

REIPAS RASKAUS -

KOKEMUKSIA RASKAUSAJAN LIIKUNNASTA

Riikka Tiilikainen

Liikuntapedagogiikan

pro gradu-tutkielma

Kevät 1998

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Riikka Tiilikainen. Reipas raskaus - kokemuksia raskausajan liikunnasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. 1998, 94 s.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää minkälaisia kokemuksia raskaana olevilla naisilla on liikunnan harrastamisesta ja miten nämä kokemukset vaihtelevat eri raskausvaiheissa sekä ensi- ja uudelleensynnyttäjien välillä.

Tutkimukseen osallistui 21 raskausaikanaan vähintään kahdesti viikossa liikuntaa harrastavaa naista, joiden raskaus oli edennyt normaalisti. Joukossa oli sekä ensi- että uudelleensynnyttäjiä ja haastateltavien raskausajankohdat vaihtelivat 9. ja 38. raskausviikon välillä.

Menetelmänä käytettiin laadullista tutkimusta ja teemahaastattelua, koska tavoitteena oli saada selville raskaana olevien naisten omia, syviä ajatuksia ja käsityksiä liikkumisestaan. Haastattelupaikkoina olivat yliopiston tai neuvolan tilat tai haastateltavan koti.

Raskausajan selvästi suosituin liikuntamuoto sekä ensi- että uudelleensynnyttäjillä on kävelylenkkeily ja muutenkin odotusaikaan sopivina pidetään kestävyystyyppisiä, rauhallisia kuntoilumuotoja. Ensisynnyttäjien liikuntamäärät ja lajivalikoima vähenevät raskaudenaikana, mutta uudelleensynnyttäjät jatkavat odotusaikana pääasiassa aikaisempia liikuntatottumuksiaan. Tärkeimpiä odottavien äitien liikunnan harrastamista rajoittavia tekijöitä ovat ajanpuute ja väsymys.

Fyysiset kokemukset liikkumisesta vaihtelevat raskausajankohdan mukaan, mutta ovat samansuuntaisia ensi- ja uudelleensynnyttäjillä. Fysiologiset tekijät eivät ole missään raskausvaiheessa esteenä aktiiviselle liikunnan harrastamiselle, jos raskaus etenee normaalisti.

Liikunta on rentoutumis- ja stressinpurkukeino sekä piristykseen antaja, henkisen hyvinvoinnin lähde ensi- ja uudelleensynnyttäjille kaikissa raskausvaiheissa. Raskauden edetessä liikunta muuttuu luonteeltaan rauhallisemmaksi ja odottavat äidit liikkuvat yhä enemmän paitsi itsensä, myös lapsen hyvinvoinnin vuoksi. Raskausajan liikunnan negatiiviset kokemukset liittyvät väliaikaisesti rajoitettuihin liikkumismahdollisuuksiin ja omista lajeista luopumiseen.

Liikkumiseen liittyvät sosiaaliset tekijät eroavat ensi- ja uudelleensynnyttäjien, mutteivät raskausajankohtien välillä. Ensisynnyttäjät ovat sosiaalisesti aktiivisempia liikkujia ja liikkuvat enemmän yhdessä muiden ihmisten kanssa kuin uudelleensynnyttäjät, jotka arvostavat liikunnasta saamaansa mahdollisuutta omaan aikaan.

Avainsanat: raskaus, liikunnan harrastaminen, raskausajan liikunta

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	LIIKUNTA	3
2.1	Suomalaisten liikunnan harrastaminen	3
2.2	Liikuntamotiivit	4
2.3	Liikuntaharrastusta rajoittavat tekijät	7
2.4	Liikunta ja henkinen hyvinvointi	7
3	RASKAUS	10
3.1	Raskauden vaikutuksia elimistöön	10
3.1.1	Painonkehitys ja asentomuutokset	10
3.1.2	Sydämen toiminta ja verenkierto	10
3.1.3	Hengitys	11
3.1.4	Hormonit	11
3.2	Psyykkiset muutokset raskauden aikana	12
4	RASKAUSAJAN LIIKUNTA	14
4.1	Liikkuminen raskauden aikana	14
4.1.1	Liikunnan määrä ja tehokkuus	15
4.2	Erilaisten liikuntamuotojen sopivuus raskausaikaan	16
4.2.1	Kävely	17
4.2.2	Uinti	17
4.2.3	Pyöräily	18
4.2.4	Aerobic ja kuntovoimistelu	19
4.2.5	Hiihto	19
4.2.6	Hölkkä ja juoksu	20
4.2.7	Kuntosaliharjoittelu	21
4.2.8	Raskausaikaan sopimattomia liikuntamuotoja	21
4.3	Esteitä liikunnan harrastamiselle raskausaikaan	22
5	TUTKIMUKSEN TEEMA-ALUEET JA ONGELMAT	24

6	TUTKIMUSMENETELMÄT	26
6.1	Tutkimuksen kohderyhmä	26
6.2	Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu	27
6.3	Tutkimuksen suorittaminen	29
6.4	Aineiston käsittely	31
6.5	Tutkimuksen luotettavuus	32
7	TULOKSET	35
7.1	Liikkuminen raskausaikana	35
7.1.1	Liikunnan määrä ja liikuntamuodot	35
7.1.1.1	Liikkuminen ennen nykyistä raskautta	35
7.1.1.2	Liikkuminen nykyään	36
7.1.1.3	Raskausaikaan sopivat ja sopimattomat liikuntamuodot	36
7.1.2	Liikkumista rajoittavia tekijöitä	42
7.2	Fyysiset kokemukset	45
7.2.1	Fysiologiset muutokset	45
7.2.1.1	Hengitys- ja verenkiertoelimistö	46
7.2.1.2	Tuki- ja liikuntaelimistö	47
7.2.2	Raskaudenaikaiset vaivat ja niiden vaikutus liikkumiseen	49
7.2.3	Liikunnan fyysinen rasittavuus	53
7.3	Psyykkiset kokemukset	55
7.3.1	Raskausajan liikuntamotiivit	55
7.3.2	Liikunnan luonne	59
7.3.3	Rajoitetut liikkumismahdollisuudet	60
7.3.4	Ajatuksia lapsesta ja liikkumisesta	64
7.4	Sosiaaliset kokemukset	67
7.4.1	Sosiaaliset kontaktit liikunnan harrastamisessa	67
7.4.2	Keskustelut raskausajan liikunnasta muiden raskaana olevien naisten kanssa	71
8	POHDINTA	73
	LÄHTEET	86
	LIITTEET	91

1 JOHDANTO

Fyysisestä hyvinvoinnista huolehtiminen on merkittävä osa monen nykynaisen elämää ja liikkuvat naiset haluavat jatkaa kuntoilua kaikissa elämänvaiheissaan. Lasta odottava nainen tarvitsee tietoa raskauden ja liikunnan välisistä yhteyksistä voidakseen liikkua turvallisesti myös raskausaikanaan.

Läpi historian ovat raskausajan liikuntaa koskevat suositukset perustuneet "terveeseen järkeen", havaintoihin äidin fyysisen aktiivisuuden ja synnytyksen välisistä yhteyksistä. Jo Raamatun tapahtumien aikoihin huomattiin fyysisesti aktiivisten heprealaisorjien synnytysten sujuvan egyptiläisiä emäntiään helpommin ja 1700-luvulla raskaana olevia naisia jopa rohkaistiin liikkumaan, tosin suurin rajoituksin (Mittelmark & Gardin 1991, 1). Kuitenkin vielä 1800-luvullakin naisten sopi harrastaa vain naisellisuutta kehittävää ja äitiyteen valmistavaa liikuntaa (Erkkola 1990, 30).

1900-luvun alun raskausajan liikunnan pääteemat olivat kohtuullinen harjoittelu sekä ulkoilun tarve ja vähitellen siirryttiin muutenkin sallivampaan liikunnan harrastamiseen odotusaikanakin. Vasta 1960-luvulla tiedot raskauden ja liikunnan välisistä yhteyksistä lisääntyivät siinä määrin, että odotusaikana uskallettiin jatkaa omia liikuntaharrastuksia, kuten uintia ja pyöräilyä. (Mittelmark & Gardin 1991, 3.)

Raskausajan liikunnasta, esimerkiksi harjoittelun vaikutuksista äidin hyvinvointiin tai sikiön kasvuun ja kehitykseen, ja erityisesti odottavien äitien omista liikuntakokemuksista on kuitenkin edelleen varsin vähän luotettavaa tutkimusta. Oma kiinnostukseni aiheeseen heräsi kuulemastani esitelmästä ja vahvistui oman raskauden myötä. Mielenkiintoni kohdistuu erityisesti siihen, mitkä tekijät vaikuttavat raskausajan kuntoiluun. Miten raskaana oleva nainen kokee oman

liikkumisensa eri raskausvaiheissa ja eroavatko nämä kokemukset ensisynnyttäjillä ja uudelleensynnyttäjillä?

Lähes kymmenen kuukautta kestävän odotusajan aikana tapahtuu monia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, joten alkuraskauden aikaiset tuntemukset voivat olla hyvinkin erilaisia kuin kokemukset synnytyksen lähestyessä. Samoin perheellinen odottaja voi kokea liikuntaharrastuksensa monin tavoin erilaisena kuin esikoistaan odottava ensisynnyttävä. Jotta tutkimus antaisi kuvan koko raskausajasta, tutkimuksen kohteena olevat naiset ovat eri raskausvaiheissa ja joko ensi- tai uudelleensynnyttäjiä.

Tutkimuksen tarkoituksena on päästä selville raskaana olevien naisten omista ajatuksista ja käsityksistä. Pyrin saamaan esille syviä ja merkityksellisiä raskausajan liikuntakokemuksia. Tämän vuoksi käytän tutkimuksessa laadullista tutkimusmenetelmää ja teemahaastattelua.

2 LIIKUNTA

Suomalaisen aikuisväestön liikunnan harrastamisesta on lähi-vuosina tehty lukuisia tutkimuksia. Niissä on selvitelty mm. suosituimpia liikuntamuotoja, liikuntamotiiveja sekä esteitä liikunnan harrastamiselle.

2.1 Suomalaisten liikunnan harrastaminen

Vuonna 1994 toteutettu liikuntagallup osoittaa noin joka kolmannen suomalaisen liikkuvan terveytensä kannalta riittävästi, eli ripeästi, jatkuvasti ja yhtäjaksoisesti vähintään 30 minuuttia kolme kertaa viikossa (Ruuskanen 1995, 8.) Samansuuntaisiin tuloksiin ovat päätyneet myös Vuori ja Jantunen (1989). Heidän mukaansa 20-64-vuotiaista suomalaisista 37 % harrastaa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa. Liikuntaa harrastavista naisista 35 % liikkuu 1-2 kertaa viikossa ja 44 % vähintään kolme kertaa viikossa.

Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttämistutkimuksessa vuodelta 1996 peräti 63 % naisista kertoo harrastavansa liikuntaa vähintään kahdesti viikossa. 15-34-vuotiaista naisista noin 12 % on päivittäin vähintään 30 minuuttia ainakin lievästi hikoillen liikkuvia. Neljästä kuuteen kertaa viikossa liikuntaa harrastavia on samassa ryhmässä tutkimuksen mukaan noin 17 % ja 2-3 krt/vko liikkuvia 34 %. (Helakorpi, Uutela, Prättälä & Puska 1996, 8.)

Pehkosen (1991, 3-4) mukaan valtaosa eli 82 % suomalaisesta aikuisväestöstä harrastaa jotakin kuntoilu-, liikunta- tai urheilulajia, mutta tutkimustuloksista ei käy ilmi, miten aktiivista liikkuminen on.

Suomalaiset suosivat liikuntaharrastuksissaan perinteisiä perusliikuntamuotoja. Selvästi harrastetuin liikuntamuoto on kävelylenkkeily. Pehkosen (1991, 15-16) tutkimuksessa lähes puolet vastaajista mainitsi kävelyn eniten harrastamukseen liikuntamuodoksi. Muita suomalaisten suosimia liikuntamuotoja

ovat juoksulenkkeily, voimistelu, hiihto, pyöräily ja uinti. (Ruuskanen 1995, 7-13; Vuori & Jantunen 1989.)

Näiden perusliikuntamuotojen harrastajille on tyypillistä omatoiminen liikkuminen. Liikuntaa harrastetaan pääasiassa yksin ja ilman ohjausta ja seuraavaksi suosituinta on omatoiminen liikkuminen ryhmässä. Ohjattu liikunta urheiluseuroissa tai muissa yhteisöissä ei tavoita kovinkaan hyvin suomalaista aikuisväestöä. (Pehkonen 1991, 5-6.)

2.2 Liikuntamotiivit

Liikuntamotivaatio-tutkimus pyrkii vastaamaan kysymyksiin, mikä saa ihmiset liikkumaan ja mikä heitä liikunnassa kiinnostaa. Liikuntamotivaatio saattaa syntyä ja kehittyä kognitiivisena prosessina, jolloin henkilö tietoisesti pohdiskelee liikunnan merkitystä itselleen ja asettaa itselleen tietoisia tavoitteita. Pohdiskelu saattaa liittyä sellaisiin motiiveihin, jotka edustavat liikunnan hyödyllisiä vaikutuksia henkilölle. (Telama 1986, 151 - 152.)

Liikuntamotivaatio saattaa olla myös voimakkaasti emotionaalisesti virittyntä siten, että liikunnan tavoitteena on enemmän tietyn tunnetilan saavuttaminen tai välttäminen kuin rationaalinen pohdiskelu liikunnan merkityksestä. Osa liikunnassa koetuista tunnetiloista on pikemminkin hetkellisiä elämyksiä kuin varsinaisia motiiveja. (Telama 1986, 153.)

Bakker, Whiting & Brug (1990, 15-16) selittävät liikuntaharrastuksien syiksi seuraavia tekijöitä: 1) aktiviteetilla on yksilölle sisäisiä arvoja, kuten ilo ja nautinto, 2) aktiviteetilla on positiivisia vaikutuksia yksilön terveydelle ja 3) ihmisille tarjoutuu tilaisuuksia saavuttaa pätemisen tunteita.

Caillois'n leikin teoriasta vaikutteita saanut Kenyonin (1971, 71-81) liikuntamotiivien luokitus perustuu empiriseen aineistoon. Liikunta nähdään

- sosiaalisena kokemuksena eli keinona sosiaaliseen yhdessä-
oloon
- terveyttä ja kuntoa edistävänä tekijänä
- voimakkaiden tunnetilojen tuottajana
- esteettisenä kokemuksena
- jännityksen ja aggressioiden laukaisijana
- suorituskorosteisena askeettisena kokemuksena, esimerkiksi
rankka harjoittelu.

Väli-tutkimuksessa (1977) selvitettiin suomalaisen aikuisväestön liikuntamotiiveja. Naisten yleisimpiä liikuntamotiiveja olivat piristys, virkistys ja hyvä olo, mielenterveys ja mieliala, rentoutus sekä vastapaino työlle. Seuraavina olivat ulkoiluun ja luontoon liittyvät motiivit, esimerkiksi raitis ulkoilma, lajien ominaisuuksiin ja liikuntaan liittyvät käytännölliset seikat sekä yleiseen kuntoon, terveyteen ja suorituskykyyn liittyvät motiivit. Muita liikuntamotiiveja olivat mm. painonsäätely ja liikuntaharrastuksen tarjoama sosiaalinen ystäväpiiri sekä jo lapsena totuttu tapa. (Telama 1986, 156-157.)

Vuoren ja Jantusen (1989) selvitys omakohtaisen liikunnan vaikutuksiin kohdistuvista odotuksista tukee hyvin Väli-tutkimuksen tuloksia liikuntamotiiveista. Heidän mukaansa erityisesti naiset odottavat ja myöskin kokevat liikunnan ennenkaikkea virkistävänä, rentouttavana ja mielialaa kohentavana, henkistä vireyttä ja tarmoa lisäävänä sekä terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävänä ja jopa parantavana harrastuksena. Liikuntaharrastuksissa voi viettää aikaa yhdessä ystävien tai tuttavien seurassa, mutta toisaalta naiset arvostavat myös liikunnan antamia mahdollisuuksia olla yksin omassa rauhassa.

Aerobicin harrastajilla painottuvat eniten liikunnan fyysiset motiivit, erityisesti hyvässä kunnossa pysyminen. Myös lihaksiston vahvistuminen ja vartalon kiinteytyminen ovat tärkeitä motiiveja harrastukselle. Lähes yhtä tärkeitä ovat kuitenkin psyykkiset motiivit, ennenkaikkea hyvänolon tunne ja pirteys tunnin jälkeen. Vastaajat pitivät tärkeänä myös arkihuolten

unohtamista ja itselleen omistautumista. Sosiaalisista motiiveista nousivat tutkimuksessa esiin liikkuminen isossa ryhmässä, mutta silti itselleen sekä toisten ihmisten tapaaminen tunnin alussa ja lopussa. (Pulkkinen ja Sirén 1995, 36-37.)

Liikuntamotiivit ovat usein psyykkistä tunnetilaa tai elämystä liikunnan yhteydessä tai sen jälkivaikutuksena kuvaavia kokemuksia. Liikunta on samanaikaisesti sekä piristävä ja virkistävä että rentouttava ja rauhoittava harrastus. Se on henkisesti uudistavaa ja voimavaroja antavaa patterien lataamista sekä jännitystä ja ahdistusta purkavaa varaventiilinä olemista. Liikunnasta saatu virkistys liittyy usein ulkoon oloon ja raittiiseen ilmaan, itse liikuntalajista ja sen suorittamisesta saatuun nautintoon, kauniiseen luonnonympäristöön sekä myöskin vapautumiseen totutuista työ- tai kotiympyröistä. (Telama 1986, 162.)

Telaman (1986, 165-166) mukaan liikunnan sosiaaliset motiivit liittyvät yleensä yhdessäoloon ja siitä saatuun mielihyvään, uusien tuttavuuksien solmimiseen ja ystävien tapaamiseen, toisten antamiin virikkeisiin ja mukaan vetämiseen tai toisaalta yhteisön sosiaalisen paineen kokemiseen. Sosiaalisesti kiinnostavinta liikunnassa on ystäväpiiri, porukka ja kaverit ja myös perhe saattaa merkitä liikuntaseuraa tai antaa virikkeitä liikkumiseen tai aiheuttaa osaltaan jopa sosiaalista painetta. Yhtenä liikuntavirikkeiden antajana voi olla myös koiran omistaminen.

Liikunnalla on huomattava sosiaalinen merkitys, mutta sen vastapainoksi pidetään tärkeänä myös tilaisuutta olla liikkuessaan yksin. Yksinäisyys koetaan tärkeäksi, jotta pääsee eroon esimerkiksi arkiympäristöstä ja arkihuolista. (Telama 1986, 166.)

Liikuntamotiivitutkimusten yhteenvetona voidaan todeta naisten hakevan liikunnasta positiivisia, rentouttavia ja virkistäviä kokemuksia ja elämyksiä, joiden avulla pääsee hetkeksi eroon arkipäivän rutiineista. Psyykkiset tekijät ovat tär-

keimpiä liikkumaan innoittajia, unohtamatta kuitenkin hyvän fyysisen kunnon ja sosiaalisten kontaktien merkitystä liikkumisen motiiveina.

2.3 Liikuntaharrastusta rajoittavia tekijöitä

Liikuntaharrastuksia kartoittavissa tutkimuksissa on selvitetty myös syitä, miksi suomalaiset eivät liiku nykyistä enempää. Tärkeimmät syyt sille, ettei houkutteleva liikuntaharrastus muutu todelliseksi ovat etenkin naisilla ajanpuute ja väsymys. Muita syitä liikunnan vähyyteen ovat mm. kiinnostuksen tai tovereiden puute, oma laiskuus tai saamattomuus, terveydelliset syyt ja lastenhoito-ongelmat. (Ruuskanen 1995, 6-13; Telama 1986, 174-175; Vuori & Jantunen 1989.)

Sekä Ruuskasen (1995, 9) että Vuoren ja Jantusen (1989) mukaan noin puolet suomalaisista naisista kokee, ettei aikaa riitä nykyistä aktiivisempaan liikkumiseen. Ansiotyön ja lastenhoidon lisäksi etenkin kotityöt vievät naisilta päivittäin runsaasti sekä vapaa-aikaa että voimia, joita muuten voisi suunnata liikuntaharrastukseen. Tätä ajatusta tukee myös Laakson (1986, 97-98) esittämä malli perhesuhteiden merkityksestä erityisesti naisten liikkumiselle. Naimisissa olevat naiset harrastavat hieman vähemmän liikuntaa kuin muut ikätoverinsa, mutta keskeisin naisten liikuntaharrastusta selittävä tekijä on Laakson mukaan lasten ikä. Jos kotona on alle 5-vuotiaita lapsia, äitien liikuntaharrastus jää merkittävästi muita vähäisemmäksi. Naisten liikkumisen todetaan lisääntyvän 35-40-ikävuoden tienoilla, jolloin lasten kasvussa hoitamisen tarve vähitellen pienenee.

2.4 Liikunta ja henkinen hyvinvointi

Liikunnan harrastamisen antamien fyysisten etujen lisäksi liikunnalla on paljon annettavaa myös henkisestä hyvinvoinnista huolehtivalle. Aktiivisella liikkumisella on myönteisiä terveysvaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin.

Ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostavan terveystieteiden elpymisen on edistänyt elintapojen, stressin ja terveyden välisten yhteyksien löytämistä ja liikunta on rinnastettu stressiä vastustaviin voimavaroihin. Säännöllisen, kohtuullisen rasittavan liikunnan ja hyvän fyysisen kunnon on todettu lievittävän stressioireita sekä suojaavan yksilöä stressin haitallisilta terveystaakkoilta. (Ikonen 1993, 162 - 163.)

Hughes (1984, 68) on laatinut yhteenvedon liikunnan psyykkisistä vaikutuksista. Liikunnan on todettu edistävän mm. itsevarmuutta, tunne-elämän tasapainoisuutta, riippumattomuutta ja sosiaalisia taitoja. Positiivisia vaikutuksia ovat myös unen laadun ja työtehon paraneminen. Hughesin mukaan liikunnan harrastaminen vähentää jännittyneisyyttä, ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta.

Morgan ja Goldston (1987, 156) ovat tehneet Hughesin (1984) kanssa samansuuntaisen yhteenvedon. Heidän perusajatuksensa mukaan fyysisen kunto on positiivisessa yhteydessä mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta on yhteydessä sekä stressitunteiden että sen tavallisimpien oireiden, kohtalaisen ahdistuksen ja masennuksen vähenemiseen. Sopiva liikunta helpottaa myös stressin fysiologisia oireita vähentäen lihaskäytöstä, leposykettä ja stressihormoneja. Kohtuullisella liikunnan harrastamisella on myös suotuisia emotionaalisia vaikutuksia.

Piispan (1988, 146-148) yhteenvedossa liikunnan merkityksestä suomalaisille todetaan sillä olevan kolme peruselementtiä: liikunta on sijoitus, nautinto ja se tuo ystäviä. Sijoituksena liikunta antaa elämään sisältöä ja hallinnan tunnetta. Sen avulla edistetään jotain itse liikuntakäytännön ulkopuolella olevaa tavoitetta, kuten työelämässä jaksamista tai oman kehon muokkaamista toivotuksi. Kuntoileva ihminen kokee hallitsevansa ainakin ruumistaan ja saa siitä tyydytystä, joka saattaa muuten puuttua elämästä eli liikunta on myös sijoitus itsetuntoon.

Liikunta nautintojen antajana merkitsee henkistä hyvinvointia - koettuja elämyksiä, virkistystä ja rentoutusta. Liikunnan elämyksellinen merkitys on tärkeä erityisesti naisille, jotka korostavat liikunnan iloa, ilmaisullisuutta ja esteettistä antia. Liikunnan sosiaalinen merkitys näkyy selvimmin joukkuelajeissa tärkeänä liikunnan suosioon vaikuttavana tekijänä. Liikuntaharrastuksen yhteydessä voi tutustua uusiin ihmisiin ja sen avulla voi myös saada uutta sisältöä vakiintuneisiin ihmissuhteisiin. (Piispa 1988, 146-149.)

Liikunnan ja hyvän kunnon osuutta stressin käsittelyssä on tutkittu liikunnan terveyttä suojaavan puskurivaikutuksen osoittamiseksi. Säännöllisesti liikuntaa harrastava, hyväkuntoinen henkilö on vähemmän altis stressin mukanaan tuomille terveyshaitoille kuin huonokuntoinen ja vähän liikuntaa harrastava yksilö. Liikunnan harrastaminen lieventää stressiä ja hyvä fyysinen kunto suojelee osaltaan stressin vahingollisilta vaikutuksilta. (Brown 1991, 555 - 561.)

