



Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

LIIKUNTA RASKAUS- JA IMETYSAIKAN



MIKSI LIIKUNTAA RASKAUDEN AIKANA

- Pitää painon nousun tasaisena ja ehkäisee ummetusta
- Ehkäisee raskausdiabetesta ja muita raskauskomplikaatioita
- Ehkäisee selkävaivoja
- Vähentää jalkojen turvotusta ja suonikohjuja
- Nopeuttaa synnytyksestä palautumista
- Lisää virkeyttä ja hyvinvointia sekä parantaa unen laatua
- Vähentää äidin ja vauvan riskiä sairastua myöhemmin elämässä



MILLAISTA LIIKUNTAA



- Ulkona voi liikkua ympäri vuoden
- Hyviä liikuntamuotoja ovat tanssiminen, uiminen, lasten kanssa ulkona leikkiminen sekä reipas käveleminen.



HYÖTYLIIKUNTA ELI ARKILIIKUNTA – JOKAPÄIVÄISIÄ TEKOJA OMAN HYVINVOINNIN ETEEN

- Liiku päivittäin ulkona
- Käytä portaita aina kun mahdollista
- Kulje kävellen kauppa- ja työmatkat
- Liikkumista lisää myös julkisten kulkuvälineiden käyttö





**SUOSITUKSENA ON LIIKKUA REIPPAASTI
VÄHINTÄÄN 2 H 30 MIN VIIKOSSA
JAETTUNA USEALLE ERI PÄIVÄLLE**



HUOMIOITA RASKAUSAJAN LIIKUNTAAN

- Keskustele omista liikuntatottumuksistasi neuvolassa.
- Monia liikuntalajeja voi harrastaa raskauden aikana.
- Liikunta on turvallista, kun raskaana oleva on perusterve ja raskaus on sujunut ilman ongelmia.
- Jos et ole liikkunut ennen raskautta, niin aloita rauhallisesti.

LANTIONPOHJALIHASTEN HARJOITTELU KANNATTAA ALOITTAÄ VIIMEISTÄÄN RASKAUSAIKANÄ!





Vältä vatsamakuulla tehtäviä harjoitteita ja raskausviikon 16 jälkeen myös selinmakuulla tehtäviä liikkeitä.

Vältä liikuntamuotoja, joissa on paljon hyppyjä, tärinää, vaara saada iskuja tai pudota.



**JOS SINULLE TULEE POIKKEAVIA
TUNTEMUKSIA LIIKUNNASTA JOHTUEN,
KESKEYTÄ LIIKKUMINEN JA OTA YHTEYTTÄ
NEUVOLAAN.**



Niitty-hanke 2018–2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>

www.facebook.com/niittyhanke/

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen. E-mail: irmeli.nieminen@tuni.fi

Asiantuntija Anna Aikasalo. E-mail: anna.aikasalo@tuni.fi

Asiantuntija Jasmin Kaljadin. E-mail: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Lähteet ja lisätietoa:

THL. 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29.

Kuvat: www.pixabay.com



**TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