3 RASKAUS

3.1 Raskauden vaikutuksia elimistöön

Raskaus on, ilman liikunnan harrastamistakin, naiselle ruumiillinen ponnistus ja fysiologisten muutosten aikaa. Odottavan äidin elimistö valmistautuu suojaamaan ja turvaamaan uuden ihmisen kasvua ja kehitystä. Koko keho joutuu mukautumaan uuteen tilanteeseen. Synnyttävä tunnistaa elimistössään muutoksia koko raskausajan ja osan niistä hän kokee raskauden kuuluvina vaivoina.

3.1.1 Painonkehitys ja asentomuutokset

Normaali raskaudenaikainen painonnousu on 8-15 kiloa naisen koosta riippuen. Sikiö painaa keskimäärin 3-4 kiloa, kohtu, lapsivesi ja istukka noin 2-2,5 kiloa ja loppu painonlisäys heijastaa äidin verivolyymin ja elimistön nestemäärän kasvua sekä rasvakudoksen kertymistä. Valtaosa raskaudenaikaisesta painonnoususta tapahtuu 20. raskausviikon eli noin viiden kuukauden jälkeen. (Haukkamaa 1995, 313; Saarikoski 1993, 45.)

Raskausaikana kehon painopiste siirtyy eteenpäin kohdun ja rintojen kasvaessa. Lannerangan notkon syveneminen lantion kallistuessa eteenpäin ja olkapäiden taaksevetäminen lisäävät rasitusta tukirangassa muuttaen samalla äidin ryhtiä ja perusasentoa. Nämä asentomuutokset ovat raskaana olevalle naiselle tyypillisiä keinoja korjata tasapainoaan. (Artal 1992, 363-365.)

3.1.2 Sydämen toiminta ja verenkierto

Raskauden aikana verenkiertoelimistössä tapahtuu suuria muutoksia, joista valtaosa johtuu odottavan äidin hormonitoiminnan vaihteluista (Artal 1992, 365). Sydämen lyöntitiheys nopeutuu raskausaikana noin 10 lyöntiä minuutissa ja myös sen iskutilavuus kasvaa (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 1989, 461; Saarikoski 1993, 45).

Kiertävän verimäärän lisäys alkaa jo toisella raskauskuukaudella ja on kaikkiaan noin 40%. Ylimääräinen veri kiertää pääasiassa kohdussa ja maitorauhasissa, mutta myös esimerkiksi käsissä ja jaloissa ja rasituksessa se jakaantuu myös suurten lihasryhmien käyttöön. (Haukkamaa 1995, 314; Nienstedt ym. 1989, 461-462.)

Verivolyymin kasvun ohella veren osmoottinen paine pienenee ja elimistön ekstrasellulaarinnesteen määrä lisääntyy. Tämä ilmenee normaalina turvotuksena etenkin alaraajoissa ja usein myös sormissa ja kasvoissa viimeisillä raskausviikoilla. (Haukkamaa 1995, 314; Nienstedt ym. 1989, 461.)

3.1.3 Hengitys

Hengitys syvenee raskausaikana progesteronin vaikuttaessa hengityskeskukseen. Kasvava vatsa työntää palleaa ylöspäin ja keuhkojen jäännöstilavuus pienenee. (Nienstedt ym. 1989, 462.) Vatsan kasvusta johtuen saattaa hengittäminen tuntua viimeisten raskausviikkojen aikana raskaalta ja vaivalloiselta.

Kehon lisääntyvästä painosta johtuen elimistö tarvitsee raskausaikana toimiessaan normaalia enemmän happea. Hapenkäyttö kasvaa noin 15%, joten se edellyttää hengitystoiminnan tehostumista raskauden loppua kohden. (Saarikoski 1993, 45.)

3.1.4 Hormonit

Istukka erittää raskauden aikana monia hormoneja ja entsyymejä, jotka yhdessä keltarauhasen ja aivolisäkkeen hormonien kanssa ohjaavat elimistön raskaudenaikaisia muutoksia (Saarikoski 1993, 45).

Etenkin raskauden lopussa istukasta erittyvä korionmammotropiini-hormoni sopeuttaa elimistöä aineenvaihdunnan muutoksiin (Nienstedt ym. 1989, 460). Perusaineenvaihdunta tehostuu raskauden aikana 20-30%.ⁱ Viimeisellä raskauskolmanneksella

energiantarve lisääntyy keskimäärin 215 kcal vuorokaudessa. (Knuttgen 1987, 292.)

Istukka erittää myös steroideja. Runsas estrogeenin erityis kasvattaa kohtua, maitorauhasia ja ulkoisia sukupuolielimiä sekä vaikuttaa lantion siteiden löystymiseen, siis valmistaa äitiä synnytykseen. (Nienstedt ym. 1989, 460-461.) Venymisen vuoksi lantion alueelle tulee usein kiputiloja, jotka saattavat häiritä liikkumista (Hartikainen, Tuomivaara, Puistola & Lang 1995, 113).

Raskauden lopussa istukka on myös progesteronin pääerityspaikka. Se vähentää kohdun supistelutaipumusta ja suojelee raskautta keskenmenolta. Progesteroni lisää myös kohdun ja munanjohtimien eritystä ja vaikuttaa rintarauhasen kehitykseen. (Nienstedt ym. 1989, 461.)

Pahoinvointi, kuvotuksen tunne ja oksentelu on raskauden alussa hyvin yleistä. Huonovointisuus loppuu yleensä 16.-18. raskausviikkoon mennessä. Sen osasyynä on ilmeisesti lisääntynyt hormonitoiminta. (Hartikainen ym. 1995, 112.)

3.2 Psyykkiset muutokset raskauden aikana

Raskaudenajan psyykkiset reaktiot liittyvät osin hormonitoiminnan muutoksiin, osin ne aiheutuvat fyysisistä ongelmista ja vaivoista (Saarikoski 1993, 45). Paitsi fyysisen olemuksensa, raskaana oleva nainen kokee usein myös psyykeensä muuttuvan monin tavoin. Tutun elämän muuttuminen ja epätietoisuus tulevaisuudesta tekevät äidin etenkin ensimmäisen raskauden aikana epävarmaksi. Hän on samanaikaisesti ylpeä ja onnellinen äidiksi tulostaan ja toisaalta epävarma äitiyden suurten muutosten keskellä.

Raskausajan psykologiaa tutkinut Niemelä (1992, 148-151) toteaa äidin persoonallisuuden, historian, elämäntilanteen ja ihmissuhteiden vaikuttavan siihen, miten raskaus sujuu ja mitkä ovat yksilön voimavarat ja vaikeudet. Raskaana olevan

naisen keho muuttuu eikä hän voi itse vaikuttaa muutoksiin, ainoastaan seurata niitä. Esimerkiksi vatsan kasvamisen äidit kokevat eri tavoin toisten ihaillessa uusia muotojaan peilistä ja toisten harmitellessa ulkonäköään ja oloaan.

Valmius äitiyteen ei synny automaattisesti. Äidin ja lapsen suhteen muodostumisen ensimmäisessä vaiheessa äidin täytyy voida kokea sikiö osaksi omaa itseään eli hänen on hyväksyttävä raskautensa. Toinen vaihe alkaa äidin tuntiessa sikiön liikkeet, jolloin hän kokee itsensä ja sikiön erillisiksi. Äiti kuvittelee sikiölle ominaisuuksia omien toiveidensa ja pelkojensa mukaan. Uudelleensynnyttäjä tuntee sikiön liikkeet noin 17.-20. raskausviikolla ja ensisynnyttäjä muutamia viikkoja myöhemmin (Taskinen 1994). Raskauden kolmas vaihe alkaa, kun äiti kokee sikiön syntyessään selviävän hänen ulkopuoleltaan. Lapsi alkaa tuntua erilliseltä ja ainutkertaiselta olennotta. (Niemelä 1992, 148-150.)

Raskauden ensimmäistä kolmannelta varjostavat usein epävarmuus ja masentuneisuus. Yhdessä väsymyksen ja pahoinvoinnin kanssa ne voivat tehdä mielen helposti ärtyväksi ja tasapainottomaksi. Väsymiseen liittyy turhautuneisuus ja itku on herkässä. Unentarve lisääntyy raskauden alkaessa, mutta normalisoituu yleensä toisella raskauskolmanneksella, joka muutenkin on sekä fyysisesti että henkisesti helpoin. Raskauden alun ongelmat ovat väistyneet, sikiön liikkeet tuntuvat eikä kohtu vielä tuota mekaanisena esteenä suuria ongelmia. Masennoitukset ovat yleensä hävinneet ja mieli tasoittunut (Saarikoski 1993, 45.)

Raskauden viimeisellä kolmanneksella tilanne muuttuu jälleen, kun kohtu on kasvanut suureksi ja alkaa haitata monia fyysisiä suorituksia. Myös monien raskauskomplikaatioiden, kuten ennenaikaisen synnytyksen uhka, ja muiden ongelmien riski kasvaa. Tämä samoin kuin edessäoleva synnytys saattavat aiheuttaa pelon sekä pätemättömyyden tunteita. (Saarikoski 1993, 45.)

4 RASKAUSAJAN LIIKUNTA

4.1 Liikkuminen raskauden aikana

Raskauden aikana hyvä fyysinen suorituskyky ja lihaskunto lisäävät tervettä itseluottamusta ja vähentävät raskaudesta johtuvaa pingottuneisuutta ja pikku vaivoja. Lasta odottavan liikunnanharrastajan on tärkeä seurata oman kehonsa tuntemuksia ja reaktioita. Jokaisen liikkujan tulee huomioida aikaisemmat liikuntatottumuksensa sekä terveydentilan muutokset koko raskausajan. Liikuntaa on harrastettava joustavasti ja itselle sopivia liikuntamuotoja käyttäen. Tärkeintä on löytää sellainen liikuntamuoto josta nauttii.

Raskaana olevan naisen liikunnasta saatavat hyödyt ovat samanlaisia kuin muillakin liikunnanharrastajilla, kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan tehostuminen, painon kontrollointi ja henkinen hyvinvointi. Parempi yöuni ja selkäkipujen, turvotusten ja suonikohjujen vähäisempi ilmaantuminen ovat lisäksi mahdollisia liikunnan suomia helpotuksia erityisesti raskausaikana. (Carlucci, Goldfine, Ward, Taylor & Rippe 1995, 50.)

Slavin, Lutter, Cushman & Lee (1988, 159) toteavat raskausajan liikunnalla olevan erityisesti positiivisia psyykkisiä vaikutuksia odottajalle. Säännöllinen liikunnanharrastaminen on keino rentoutua ja lisäksi se saattaa auttaa raskaana olevaa naista hallitsemaan paremmin muuttuvaa kehoaan ja vahvistamaan positiivista ruumiinkuvaansa odotusaikanakin.

Liikunta voi raskauden aikana helpottaa ainakin lievässä masentuneisuudessa ja se tuottaa myös endorfiineja eli mielihyvää harrastajille. Liikunnalla on osansa myös sosiaalisen terveyden edistämisessä, sillä sen avulla voi löytää uusia ystäviä sekä parantaa vanhoja ystävyys-suhteita. (Tolmunen 1994, 7.)

Raskausajan liikunnan harrastamiseen liittyvistä teoreettisista riskeistä huolimatta on liikunta useimmille odottaville äideille turvallinen tapa hoitaa omaa hyvinvointiaan myös raskausaikana (Artal 1992, 374).

4.1.1 Liikunnan määrä ja tehokkuus

Kuntoliikunnan voi turvallisesti aloittaa myös raskauden aikana. Harjoittelu tulee aloittaa sellaisella teholla ja kestolla, ettei se aiheuta liian tiheärytmistä ja lyhyttä hengitystä, kipua eikä yletöntä väsymystä ja uupumista. Uusia, koko kehon koordinaatiota ja tasapainoa vaativia lajeja tulee kuitenkin välttää etenkin raskauden loppupuolella. (Clapp 1989, 275-276.)

Terve odottaja voi jatkaa totuttuja liikuntamuotoja ainakin raskauden puoliväliin, jopa noin 28. raskausviikolle asti (Rauramo 1988, 1707; Rauramo, Kyrklund, Mäkinen, Tammirinne & Sihvola 1993). Yhden liikuntasuorituksen turvallinen maksimipituus riippuu monista eri tekijöistä. Liikuntamuoto, liikunnan tehokkuus, raskausajankohta, äidin fyysinen kunto ennen raskautta ja ilmasto-olosuhteet vaikuttavat liikkumiseen käytettävään aikaan eli raskauden alkupuolella voi turvallisesti liikkua pitempiä aikoja etenkin jos äidin kunto on hyvä ja liikuntamuoto ei ole kovin rasittava. (Wofte & Mottola 1993, 137 - 138.)

Fyysinen aerobinen harjoittelu, joka nostaa sykkeen tasolle 140-150 lyöntiä/min ja kestää 15-45 minuuttia parantaa 3-4 kertaa viikossa suoritettuna keskivertohenkilön suorituskykyä. Samantyyppisellä harjoittelulla on parannettu myös raskaana olevien naisten suorituskykyä ilman haitallisia vaikutuksia raskaudelle. (Erkkola 1990, 32.) Viimeisten raskauskausien aikana liikunnan kestoa ja tehoa on kuitenkin vähennettävä niin, ettei sydämen syketaso ylitä 140 lyöntiä/min eikä yhden liikuntaharjoituksen kesto ylitä 30-45 minuuttia (Rauramo 1988, 1707; Rauramo ym. 1993).

Jottei harjoittelu olisi odottavalle äidille liian raskasta, tulee koko liikuntasuorituksen ajan pystyä keskustelemaan (White 1992, 186). Uupumiseen asti viety harjoittelu tai krooninen väsymys on haitallista sekä äidille että sikiölle (Slavin ym. 1988, 158).

Painon lisääntyminen aiheuttaa sekä harjoitusvaikutuksen että energiankulutuksen tietyssä harjoituksessa kasvavan koko raskauden ajan suuremmaksi, jolloin sama harjoitus muuttuu yhä väsyttävämmäksi. Raskaudella saattaa siis olla oma harjoitusvaikutuksensa, jos liikuntaharrastus jatkuu raskausaikana samanlaisena kuin aiemmin. Toisaalta fyysisen harjoittelun väheneminen vaikuttaa luonnollisesti vastakkaisesti kuntotekijöihin. (Erkkola 1990, 31-32.)

Liikkuminen vähenee yleensä raskausaikana etenkin usein ja tehokasta liikuntaa harrastavilla naisilla. Amerikkalaistutkimuksessa vain 14 % äideistä harrasti aerobista liikuntaa (kävely ei mukana) vähintään kolmesti viikossa vielä viimeisillä raskausviikoilla, vaikka aktiiviliikkujien määrä oli ennen raskautta ollut 41 %. Sen sijaan yhdestä kolmeen kertaa viikossa liikkuvien määrä pysyi suunnilleen samana koko raskausajan. (Sternfeld, Quesenberry, Eskenazi & Newman 1995, 635-636.)

4.2 Erilaisten liikuntamuotojen sopivuus raskausaikaan

Monet odottavat äidit miettivät eri liikuntalajien sopivuutta omaan raskausaikaansa ja päätyvät useimmiten harrastamaan lähes ainoastaan kävelylenkkeilyä, vaikka moni muukin liikuntamuoto soveltuu hyvin raskausajan liikuntaohjelmaan.

Liikuntamuodot tulee valita niin, että äidin painonnousu, vartalon asennon muutokset, nivelsiteiden löystyminen ja kasvava kohtu eivät lisää liikuntasuorituksen riskejä ja toisaalta liikuntasuoritus ei saa aiheuttaa suoranaisia isku-

ja vatsan alueelle. Perusperiaatteena on, ettei terveen äidin ja normaalin raskausajan liikuntatottumusten toteuttamiselle tule asettaa voimakkaita rajoituksia. (Erkkola 1988, 47.)

Valitsipa raskaana oleva nainen minkä tahansa liikuntamuodon omakseen, harjoitus tulee aina aloittaa rauhallisesti verryttellen ja päättää rentouttavaan venyttelyyn. Hitaasti kiiruhuttamisen periaate kehon viestejä kuunnelleen sopii erityisen hyvin odottavalle äidille.

4.2.1 Kävely

Kävely on suosittu ja turvallinen raskausajan liikuntamuoto. Sen harrastamisen voi aloittaa myös raskauden aikana vähitellen elimistön sopeutumisen mukaan ja kunnon kohottamiseksi olisi hyvä käydä reippaalla kävelylenkillä 3-5 kertaa viikossa. (Sällylä 1988, 86.)

Käveleminen on ilmaista ja helppoa liittää arkipäivän rutteihin, esim. työmatkoihin, koska kävelyyn ei tarvita erityisiä suorituspaikkoja tai varusteita kunnon kenkien lisäksi. Reipas kävelylenkkeily ulkoilmassa vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä etenkin alavartalon lihaksistoa, mutta koska kosketus maahan säilyy koko ajan, se ei rasita tukielimistöä kovinkaan paljon. (Hiltunen & Laakko 1995, 79-81.) Tämä onkin eräs kävelyn etuja erityisesti raskauden loppuajoina, jolloin hormonaaliset muutokset löysentävät niveliä ja ligamenttejä.

4.2.2 Uinti

Uinti on erinomainen liikuntamuoto raskaana oleville naisille. Vesiliikunnan etuja ovat mm. veden kannattava vaikutus, joka keventää kehon liikuttelua ja vähentää loukkaantumisriskiä sekä ilmaa parempi lämmönsiirtokyky, joka tehostaa ruumiinlämmön säilymistä tasaisena myös liikunnan aikana (Wofte & Mottola 1993, 134).

Raskauden toisen ja kolmannen kolmanneksen aikana tapahtuvat muutokset kehon painon jakautumisessa saattavat hankaloittaa hengittämistä etenkin rintauinnin aikana. Vesivoimistelu ja reipas kävely vedessä ovat hyviä vaihtoehtoja uimiselle ja tarjoavat mahdollisuuden liikkua vedessä niillekin, joiden uimataito ei ole riittävä tehokkaaseen uintiharjoitteluun. (Mittelmark, Wiswell, Drinkwater & Jones-Repovich 1991, 307.) Veden vastuksen ansiosta liikkeet ovat hitaita ja rauhallisia ja voimakkaampienkin liikkeiden teko sujuu turvallisesti.

Uinnilla on myös lääketieteellisiä etuja raskaana olevalle liikkujalle. Uiminen vaakaa-asennossa mahdollistaa optimaalisen verenvirtauksen kohtuun liikuntasuorituksen aikana ja veden paineen on todettu edistävän nesteiden poistumista, joten se on erityisen suositeltavaa turvotuksesta kärsiville odottajille. (White 1992, 180 - 181.)

Erinomaisuudestaan huolimatta tulee vesiliikunta unohtaa etenkin kuumeisena ja tulehdussairauksien aikana. Bakteeri- ja virussairaudet leviävät helposti vedessä, joten siellä liikkumista tulee välttää odotusajan loppupuolella etenkin, jos kohdunsuun aukeaminen on jo alkanut. (Sällylä 1988, 90.)

4.2.3 Pyöräily

Pyöräily-harrastuksen voi terve odottaja aloittaa raskausaikanaankin. Pyörä kannattaa osan kehon painosta, jolloin etenkin jalkojen nivelet eivät joudu liian kovalle rasitukselle.

Aivan riskitöntä pyöräily ei kuitenkaan ole. Liikenteen päästöillä ja muilla ilman epäpuhtauksilla saattaa olla vielä tuntemattomia negatiivisia vaikutuksia äidin tai sikiön hyvinvoinnille. Raskauden loppupuolella ylimääräisen massan epätasainen jakautuminen kehossa vaikeuttaa pyörän hallintaa ja tasapainon säilyttämistä. Aerobinen ajoasento saattaa rasittaa ristiselkää, koska painava vatsa korostaa lanneran-

gan notkoa. Ongelma helpottuu yleensä ajoasentoa muuttamalla sekä vatsalihaksia vahvistavilla voimisteluliikkeillä. (Mittelmark ym. 1991, 307.)

Hyvä vaihtoehto perinteiselle pyöräilylle on kuntopyörällä ajaminen. Tasapainon säilyttäminen ei tuota ongelmia ja kuntopyöräilyä voi harrastaa turvallisesti talvellakin. Huoneiston ilmastoinnista on kuntoilun aikana muistettava huolehtia, jotta vältetään kehon lämpötilan liiallinen kohoaminen.

4.2.4 Aerobic ja kuntovoimistelu

Monen naiset haluavat jatkaa aerobic- ja kuntovoimisteluharrastuksiaan myös odotusaikana. Eri aerobic-muodoista hiimbact ja combo-tyyppiset voimakkaita hyppy- ja juoksusarjoja sisältävät tunnit ovat yleensä liian raskaita raskauden edetessä. Sen sijaan low-impact ja lihaskuntopainotteinen voimistelu sopivat useimmille liikunnanharrastajille lähes koko raskausajan, kuten myös step-aerobic kohtuullisella syketa-solla. (Laakko 1995, 14-15.)

Raskausaikana aerobicin harrastajan tulee kiinnittää erityistä huomiota liikkeiden oikeisiin suoritustekniikoihin mm. loukkaantumisten välttämiseksi. Etenkin loppuraskauden aikana on suositeltavinta liikkua erityisesti odottajille suunnitelluissa liikuntaryhmissä, "mammajumpissa", joissa ammattitaitoinen ohjaaja osaa tarvittaessa soveltaa perusliikkeitä raskaudentilaan sopiviksi. Harjoittelun vaikutuksia elimistöön on syytä tarkkailla säännöllisesti koko raskausajan äidin ja sikiön hyvinvoinnin varmistamiseksi (Mittelmark ym. 1991, 307).

4.2.5 Hiihto

Talviliikuntamuodoista murtomaahiihto soveltuu hyvin raskausajan kuntoilumuodoksi. Hiihdettäessä työskentelevät suuret

lihasuryhmät, joten sekä sydän- ja verenkiertoelimistö että hengityselimistö saavat tehokasta harjoitusta.

Hiihtämistä tulee välttää erityisen kylmissä olosuhteissa ja asianmukaiseen pukeutumiseen on muutenkin kiinnitettävä riittävästi huomiota. Hiihtoharrastusta ei mm. heikentyneen tasapainokyvyn vuoksi suositella aloitettavaksi odotusaikana ja kokeneemmankin hiihtäjän on syytä pysytellä helpohkoilla reiteillä loukkaantumisriskin minimoimiseksi. (Mittelmark ym. 1991, 309.)

Kunnonkohottamisen lisäksi hiihtämisellä ympäröivän luonnon keskellä on varmasti myöskin rentouttava vaikutus äidin mielelle.

4.2.6 Hölkkä ja juoksu

Hölkkä ja juokseminenkin sopii odottavalle äidille, jos harjoittelu on aloitettu jo ennen raskausaikaa, mutta totuttoman on turvallisempaa valita kävelylenkkeily raskausajan kuntoilumuodokseen (Mittelmark ym. 1991, 306). Juoksemisen intensiteetti, useus ja vauhti on koko raskausajan suhteutettava muuttuvaan kehonpainoon ja muihin elimistön muutoksiin. Tarvittaessa on juoksijankin hyvä pysähtyä ja jatkaa välillä kävellen. (Slavin ym. 1988, 158.)

Raskaana olevilla juoksemista harrastavilla naisilla saattaa juoksulenkin aikana esiintyä raskaudesta johtuvia negatiivisia tuntemuksia. Yleisimpiä ovat kivut ja säryt jaloissa sekä lantion ja vatsanseudulla. Myös kivut alaselän alueella, yleinen väsymys ja rintojen arkuus ovat tuttuja juoksijoille. Yleisimpiä juokseharrastuksen lopettamissyitä raskauden puolivälin tienoilla ovat painonlisäys, väsyminen juostessa sekä yleinen epämiellyttävä tunne juostessa. (Slavin ym. 1988, 154.)

4.2.7 Kuntosaliharjoittelu

Raskausajan kuntosaliharjoittelussa pyritään säilyttämään aikaisempi raskautustaso, ei tekemään uusia ennätyksiä rajuilla kuormituksen tai toistomäärien lisäyksillä.

Lihaskuntoa voi odotusaikana harjoittaa käyttämällä kevyitä painoja ja normaalia pienempiä toistomääriä. Vaikka sikiö on melko hyvin suojassa äidin vatsanpeitteiden alla, liikkeitä on turvallisempaa suorittaa kiinteitä laitteita kuin vapaita irtopainoja käyttäen. (Mittelmark ym. 1991, 308.) Erityisesti selän loukkaantumisriskin pienentämiseksi tulee raskaiden painojen nostelua sekä voimakkaita soutu- ja syväkyökky-liikkeitä varoa koko raskauden ajan. (Artal 1992, 372.)

4.2.8 Raskausaikaan sopimattomia liikuntamuotoja

Kaikki liikuntamuodot eivät sovi harrastettaviksi läpi raskauden. Maalaisjärjen käytöllä terve odottava äiti kuitenkin löytää riskialttiit ja raskauden kannalta vaaralliset lajit ja liikkeet.

Odottavan äidin tulee välttää taistelulajien ja telinevoimistelun kaltaisia lajeja, joissa alavatsan alueelle saattaa kohdistua iskuja. Liikuntamuodot, joissa kohtu voi joutua voimakkaaseen puristukseen tai hölskyvään liikkeeseen, kuten ratsastus, ovat myös vältettävien listalla raskauden ajan. (Erkkola 1988, 45; Rauramo 1988, 1707; Rauramo ym. 1993.)

Etenkin raskauden puolivälin jälkeen vatsan kasvaessa ovat vähemmän suositeltavia myös tapaturma-alttiit lajit. Nivelten ja ligamenttien joustavuus sekä vartalon painopisteen siirtyminen saattavat aiheuttaa kaatumisia ja loukkaantumisia erityisesti vamma-alttiissa liikuntamuodoissa, kuten laskettelu ja joukkuepallolajit. (Erkkola 1988, 45; Rauramo 1988, 1707.) Koripallon kaltaisissa kontaktilajeissa myös vastusta-

jan odottamaton liikkuminen voi aiheuttaa vaaratilanteita (Mittelmark ym. 1991, 308).

4.3 Esteitä liikunnanharrastamiselle raskausaikana

Raskausajan liikunnanharrastaminen on suositeltavaa jokaiselle terveelle odottavalle äidille, mutta raskaudenaikaiset lääketieteelliset ongelmat saattavat olla este aktiiviselle liikkumiselle. Terveystieteellisistä syistä raskausajan liikunta-kielto voi olla väliaikainen tai ehdoton synnytykseen asti. Liikunnan positiivisista vaikutuksista huolimatta äidin ja sikiön kokonaisvaltainen hyvinvointi on raskauden tärkein asia.

Ehdottomia lääketieteellisiä vasta-aiheita aktiiviselle liikkumiselle ovat tilanteet, joissa levon tiedetään olevan parasta lääkettä äidin, sikiön tai molempien hyvinvoinnille. Tällaisia ovat esimerkiksi kohonnut verenpaine ja akuuttivaiheessa olevat infektiotaudit. (Clapp 1989, 275.) Myös ennenaikaisen synnytyksen riski, hoitoa vaativat voimakkaat supistellut, lapsiveden meno ja raskausmyrkytys ovat lepoa vaativia raskausajan ongelmia (Rauramo 1988, 1707).

Verenvuoto kohdusta on tavallinen alkuraskauden ongelma, jolloin liikunta tulee lopettaa tilapäisesti. Normaalin ulträänilöydöksen jälkeen sitä voi taas jatkaa noin kahden viikon kuluttua. Liikuntakiellon tulee kuitenkin olla ehdoton viimeisellä raskauskolmanneksella ja aiemminkin, jos vuodon syynä on eteisistukka tai epäillä istukan ennenaikaista irtoamista. Istukan toiminnan häiriö tai sikiön kasvun hidastuminen ovat myös syitä rajoittaa liikuntaa. (Rauramo 1988, 1707.)

Häiriöttömässä kaksosraskaudessa voi odotuksen alkuaikoina harrastaa kevyttä liikuntaa, mutta viimeisellä raskauskolmanneksella liikuntaa on syytä ainakin vähentää ja jopa lopettaa kokonaan (Rauramo 1988, 1707). Monisikiöisissä raskauksissa

ennenaikaisen synnytyksen riski on huomattavasti yksisikiöistä suurempi.

Odottavan äidin perussairaus, anemia, sikiön perätila viimeisellä raskauskolmanneksella sekä huomattava raskausajan ylitai alipainoisuus vaativat erikoistarkkailua ja lääkärin ohjeita sopivista liikuntamuodoista (Artal 1992, 371). Esimerkiksi diabeetikot voivat yleensä harrastaa kevyttä liikuntaa, viimeisellä raskauskolmanneksella tosin erittäin varovasti sikiön riittävän hapensaannin varmistamiseksi (Rauramo 1988, 1707).

5 TUTKIMUKSEN TEEMA-ALUEET JA ONGELMAT

Tutkimuksessa on neljä teema-alueita, joilla pyritään selvittämään raskausajan liikuntakokemuksia. Jokaisella teema-alueella pyritään tuomaan esille myös mahdollisia eroavaisuuksia eri raskausvaiheissa olevien ensisynnyttäjien ja uudelleensynnyttäjien kokemuksissa. Ensimmäinen teema-alue koskee odottavien äitien liikkumista raskausaikana. Siinä selvitetään millaista on odottavien äitien liikunnan harrastaminen eri raskausvaiheissa ja miten liikkuminen on raskauden myötä muuttunut.

Toinen teema-alue käsittelee raskauden aikaisia fyysisiä muutoksia. Tällä teema-alueella selvitetään haastateltujen kokemuksia elimistön fysiologisista muutoksista raskausaikana sekä niiden vaikutuksista liikuntakokemuksiin.

Kolmannen teema-alueen tavoitteena on tuoda esiin raskaudenaikaiseen liikuntaan liittyviä psyykkisiä kokemuksia. Teema-alue pyrkii tuomaan selkoa siihen, mitä haastateltavat ajattelevat omasta liikkumisesta ja raskaudesta, millaisia tunteita liikkumiseen sisältyy sekä mikä motivoi liikkumaan raskaana.

Neljäs teema-alue kohdistuu raskausajan liikunnan sosiaaliin kokemuksiin. Teema-alue tarkoituksena on selvittää millaisia sosiaalisia kontakteja liittyy raskausajan liikuntaharrastuksiin.

1. Miten paljon ja millaisia liikuntamuotoja ensi- ja uudelleensynnyttäjät eri raskausvaiheissa harrastavat?

2. Millaisia fyysisiä kokemuksia raskaana olevilla naisilla on liikunnan harrastamisesta raskausaikana?

Miten kokemukset vaihtelevat eri raskausvaiheissa?

Miten ensi- ja uudelleensynnyttäjien kokemukset eroavat toisistaan?

3. Millaisia psyykkisiä kokemuksia raskaana olevilla naisilla on liikunnan harrastamisesta raskausaikana?

Miten kokemukset vaihtelevat eri raskausvaiheissa?

Miten ensi- ja uudelleensynnyttäjien kokemukset eroavat toisistaan?

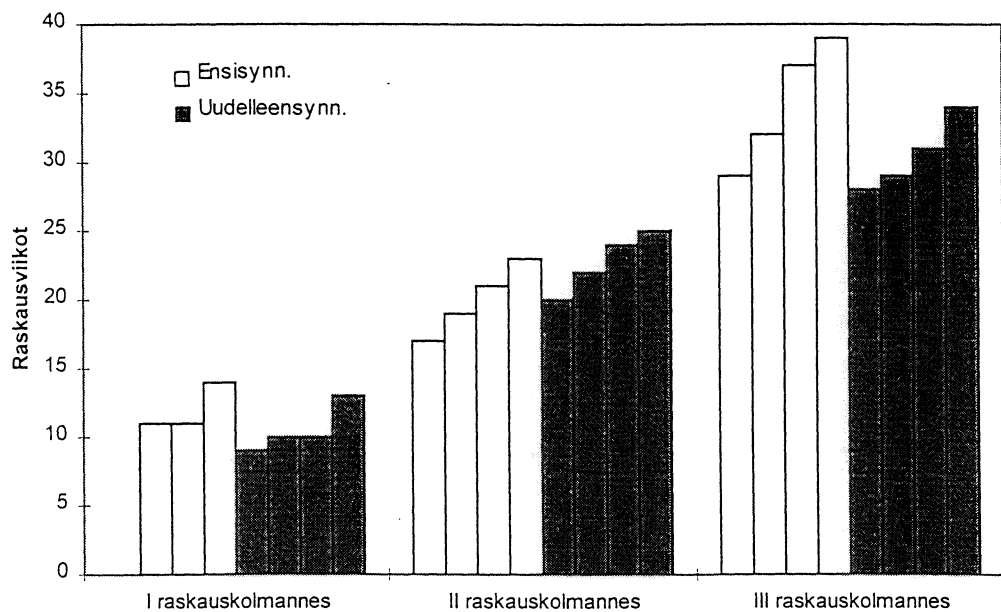
4. Millaisia sosiaalisia kokemuksia liittyy liikunnanharrastamiseen eri raskausvaiheissa ensi- ja uudelleensynnyttäjäillä?

6.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat liikuntaa harrastavat raskaana olevat naiset. Haastateltavat olivat vähintään kahdesti viikossa liikuntaa harrastavia jyväskyläläisiä ja seinäjokelaisia äitiysneuvoloiden asiakkaita, joiden raskaus oli edennyt normaalisti.

Tutkimukseen osallistui 21 raskaana olevaa naista, joista 11 oli ensisynnyttäjiä ja 12 toista tai kolmatta lastaan odottavia uudelleensynnyttäjiä. Haastateltavien raskausajankohdat vaihtelivat 9. ja 38. raskausviikon välillä.

TAULUKKO 1. Raskausajankohdat haastatteluhetkellä



Haastateltujen raskausajankohdat jakautuivat eri raskauskolmanneksiin seuraavasti. Ensisynnyttäjistä kolmen raskaus oli haastatteluhetkellä ensimmäisellä raskauskolmanneksella, raskausviikkojen ollessa 11, 11 ja 14. Raskausviikoilla 17, 19, 21 ja 23 olevat neljä ensisynnyttäjää sijoittuvat toiseen raskauskolmannekseen ja kolmannella raskauskolmanneksella

olevien neljän ensisynnyttäjän raskausviikot olivat haastatteluhetkellä 29, 32, 37 ja 38.

Uudelleensynnyttäjistä ensimmäisellä raskauskolmanneksella oli neljä äitiä, joiden raskausviikot olivat 9, 10, 10 ja 13. Toisella raskauskolmanneksella olevien neljän uudelleensynnyttäjän raskausviikot olivat 20, 22, 24 ja 25. Viimeisellä raskauskolmanneksella oli haastatteluhetkellä neljä uudelleensynnyttäjää, joiden raskausviikot olivat 28, 29, 31 ja 34.

6.2 Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu

Laadullisen tutkimuksen kohteena on ihminen ja ihmisen maailma, joita voidaan tarkastella yhdessä elämismaailmana. Elämismaailma tarkoittaa sitä yleisintä kokonaisuutta, jossa ihmistä voidaan tarkastella. Ihmistutkimuksen kohteina ovat yksilöt, yhteisöt, sosiaaliset vuorovaikutukset, arvotodellisuudet ja yleiset ihmisten väliset suhteet. Näiden tutkimuskohteiden muodostama merkitysten kokonaisuus on elämismaailma. Laadullisessa tutkimuksessa elämismaailmaa tarkastellaan merkitysten kannalta, ihmisestä lähtöisin olevina ja ihmiseen päättyvinä tapahtumina, kuten ihmisten toimina ja suunnitelmina. (Varto 1996, 23 - 24).

Tutkimuskohteesta saatava laatu esiintyy tutkimuksessa merkityksenä. Tutkija pyrkii määrittelemään näitä merkityksiä, tarkentamaan niitä ja saamaan ne tutkimustoiminnallisesti järkiperaisiksi. Laadullisessa tutkimuksessa merkitykset ilmenevät suhteina. Merkityssuhde tarkoittaa, että "koettu mielellinen sisältö asettuu suhteeseen maailman tai jonkin sen osan kanssa siten, että maailma tai sen osa merkitsee ihmiselle sitä, mitä hän kokee". (Varto 1996, 55 - 56).

Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien yksiköiden määrän ei tarvitse olla kovin suuri, sillä aineistoa tarkastellaan kokonaisuutena. Tässä tutkimuksessa kokonaisuuden muodostavat

21 liikuntaa harrastavaa raskaana olevaa naista. Kvalitatiivinen analyysi vaatii kuitenkin tutkijalta absoluuttisuutta. Kaikki luotettavina pidetyt ja selvitetävään asiaan liittyvät seikat tulee selvittää niin, etteivät ne muodosta ristiriitaa esitetyn tulkinnan kanssa. (Alasuutari 1994, 28 - 29).

Laadullisessa analyysissä on kaksi vaihetta, havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen, jotka käytännössä nivoutuvat toisiinsa. Havaintojen pelkistämisessä on kaksi osaa. Ensin aineistoa tarkastellaan vain tietystä teoreettis-metodologisesta näkökulmasta huomioiden ainostaan viitekehyksen ja kulloisenkin kysymyksenasettelun kannalta olennaisia seikkoja. Toiseksi havaintojen määrää karsitaan yhdistämällä havaintoja toisiinsa. Arvoituksen ratkaiseminen eli tulosten tulkinta merkitsee sitä, että tuotettujen johtolankojen ja käytettävissä olevien vihjeiden pohjalta tulkitaan tutkittavan ilmiön merkitystä. (Alasuutari 1994, 30 - 39).

Teemahaastattelu on eräs laadullisen tutkimuksen tutkimusmenetelmistä. Sitä kutsutaan puolistrukturoiduksi haastattelumenetelmäksi, koska haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa. Kysymykset ovat pääpiirteittäin määritellyjä suosituskysymyksiä, niiden tarkka muoto ja järjestys vaihtelevat eri haastatteluissa. Teemahaastattelussa koehenkilöitä on melko vähän, mutta heiltä saatu tieto on syvää. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 36 - 38).

Teemahaastattelu sopii käytettäväksi, kun tutkimuksen kohteena ovat tunnepitoiset ja arat aiheet, halutaan selvittää heikosti tiedostettuja asioita, muistamattomuuden arvellaan tuottavan virheellisiä vastauksia tai tutkittaessa ilmiöitä, joista haastateltavat eivät ole tottuneet puhumaan päivittäin. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 35.)

Laadullinen tutkimus ja teemahaastattelu sopivat hyvin raskausajan liikuntakokemusten tutkimiseen. Laadullinen tutki-

mushan tutkii juuri ihmistä ja hänen toimiaan ja suhteitaan. Tässä tutkimuksessa tutkin raskaana olevia naisia ja heidän liikunnanharrastamistaan.

Raskaana olevien naisten elämään mahtuu paljon erilaisia asioita, eikä omien liikuntakokemusten pohtiminen ja analysoiminen ole kovin jokapäiväinen keskustelunaihe. Teemahaastattelun avulla pyrin saamaan näitä heikosti tiedostettuja ja osittain melko henkilökohtaisiakin kokemuksia esille. Näin selville saatu tieto on syvää, vaikka koehenkilöiden määrä onkin pienehkö. Teemahaastattelun etuna oli mahdollisuus käsitellä teema-alueita kuhunkin haastattelutilanteeseen sopivassa järjestyksessä sekä vapaus aiheen syventämiseen ja laajentamiseen lisäkysymyksillä (Hirsjärvi & Hurme 1995, 84 - 90.) Toimimalla itse haastattelijana pystyin myös havainnoimaan ja kontrolloimaan tutkimustilannetta koko ajan.

6.3 Tutkimuksen suorittaminen

Tutkimuksen ajankohta oli talvella 1994-95. Koska raskaana olevia naisia oli luonnollisinta lähestyä äitiysneuvoloiden kautta, tutkimuksen suorittaminen alkoi tutkimuslupien hankinnalla. Luvat vapaaehtoisten odottavien äitien haastatteluun sain Jyväskylässä puhelinkeskustelussa osastonhoitaja Sirpa Rajamäeltä ja Seinäjoella kirjallisella hakemuksella (Liite 1) johtavalta ylihoitajalta Markku Mattilalta. Molemmissa kaupungeissa tutkimukseen suhtauduttiin myönteisesti kun selvitin, ettei haastatteluprosessista aiheudu ylimääräistä työtä neuvoloiden terveydenhoitajille.

Tutkimuslupia odotellessani tein kaksi koehaastattelua liikunnallisesti aktiivisille odottaville äideille. Niiden tarkoituksena oli harjoitella teemahaastattelun etenemistä ja haastattelun käytännön toteutusta sekä pohtia yhdessä haastattavien äitien kanssa teema-alueiden sisältöä ja kattavuutta.

Tutkimusluvut saatuani otin yhteyttä äitiysneuvoloihin ja sovin terveydenhoitajien kanssa tarvittavista järjestelyistä. Terveydenhoitajien tehtävänä oli jakaa kaikille hálukkaille äitiysneuvolansa asiakkaille taustakyselylomakkeet (Liite 2). Lomakkeessa esittelin itseni ja tutkimuksen tarkoituksen sekä kuvailin millaisia haastateltavia olin etsimässä. Taustakyselylomakkeiden palautusta varten neuvoloissa oli laatikko, johon jokainen sai palauttaa taustakyselylomakkeensa halutesaan mukaan tutkimukseeni. Terveydenhoitajien kertomusten mukaan lähes jokainen heidän asiakkaistaan oli ottanut taustakyselylomakkeen ja lomakkeet muistettiin myös palauttaa, sillä 80:stä lomakkeesta neuvoloihin palautui 75.

Taustalomakkeiden perusteella valitsin haastateltaviksi liikunnallisesti aktiivisia (väh. 2 krt/vko raskausaikana ja väh. 3 krt/vko ennen raskautta) naisia, joiden raskaus oli edennyt normaalisti, tasaisesti eri raskausvaiheista ja sekä ensi- että uudelleensynnyttäjiä. Koska kyseessä oli laadullinen tutkimus, jossa aineistoa on riittävästi siinä vaiheessa, kun uudet tutkittavat eivät enää tuo mitään olennaista uutta aiheeseen, ei haastateltavien lopullista määrää päätetty vielä tässä vaiheessa (Eskola, 1994.) Aineistoa täydennettiin kenttätyön kokemusten mukaan.

Otin yhteyttä ensimmäisiin valitsemiini haastateltaviin (18 naista) puhelimitse ja varmistin heidän osallistumisensa. Kerroin vielä lyhyesti haastattelun sisällöstä sekä sovimme haastattelupaikat ja ajankohdat. Haastattelut tapahtuivat joko neuvolan tai yliopiston tiloissa tai haastateltavien kotona, aina rauhallisessa ympäristössä, jossa ei ollut haastattelijan ja haastateltavan lisäksi muita ihmisiä. Kaikki haastattelut nauhoitettiin kasetille, jotta keskustelu eteni mahdollisimman luontevasti ilman katkoja. Yhteen haastatteluun kului keskimäärin aikaa 30-40 minuuttia.

Haastattelut sujuivat, osittain varmasti tekemieni koehaastattelujen ansiosta hyvin. Haastattelun aluksi varmistin

vielä haastatellun taustatietoja, kuten raskausviikkojen ja aiempien raskauksien lukumäärää sekä keskustelimme jokapäiväisistä asioista tunnelman vapauttamiseksi. Kerroin myös nauhurin tarkoituksesta, eikä sen läsnäolo tuntunut vaikuttavan haastattelutilanteeseen. Haastatellut tuntuivat luottavaisilta ja aidosti haastattelusta kiinnostuneilta ja he toivat avoimesti esiin omia ajatuksiaan, myös negatiivisista kokemuksista. Olin suunnitellut haastatteluja varten kysymysrunгон (Liite 3), jonka pohjalta haastateltavat kertoivat eri teema-alueisiin liittyviä tuntemuksiaan. Jos jokin alue jäi epäselvään tuntuiseksi, esitin asiasta erilaisia lisäkysymyksiä päästäkseni selville haastateltavan todellisesta omasta kokemuksesta.

Saatuani nämä haastattelut tehtyä, tuntui ensisynnyttäjien kokemuksista olevan riittävästi aineistoa, mutta kaipasin vielä lisätietoa uudelleensynnyttäjien alkuraskauden aikaisista kokemuksista. Sovin vielä kolme uutta haastattelua aiemmin synnyttäneille äideille, joiden jälkeen katsoin, että eri raskausvaiheista oli riittävästi aineistoa kerättynä.

6.4 Aineiston käsittely

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi tapahtuu "työ tekijäänsä neuvoo"-periaatteella. Tämä tarkoittaa että analyysimenetelmä kehitetään kerätyn aineiston pohjalta palvelemaan kyseisen tutkimuksen tarkoituksia parhaalla mahdollisella tavalla. Jokainen tutkija kehittää siis tutkimukseen sa parhaiten soveltuvan analyysitavan. (Grönfors 1985, 144.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kenttätyö ja aineiston analysoiminen tapahtuu osittain samanaikaisesti ja toisiaan täydentäen. Analysoinnissa yhdistyvät analyysi ja synteesi. Analyysin avulla kerätty aineisto hajoitetaan käsitteellisiksi osiksi ja synteessin myötä ne kootaan uudelleen joko kuvauksiksi, empiirisiksi yleistyksiksi tai teoreettisiksi johtopäätöksiksi. (Grönfors 1985, 144 - 155.)

Aineiston käsittelyssä ei mielestäni ollut tarpeen selostaa jokaisen haastateltavan sanomisia yksityiskohtaisesti, vaan löytää heille niin yhteiset kuin yksilöllisetkin ajatukset ja kokemukset. Jokainen raskaus on uusi ja erilainen henkilökohtainen kokemus, mutta raskaana olevien naisten kokemuksista löytyy myös paljon yhteneväisyyksiä.

Aineiston käsittely alkoi samoihin aikoihin viimeisiä haastatteluja tehdessäni nauhojen purkamisella kirjoitettuun muotoon. Koska teema-alueet olivat tiedossa, ei purkamisessa ollut ongelmia. Aikaa yhden haastattelun purkamiseen kului keskimäärin lähes puolitoista tuntia. Tämän jälkeen alkoi käsittelyn aikaa vievin ja hankalin osa. Aineistosta oli etsittävä vastauksia tutkimuksen ongelmiin. Kävin jokaisen haastateltavan vastauksia teema-alueittain läpi, kunnes yksilölliset ja yhteiset tekijät alkoivat selkiintyä. Näin esimerkiksi raskausaikaan sopiviksi koetuista liikuntamuodoista löytyi yhteisiä tekijöitä, vaikka kaikki haastateltavat eivät puhuneetkaan samoista lajeista.

Aineiston käsittelyssä oli tärkeää muistaa myös haastateltavien omat sanomiset eri aihe-alueista. Pyrkimyksenä oli pitää koko ajan mielessä laadullisen tutkimuksen kohde, haastateltava eli tässä tutkimuksessa raskaana oleva nainen ja hänen oma ilmaisunsa. Tätä tuovat esille tulososassa sitaateissa esitetyt haastateltavien vastaukset, jotka ovat suoria lainauksia haastateltavien sanomisista.

6.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan sen vapautta satunnaisista ja epäolennaisista tekijöistä (Varto 1996, 103 - 104). Luotettavuutta voidaan tarkastella selvittämällä tutkimuksen reliabiliteetti ja validiteetti.

Kerätyllä aineistolla on reliabiliteettia, jos se ei sisällä ristiriitaisuuksia (Grönfors 1985, 175). Tutkimuksen reliabiliteetti on hyvä, jos samanlainen tulos saadaan käyttämällä toista haastattelijaa tai jos sama haastattelija toistaa haastattelun samoissa olosuhteissa. Tässä tutkimuksessa käytetyssä teemahaastattelussa tutkimustilanne oli kuitenkin aihnukertainen ja samojen henkilöiden uudelleenhaastatteleminen olisi muuttanut sen keinotekoiseksi. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 129.) Tutkimuksen reliabiliteetti vahvistui sen sijaan Grönforsin (1985, 175 - 176) esittämällä tavalla. Tämän tavan mukaisesti saatoin kysyä samaa asiaa toistamiseen eri muodossa lisäkysymysten avulla.

Laadullisessa tutkimuksessa validiteetti osoitetaan kuvaamalla koko tutkimusprosessi yksityiskohtaisesti. Haastattelututkimuksen aineisto on validi, kun haastateltavat ovat kertoneet totuudenmukaista tietoa asiasta. (Grönfors 1985, 174 - 178.) Pyrin varmistamaan tämän tutkimuksessa vertaamalla eri haastateltavilta saatuja tietoja toisiinsa ja aiheeseen liittyvään teorian tietoon sekä myös omiin raskaudenaikaisiin kokemuksiini.

Tutkimuksen käsitevalidius tarkoittaa sitä, että tutkittavan ilmiön olennaiset piirteet sekä teoriasta johdetut keskeiset käsitteet on tavoitettu (Hirsjärvi & Hurme 1995, 129). Tässä tutkimuksessa takasin käsitevalidiuden perehtymällä tutkittavan ilmiön eri osa-alueisiin ja käsitteistöön sekä aikaisempiin tutkimuksiin. Sisältövalidius tarkoittaa teema-luettelon ja teema-alueita koskevien alustavien kysymysten onnistumista, jotta kysymykset tavoittavat halutut merkitykset (Hirsjärvi & Hurme 1995, 129). Tämän varmistin esittämällä haastatteluluissa useita samaan teemaan liittyviä kysymyksiä sekä varautumalla lisäkysymyksiin tarkentamaan käsiteltävää teemaa.

Tutkimusprosessissa käytetään luotettavuuden lisäämiseksi myös saturaatiota eli kyllästämistä. Saturaatiolla tarkoitetaan tiedon hankinnan jatkamista siihen pisteeseen saakka,

kunnes käytetyllä menetelmällä ei enää tule uutta informaatiota. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 48.) Tässä tutkimuksessa valitsin uusia haastateltavia, kunnes teema-alueisiin ei tuntunut enää löytyvän uusia ja erilaisia kokemuksia.

7 TULOKSET

7.1 Liikkuminen raskausaikana

7.1.1 Liikunnan määrä ja liikuntamuodot

Raskausaikana liikuntaa harrastetaan keskimäärin hieman vähemmän kuin ennen raskautta. **Ensisynnyttäjien** liikuntakertojen määrä laskee raskausaikana, mutta **aiemmin synnyttäneiden** viikottaisiin liikuntakertoihin nykyinen raskaus ei vaikuta. Ennen raskautta ensisynnyttäjien lajivalikoima oli uudelleen-synnyttäjiä monipuolisempi, mutta raskausaikana tutkimukseen osallistuneiden selvästi suosituin ja lähes ainoa liikuntamuoto on kävely.

7.1.1.1 Liikkuminen ennen nykyistä raskautta

Ennen nykyisen raskautensa alkamista haastateltavat harrastivat liikuntaa vähintään 30 minuuttia kerralla keskimäärin 4,6 kertaa viikossa. **Ensisynnyttäjät** liikkuivat peräti 5,2 kertaa ja **aiemmin synnyttäneet** 4,0 kertaa viikossa. Haastateltujen liikuntakerrat vaihtelivat muutamia kertoja viikossa tehdyistä kävelylenkeistä päivittäiseen eri liikuntamuotojen harrastamiseen.

Ensisynnyttäjät harrastivat ennen raskauttaan monipuolisesti eri liikuntalajeja, kuten laskettelua, karatea ja suunnistusta. Suosituimpia liikuntamuotoja olivat juoksulenkkeily, hiihto, pyöräily, aerobic ja kävely, joille kaikille löytyi kolme aktiiviharrastajaa.

Aiemmin synnyttäneiden lajivalikoima oli ennen nykyistä raskautta huomattavasti suppeampi kuin ensisynnyttäjillä. Selvästi suosituimpia perheellisten haastateltujen liikuntamuotoja olivat kävely (7 harrastajaa) ja aerobic tai kuntojumppa

(6 harrastajaa). Lisäksi kaksi äitiä kertoi harrastaneensa juoksulenkkeilyä ja kaksi uintia.

7.1.1.2 Liikkuminen nykyään

Raskausaikana haastatellut liikkuvat keskimäärin 4,4 kertaa viikossa vähintään 30 minuuttia kerralla. **Ensisynnyttäjien** liikuntakerrat vähenevät hieman raskautta edeltäneestä ajasta, liikuntaa harrastetaan raskausaikana keskimäärin 4,8 kertaa viikossa. **Aiemmin synnyttäneiden** liikuntamäärät eivät raskausaikana muutu, vaan he liikkuvat keskimäärin 4,0 kertaa viikossa kuten ennen nykyistä raskauttaankin. Määrällisesti eniten liikuntaa harrastetaan molemmissa ryhmissä **keskimmäisellä raskauskolmanneksella**, jolloin ensisynnyttäjät liikkuvat keskimäärin 5,7 krt/vko ja uudelleensynnyttäjät 5,5 krt/vko. Ensisynnyttäjät liikkuvat vähiten ensimmäisellä raskauskolmanneksella 3,8 krt/vko ja uudelleensynnyttäjät viimeisellä kolmanneksella 2,3 krt/vko.

Kävely on selvästi suosituin liikuntamuoto **kaikissa raskausvaiheissa** sekä **ensisynttäjillä** että **aiemmin synnyttäneillä**. Kaikki haastatellut mainitsevat harrastavansa kävelyliikuntaa vähintään kahdesti viikossa, monet jopa päivittäin esim. koiraa ulkoiluttaessaan. Muita raskausaikana harrastettavia liikuntamuotoja ovat uinti ja kuntovoimistelu, kaksi harrastajaa kummallakin sekä hiihto ja pyöräily, joita kumpaakin harrastaa yksi vastaajista.

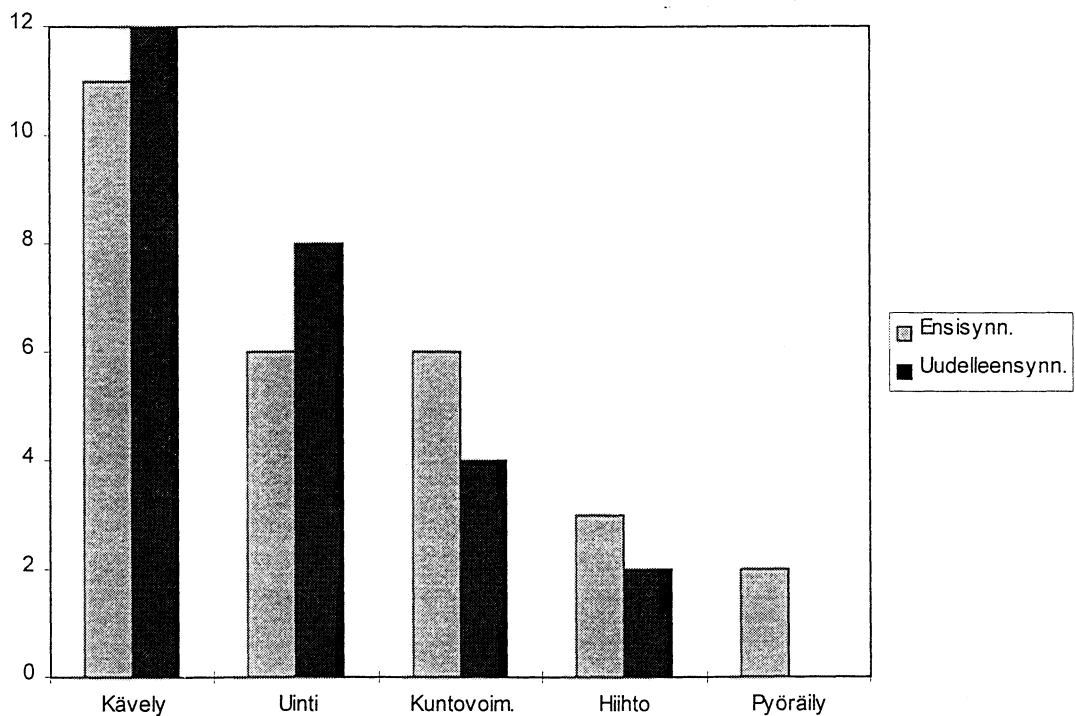
7.1.1.3 Raskausaikaan sopivat ja sopimattomat liikuntamuodot

Haastateltavilta kysyttiin, millaisia liikuntamuotoja he pitävät raskausaikaan sopivina, vaikeivat ko. lajia itse harrastaisikaan. Samalla selvitettiin myös, mitkä liikuntamuodot eivät haastateltujen mielestä sovi odottavan äidin harrastuksiin.

Raskausaikaan parhaiten sopivina ja miellyttävänä tuntuisina liikuntalajeina haastateltavat pitävät tuttuja ja rauhallisia liikuntamuotoja, kuten kävely, uinti ja lihaskuntopainotteinen jumppa.

Epämiellyttäväksi ja raskausaikaan sopimattomiksi koetaan hyppimistä ja nopeita liikkeitä vaativat lajit, kuten juoksu ja hyppyjä sisältävä aerobic. Pallopeleistä erityisesti squash ei haastateltujen mielestä sovi raskausajan liikuntaan.

TAULUKKO 2. Raskausaikaan sopivia liikuntalajeja



Kävely on jokaisen haastatellun mielestä erinomainen liikuntamuoto **kaikissa raskausvaiheissa**. Liikunta raittiissa ulkoilmassa koetaan piristäväksi (12 mainintaa) ja kävely tuntuu miellyttävältä liikuntamuodolta (18 mainintaa). Kävely on luonnollista liikuntaa, jota kaikki eri raskausvaiheissa olevat haastatellut harrastavat oman kuntosensa ja mieltymystensä mukaan.

"Mä tykkään kävellä ja varsinki niinku luonnossa, että mä saan samalla happee..."

(1. raskaus, 23. raskausviikko)

"Kävely on nyt ihan ensisijainen ykkönen. Se tuntuu ihan hyvältä, kunhan ei mee liian pitkiä lenkkejä..."

(1. raskaus, 32. raskausviikko)

Raskausaikaan sopivana liikuntamuotona pidetään myös **uintia**. Haastatelluista 14 (6 **ensi-** ja 8 **uudelleensynnyttäjää**) mainitsee vesiliikunnan miellyttäväksi, mutta ainoastaan yksi ensisynnyttäjistä (17. raskausviikko) ja yksi uudelleensynnyttäjistä (2. raskaus, 13. raskausviikko) harrastaa itse uintia. Aiemmin synnyttäneistä seitsemän ja ensisynnyttäjistä kolme kokee uimaan lähtemisen hankalana ja kolme aiemmin synnyttäneyttä pelkää saavansa uimahallista tulehdusbakteereja elimistöönsä.

"Uinut mä en oo tän raskauden aikana, mutt se vois olla ihan sellast rentouttavaa ja kivaa, mutt sinne lähteminen on jotenkin sellasta hankalaa..."

(2. raskaus, 25. raskausviikko)

"Uinti olis kyllä ihan mukavaa, ja sitä mä tekisin-kin varmaan muuten, mutta mä jotenkin pelkään niitä kaikkia bakteereja, mitä siellä liikkuu..."

(2. raskaus, 20. raskausviikko)

Haastatelluista 6 **ensisynnyttäjää** ja 4 **aiemmin synnyttäneyttä** mainitsee mammajumpan tai kotivoimistelutyypin sopivan hyvin raskausaikaan. Rauhallisia lihaskuntoliikkeitä ja venytyksiä pidetään sopivina kaikissa raskausvaiheissa, mutta ainoastaan yksi haastatelluista (3. raskaus, 22. raskausviikko) harrastaa itse säännöllisesti ohjattua jumppaa. Viimeisellä raskauskolmanneksella olevista ensisynnyttäjistä

kolme ja aiemmin synnyttäneistä yksi kertoo joskus tekevänsä kotona lihaskunto- ja venytysliikkeitä.

"Joku semmonen mammajumppa, jossa olin ennen ekaa lasta olis tosi hyvä, ett ois kaikkia näitä venytysliikkeitä sun muita, että oppis niinkun hallitseen kehonsa ja lihaksensa..."

(3. raskaus, 9. raskausviikko)

"Ihan mattovoimisteluu, lihaskuntoliikkeitä pystyy tekemään ja se on ihan miellyttävääkin, ett tästä mahasta ei oo silleen kauheesti siihen haittaa..."

(3. raskaus, 31. raskausviikko)

Murtomaahiihdon mainitsee raskausaikaan sopivana liikuntamuotona kolme **ensisyntyttäjää** ja kaksi **aiemmin synnyttäneitä**, mutta ainoastaan yksi ensimmäisellä raskauskolmanneksella oleva ensisyntyttävä harrastaa itse hiihtoa. Hiihdon maininneista kahta haastateltiin marraskuussa ja kolmea helmimaaliskuussa.

"Tasasella hiihtäminen sopii mun mielestä odotusaikaan, kun se on sellaista aika monipuolisen tuntuisista menoista kuitenkin..."

(2. raskaus, 29. raskausviikko)

Pyöräilyn kokee omaan raskausaikaansa sopivaksi liikunnaksi kaksi ensimmäisellä raskauskolmanneksella olevaa **ensisyntyttäjää**, joita haastateltiin maaliskuussa. Toinen heistä pyöräilee päivittäin ja toinen kertoo odottavansa liukkaiden keliä loppumista ennen pyöräilyharrastuksen aloittamista.

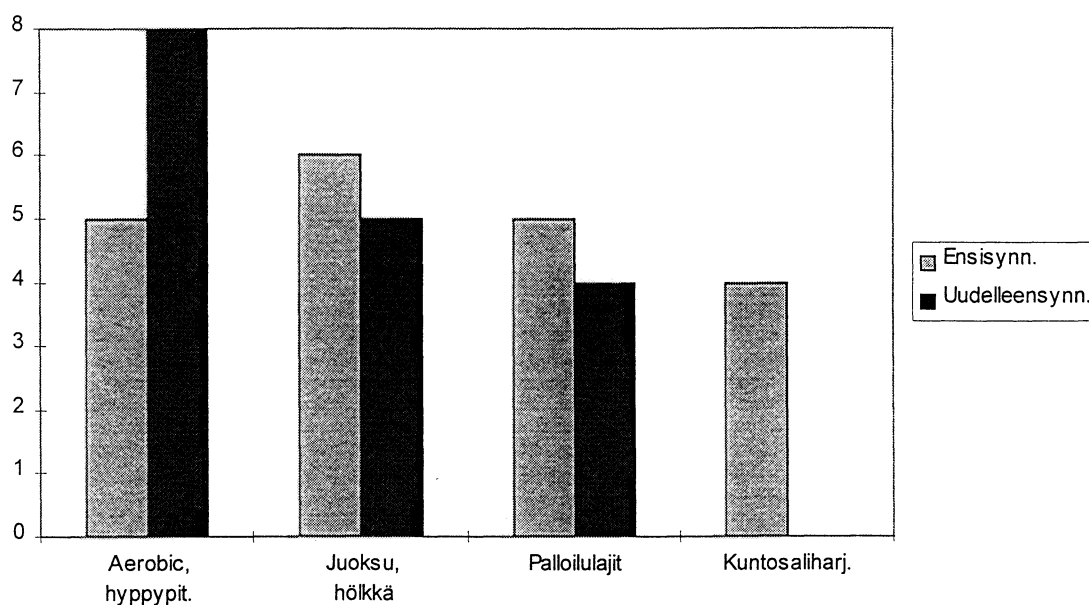
"Jos ois jo sulat tiet, ni pyöräilisin varmaan. Jos vaan kesällä oon vielä "toimintakykyinen", ni pyrin kyllä pyöräilemään mahdollisimman paljon. Mää uskon

että pyöräily sopis varmaan aika monelle muullekin oottajalle vielä sitte myöhemminki..."

(1. raskaus, 11. raskausviikko)

Eri raskausvaiheissa olevien haastateltujen omat kokemukset ja käsitykset raskausaikaan sopivista liikuntamuodoista eivät eroa toisistaan. Eroja ei löydy myöskään ensisynnyttäjien ja aiemmin synnyttäneiden väliltä, vaan kaikki uskovat rauhallisten perusliikuntamuotojen soveltuvan hyvin raskausajan liikkumiseen, vaikkeivät itse eri lajeja kovin monipuolisesti harrastaisikaan.

TAULUKKO 3. Raskausaikaan sopimattomia liikuntalajeja



Haastatelluista viisi **ensisynttäjä** ja kahdeksan **uudelleensynttäjä** mainitsee hyppypitoisen **aerobicin** ja kuusi **ensisynttäjä** ja viisi **aiemmin synnyttäneitä juoksemisen** epämiellyttäväksi tavaksi liikkua raskausaikana. Molemmille liikuntamuodoille tyyppillisen hyppimisen ja ylös-alasliikkeen mainitsee vastenmieliseksi kaikkiaan 15 vastaajaa, joista neljä on **ensimmäisellä**, viisi **toisella** ja seitsemän **viimeisellä raskauskolmanneksella**. Ensimmäisellä raskauskolmanneksella olevista kolme kokee hyppimisen epämiellyttäväksi

arkojen rintojen vuoksi ja viimeisellä kolmanneksella olevis-
ta viisi vatsan hölskyvän liikkeen vuoksi.

"musta juokseminen ei sovi mulle enää ollenkaan,
enkä mä nautikaan siitä enää sillä tavalla kun käve-
lemisestä. Ja koska rinnat on arat ja suurentuneet
ja kipeet, ni kaikki muutkin hyppimiset, aerobicit
ja muut on sellasia, etten haluais nyt tehdä..."
(3. raskaus, 9. raskausviikko)

"kaikki semmonen hyppiminen, missä se lapsi hyppii
eri tahtiin, ni se tuntuu tosi epämiellyttävältä,
eikä sellasta sitte kyllä teekään..."
(1. raskaus, 38. raskausviikko)

Nopeaa liikkumista ja räjähtäviä suorituksia vaativia **pallo-
pelejä** ei pidetä raskausaikaan sopivina. Erityisesti squashin
mainitsee epämiellyttävänä ja vastenmielisenä raskausajan
liikuntalajina kuusi ja sulkapallon kolme haastatelluista.

"no semmoset äkkinäiset liikkeet niinko esimerkiks
kössiä en varmaan pystys enää pelaamaan enkä taitais
kyllä halutakaan tai jotain muuta vastaavaa miss on
äkinäisiä liikkeitä..."
(2. raskaus, 29. raskausviikko)

Lihaskuntoharjoittelu kuntosalilla ei kuulu haastateltujen
raskausajan liikuntaan. **Ensisynnyttäjistä** neljä kokee kun-
tosaliharjoittelun vaativan liian voimakkaita ponnisteluja
ollakseen raskausaikaan sopivaa liikuntaa.

"puntuksali on esimerkiks sellanen, että ei tulis
mieleenkään mennä, kun ei saa sillä tavalla ponnis-
tella..."
(1. raskaus, 14. raskausviikko)

Selvästi sopimattomimpina raskausajan liikuntamuotoina sekä ensisynnyttäjät että aiemmin synnyttäneet pitävät aerobicia ja juoksemista. Hyppiminen, nopeat liikkeet ja muuten voimakasta ponnistelua vaativat suoritukset koetaan epämiellyttäväksi kaikissa raskausvaiheissa. Raskausajan liikunta ei haastateltujen kokemusten mukaan saa olla fyysisesti liian raskasta, vaan yleensä melko matalalla raskuustasolla tapahtuvaa kuntoliikuntaa.

7.1.2 Liikkumista rajoittavia tekijöitä

Lisäselvitystä odottavien äitien liikkumisesta raskausaikana haettiin kysymyksellä liikuntaharrastuksia rajoittavista tekijöistä. Haastatellut kertoivat syitä siihen, mikseivät he liiku nykyistä aktiivisemmin.

Eniten raskaana olevien naisten liikkumista rajoittavat ajanpuute ja fyysinen väsymys. Oma laiskuus, huonot ilmat (yleensä liukkaus haastattelujankohtana) sekä huoli lapsen hyvinvoinnista ovat muita haastateltujen kertomia liikkumista vähentäviä tekijöitä.

Fyysinen väsymys rajoittaa **ensimmäistä lastaan odottavien** liikkumista eniten. Haastatelluista kolme **ensimmäisellä**, kaksi **toisella** ja kolme **viimeisellä raskauskolmanneksella** olevaa **ensisynnyttäjää** kertoo kokevansa raskaudenaikaisen väsymyksen niin voimakkaana, ettei jaksa liikkua nykyistä enempää.

"musta tuntuu että on fyysisesti aika väsynyt, että oon iltaisinakin aika väsynyt, ei oikein jaksa enempää ja pitää mennä aikaisin nukkumaan..."

(1. raskaus, 19. raskausviikko)

"selvä fyysinen väsymys vaivaa. Aamulenkin jaksaa vielä kävellä, mutta sen jälkeen sitte jo kotona normaaliaskareet saattaa tuntua raskailta..."

(1. raskaus, 38. raskausviikko)

Aikapula rajoittaa neljän **ensisyntyttäjän** liikkumista. Opiskelun ja vuorotyöt liikunta-aikaa vähentävinä tekijöinä mainitsee kaksi **ensimmäisellä**, yksi **toisella** ja yksi **viimeisellä raskauskolmanneksella** oleva haastateltu. Työ ja opiskelu väsyttävät myös fyysisesti, joten työpäivän jälkeen ei aina enää jaksaa lähteä liikkumaan.

"työ rajottaa nyt, kun on välillä yövuorojakkiin ni se vie melekosesti aikaa ja kyllä se väsyttääkin kun on aika pitkiä päiviä tehynnä..."

(1. raskaus, 11. raskausviikko)

"aika on ensimmäinen. Mä oon töissä ja opiskelen samalla, ett se liikkuminen on pitäny ympätä sinne johonkin ruokiksiin tai siirtymisiin paikasta toiseen, kun illalla ei kyllä enää taho jaksaa mitään eikä oo kyllä aikaakaan, kun joskus pitää kuitenkin nukkuukin..."

(1. raskaus, 29. raskausviikko)

Kaksi **ensimmäisellä raskauskolmanneksella** olevista **ensisyntyttäjistä** mainitsee liikkumistaan rajoittavina tekijöinä myös huonot kelit (haastatteluhetkellä maaliskuussa jäiset ja liukkaat tiet) sekä huolen lapsen hyvinvoinnista (keskenmenoriski). Lisäksi kaksi toisella raskauskolmanneksella olevista haastatelluista mainitsee oman laiskuutensa suurimpana liikkumistaan rajoittavana tekijänä.

"mun liikkumista rajottaa pelko keskenmenosta, kun maha on semmonen omituinen ja välillä tulee semmonen ole, ett liikunkohan mä jo liikaa, ett jos mä rasi-

tun liikaa ja sitte myöskin jotenkin pelkää ett jos kaatuu liukkaalla tai sellasta..."

(1. raskaus, 11. raskausviikko)

"mulla ainakin se on hirveen paljon kiinni korvien välistä, ettei kertakaikkiaan huvita eikä saa itseensä liikkeelle, vaikka ittellä on sellanen mielikuva että pitäs liikkua enemmän..."

(1. raskaus, 17. raskausviikko)

Aiemmin synnyttäneillä selvästi suurin liikkumista rajoittava tekijä on ajanpuute, jonka mainitsee kolme **ensimmäisellä**, neljä **toisella** ja kolme **viimeisellä raskauskolmanneksella** olevaa äitiä. Ansiotyö, kotityöt ja lapset vievät suuren osan perheellisten haastateltujen päivästä, joten enempään liikkumiseen ei koeta jäävän aikaa. Ajanpuute vaivaa sekä kodin ulkopuolella työssäkäyviä että kotona lapsiaan hoitavia äitejä.

"ei oo aikaa. Kun on töissä ja hakee lapset hoidosta ja laittaa ruuat ni sitte haluaa kuitenkin olla lasten kanssakin illalla, kun se yhdessäolo on niin vähästä. Mutt aina mitä aikasemmin mä pääsen töistä, ni sitä varmemmin mä lähden lenkille..."

(3. raskaus, 9. raskausviikko)

"eniten mun liikkumiseen vaikuttaa toi lapsi. Enemmän ja säännöllisemminkin mä liikuin sitä oottaessa kun oli mahdollisuus mennä vapaammin. Nyt sitä lähtee kun on mahdollisuus lähtee, vapaailta tai muuta, ett se on muuten semmonen hirvee järjestelykysymys..."

(2. raskaus, 25. raskausviikko)

Myös **uudelleensynnyttäjien** liikkumista vähentää fyysinen väsymys, jonka mainitsee kaksi **ensimmäisellä** ja kaksi **toisella**

raskauskolmanneksella olevaa äitiä. Oman laiskuuden tunnustaa liikkumisensa rajoittajaksi yksi ensimmäisellä ja kaksi viimeisellä raskauskolmanneksella olevaa haastateltua.

"tää kauhee väsyminen vähentää kyllä menoa, ett ei oikeen jaksa aina lähtiä vaikka pitäs, että mialuummin sitä ottaa vaikka piäneet nokkaunet..."

(2. raskaus, 13. raskausviikko)

"enempää ei jaksa, kun mä tajuan ettei se saa kuitenkaan rasituksen puolelle mennä se liikkuminen, ettei se sitte myöhemmin kostaudu..."

(2. raskaus, 20. raskausviikko)

"kyllä se lähinnä on luontainen laiskuus, ei siitä pääse mihinkään. Turha sitä on muuta syyttää, kun pitäis vaan ottaa ittensä niskasta kii ja tehä aina ees se pieni lenkki..."

(3. raskaus, 31. raskausviikko)

Haastateltujen liikkumista eniten rajoittava tekijä on ajanpuute. Ensisynnyttäjien liikunta-aikaa vähentävät työt ja opiskelu, perheellisten aika kuluu kotiaskareiden ja lasten sekä ansiotyön parissa. Raskausaika väsyttää fyysisesti sekä ensi- että uudelleensynnyttäjiä niin, ettei liikkumaan aina jaksa lähteä kuten aiemmin, vaan vapaa-aikaa käytetään mielellään myös lepäilyyn.

7.2 Fyysiset kokemukset

7.2.1 Fysiologiset muutokset

Raskausaika hormonitoiminnan vaihteluineen aiheuttaa elimistössä paljon fysiologisia muutoksia. **Ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana** haastatellut eivät kuitenkaan vielä tiedosta muutoksia. **Toisella kolmanneksella** sekä **ensisynttäjät** että

aiemmin synnyttäneet huomaavat vähitellen muutoksia aineen-
vaihduksessa ja hengitys- ja verenkiertoelimistön toi-
minnassa. **Raskauden loppukuukausina** fysiologiset muutokset
saavat entistä suuremman merkityksen ja sekä ensi- että uu-
delleensynnyttäjät mm. hengästyvät aiempaa helpommin.

7.2.1.1 Hengitys- ja verenkiertoelimistö

Raskauden edetessä äidit kokevat hengästyvänsä helpommin
liikkuessaan. **Ensimmäisen raskauskolmanneksen** aikana ei hen-
gityksen koeta vielä poikkeavan aikaisemmasta, mutta **toisesta**
kolmanneksesta alkaen jokainen haastatelluista kertoo hengi-
tysrytmin tihenevän aiempaa helpommin erityisesti portaita
tai ylämäkeä noustessa. Mitä pidemmälle raskaus etenee, sitä
selvempää on hengästyminen vähäisemmässäkin liikkumisessa
sekä **ensisynnyttäjillä** että **aiemmin synnyttäneillä**. **Viimeisen**
kolmanneksen aikana normaali hengittäminen ilman fyysistä
rasitustakin koetaan aikaisempaa raskaammaksi.

"ei vielä tässä vaiheessa silleen. Sitte kun tuo
maha alakaa taas kasvamaan..."

(3. raskaus, 10. raskausviikko)

"hengästyn ainakin helpommin. Varsinkin ylämäessä
kun kävelen, ni pitää välillä pysähtyä..."

(1. raskaus, 19. raskausviikko)

"huomattavasti helpommin hengästyy. Ku tekee ko-
tonaki jotain ihan pientä juttuu, ni yks' kaks' huo-
maa, ett mä oon ihan hirveen hengästyny ja tuntuu,
ett joutuu käyttämään voimiaan vielä enemmän siihen
hengittämiseen sinänsä..."

(1. raskaus, 37. raskausviikko)

Sydämen lyöntitiheyden muutosten arviointi koetaan vaikeam-
maksi kuin hengityksessä tapahtuvien muutosten havaitseminen.

Kokemukset muutoksista eri raskausvaiheissa liitetään tiheenteeseen hengitykseen.

Ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana ei vielä koeta raskauden aiheuttavan muutoksia sydämen lyöntitiheydessä. **Toisella** ja etenkin **viimeisellä kolmanneksella** sydämen lyöntien koetaan voimistuvan samanaikaisesti hengitysrytmin tihentymisen kanssa. Sekä **ensisyntyttäjät** että **aiemmin synnyttäneet** kokevat sydämen lyöväen raskauden loppuvaiheessa aikaisempaa voimakkaammin ja tiheämmin etenkin rasituksessa.

"mää en oo kyllä huomannu ainakaan vielä mitään semmosia muutoksia itsessäni.."

(1. raskaus, 10. raskausviikko)

"kun portaita esimerkiks nousee, ni kyllä syke pomppaa varmasti aikasempaa helpommin ylös samalla kun hengästyyki enempi..."

(1. raskaus, 29. raskausviikko)

7.2.1.2 Tuki- ja liikuntaelimestö

Raskauden vaikutukset tuki- ja liikuntaelimestöön, lähinnä alaraajojen niveliin, tulevat yleensä esiin vasta viimeisen raskauskolmanneksen aikana painonlisäyksen ja hormonaalisten muutosten seurauksena.

Ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana ei kukaan haastatelluista koe vielä muutoksia tuki- ja liikuntaelimestössään. Lihasten tai nivelten ei koeta kipeytyvän tai väsyvän aiempaa helpommin.

Toisella kolmanneksella yksi haastatelluista (1. raskaus, 17. raskausviikko, painonlisäys +6 kg) kokee selän väsyvän aiempaa helpommin ja yhdellä (2. raskaus, 24. raskausviikko, painonlisäys +4 kg) esiintyy iskias-vaivoja selässä. Muut

toisella raskauskolmanneksella olevat eivät vielä koe muutoksia tuki- ja liikuntaelimistössään.

"kun ulkona kävelee, ni joutuu välillä vähän niinku venyttään sitä. Ett selkä mun mielestä niinku väsy helpommi..."

(1. raskaus, 17. raskausviikko)

Viimeinen raskauskolmannes rasittaa erityisesti lonkkaniveliä ja alaselkää. Ensimmäistä lastaan odottavista kaksi (29. raskausviikko, painonlisäys +10 kg ja 38. raskausviikko, painonlisäys +15 kg) kertoo alaselän rasittuvan nykyään helpommin ja kahdella (32. raskausviikko, painonlisäys +8 kg ja 37. raskausviikko, painonlisäys +20 kg) esiintyy toisinaan kramppeja vatsan seudulla. Viimeisen raskauskolmanneksen alkupuolella (28. ja 29. raskausviikko) olevat uudelleensynnyttäjät eivät vielä koe muutoksia tuki- ja liikuntaelimistössään. Aivan raskauden loppuvaiheessa (38. raskausviikko) oleva ensisynnyttäjä sekä kaksi kolmatta lastaan odottavaa 31. raskausviikolla olevaa synnyttäjää kokevat hormonaalisista muutoksista johtuvaa nivelarkuutta erityisesti lonkkanivelissä.

"viimesten viikkojen aikana mulla on toi alaselkä ruvennu vähä vihlottelemaan, kun paino on tullu tähän eteenpäin..."

(1. raskaus, 29. raskausviikko)

"nääh lonkkanivelet on semmoset, että onko ne löysät vai mitä, ni mulla alkaa pakottaan sit jos vähä enemmän tekee jotain..."

(3. raskaus, 31. raskausviikko)

7.2.2 Raskaudenaikaiset vaivat ja niiden vaikutus liikkumiseen

Haastatteluilta kysyttiin millaisia fyysisiä vaivoja heillä on esiintynyt raskausaikana ja samalla selvitettiin näiden vaivojen mahdollisia vaikutuksia liikunnan harrastamiseen.

Tutkimukseen osallistuneet äidit ovat suhteellisen hyväkuntoisia ja terveitä odottajia, joiden raskaus on edennyt normaalisti. Varsinaisia liikkumisen kokonaan kieltäviä lääketieteellisiä vaivoja ei heillä yhtä poikkeusta (eteisistukka) lukuunottamatta ole ollut koko raskausaikana.

Muutamasta viikosta jopa kolmeen kuukauteen jatkuva huonovointisuus raskauden alussa on yleisin haastatteluissa esiintunut fyysinen vaiva, jonka vielä viimeisellä raskauskolmanneksella olevatkin muistavat mainita. Osa haastatelluista kertoo huonovointisuuden rajoittavan liikkumista ja osa kokee liikkumisen etenkin ulkoilmassa helpottavan oloa. Aiemmin synnyttäneet mainitsevat myös lisääntyvät supistelut loppuraskauden aikana liikkumiseensa vaikuttavana asiana.

Kaikilla **ensimmäisellä raskauskolmanneksella** olevilla **ensisynnyttäjillä** on melko voimakasta pahoinvointia erityisesti aamuisin ja nälkäisenä. Kenenkään liikkumiseen se ei kuitenkaan ole vaikuttanut, koska raittiissa ulkoilmassa liikkuminen tuntuu helpottavan oloa.

"mull on tosi kamalat pahoinvoinnit täss aluss ja se kuluttaa kyllä energiaa niinku nopeemmin. Mulla on nyt lenkillä evästä mukana, kun ei luota, ett pystyy liikkumaan ees tunnin verran niin ettei kuluttais kaikkee energiaa. Mutta oon mä kuitenkin liikkunu koko ajan ne korput taskussakin..."

(1. raskaus, 11. raskausviikko)

"mulla on ollu muutama viikko pahoinvointia ihan aamuin illoin. Sillon kyllä tuntuu ett kivampi on olla pihalla, mutt ei se oikeestaan siihen liikkumiseen mitenkään oo vaikuttanu..."

(1. raskaus, 14. raskausviikko)

Toisella kolmanneksella olevista **ensisyntyttäjistä** kaikilla on raskauden alussa ollut pahoinvointia, joka on kuitenkin mennyt jo ohi. Kahdella huonovointisuus vähensi liikkumista huomattavasti ja kaksi koki olon helpottuvan etenkin ulkona liikkueessaan. Raskauden keskivaiheilla ei koeta olevan liikkumiseen vaikuttavia fyysisiä oireita.

"saatto olla monta päivää ett oksetti vaan hirveesti, ni eipä paljon tehny mieli lähtee liikkumaan, ett oli ihan tööt-olo..."

(1. raskaus, 17. raskausviikko)

"semmonen pari kuukautta oli alussa aika oksettava olo. Se pahoinvointi on mennu ohi ja kyllä se silloinkin helpottu niinku ulkoilmassa..."

(1. raskaus, 19. raskausviikko)

Haastatelluista ensisyntyttäjistä ainoastaan yksi (37. raskausviikko) ei ole kokenut raskauden aikana huonovointisuutta. **Viimeisellä raskauskolmanneksella** olevista **ensisyntyttäjistä** yhden liikunnan harrastamiseen ei alkuraskauden pahoinvointi vaikuttanut, kahdella huonovointisuus vähensi liikkumista ensimmäisinä kuukausina. Toisella heistä todettiin lisäksi eteisistukka, jonka hoitamiseksi suositeltiin liikunnan rajoittamista. Istukan normaalille paikalle siirtymisen jälkeen liikkumista pystyi taas lisäämään ja viimeisellä raskauskolmanneksella kaikki kokevat liikkuvansa ilman fyysisiä oireita, ainoastaan painonlisäyksen aiheuttama väsyminen rajoittaa liikunnan määrää.

"mulla ei oo kyllä ollu mitään pahoinvointia, ett ei oo ollu minkäänlaista kärsimystä. Ja periaatteessa ei oo nytkään mitään minkä vuoks en pystyis liikkumaan, kun ei oo kyllä ollu mitään supisteluja tai muitakaan, vaikkei tietty enää mitään hirveitä lenkkejä jaksa mennä, kun nää kaikki kilot pitää kuitenkin kantaa mukanaan..."

(1. raskaus, 37. raskausviikko)

"ensimmäiset kolme kuukautta mulla oli hirvittävän kuvottava olo ja sitte samoihin aikoihin todettiin että on eteisistukka. Mua varotettiin liikkumasta hirveen rajusti että mitään ei sattus ja mä varmaan ylireagoinkin siihen ja olin ihan hirveen varovainen. Sitte se istukka siirty suunnilleen raskauden puoliväliin mennessä ja sen jälkeen oon sitte taas lisänny liikuntaa sen minkä tässä vielä jaksaa..."

(1. raskaus, 38. raskausviikko)

Aiemmin synnyttäneistä yhdellä **ensimmäisellä raskauskolmanneksella** olevalla ei ole alkuraskaudelle tyypillistä pahoinvointia eikä muidenkaan äitien huonovointisuus vaikuta liikkumiseen, vaan raittiissa ulkoilmassa liikkumisen koetaan helpottavan oloa. Muita varsinaisia vaivoja ei raskaus ole aiheuttanut, vaan äidit jatkavat liikkumistaan lähes entiseen malliin.

"koko aika on ollu sillai häijy olo, mutt se ei ehkä niinkään vaikuta liikkumiseen, kun ulkoilu tuntuu sitä vähäsen helepottavankin..."

(2. raskaus, 13. raskausviikko)

Toisella raskauskolmanneksella olevista **aiemmin synnyttäneistä** kolme kertoo kärsineensä raskauden alussa pahoinvoinnista muutamasta viikosta jopa kolmeen kuukauteen. Kahden liikun-

nallisen äidin liikkumista huonovointisuus ei kuitenkaan vähentänyt, koska liikunnan avulla olo tuntui kohentuvan, mutta vähemmän liikuntaa harrastava äiti kertoi liikkumisensa vähentyneen selvästi pahoinvointinsa ajaksi. Yleisesti liikunta koetaan miellyttäväksi raskauden keskivaiheilla, jolloin oma vointi mahdollistaa vielä melko täysipainoisen liikkumisen.

"nyt kyllä fysiikan puolesta on tosi hyvä liikkua, silleen kun vielä kummiskin jaksaa ihan suht kivasti tehdä kaikkee..."

(2. raskaus, 20. raskausviikko)

"mä voin aluks varmaan kaks kuukautta huonosti, mutt ei se liikkumiseen vaikuttanu. Mielummin se helpotti, ett sen jotenkin niinku unohtaa sen liikkumisen ajaks, ett ei se paha olo tunnu liikkuessaa..."

(3. raskaus, 22. raskausviikko)

Aiemmin synnyttäneistä viimeisellä raskauskolmanneksella

olevista haastatelluista kaksi mainitsee alkuraskauden aikaisen pahoinvoinnin, joka ei kuitenkaan vähentänyt kummankaan liikkumista. Loppuraskauden aikana lisääntynyt supistelu sen sijaan rajoittaa jossain määrin jokaisen aiemmin synnyttäneen liikkumista. Liikunnan määrä ja tehokkuus vähenee, koska kohdun supistelun koetaan voimistuvan elimistöä rasitettaessa.

"aluks mulla oli monta kuukautta pahoinvointii, mutt mun mielestä se ei kyllä estäny sitä mun liikkumista mitenkään..."

(2. raskaus, 28. raskausviikko)

"nyt mulla rupee kyllä supisteleen aika herkästi, etenkin jos paljon niinku rasittaa itteensä ja sitte

jos oon vaikka jossain kävelyllä ni se vauhti kyllä hidastuu reippaasti..."

(2. raskaus, 29. raskausviikko)

Alkuraskauden aikainen pahoinvointi on selvästi yleisin tai ainakin parhaiten haastateltujen mieleen jäänyt raskaudenaikainen vaiva. Suurin osa odottajista on kärsinyt huonovointisuudesta muutamasta päivästä useampaan kuukauteen raskautensa alussa. Toisten liikkumista huono olo ja oksentelu rajoittaa selvästi, toiset kokevat olon paranevan liikunnan avulla.

Ensisynnyttäjien raskausaika etenee alun pahoinvoinnin jälkeen yleensä vaivoitta, mutta **aiemmin synnyttäneiden** liikkumista rajoittaa viimeisinä raskauskuukausina lisäksi synnytykseen valmistautuvan kohdun lisääntyvä taipumus supisteluun. Kokonaisuutena terveet haastatellut pystyvät kuitenkin liikkumaan odotusaikanaan melko aktiivisesti raskaudenaikaisista vaivoistaan huolimatta.

7.2.3 Liikunnan fyysinen rasittavuus

Liikunnan rasittavuuden koetaan lisääntyvän raskauden edetessä pidemmälle vatsan kasvun ja painonlisäyksen myötä. Raskauden loppuvaiheissa ei jaksa enää liikkua yhtä pitkään ja tehokkaasti kuin aiemmin.

Ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana liikkumista ei koeta aiempaa rasittavammaksi. Raskaus on alkuvaiheessa, joten se ei vielä lisää liikunnan fyysistä kuormittavuutta **ensisyntyjillä** eikä **aiemmin synnyttäneillä**.

"no ei mun mielestä kyllä tunnu vielä tavallista raskaammalta liikkuu..."

(2. raskaus, 10. raskausviikko)

Toisella raskauskolmanneksella olevilla haastatelluilla on selvästi erilaisia kokemuksia liikunnan senhetkisestä rasit-

tavuudesta. Ensimmäistä lastaa odottavista ainoa reilusti ylipainoinen nainen (17. raskausviikko, painonlisäys +6 kg) kokee liikkumisen nykyään entistä rasittavampana. Muut **ensisynnyttäjät** eivät koe harrastamaansa kävelyliikuntaa vielä aikaisempaa rasittavammaksi, mutta fyysisesti kuormittavammat lajit, kuten juoksu ja aerobic tuntuvat liian raskailta.

"jos oon yrittäny juosta, ni se tuntuu rankemmalta, mutta kyllä mä käveleen pystyn ihan samalla lailla ku ennenki..."

(1. raskaus, 21. raskausviikko)

Uudelleensynnyttäjistä kolme ei vielä **toisella raskauskolmanneksella** koe liikkumisensa muuttuneen fyysisesti rasittavammaksi. Ainoastaan yksi äiti (2. raskaus, 24. raskausviikko, painonlisäys +4 kg) kertoo liikkumisen olevan selvästi rankempaa uskoen sen johtuvan aikaisempaa epäsäännöllisemmästä ja vähäisemmästä liikunnan harrastamisesta.

"musta ei vielä voi sanoo, ett tuntus raskaammalta liikkuu, kun kyllä ainakin kävely sujuu ihan kun ennenkin..."

(2. raskaus, 20. raskausviikko)

Viimeisellä raskauskolmanneksella olevista haastatelluista jokainen huomaa liikkumisensa muuttuneen fyysisesti rasittavammaksi. Sekä **ensisynnyttäjät** että **aiemmin synnyttäneet** kokevat kävelyvauhtinsa hidastuneen ja mitä pidemmälle raskaus etenee, sitä enemmän joudutaan myös matkan pituutta lyhentämään aikaisemmasta liiallisen rasituksen välttämiseksi. Aivan raskauden lopussa (38. raskausviikko) oleva ensisynnyttäjä kokee asennon vaihtamisenkin rasittavan, mutta jaksaa kuitenkin vielä kävellä päivittäin 1-2 kilometrin pituisia lenkkejä.

"jos mä lähen jonkun kanssa käveleen, ni mun on vaikee pysyy perässä välillä, ett vauhti on ilmeisesti hiljentyny"

(2. raskaus, 29. raskausviikko)

"kyllä jo sellanen asennon vaihtaminen sängyssä tai tuolissa rasittaa, ett on niinku koko ajan raskaampaa liikkuu vähänkään..."

(1. raskaus, 38. raskausviikko)

Mitä pitemmälle raskaus etenee, sitä rasittavammaksi liikkuminen luonnollisesti muuttuu sekä ensi- että uudelleensyntyneillä. Ensimmäisellä raskauskolmanneksella ei liikkumista koeta vielä aikaisempaa raskaammaksi, omia liikuntaharrastuksia jaksetaan yleensä jatkaa vielä normaaliteholla. Toisen raskauskolmanneksen aikana kehon painonlisäyksen määrä ja omat liikuntatottumukset vaikuttavat liikunnan rasittavuuden kokemiseen. Raskauden loppuvaiheissa liikkuminen muuttuu fyysisesti selvästi raskaammaksi, ylimääräisen massan kuljettaminen rasittaa elimistöä, jolloin liikunnan tehokkuus ja kesto vähenee.

7.3 Psyykkiset kokemukset

7.3.1 Raskausajan liikuntamotiivit

Tärkeimpiä motiiveja raskausajan liikunnan harrastamiselle kaikissa raskausvaiheissa ovat rentoutuminen ja stressitön olo, piristymisen, hyvän kunnon ylläpitäminen, raittiista ulkoilmasta nauttiminen ja oman ajan saaminen. **Aiemmin synnyttäneet** mainitsevat yleensä liikkumiselleen useampia tärkeitä motiiveja kuin ensimmäistä lastaan odottavat.

Liikunnan positiiviset vaikutukset henkiselle hyvinvoinnille motivoivat säännölliseen liikkumiseen raskausaikana. Useimmat haastatelluista kokevat liikunnan hyvänä keinona rentoutua ja

purkaa stressiä ja huonotuulisuutta. **Ensimmäistä lastaan odottavista** yhdeksän ja **aiemmin synnyttäneistä** kymmenen kertoo liikunnan olevan hyvä stressinpurku- ja rentoutumiskeino erityisesti raskausaikana. Mieliala kohenee ja stressi ja huonotuulisuus unohdetaan liikunnan, yleensä kävelylenkin avulla. Odottava äiti on liikkumisen jälkeen virkeämpi ja paremmalla tuulella **kaikissa raskausvaiheissa**.

"jos on oikeen vaikeeta töissä taikka kotona tulee riideltä, ni sitte mä lähen yksinäni lenkille..."
(3. raskaus, 9. raskausviikko)

"on se stressinpurkua, sellasta niinku rentoutumista lähinnä, sellasta henkistä rentoutumista..."
(3. raskaus, 22. raskausviikko)

"joo, liikunta on aina ollu mulle sellasta stressin purkua. Sitte kun alkaa sapettaa, ni ovet paukkuu ja ulos lenkille. Vähitellen sitte alkaa taas tuntuun ihan hyvältä ja sitte sitä piristyyki sen jälkeen..."
(1. raskaus, 32. raskausviikko)

Ainoastaan yksi toisella ja yksi viimeisellä raskauskolmanneksella oleva ensisynnyttäjät sekä kaksi ensimmäisellä raskauskolmanneksella olevaa uudelleensynnyttäjää ei koe käyttävänsä liikuntaa stressin purkuun.

"kyllä sitä yleensä ihan lähtöö sen liikkumisen ittensä takia vaan, ei minkään reisien sun muitten takia..."
(2. raskaus, 13. raskausviikko)

Raskausajan liikuntaan motivoi myös raitis ulkoilma. **Ensisynnyttäjistä** viisi ja **uudelleen synnyttäjistä** seitsemän kokee ulkona liikkumisen ja raikkaan ilman hengittämisen olevan yksi tärkeä syy liikkumiselleen. Ulkoilu liittyy useimmilla

myös liikunnan piristävään ja rentouttavaan vaikutukseen. **Ensisynnyttäjistä** neljä ja **aiemmin synnyttäneistä** viisi mainitsee erityisesti ulkona liikkumisen aikaansaaman piristävän ja rentouttavan olon aktivoivan liikkumaan.

"jos on väsyny, ni liikkuminen kyllä piristää ja kyllä on semmonen rennompia olo kun vähä aikaa on ulkona. Ku päivät on sisällä, ni tuntuu ett muuten tulee sellanen hapen puute melkeen ja hirveesti laiskistuu..."

(3. raskaus, 10. raskausviikko)

Hyvän fyysisen kunnon ylläpitäminen motivoi neljää **ensisynttäjää** ja kuutta **aiemmin synnyttäneitä** liikkumaan. Hyväkuntoisina haastatellut jaksavat hoitaa paremmin päivittäiset tehtävänsä ja etenkin **viimeisellä raskauskolmanneksella** olevat uskovat selviävänsä synnytyksestä ja vauvanhoidosta paremmin hankittuaan liikkumalla hyvän peruskunnon itselleen.

"yksi tärkeä motivaatio, minkä takii mä oon pyrkiny liikkua ja pitämään kuntoa yllä on ett jaksais siinä synnytyksessä ja sen jälkeen mahdollisimman paljon olla ittekin aktiivisesti mukana kaikessa..."

(1. raskaus, 38. raskausviikko)

Aiemmin synnyttäneitä motivoi myös liikunnan tarjoama mahdollisuus irtautua hetkeksi kotirutiineista. Sekä työssäkäyvistä että kotiäideistä yhteensä seitsemän kertoo liikkumisen olevan miellyttävä keino saada omaa aikaa ja mahdollisuus omistautua hetkeksi itselle. Sen sijaan **ensisynttäjistä**, joiden perhe koostuu vielä ainoastaan kahdesta aikuisesta, kukaan ei mainitse motivoituvansa liikkumaan päästäkseen irti kotiympyröistä omien harrastustensa pariin.

"kyllä mä nautin siitä että pääsen tästä rutiinista irti, kun lähen liikkumaan. Saan olla ihan rau-

hassa omien ajatusten herrana, se on ihanaa välillä..."

(3. raskaus, 31. raskausviikko)

Ensisynnyttäjistä kolme ja **uudelleen synnyttäjistä** kaksi mainitsee liikkumisen olevan asia, joka kuuluu osana jokapäiväiseen elämään. Liikunnan harrastamisen ei koeta enää vaativan erityisiä houkuttimia, vaan siitä on muodostunut elämäntapa.

"mä yksinkertaisesti tykkään siitä ja siitä tulee hyvä olo. Liikkumisesta on tullu jo elämäntapa, kun sitä on tehny niin kauan. Se on yks osa elämää..."

(3. raskaus, 22. raskausviikko)

Ulkoisen tekijän, koiran ulkoiluttamisen eräänä liikkumisensa motivoitsijana mainitsee kolme **ensisyntyttäjää** ja kaksi **aiemmin synnyttäneitä** eli kaikki haastatelluista koiranomistajista. Koiran takia liikkumaan on lähdettävä säännöllisesti, ilman sitä jokainen uskoisi liikkuvansa vähemmän.

"jos ei koiraa olis ni tuskinpa tulis niin paljoo liikuttua, ehkä tekisin enemmän jotain kotihommia tai muuta. Tosi hyvä kuitenkin näin..."

1. raskaus, 19. raskausviikko)

Liikunnan koetut positiiviset vaikutukset motivoivat haastateltuja liikkumaan raskausaikanaan. Ainoa haastatteluissa esiin tullut ulkoinen motiivi liikkumiselle on koiran ulkoiluttaminen.

Liikkumisen kokevat sekä ensisyntyttäjät että aiemmin synnyttäneet kaikissa raskausvaiheissa positiivisena asiana, hyvänä keinona hoitaa kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Liikunnan harrastaminen motivoi, koska sen avulla kerätään voimia, rentoudutaan ja puretaan paineita kaikissa raskausvaiheissa.

7.3.2 Liikunnan luonne

Raskausajan liikunta on luonteeltaan aiempaa rauhallisempaa ja omien tuntemusten mukaan liikkumista. Erot **ensisyntyneiden** ja **aiemmin synnyttäneiden** välillä näkyvät **ensimmäisellä raskauskolmanneksella**. Ensimmäistä lastaan odottavat liikkuvat raskauden alussa aikaisempaa kevyemmin ja varovaisemmin. Toista tai kolmatta lastaan odottavat pyrkivät ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana liikkumaan vielä melko reippaasti ja vauhdikkaasti.

"on tullu semmosta varovaisuutta ja semmosta. Enää ei ojan ylitte loikata, vaan mennään hyvin niitä ojan pieliä myöten..." (1. raskaus, 11 raskausvko)

"kyllähän mä aika vauhdikkaasti pyrin käveleen, silleen ett ei oo mitään löntystelyä..."
(3. raskaus, 10. raskausviikko)

Toisella raskauskolmanneksella sekä **ensi-** että **uudelleensyntyttäjät** liikkuvat omien kehon tuntemustensa mukaan. Liikunnan kestoa ja tehokkuutta vaihdellaan sen mukaan, mikä tuntuu itsestä hyvältä. Aikaisemmin synnyttäneidenkin liikunta muuttuu tämän raskauskolmanneksen aikana luonteeltaan varovaisemmaksi, enää ei koko aikaa mennä täysi vauhti päällä.

"itteensä tarkkailee niinku tarkempaa, että miltä se tuntuu ja heti jos ei se oikeen mukavalta tunnu, ni sitä osaa jarrutella ja pitää taukoo..."
(1. raskaus, 17. raskausvko)

"sitä jotenkin ehkä vaistomaisesti varjelee lastaan enemmän. Ei enää painele täysillä, vaan askel on hidastunu pikkuhiljaa ja nyt nauttii siitä ulkona olemisesta sinänsä ei vaan kauheesta tehokkuudesta tai sellasesta..." (2. raskaus, 20. raskausviikko)

Mitä pidemmälle **viimeinen raskauskolmannes** etenee, sitä leppoisamman ja rauhallisemman luonteen liikkuminen saa. Omaa jaksamista ja vointia seurataan entistä tarkemmin, jotta välttyään liialliselta rasitukselta. Raskauden loppuvaiheessa sekä **ensisyntyttäjät** että **aiemmin synnyttäneet** äidit kokevat vähäisenkin liikkumisen tärkeäksi omalle hyvinvoinnilleen, kävelymatkojen pituuksilla tai vauhdilla ei ole enää suurtaakaan merkitystä.

"no se, että yleensäkin kävelee on tärkeintä. Ei sillä lenkin pituudella, yleensä sen mukaan mitä olotila on millonkin. Että ees tulee lähdettyä..."
(2. raskaus, 29. raskausvko)

"sitä menee ihan itseään kuunnellen, että mikä tuntuu hyvältä. Huilaa sitte, jos rupee huonolta tuntuun, ettei oo mikään pakko jaksaa kauheesti..."
(1. raskaus, 32. raskausviikko)

Odottavat äidit tarkkailevat liikkueessaan omia kehon tunteuksiaan aikaisempaa enemmän. Liikkuminen muuttuu raskausaikana kontrolloidummaksi, suorituskorosteisuuden sijaan haastateltavat keskittyvät raskauden edetessä rauhallisempaan liikkumiseen. Metrejä ja minuutteja tärkeämpää on oma ja lapsen hyvinvointi sekä liikunnasta nauttiminen.

7.3.3 Rajoitetut liikkumismahdollisuudet

Raskausajan rajoitetuista liikuntamahdollisuuksista haastelluilla on erilaisia kokemuksia. Osa äideistä ei koe raskauden merkitsevästi rajoittavan liikkumistaan toisten kaivattessa ennen raskautta harrastamiaan monipuolisempia ja tehokkaampia lajeja.

Ensimmäisellä raskauskolmanneksella olevista **ensisyynnyttäjäis-**
tä yksi (11. raskausviikko) ei koe raskauden vielä rajoitta-
van liikkumistaan. Aiemmin juoksemista harrastaneet (11. ja
14. raskausviikko) haluaisivat juosta edelleen, mutta kokevat
sen liian rankaksi ja epämiellyttäväksi raskausajan liikunta-
muodoksi.

"joskus ärsyttää, kun tekee kauheesti mieli lähteä
ja kun ei sitte kuitenkaan pääsekkään juoksemaan.
Varsinkin kun on tottunu, että voi mennä ja tehdä
kaikkee..."

(1. raskaus, 11. raskausviikko)

Raskauden **toisella kolmanneksella** olevista **ensisyynnyttäjistä**
aikaisemminkin pääasiassa kävelyä harrastanut haastateltu ei
koe raskauden rajoittaneen omaa liikkumistaan. Vauhdikkaampia
lajeja, kuten karatea ja aerobicia ennen harrastaneet ovat jo
raskauden alussa vaihtaneet liikkumisensa kävelylenkkeilyyn.
Omasta lajista luopuminen koetaan harmittavana, mutta ras-
kausaikaan kuuluvan asiana.

"en mää oo niinkun kokenu, et se silleen rajoittaa,
että kun ne on melkeen sitä samaa liikkumista mitä
mää normaalistikin teen, ni ei se mua silleen rajo-
ta..."

(1. raskaus, 17. raskausviikko)

"se karaten lopettaminen nimenomaan ärsyttää. Se oli
niin suuri muutos, kun se laji on just semmonen, että
aika sellasta sähköä toimintaa, mutt kyllähän sen
tietty tiesi jo etukäteenkin, ettei sitä voi treena-
ta..."

(1. raskaus, 21. raskausviikko)

Viimeisellä raskauskolmanneksella olevista **ensisyynnyttäjistä**
kaksi ennen raskautta kestävyyspainotteista liikuntaa harras-

tanutta haastateltua kertoo sopeutuneensa hyvin raskausajan rajoitetumpiin liikuntamahdollisuuksiin. Aerobicin ja suunnistuksen kaltaisia vauhdikkaampia lajeja ennen raskauttaan harrastaneet vastaajat kaipaavat tehokkaampaa liikuntaa vaihteluksi kävelylle raskausaikanaakin.

"kyllä siihen sopeutuu aika jännästi kyllä, että sitä on sitte vaan tehny sellasta mikä pystyy ja tuntuu mukavalta sen enempiä harmittelematta..."

(1. raskaus, 32. raskausviikko)

"mun tekis kertakaikkiaan mieli juosta jo niin paljon kun ikinä. Kyllästyy siihen tekemättömyyteen, kun aattelee, että puoli vuotta oot sillai että kävelet rauhassa ja jotain sellasta pientä vaan. Tuntuu että semmonen niinkun kunnan toiminta nyt vähän puuttuu, että kun mää tästä mahasta pääsen, ni sitte..."

(1. raskaus, 37. raskausviikko)

Ensimmäistä lastaan odottavien kokemukset raskausajan rajoitetuista liikuntamahdollisuuksista vaihtelevat pääasiassa omien aikaisempien liikuntaharrastusten mukaan. Jos oman lajin harrastaminen ei ole mahdollista raskausaikana, kokee moni ensisynnyttäjä ainakin ajoittain liikkumisensa melko rajalliseksi. Raskausaikana aiempien liikuntatottumustensa mukaista liikkumista jatkamaan pystyvät eivät välttämättä koe raskauden rajoittavan liikkumistaan lainkaan.

Uudelleensynnyttäjät eivät koe raskauden rajoittavan liikkumistaan vielä **ensimmäisen raskauskolmanneksen** aikana. Jokainen haastatelluista on pystynyt jatkamaan omaa liikkumistaan, pääasiassa kävelyä, kuten ennen raskauttakin ja kaksi mainitsee voivansa taas raskauden jälkeen liikkua enemmänkin.

"mua ei kyllä haittaa. Tähän asti ei oo ollu mitään, mitä ei voisi tehdä, mitä ois aikasemmin tehny. Ja raskauren jälkeen sitte kerkiää taas liikkua enemmänki..."

(2. raskaus, 10. raskausviikko)

Toisella raskauskolmanneksella olevista haastatelluista kolmatta lastaan odottava, paljon liikkuva äiti ei koe raskauden rajoittavan liikkumistaan. Muut **aiemmin synnyttäneet** kokevat liikkumisen nykyään rajoitetummaksi, mutta ainoastaan yksi kokee sen rasitteena. Aerobic-harrastuksen keskeytyminen harmittaa häntä, mutta haastateltava toteaa voivansa kuitenkin jatkaa sitä taas raskauden jälkeen.

"kyllä se niinkun jotenkin vähän harmittaa, kun mä todella nautin siitä aerobicista. Mutta sitte mä oon ajatellu, että se on kuitenkin vuos vaan ja sitte sitä voi taas jatkaa..."

(2. raskaus, 20. raskausviikko)

Kaikki **viimeisellä raskauskolmanneksella** olevat **uudelleensynnyttäjät** kokevat liikkumisensa aikaisempaa rajoitetummaksi, mutta kukaan ei kuitenkaan koe rajoitettuja liikuntamahdollisuuksia rasitteena. Jokainen jatkaa liikkumistaan mahdollisuuksiensa mukaan ja mainitsee voivansa raskauden jälkeen liikkua jälleen normaalisti.

"aikansa aina kutakin. Sen mukaan mitä pystyy, ni liikkuu, en mä oo sellasia mörköjä ottanu siitä asiasta. Sitte taas myöhemmin ehtii tehdä kaikkee..."

(3. raskaus, 31. raskausviikko)

Aiemmin synnyttäneistä seitsemän mainitsee raskauden olevan vain määrätyn ajanjakson pituinen osa elämää. Sen jälkeen mahdollisuudet liikkua ovat jälleen normaalit, joten raskaus-

ajan rajoitettuja liikuntamahdollisuuksia ei pidetä rasittena.

Mitä enemmän haastatellut joutuvat raskausaikanaan muuttamaan aikaisempia liikuntatottumuksiaan, sitä rajoitetummaksi liikuminen koetaan kaikissa raskausvaiheissa sekä ensisynnyttäjillä että aiemmin synnyttäneillä. **Ensisynnyttäjät** kokevat rajoitetut mahdollisuudet yleensä voimakkaammin kuin **uudelleensynnyttäjät**, jotka ajattelevat enemmän raskauden jälkeen tulevaa mahdollisuutta liikkua jälleen normaalisti ilman rajoituksia.

7.3.4 Ajatuksia lapsesta ja liikkumisesta

Mitä pitemmälle raskaus etenee, sitä enemmän haastatellut kiinnittävät huomiota kasvavaan lapseensa. Ajatukset liikunnasta ja kehittyvästä sikiöstä ovat samansuuntaisia sekä ensisynnyttäjillä että aiemmin synnyttäneillä kaikissa raskausvaiheissa. Äidin hyvän olon haastatellut uskovat kertovan myös lapsen hyvästä olostä, joten omaan raskausvaiheeseen sopivan kohtuullisen liikunnan harrastamisen koetaan vaikuttavan positiivisesti myös lapseen.

Ensimmäisellä raskauskolmanneksella olevat **ensisyntäjäjä** kokevat raskautensa vielä uutena ja outona asiana, joten ajatukset kehittyvästä lapsestakin koetaan vielä melko epä-määräisinä. Haastatellut kokevat kuitenkin liikunnan yleensä positiivisena asiana, joten sen uskotaan olevan hyväksi myös lapselle.

"tuntuu vielä niin epätodelliselta, että on niinkun raskaana, mutt yleensä mulle ei kyllä tuu mieleen, että liikunta tekis mitään haittaa kummallekaan..."
(1.raskaus, 11. raskausviikko)

Ensimmäisellä raskauskolmanneksella olevat **uudelleensynnyttäjät** kiinnittävät nykyisen raskauden aikana kehittyvään lapseen vähemmän huomiota kuin aikaisempia lapsiaan odottaessa. Äidit pyrkivät elämään terveellisesti, jotta lapsikin voisi hyvin. Terveisiin elämäntapoihin kuuluu haastatelluilla kohutuullinen liikunnan harrastaminen, jonka uskotaan vaikuttavan positiivisesti myös lapseen.

"pyrin elämään että se ois mahdollisimman terveellistä sille vauvalle niinkun liikkumaan esimerkiksi, mutta mä olin varmaan ensimmäisen kanssa paljon tarkempi kaikesta ja mietin enemmän, että nyt oon suurpiirteisempi..."

(3. raskaus, 9. raskausviikko)

Toisella raskauskolmanneksella ensisynnyttäjillä ja aiemmin synnyttäneillä on samanlaisia ajatuksia kasvavasta lapsesta ja sekä ensi- että uudelleensynnyttäjistä kolme luottaa, että elimistö varoittaa kivulla tms. liiasta rasituksesta. Haastatellut uskovat, että oma hyvä olo kertoo myös lapsen voivan hyvin. Raskauden edetessä ongelmitta myös liikkuminen tuntuu turvalliselta lapsenkin kannalta ja kolme ensisynnyttäjistä ja kaksi aiemmin synnyttäneistä kokee myös lapsen saavan paremmin happea raittiissa ilmassa liikkumalla.

"mulla on semmonen tunne, että sun elimistös kyllä ilmottaa jos sää rehkit liikaa, että kyllä se kroppa varmaan aika hyvin kertoo jos on parempi löysätä, mut jos sulla on kaikki ok, niin kai se vauvakin siellä hyvin voi..."

(1. raskaus, 17. raskausviikko)

"sellanen positiivinen juttu mulla on mielessä, että raitis ilma tekee niinkun hyvää itelle ja vauvallekin, kun se saa reilusti happea..."

(2. raskaus, 22. raskausviikko)

Viimeisellä kolmanneksella kasvava lapsi saa yhä enemmän huomiota sekä **ensisyntyäjiltä** että **aiemmin synnyttäneiltä** ja haastatellut liikkuvat paitsi itsensä, myös lapsen vuoksi. Oman hyvän olon uskotaan kertovan lapsenkin hyvinvoinnista kuten toisellakin raskauskolmanneksella. Ensisyntyäjistä kuten aiemmin synnyttäneistäkin kolme mainitsee keventävänsä liikkumista, jos tuntee kipua varmistaakseen lapsen turvallisuuden.

"sitä ajattelee, että tää on hyväksi sille kun liikkuu. Varsinkin jos tuntuu, että enpä viittis itteni takia lähtee jos on väsynyt tai muuta, ni sitte tulee sen vauvan takia lähdettyä kuiteskin..."

(1. raskaus, 29. raskausviikko)

"mä niinkun luotan siihen, että jos mulla on itelläni hyvä olla, ni silloin sillä vauvallakin on hyvä olo eikä liikkumisesta oo mitään haittaa. Sitte jos rupee tuntuu että alkaa vaikka mahaa ottaan, ni sitte tietty hiljentää vähäsen, että se menee ohitte..."

(3. raskaus, 31. raskausviikko)

Kukaan haastatelluista ei pelkää vahingoittavansa lastaan liikunnan harrastamisellaan. Oma liikkuminen koetaan lapsen kannalta riittävän rauhalliseksi ja turvalliseksi, vaikka vahinkoja saattaa tietenkään sattua niin liikuntaharrastuksissa kuin muutenkin. Ainoana liikkumiseen liittyvänä riskitekijänä mainitaan liukastumisesta johtuva kaatumisvaara, jonka mainitsee **viimeisellä raskauskolmanneksella** olevista **ensisyntyäjistä** kolme ja uudelleensyntyäjistä kaksi.

"tää liukkaus ja tällanen nykyään vähän mietityttää, ett jos mä kaadun. Eihän se väliä jos mulle jotain sattuu, mutt jos tulee keskenmeno tai jotain..."
(1. raskaus, 32. raskausviikko)

Haastatellut kokevat liikunnan harrastamisen olevan positii- vista myös lapsen kannalta kaikissa raskausvaiheissa. Omaa hyvää oloa pidetään merkkinä lapsenkin hyvästä olostä ja mitä pitemmälle raskaus etenee, sitä enemmän liikutaan myös lasta ajatellen. Kaatumisen liukkaalla kelillä haastatellut mainit- sevat ainoana liikkumiseen liittyvänä riskitekijänä etenkin viimeisillä raskauskuukausilla, jolloin kasvava vatsa vaatii muutenkin enemmän tasapainoilua.

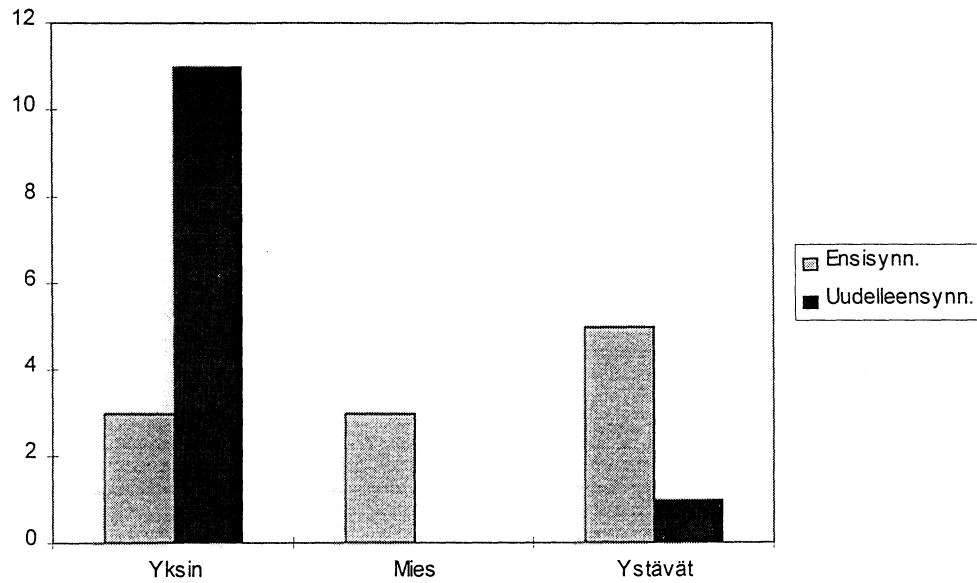
7.4 Sosiaaliset kokemukset

7.4.1 Sosiaaliset kontaktit liikunnan harrastamisessa

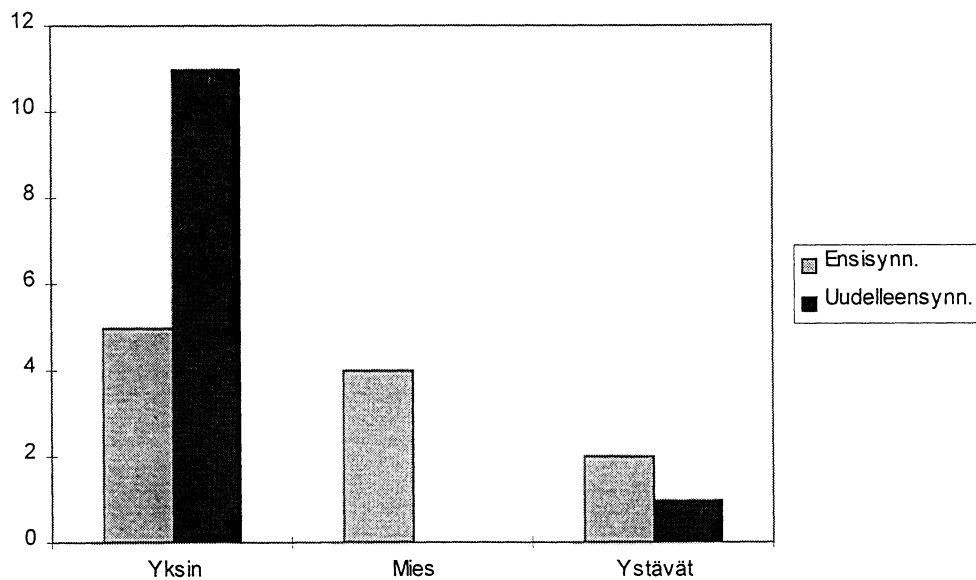
Liikuntaan liittyviä sosiaalisia tekijöitä selvitettiin kysy- myksillä haastateltujen liikkumisesta yksin ja yhdessä muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisia kontakteja tiedusteltiin sekä raskausajalta että ennen nykyistä raskautta.

Liikuntaharrastukseen liittyvien sosiaalisten kontaktien määrä vaihtelee ensi- ja uudelleensynnyttäjien välillä. **En- sisynnyttäjät** liikkuvat sekä raskausaikanaan että ennen ras- kauttaankin **aiemmin synnyttäneitä** enemmän yhdessä muiden ihmisten, miehensä tai ystäviensä kanssa. Raskausvaiheella ei näytä olevan merkitystä liikuntaseuran valinnassa.

TAULUKKO 4. Sosiaaliset kontaktit liikuntaharrastuksissa ennen nykyistä raskautta.



TAULUKKO 5. Sosiaaliset kontaktit liikuntaharrastuksissa nykyään



Ennen raskauttaan **ensisynnyttäjistä** viisi kertoo liikkuneensa pääasiassa ystäviensä ja kolme miehensä kanssa. Kolmesta yksinään liikkuneesta kaksi kertoo harrastaneensa myös aero-

bicia ohjatussa ryhmässä, mutta liikkuvansa kuitenkin eniten yksinään.

"mulla oli ennen yks lenkkikaveri, jonka kanssa juoksin. Se oli kiva, tulee aina helpommin lähettyäkin, kun on joku toinenkin lähössä..."

(1. raskaus, 14. raskausviikko)

"me käytiin ennen mun miehen kanssa aika paljon yhdessä pelaamassa kaikkii mailapelejä..."

(1. raskaus, 23. raskausviikko)

"aerobicciä kävin yhdessä ryhmässä, mutt pääasiassa itekseni kävin silloinkin koiran kanssa..."

(1. raskaus, 38. raskausviikko)

Raskautensa aikana **ensisyntyttäjistä** viisi kertoo liikkuvansa useimmiten yksinään ja neljä miehensä kanssa. Ystävien kanssa liikkuvista kahdesta ensisyntyttäjistä toinen kävelee raskaana olevan sisarensa ja toinen ei-raskaana olevien ystäviensä kanssa.

"nykyään mä liikun poikaystävän kanssa, kun me ollaan molemmat sellasia ulkoilmaihmissiä, ett viihdytään tuolla luonnossa ja silleen..."

(1. raskaus, 11. raskausviikko)

"mun sisko tosta naapurista on kanssa raskaana ja me kävellään ja tehään kaikkee paljon yhdessä, nyt kun on hirveesti kaikkii yhteisiä puheenaiheita ja muuta-ki, yksinään ei viittis tehä mitään..."

(1. raskaus, 17. raskausviikko)

"enimmäkseen yksin, koska se liikkuminen tulee niinkun työmatkoilla ja itseasiassa mä kyllä tykkäänkin

yleensä liikkuu yksikseni..." (1. raskaus, 29. raskausviikko)

"aika paljon tulee yksinkin liikuttua, kun mies on vuorotöissä, enkä enää viitti vaivata ketään kavereitakaan mukaan tähän lököttelyvauhtiin, kun yleensä mennään suht' reippaasti..."

(1. raskaus, 32. raskausviikko)

Uudelleensyntyttäjistä ainoastaan yksi kahden lapsen äiti kertoo liikkuvansa sekä nykyään että ennen raskauttaan ystävänsä kanssa. Kaikki muut kertovat harrastavansa aktiivista liikuntaa sekä nykyään että ennen raskauttaan pääasiassa yksinään ja ulkoilua, pihalla oloa tms. lasten kanssa. Ennen ensimmäistä raskauttaan kertoo seitsemän yksinliikkujaa liikuneensa enemmän miehen tai ystävien kanssa, mutta lasten syntymän jälkeen liikunta on tapahtunut pääasiassa yksin.

"mä liikuin jo ennen raskauttakin ystäväni kanssa, kun mulle ei ainakaan sovi mikään tollanen massaliikunta, sellanen alkaa ahistaa mua..."

(3. raskaus, 9. raskausviikko)

"yksin mä teen jonkun lenkin ja sitte paljon oon pojan kanssa ulkona, että saan raitista ilmaa..."

(2. raskaus, 13. raskausviikko)

"melkeen aina yksin, kun miehen kanssa pitää aina vuorotella lasten takia. Ennen lapsia käytiin miehen tai kavereitten kanssa pelaamassa, mutt tämmöset on nyt jääny kun aika on usein niin rajattu, ett menee liian vaikeeks jos rupeet jonkun toisen kanssa sopimaan, ett sen ajan ottaa silloin kun se parhaiten käy..."

(3. raskaus, 22. raskausviikko)

Yksinään liikkuvista **aiemmin synnyttäneistä** kuusi kertoo ennen nykyistä raskauttaan käyneensä ohjatuissa aerobic-ryhmissä. Aerobic koetaan kuitenkin yksinään liikkumisena, koska jokainen menee tunnille yksinään ja oman aikataulunsa mukaan.

"aerobicissä mä kävin oman aikatauluni mukaan silloin kun mulla oli siihen sopiva aika, että kyllä sekin tavallaan tuntuu sellaselta yksinliikkumiselta, kun ei siellä kuitenkaan mitään jutella jumpan aikana...
(2. raskaus, 28. raskausviikko)

Ennen raskautta **ensisyntyttäjät** liikkuvat pääasiassa yhdessä muiden ihmisten kanssa ja yhteisen liikunta-ajan löytyminen onnistuu ilman suuria järjestelyjä. Raskausaikana ensimmäistä lastaan odottavat vähentävät ystävien kanssa liikkumista mm. koska sekä liikuntamuodot että liikunnan tehokkuus muuttuvat raskausaikana. **Aiemmin synnyttäneiden** sosiaaliset kontaktit liikuntaharrastuksissa ovat vähentyneet ensimmäisen raskauden ja lapsen syntymän jälkeen. Entisen yhdessäliikkumisen sijaan äidit kertovat nykyään liikkuvansa pääasiassa yksinään, koska yhteisen vapaa-ajan järjestäminen miehen tai ystävien kanssa tuntuu vaikealta.

7.4.2 Keskustelut raskausajan liikunnasta muiden raskaana olevien naisten kanssa

Haastatelluilta kysyttiin myös heidän kokemuksiaan muiden odottavien äitien liikkumisesta. Raskaana olevat naiset ovat kuitenkin melko vähän tekemisissä keskenään. Jos omassa lähi-piirissä ei ole muita odottavia äitejä, kontaktit muihin raskaana oleviin jäävät usein hyvin vähäisiksi. **Ensimmäistä lastaan odottavat** haastatellut puhuvat raskaudesta enemmän muiden raskaana olevien kanssa kuin **uudelleensyntyttäjät**, mutta melko harvoin heilläkään on keskustelujen aiheena liikkuminen raskausaikana.

Ensisynnyttäjistä seitsemän kertoo keskustelleensa muiden odottavien äitien kanssa raskaudesta ja heistä viisi on puhunut myös liikkumisesta. Odottavat äidit keskustelevat eniten siitä, miltä liikkuminen tuntuu ja miten paljon liikuntaa kukin harrastaa. Liikunta on kuitenkin hyvin harvoin varsinainen pääpuheenaihe missään raskausvaiheessa, enemmän haastatellut kertovat puhuvansa muista raskauteen liittyvistä asioista, kuten pahoinvoinnista tai synnytyksestä.

"yks mun työkaveri on kanssa raskaana ja kyllä me joskus jutellaan että miten liikutaan ja millaselta se nyt tuntuu, mutt usein kyllä juttu luiskahtaa johonkin synnytyksiin tai sellasiin..."

(1. raskaus, 23. raskausviikko)

Aiemmin synnyttäneistä neljä on raskausaikanaan keskustellut muiden odottavien äitien kanssa raskaana olemisesta ja heistä vain kahdella liikunnan harrastaminen on ollut puheenaiheena. Myös aiemmin synnyttäneet kertovat puhuneensa eniten siitä, miten paljon ja millaista liikuntaa harrastavat nykyisen raskautensa aikana.

"yhen tutun kanssa juttelin että miten liikkuu ja hänkin kerto liikkuneensa enemmän ensimmäisen kanssa, mutt nykyään ei enää ehdi niin paljoo..."

(2. raskaus, 29. raskausviikko)

Raskaana olevat naiset puhuvat keskenään melko vähän liikuntaan liittyvistä asioista. Yleensä liikunta sivutaan kommentilla siitä, onko pystynyt liikkumaan ja yhteiset puheenaiheet löytyvät muista raskauteen liittyvistä asioista. Moni haastatelluista kertoo, että raskausajan liikkumisesta puhutaan hyvin harvoin myöskään muiden ihmisten kanssa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millaisia kokemuksia eri raskausvaiheissa olevilla naisilla on liikunnan harrastamisesta. Ensi- ja uudelleensynnyttäjien kokemukset jaettiin fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin ja lisäksi tarkasteltiin yleisiä raskausajan liikuntatottumuksia. Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdystä tutkimuksesta ei koehenkilöiden vähäisestä määrästä johtuen voi tehdä kovin yleisluonteisia johtopäätöksiä raskausajan liikunnasta. Jokainen raskaus on uusi ja erilainen tilanne ja nämä tulokset kertovat tutkimukseen osallistuneiden naisten henkilökohtaisia liikuntakokemuksia sen hetkisessä raskausvaiheessaan. Tuloksista voi kuitenkin nähdä suuntaviivoja raskausajan liikuntakokemuksista yleisemmälläkin tasolla.

Tutkimuksessa käytin laadullista tutkimusmenetelmää ja teema-haastattelua. Ne osoittautuivat hyvin aiheeseen ja haastateltaviin sopiviksi tutkimusmuodoiksi. Laadullisella menetelmällä sain esille raskaana olevien naisten omia ajatuksia, eivätkä ne hävinneet kvantitatiivisten tilastomenetelmien kätköihin. Myös teemahaastattelu soveltui hyvin raskausajan tutkimiseen. Sain henkilökohtaisen kontaktin odottaviin äiteihin ja sitä kautta kykenin selvittämään heidän ajatuksiaan paremmin. Kaiken kaikkiaan pääsin laadullisella menetelmällä lähelle tutkittavaa ja sain tarkempaa tietoa hänen elämismääilmastaan.

Tutkimukseen osallistuneet naiset ovat liikunnallisesti aktiivisia ihmisiä, joiden vapaa-aikaan liikkuminen kuuluu myös raskauden aikana. Kaikki haastateltavat liikkuivat haastatteluhetkellä aktiivisesti vähintään kahdesti viikossa ja monet jopa päivittäin raskausajankohdastaan riippumatta. Harrastettujen lajien määrä vähenee raskausaikana etenkin ensisynnyttäjillä ja raskausajan suosikkiliikuntamuoto kaikissa vaiheissa on kävelylenkkeily.

Fyysiset kokemukset liikkumisesta raskausaikana vaihtelevat raskausajankohdan mukaan, mutta ovat ensi- ja uudelleensynnyttäjillä samansuuntaisia. Raskauden ensimmäisten kuukausien aikana pahoinvointi ja väsymys antavat monella leimansa liikkumiseen. Toinen raskauskolmannes on liikkumisen kannalta parasta ja aktiivisinta aikaa, koska alkuraskauden ongelmat on ohitettu ja raskausajan riskitekijät ovat pienimmillään. Kasvava vatsa ja lisääntyvä paino sekä uudelleensynnyttäjillä myöskin supistelutaipumus hidastavat menoa viimeisten raskauskuukausien aikana.

Lasta odottavan naisen liikunnanharrastamiseen liittyvät **psykkiset kokemukset** ovat pääasiallisesti samanlaisia sekä ensi- että uudelleensynnyttäjillä. Raskausajan tärkeimmät liikuntamotiivit eivät poikkea koko aikuisväestön liikuntamotiiveista, sillä liikunta koetaan rentoutumis- ja stressinpurkukeinona sekä piristyksen antajana, psyykkisen hyvinvoinnin lähteenä myös kaikissa raskausvaiheissa. Liikunta saa raskauden edetessä leppoisan ja rauhallisemman luonteen ja sen koetaan tukevan sekä odottavan äidin että kehittyvän sikiön hyvinvointia. Raskausajan liikunnan negatiiviset kokemukset liittyvät rajoitettuihin liikuntamahdollisuuksiin erityisesti vauhdikkaita ja vaativia lajeja ennen raskautta harrastaneilla.

Liikkumiseen liittyvät **sosiaaliset kontaktit** eroavat jossain määrin ensi- ja uudelleensynnyttäjien, mutteivät eri raskausajankohtien välillä. Ensimmäistä lastaan odottavat naiset liikkuvat enemmän yhdessä muiden ihmisten, yleensä miehensä tai ystäviensä kanssa, perheelliset uudelleensynnyttäjät lähtevät yleensä kävelylenkeilleen yksin.

Raskaus vaikuttaa enemmän ensisynnyttäjien kuin aiemmin synnyttäneiden liikuntatottumuksiin. Ensisynnyttäjien lajivalikoima supistuu raskauden aikana selvästi, kun taas uudelleensynnyttäjät jatkavat pääasiallisesti aikaisempia liikuntaharrastuksiaan. Ensimmäistä lastaan odottavat naiset ovat en-

nen raskauttaan olleet uudelleensynnyttäjiä vapaampia kokeilemaan ja harrastamaan monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja, joista ainakaan kaikki eivät välttämättä tunnu sopivilta raskausaikana. Perheellisten äitien harrastamaan lähteminen vaatii usein ilman raskauttakin esim. lastenhoitojärjestelyjä, joten heidän on helpompi valita kävelyn kaltainen tuttu ja helposti saavutettava liikuntamuoto, jota voi harrastaa lähes missä ja milloin tahansa. Tätä omaa liikuntamuotoaan he pystyvät jatkamaan turvallisesti myös odotusaikanaan.

Myös liikuntamäärät vähenevät ensisynnyttäjillä raskauden aikana hieman. Tähän saattaa olla syynä lajivalikoiman supistuminen raskausaikana. Monipuoliseen liikkumiseen tottuneen voi olla vaikea motivoitua harvempien liikuntamuotojen yhtä aktiiviseen harrastamiseen. Tätä ajatusta puoltaa myös aiemmin synnyttäneiden, harvempia liikuntamuotoja harrastavien naisten liikuntamäärien säilyminen ennallaan myös raskausaikana.

Omat kokemukseni lajivalikoiman supistumisesta ensimmäisen raskauden aikana eivät ole yhtä voimakkaita, mutta kuitenkin samansuuntaisia kuin haastatelluilla ensisynnyttäjillä. Normaalisti etenevä raskaus antoi mahdollisuudet monipuoliseen liikkumiseen, vaikka joitain riskialttiita lajeja, kuten luistelua ja laskettelu talvella ja juoksulenkkeily kesällä, en odotusaikana harrastanutkaan. Sen sijaan maastohiihto, rauhallinen kuntosaliharjoittelu, matalatempoinen aerobic ja uinti kuuluivat lajivalikoimaani lähes päivittäin raskauden viimeisille kuukausille asti. Viimeisillä raskausviikoilla ennen synnytystä liikuntamuodot rajoittuivat pääasiassa kävelylenkkeilyyn ja lihaskuntojumppaan venyttelyineen. Liikkuminen näiden liikuntamuotojen parissa tuntui koko raskauden ajan miellyttävältä ja riittävän monipuoliselta fyysisen suorituskyvyn ja liikunnan ilon ylläpitämiseksi. Omat kokemukseni tukevat vahvasti ajatusta, ettei turvallisen raskausajan liikunnan tarvitse olla pelkästään kävelylenkkeilyä, vaikka se suomalaisväestön eniten harrastama liikuntamuoto onkin.

Raskaana olevat naiset ja raskausajan liikunnan asiantuntijat ovat samoilla linjoilla erilaisten liikuntamuotojen sopivuudesta odotusaikaan. Lajin turvallisuus on sekä äidin että sikiön normaalin kehityksen turvaamiseksi tärkein kriteeri raskausajan liikuntamuotoja vertailtaessa. Molemmat ryhmät suosittelevat rauhallisia ja tuttuja, kestävyys-tyyppisiä perusliikuntamuotoja, joiden rasittavuutta voi raskauden edetessä säädellä itselleen sopivaksi. Sen sijaan hyppypitoisia, nopeatempoisia ja voimakasta fyysistä ponnistelua vaativia lajeja ei pidetä raskausajan liikkumiseen sopivina.

Kävelylenkkeily on ehdottomasti suosituin liikuntamuoto sekä ensi- että uudelleensynnyttäjillä kaikissa raskausvaiheissa. Pehkosen (1991) tutkimuksessa myös koko suomalaisväestön harrastetuin liikuntamuoto oli kävelyliikunta, joten odottavat äidit eivät tässä mielessä poikkea liikunnallisesti muusta aikuisväestöstä. Muutokset kävelyharrastuksessa tapahtuvat raskauden edetessä liikunnan tehokkuuden ja keston laskuna, mutta laji pysyy kuitenkin useimmilla odottajilla samana läpi raskauden. Kävely on myös turvallinen liikuntamuoto uudelleen aloitettavaksi nopeasti synnytyksen jälkeen.

Murtomaahiihto on omien kokemusteni mukaan erinomaista raskausajan liikuntaa, jossa käytetään tehokkaasti koko vartalon lihaksistoa ja vahvistetaan samalla hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Monipuolisen fyysisen rasituksen lisäksi sillä on luontoliikuntamuotona rentouttava vaikutus myös raskausajan vaihteleville mielialoille. Etenkin raskauden loppupuolella on kuitenkin hyvä pysytellä melko tasaisissa maastoissa tasapainon heikkenemisestä johtuvan kaatumavaaran ja liian kovan rasitustason välttämiseksi. Hiihto kuului ainoastaan yhden haastatellun lajivalikoimaan ennen raskautta ja hän on jatkanut harrastustaan myös raskautensa ensimmäisinä kuukausina. Yhteensä viisi haastatelluista totesi maastohiihdon olevan odotusaikaan sopiva tapa liikkua, mutta omaksi harrastukseksi eivät muut olleet sitä kuitenkaan löytäneet. Aktiiviharrastaja siis hiihtää myös raskausaikanaan, mutta

uusia kokeilijoita ei laji raskausaikana houkuttele. Syitä tähän ovat ainakin epätietoisuus lajin sopivuudesta, heikko taitotaso ja sopivien keli- ja maasto-olosuhteiden puute.

Kuntosaliharjoittelun sopivuudesta odotusaikaan raskaana olevat naiset ja asiantuntijat esittivät erilaisia ajatuksia. Haastatelluista ensisynnyttäjistä neljä mainitsi painoharjoittelun vaativan liian suuria ponnistuksia odottavalta äidiltä, kun taas Mittelmark ym. (1991) toteavat kuntosaliharjoittelun pienillä painoilla ja kohtuullisilla toistomäärillä sopivan hyvin raskaana oleville naisille. Näkemuserot johtuvat luultavasti kuntosaliharjoittelun monenlaisista mahdollisuuksista. Haastateltavat näkevät sen suurilla painoilla tehtävänä maksimivoimaharjoitteluna ja asiantuntijat kiinteytystyyppisenä lihaskunnan säilyttämisenä. Omat kokemukseni tukevat kuntosaliharjoittelun sopivuutta raskausaikaan, tosin normaalia pienemmällä raskautasolla ja liikkeitä varioiden. Samaa periaatetta soveltaen voi odottava äiti harrastaa monia muitakin liikuntamuotoja myös raskausaikanaan. Ja paitsi lihaskunnan ylläpitäjänä, kuntosali toimii myös sosiaalisten kontaktien ylläpitopaikkana kaikissa raskausvaiheissa.

Haastateltujen äitien oma raskaudenaikainen lajivalikoima osoittautui melko suppeaksi. Raskaana olevat naiset tietävät suhteellisen hyvin erilaisten liikuntamuotojen sopivuudesta raskausaikaan, mutta eivät syystä tai toisesta johtuen siirrä tietojaan toiminnan tasolle. Tällaisia syitä saattavat olla esimerkiksi aikaisemmat vakiintuneet liikuntatottumukset, joita ei haluta tai osata raskauden aikana muuttaa, oman motivaation tai rohkeuden puute, aikataulu- ja lastenhoito-ongelmat tai ilmastotekijät ulkoliikuntamuotojen harrastajilla.

Ajanpuute ja väsymys ovat tärkeimpiä liikkumista rajoittavia tekijöitä. Erityisesti ensisynnyttäjät kokevat kaikissa raskausvaiheissa fyysisen väsymyksen vähentävän liikkumistaan ja vapaa-aikaa käytetään mahdollisuuksien mukaan myös lepäämiseen. Väsymys vaivaa myös monia uudelleensynnyttäjiä, mutta

pienien lasten vanhempina heillä ei ehkä ole mahdollisuutta antaa väsymykselle "tilaa". Väsymyksen lisäksi erityisesti uudelleensynnyttäjät kokevat myös ajanpuutteen estävän aktiivisemmän liikunnanharrastamisen. Sekä ansiotyössä käyvillä että kotiäideillä kuluu jokaisessa raskausvaiheessa paljon aikaa ja myöskin voimia päivittäisten kodinhoitorutiinien ja lasten hoitamiseen, joten sopivan ajan löytäminen omille harrastuksille ei aina onnistu kovin helposti. Laakson (1986, 97-98) malli omien pieneiden lasten vaikutuksesta naisten liikumiseen vahvistaa tätä käsitystä. Ensisynnyttäjillä aikapula aiheuttavat enemmän kodin ulkopuoliset tekijät, kuten opiskelu ja muut harrastukset.

Raskaus ei näytä vaikuttavan liikuntaharrastusta rajoittaviin tekijöihin, sillä Ruuskasen (1995, 9) sekä Vuoren ja Jantusen (1989) tutkimustuloksissa nousivat samat syyt esiin yleisimpinä suomalaisnaisten liikkumista vähentävinä asioina. Usein nämä kaksi tekijää, aikapula ja väsymys ovat sidoksissa toisiinsa, eli jos on paljon tekemistä se aiheuttaa myös väsymystä, olipa henkilö raskaana tai ei. Tosin etenkin väsymys koetaan usein voimakkaammin raskauden aikana, jolloin elimistö työskentelee koko ajan lisääntyvässä rasituksessa.

Raskausajan liikuntaan liittyvät **fyysiset kokemukset** ovat ensi- ja uudelleensynnyttäjillä melko samankaltaisia, mutta vaihtelevat selvästi eri raskausvaiheissa. Normaali raskaus etenee siis fysiologisesti samanlaisena aikaisempien raskauksien määrästä riippumatta. Painonlisäys, hengityksen tiheiminen, sydän- ja verenkiertoelimistön toiminnan tehostuminen ja hormonaaliset muutokset kuuluvat jokaiseen raskauteen ja kuntoilua harrastava nainen huomaa näiden muutosten vaikutuksia raskauden edetessä selvimmin juuri liikuntasuorituksen aikana. Mitä pidemmälle raskaus etenee, sitä rasittavammaksi liikkuminen käy ja saman liikuntasuorituksen harjoitusvaikutus kasvaa etenkin lisääntyvän painon tuomasta kuormituksesta johtuen. Hyväkuntoinen odottaja jaksaa normaaleja päivärutiineja paremmin kuin huonompikuntoinen, mutta

huomaa vaativammassa liikuntasuorituksissa väsyvänsä aikaisempaa nopeammin.

Raskauden ensimmäisten kuukausien aikana merkittävin haastateltavien kokema fyysiseen liikkumiseen vaikuttava asia oli kokonaisvaltainen pahoinvointi ja oksentelu. Muutamista päivistä useaan kuukauteen jatkuvan, alkuraskauden aikana yleisen huonovointisuuden aiheuttajaa ei tiedetä, mutta ilmeisesti osasyynä on lisääntynyt hormonitoiminta. Huonovointisuuden vaikutus liikkumiseen on hyvin yksilöllistä ja riippuvainen myös pahoinvoinnin voimakkuudesta. Lievään pahoinvointiin kevyt liikunta ja ulkoilu saattaa auttaa, mutta rajusti oksenteleva odottava äiti ei varmasti jaksakaan aina liikkua kovin aktiivisesti. Osa haastatelluista liikkuu huonovointisuudesta huolimatta ja kokee etenkin ulkoilman helpottavan oloaan, toisten taas joutuessa jättämään aktiivisen liikkumisen lähes kokonaan odottamaan olon kohenemistä.

Raskauden keskivaiheet koetaan yleensä liikkumisen kannalta parhaana aikana. Alkuraskauden aikaiset vaikeudet, kuten huonovointisuus ja suurempi keskenmenoriski, on ohitettu ja haastateltavat kokevat jaksavansa vielä liikkua melko reippaasti. Aikaisemmin vauhdikkaita liikuntamuotoja harrastaneet ensisynnyttäjät hidastavat tämän kolmanneksen aikana tahtiaan liikkumisen muuttuessa vähitellen painon lisääntyessä rasittavammaksi, mutta kävelytyyppisen liikunnan harrastajat jaksavat vielä lähes entiseen tapaan omissa lajeissaan. Erään uudelleensynnyttäjän toteamus "elämänsä kunnossa" olemisesta kuvaa hyvin toiselle raskauskolmannekselle tyypillisiä tunteuksia liikkumisesta.

Viimeisten raskauskuukausien aikana fysiologiset muutokset vaikuttavat alkuraskautta enemmän haastateltujen liikuntakokemuksiin. Painonnousu, sydämen lyöntitiheyden nopeutuminen ja hapenkulutuksen lisääntyminen saavat liikkumisen tuntumaan aikaisempaa rasittavammalta ja liikkuminen vähenee sekä ensi-että uudelleensynnyttäjillä. Raskauden loppuvaiheessa hormonitoiminta vilkastuu entisestään valmistautuessaan elimistöä

lähestyvään synnytykseen. Erityisesti istukka-hormoneista johtuva lonkkanivelissä esiintyvä nivelarkuus ja siteiden löystyminen sekä lisääntyvä supistelutaipumus ovat haastattelujen kokemia syitä vähentää omaa liikkumistaan. Kahden ensisynnyttäjän mainitsevat krampit vatsan alueella ovat luultavasti myös uudelleensynnyttäjien mainitsemia, yleensä liikkunnan aikana lisääntyviä ennakoivia supistuksia, joita ensisynnyttäjä ei vielä osaa nimetä supistuksiksi. Vaikka liikkuminen muuttuukin raskauden loppuvaiheissa rasittavammaksi, eivät fysiologiset muutokset ole esteenä harrastuksen jatkamiselle aina synnytykseen asti, jos raskaus etenee muuten normaalisti. Omat loppuraskauden aikaiset liikuntakokemukseni ovat vähitellen rauhallisemmiksi muuttuvilta, mutta suhteellisen pitkiltä kävelylenkeiltä sekä kevyistä lihaskuntoliikkeistä. Viimeisen kävelylenkin luontopolulla tein synnytyksen jo käynnistyttyä, joten liikunnanharrastamista voi todistettavasti jatkaa turvallisesti aivan koko raskausajan.

Raskausajan liikkumiseen liittyviä **psykykkisiä kokemuksia** selvitettiin kysymällä haastateltavilta syitä siihen, mikä saa heidät harrastamaan liikuntaa raskausaikana. Kaikissa raskausvaiheissa sekä ensi- että uudelleensynnyttäjien tärkeimmät liikuntamotiivit liittyvät omaan psyykkiseen ja fyysiseen hyvään oloon, rentoutumiseen ja piristykseen, ulkoiluun ja raittiiseen ilmaan. Suomalaisnaisten yleiset liikuntamotiivit ovat muissa tutkimuksissa (Telama 1986, Vuori ja Jantunen 1989) olleet hyvin samansuuntaisia, joten raskausaika ei ilmeisesti vaikuta aikaisemmin kehittyneisiin harrastusmotiiveihin.

Lisämotivaatiota liikkumiselle sekä ensi- että uudelleensynnyttäjät saavat huolehtimalla sikiön hyvinvoinnista. Raskaana oleva nainen pyrkii elämään terveellisesti turvatakseen kasvavalle lapselle mahdollisimman hyvät elinolosuhteet kohdussa. Kohtuullinen liikunta on haastatteluun osallistuneiden naisten mielestä osa terveitä elämäntapoja ja mitä pitemmälle raskaus etenee, sitä enemmän aletaan liikkua myös lapsen

vuoksi. Äidin hyvä olo kertoo myös lapsen voivan hyvin ja liikunnasta haetaan paitsi fyysistä kuntoa myöskin positiivisia tunteita ja virkistystä koko raskauden ajan.

Haastateltavat kokivat liikkumisen tärkeänä keinona purkaa stressiä ja rentoutua eli hoitaa omaa henkistä hyvinvointiaan. Säännöllisen liikunnan harrastamisen on todettu lievittävän stressioireita (Brown 1991, Ikonen 1993) ja raskaana olevat naiset ovat huomanneet saman asian käytännössä. Liikuntaan liittyvät psyykkiset tekijät korostuvat erityisesti raskausaikana (Slavin ym. 1988), jolloin mielialan vaihtelut saattavat vaihdella rajusti ja fyysiset rajat tulevat helpommin vastaan. Liikkumalla hankittu hyvä fyysinen kunto vaikuttaa positiivisesti myös mielenterveyteen ja henkisiin voimavaroihin, joita raskausajan suurissa muutoksissa tarvitaan.

Bakker ym. (1990) selittivät liikuntaharrastuksen syiksi siihen liittyviä yksilön sisäisiä arvoja, kuten ilo ja virkistys, terveydelle positiivisia vaikutuksia sekä mahdollisuuksia pätemisen tunteisiin. Yksilön sisäiset arvot olivat myös haastatelluille tärkeitä liikuntamotiiveja ja henkisellä jaksamisella ja fyysisellä hyvällä kunnolla on positiivisia vaikutuksia kokonaisvaltaiselle terveydelle. Sen sijaan pätemisen tunteeseen liittyviä motiiveja ei haastateltujen kokemuksista löytynyt. Eräänä syynä tähän saattaa olla raskausajan liikunnalle tyypillinen, kehoa kuunteleva ja luonteeltaan rauhallisempi tapa liikkua. Raskaana olevalle liikkujalle on tärkeämpää päästä turvallisesti päämäärään eli terveeseen lapsen syntymään kuin päteä esimerkiksi loistavilla suorituksilla. Ainakaan oman raskauteni aikana en kokenut tarvetta kilpailla tai kokeilla muuten riskirajoilla tehtäviä liikuntasuorituksia, tärkeämpää oli kuunnella kehon viestejä ja nauttia kevyemminkin liikunnan tuomasta hyvänolon tunteesta.

Kokemukset raskausajan rajoitetuista liikkumismahdollisuuksista ovat yksilöllisiä ja riippuvat aikaisemmista liikuntatottumuksista. Monipuolisemmin eri liikuntamuotoja harrasta-

neet ensisynnyttäjät kokevat raskauden rajoittavan liikkumistaan uudelleensynnyttäjiä enemmän. Raskauden ajaksi omasta lajistaan esimerkiksi turvallisuussyistä luopumaan joutuva kokee liikkumisensa rajoitetummaksi kuin omaa liikuntamuotoaan rauhallisempaan tahtiin jatkava odottaja. Näitä tunteuksia moni raskaana oleva nainen voisi varmasti helpottaa lisäämällä lajivalikoimaansa raskauden ajaksi kävelylenkkeilyn lisäksi jonkun muun turvallisen liikuntamuodon, kuten maastohiihto tai uinti ja kävelyynkin saa vaihtelua esimerkiksi erilaisilla reittivaihtoehtoilla tai käsiliikkeitä monipuolistamalla. Oman lajin tilalle löytyy erilaisia vaihtoehtoja, sillä monien liikuntamuotojen harrastaminen on raskauden aikanakin mahdollista pienillä sovellutuksilla. Monen uudelleensynnyttäjän mainitsema raskauden jälkeinen mahdollisuus täysipainoiseen liikkumiseen on hyvä neuvo myös kävelylenkkeilyyn pitkästyneelle ensisynnyttäjälle.

Liikunnan harrastamiseen liittyy usein myös **sosiaalisia** tekijöitä, kuten yhdessäoloa ja ystävien tapaamista. Haastatellut eivät kuitenkaan kokeneet liikkumiseen liitettäviä sosiaalisia kontakteja erityisen tärkeiksi ja varsinkin uudelleensynnyttäjille oli tärkeämpää liikunnan suoma mahdollisuus irtautua arjesta ja omistautua itselle ja omille ajatuksilleen. Ensisynnyttäjät liikkuvat uudelleensynnyttäjiä enemmän muiden ihmisten kanssa, mutta kuten Pehkosenkin (1991) tutkimus osoittaa, suomalainen liikkuu pääasiassa yksinään ja ilman ohjausta. Sosiaalisten tekijöiden merkitys on varmasti suurempi joukkuelajeissa, joita näiden raskaana olevien naisten lajivalikoimaan ei kuulunut.

Ennen raskautta useimmat ensisynnyttäjistä ovat harrastaneet liikuntaa pääasiassa muiden ihmisten kanssa, mutta raskausaikana kontaktit muihin liikkujiin vähenevät ja liikutaan yksin tai miehen kanssa kahdestaan. Ensisynnyttäjien lajivalikoiman supistuminen vähentää osaltaan sosiaalisia kontakteja, koska raskausaikana harrastettavissa liikuntamuodoissa ei kumppani ole välttämätön kuten esim. pallopeleissä. Myös raskausajan

rauhallisempi suoritustempo voi olla esteenä yhteiselle liik-
kumiselle, jos kumppani haluaa säilyttää aikaisemman har-
joittelutasonsa. Toisaalta etenkin alkuraskauden aikana pys-
tyy monia liikuntamuotoja harrastamaan lähes normaaliteholla,
joten vetäytyminen liikkumaan yksinään saattaa olla myös
odottajan oma tietoinen valinta.

Lapsen syntymä vähentää yleensä sosiaalisten kontaktien mää-
rää niin liikuntaharrastuksissa kuin muutenkin. Lapsi rajoit-
taa vanhempien mahdollisuuksia liikkua vapaasti ja lähteminen
vaatii yleensä enemmän järjestelyjä. Ensisynnyttäjät ovat
vapaampia liikkumaan oman aikataulunsa mukaan ja uudelleen-
synnyttäjätkin ovat liikkuneet enemmän muiden ihmisten kanssa
ennen ensimmäisen lapsensa syntymää. Haastatelluilla äideillä
on kotona pieniä lapsia, joten aikatauluihin sidottu liikku-
minen tuntuu monista hankalalta järjestää ja mieluummin len-
kille lähdetään mieluummin yksin omana vapaahetkenä. Toisaal-
ta viikottaisen kiinteän harrastusajan sopiminen esimerkiksi
ystävän kanssa saattaisi varmistaa äidille omaa aikaa, jol-
loin joku muu säännöllisesti huolehtisi lapsista.

Raskaana olevilla naisilla on vähän sosiaalisia kontakteja
keskenään. Jos omassa tuttavapiirissä ei ole samanaikaisesti
muita raskaana olevia, jäävät kontaktit muihin odottajiin
lähinnä pikaisiin keskusteluihin neuvoloiden odotushuoneissa
ja näissä keskusteluissa puhutaan melko vähän liikunnan har-
rastamisesta. Haastatteluun osallistuneilla oli varsin epä-
selvä käsitys muiden raskaana olevien naisten liikunnanhar-
rastamisesta, sillä raskaus on iso asia ja liikunnanharrasta-
minen vain pieni osa kokonaisuutta.

Tutkielmani raskausajan liikunnasta osoittaa, ettei liikkumi-
nen raskausaikana poikkea paljoakaan tavallisen suomalaisvä-
estön liikunnan harrastamisesta. Fyysiset kokemukset vaihte-
levat raskauden edetessä, mutta ensi- ja uudelleensynnyttäji-
en raskaus etenee fysiologisesti samanlaisena. Psykkiset
kokemukset ovat molemmissa ryhmissä samansuuntaisia, mutta
ensisyntymättäisten reaktiot ovat ehkä uudelleensynnyttäjiä

voimakkaampia, koska raskaus on heille uusi ja ennenkokematon asia. Sosiaalisia kokemuksia liikkumisesta raskausaikana tuli tutkimuksessa esiin vähän, mutta ensisynnyttäjät osoittautuivat kuitenkin sosiaalisesti aktiivisemmiksi liikkujiksi kuin uudelleensynnyttäjät, joiden on huomioitava perheen olemassaolo liikkumista suunnitellessaan.

Neuvolahenkilökunta voisi varmasti omalla panoksellaan aktiivoida ja rohkaista asiakkaitaan monipuolisempaan ja kuitenkin turvalliseen liikkumiseen raskausaikana. Raskaana olevat naiset ovat usein liiankin varovaisia liikkumisensa suhteen, sillä normaaliraskaudessa sikiö on koko raskauden ajan melko hyvässä suojassa lapsivedessä ja äidin vatsapeitteiden alla. Valitettavan usein raskaudenaikaiset liikuntaohjeet kuitataan neuvolassa jokaiselle äidille jaettavalla voimistelu-esitteellä, eikä asiaan ehditä tai haluta panostaa enempää, vaikka oikealla liikkumisella voidaan usein helpottaa monia raskaudenaikaisia pieniä ongelmia. Asiallinen, motivoiva ja kannustava tieto raskausajan liikkumiseen liittyvistä eduista ja riskitekijöistä olisi varmasti tervetullutta jokaiselle odotavalle äidille.

Raskausajan liikunta-kokemuksia tutkiessani heräsi mielenkiinto myös synnytyksen jälkeiseen liikunnan harrastamiseen. Lisätutkimusta voisi tehdä esimerkiksi liikuntamotiiveista, sopivista liikuntamuodoista ja liikunnan säännöllisyydestä synnytyksen jälkeen. Vastasyntynyt lapsi on voimakkaasti sidoksissa äitiinsä, joten liikuntaharrastusten uudelleen aloittaminen vaatii omat järjestelynsä olipa kysymyksessä perheen ensimmäinen tai vaikka kolmas lapsi. Synnytyksestä palautuminen, äidin liikuntamotiivit sekä lastenhoitoavun järjestäminen tarvittaessa ovat varmasti vastasyntyneen äidin liikkumiseen vaikuttavia asioita. Omien kokemusteni mukaan heti synnytyksen jälkeen rauhallisesti aloitettu liikkuminen on sekä fyysisesti että psyykkisesti erinomaista kuntoutusta. Kävelylenkit ja kevyt palauttava voimistelu ensimmäisinä synnytyksen jälkeisinä viikkoina tuntuivat ainakin itsestäni

antoisilta ja virkistäviltä kokemuksilta ennen paluuta takaisin aikaisempien liikuntaharrastusten pariin.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. 2. uud. painos. Tampere: Vastapaino.
- Artal, R. 1992. Exercise and pregnancy. Clinics in sports medicine 11 (2), 363-377.
- Bakker, F.C., Whiting, H.T.A. & Brug, H. 1990. Sport psychology. Chichester: John Wiley & Sons.
- Brown, J.D. (1991) Staying fit and staying well: Physical fitness as a moderator of life stress. Journal of personality and social psychology 60 (4), 555-561.
- Carlucci, D., Goldfine, H., Ward, A., Taylor, P. & Rippe, J.M. 1991. Exercise; Not just for the healthy. The physician and sportsmedicine 19 (7), 50.
- Clapp, J.F. 1989. Pregnancy. Teoksessa B.A. Franklin, S. Gordon & G.C. Timmis (toim.) Exercise in modern medicine. Baltimore: Williams & Wilkins, 268-279.
- Erkkola, R. 1988. Liikunta ja raskaus. Teoksessa Liikunta ja terveys. Lääketehdas Leiraksen julkaisuja 44, 43-48.
- Erkkola, R. 1990. Liikunta ja raskaus. Teoksessa M. Vienonen (toim.) Äitiyshuollon käsikirja. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 30-37.
- Eskola, J. 1994. Kvalitatiivinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Luentosarja.
- Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätymenetelmät. 2. painos. Juva: WSOY.

- Hartikainen, A-L., Tuomivaara, L., Puistola, U. & Lang, L. (toim.) 1995. Koko nainen - raskaus, seksi, sairaudet. Porvoo: WSOY.
- Haukkamaa, M. 1995. Normaali raskaus. Teoksessa O. Ylikorkala & A. Kauppila (toim.) Naistentaudit ja synnytykset. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 303-317.
- Helakorpi, S., Uutela, A., Prättälä, R. & Puska, P. 1996. Suomalaisen aikuisväestön terveystilanteen kehitys, kevät 1996. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 12/1996.
- Hiltunen, P. & Laakko, E. 1995. Keski-ikäisten kuntokirja. Keuruu: Otava.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995. Teemahaastattelu. 7. painos. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hughes, J.R. 1984. Psychological effects of habitual aerobic exercise: a critical review. Preventive medicine 13, 66-78.
- Ikonen, S. 1993. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa K. Kuusinen (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskus. Juva: WSOY, 162-173.
- Kenyon, G.S. 1971. A conceptual model for characterizing physical activity. Teoksessa J. Loy & G.S. Kenyon (toim.) Sport, culture and society. 3. painos. New York: McMillan, 71-81.
- Knuttgen, H.G. 1987. Pregnancy. Teoksessa J.S. Skinner (toim.) Exercise testing and exercise prescription for special cases. Philadelphia: Lea & Febiger, 291-299.
- Laakko, E. 1995. Raskaus ja liikunta. Fitness 3 (2), 14-15.

- Laakso, L. 1986. Aikuisväestön vapaa-ajan liikuntaharrastus. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 87-99.
- Mittelmark, R.A. & Gardin, S.K. 1991. Historical Perspectives. Teoksessa R.A. Mittelmark, R.A. Wiswell & B.L. Drinkwater (toim.) Exercise in pregnancy. 2. painos. Baltimore: Williams & Wilkins, 1-7.
- Mittelmark, R.A., Wiswell, R.A., Drinkwater, B.L. & Jones-Repovich, W.E. 1991. Exercise guidelines for pregnancy. Teoksessa R.A. Mittelmark, R.A. Wiswell & B.L. Drinkwater (toim.) Exercise in pregnancy. 2. painos. Baltimore: Williams & Wilkins, 299-312.
- Morgan, W.P. & Goldston, S.E. 1987. Exercise and mental health. Washington: Hemisphere.
- Niemelä, P. 1992. Raskauden psykologia. Teoksessa M. Haukkamaa, K. Hupli, P. Saarinen & U. Vala (toim.) Obstetriikka. Kouvola: Recallmed, 148-161.
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S-E. 1989. Ihmisen fysiologia ja anatomia. 6. painos. Porvoo: WSOY.
- Pehkonen, J. 1991. Kuntoilu-, liikunta ja urheilulajien harrastaminen Suomessa vuonna 1991. Osa I: Liikunnan harrastaminen. Suomen valtakunnan urheiluliitto. Tutkimuksia ja selvityksiä 1/1991.
- Piispa, M. 1988. Liikunta: Sijoitus, Nautinto, Ystäviä. Liikunta ja tiede 25 (3), 146-149.

- Pulkkinen, R. & Sirén, K. 1995. Motiivit aerobisin harrastamiselle. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.
- Rauramo, I. 1988. Raskaus ja liikunta. Suomen lääkärilehti 43 (17), 1705-1708.
- Rauramo, I., Kyrklund, M., Mäkinen, A-L., Tammirinne, I. & Sihvola, S. 1993. Terveen äidin raskausajan liikunta. 7. painos. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Ruuskanen, E. 1995. Liikuntagallup lupaa lisää liikkujia. Liikunta ja tiede 32 (2), 6-13.
- Saarikoski, S. 1993. Raskaus ja synnytys. Teoksessa Suomalainen lääkärikeskus, osa 4. Porvoo: WSOY, 39-86.
- Slavin, J.L., Lutter, J.M., Cushman, S. & Lee, V. 1988. Pregnancy and exercise. Teoksessa J. Puhl, C.H. Brown & R.O. Voy (toim.) Sport Science Perspectives for Women. Illinois: Human Kinetics Books, 151-160.
- Sternfeld, B., Quesenberry, C.P., Eskenazi, B. & Newman, L.A. 1995. Exercise during pregnancy and pregnancy outcome. Medicine and science in sports and exercise 27 (5), 634-640.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E., & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Sällylä, A. 1988. Mammajumppa. Porvoo: WSOY.
- Taskinen, S. 1994. Meille tulee vauva. 13. uud. painos. Helsinki: Painatuskeskus.

Telama, R. 1986. Mikä liikunnassa kiinnostaa - liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama & L. Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 149-175.

Tolmunen, P. 1994. Liikunnallinen valmentautuminen synnytykseen. Kätilölehti 99 (2), 6-7,16.

Vuori, I & Jantunen, T. 1989. Suomalaisten liikunta 1989. UKK-instituutti ja Suomen Latu. Julkaisematon tutkimus.

Varto, J. 1996. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.

White, J. 1992. Exercising for two. The physician and sportsmedicine 20 (5), 179-186.

Wofte, L.A. & Mottola, M. 1993. Aerobic exercise in pregnancy: An update. Canadian journal of applied physiology 18 (2), 130-147.

LIITE 1 TUTKIMUSLUPA

Seinäjoen seudun terveystakeskus
Johtava ylihoitaja Markku Mattila

Tutkimuslupa

Opiskelen Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteiden tiedekunnan aineenopettajien suuntautumisvaihtoehdossa. Olen tekemässä pro gradu-tutkielmaani raskaana olevien naisten liikunnan harrastamisesta. Työni pääongelmana on millaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia kokemuksia odottavilla äideillä on liikunnan harrastamisesta raskausaikana. Pysin vertailemaan ensisynnyttäjien ja aikaisemmin synnyttäneiden kokemuksia eri raskauskolmanneksilla. Työni ohjaajana Jyväskylässä on lehtori Väinö Varstala.

Tutkimusaineistoa hankin haastattelemalla, joten pyydän lupaa haastatella tutkimuksestani kiinnostuneita liikuntaa harrastavia odottavia äitejä. Asia hoituisi ilmeisesti helpoimmin äitiysneuvolan kautta. Toimittaisin neuvolaan lyhyitä taustakyselylomakkeita, joihin aiheesta kiinnostuneet äidit voisivat vastata ja jättää yhteystietojaan. Neuvolahenkilökunnan tehtäväksi jäisi ainoastaan kyselyjen jakaminen, joten tutkimus ei aiheuttaisi heille lisätyötä. Aineisto analysoidaan laadullisin menetelmin, joten haastateltavia tulisi yhteensä noin 20 äitiä.

Teen huhtikuun loppuun asti liikunnanopettajan sijaisuutta Seinäjoen terveydenhuolto-oppilaitoksessa. Koska haluaisin samalla jatkaa tutkimukseni tekoa, haastattelujen tekeminen onnistuisi parhaiten täällä Seinäjoella.

Toivon myötämielistä suhtautumista tutkimukseeni!

Liikunnallisista terveisin

Riikka Leino

Riikka Leino

LIITE 2. INFORMAATIO- JA TAUSTAKYSELYLOMAKE

HEI!

Teen Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksella opinnäytetyötä raskaana olevien naisten kokemuksista liikunnan harrastamisesta. Tutkimuksessa vertaillaan eri raskausvaiheissa olevien ensisynnyttäjien ja aiemmin synnyttäneiden äitien liikuntakokemuksia.

Tämän kyselyn avulla toivon löytäväni eri raskausvaiheissa olevia naisia, joiden raskausaikaan mahtuu myös liikunnan harrastamista. Liikunta voi olla ohjattua mammajumppaa tai kuntosaliharjoittelua, omatoimista kävelyä, pyöräilyä, hyötyliikuntaa siivotessa tai lumitöissä jne.

Tästä kyselystä saamieni tietojen perusteella jatkan tutkimusta haastattelemalla eri raskausvaiheissa olevia äitejä. Osa kyselyyn vastanneista kutsutaan vapaaehtoiseen noin puoli tuntia kestäväen haastattelun, jolloin keskustelen kanssasi omista liikuntakokemuksistasi, olivatpa ne positiivisia tai negatiivisia, ohjatusta tai omatoimisesta liikunnasta.

Käsittelen kaikki antamasi tiedot luottamuksella osana koko tutkimusaineistoa. Mitään neuvolassa olevia tietojasi ei tutkimuksessa käytetä.

Toivon, että suhtaudut myönteisesti tähän kyselyyn sekä mahdolliseen haastattelupyyntööni myöhemmin (n.2 viikon kuluessa), sillä tutkimuksen onnistuminen riippuu olennaisesti juuri niistä. Tarvitsen juuri sinunkin kokemuksiasi asiasta.

Onnellista jatkoa odotusajallesi!

Riikka Leino

Riikka Leino

Päivämäärä _____

Aikaisempien raskauksiesi määrä _____ kpl

Monesko raskausviikko sinulla on meneillään? _____ vko

Miten usein keskimäärin harrastat liikuntaa nykyään?

___ en harrasta liikuntaa

___ harvemmin kuin kerran viikossa

___ 1-2 kertaa viikossa

___ 3-4 kertaa viikossa

___ 5 kertaa viikossa tai useammin

Millaisia lajeja harrastat? (esim. kävely, uinti, jumppa, hiihto, hyötyliikunta jne.)

Miten usein keskimäärin harrastit liikuntaa ennen nykyistä raskauttasi?

___ en harrastanut liikuntaa

___ harvemmin kuin kerran viikossa

___ 1-2 kertaa viikossa

___ 3-4 kertaa viikossa

___ 5 kertaa viikossa tai useammin

Millaisia lajeja harrastit aiemmin?

Jos saan tarvittaessa ottaa sinuun yhteyttä haastattelua varten, merkitse tähän vielä nimesi ja puhelinnumerosi.

Soitellaan!

Nimi _____

Puh. _____

Palauta kyselylomake täytettynä neuvolastasi löytyvään vastauslaatikkoon.

KIITOS VASTAUKSESTASI!

KOKEMUKSIA RASKAUSAJAN LIIKUNNAN HARRASTAMISESTA

MIKSI LIIKKUMAAN?

FYYSISET KOKEMUKSET

*Liikunnan vaik. hengitys- ja vk-elimistöön
lihaksistoon ja niveliin
hikoiluun

*Tuntemukset liikunnan rasittavuudesta

*Miellyttävät (sopivat) ja epämiellyttävät lajit ja liikkeet

*Fyysisten oireiden (pahoinvointi, supistelu jne.) vaik. liikuntaan

PSYKKISET KOKEMUKSET

*Liikuntamotiivit

*Liikunnan kokeminen + miellyttävänä, "hyvä olo" / pakko,
ahdistavaa puurtamista
+ stressin purkua, irti arjesta /
rajoitetut mahdollisuudet

*Liikunnan luonne: suorituskorosteisuus / leppoisa liikkuminen

*Ajatukset lapsen hyvinvoinnista (mm. pelot)

*Oman kehon muutosten kokeminen

SOSIAALISET KOKEMUKSET

*Liikkuminen yksin, perheen tai ystävien kanssa, ohjatuissa ryhmissä / ennen raskautta, toiveet?

*Keskustelut muiden odottavien äitien kanssa, käsitys muiden liikkumisesta

Liikuntaa rajoittavat tekijät?