

# Raskausdiabetes ja liikunta

Liikunta on osa raskausdiabeteksen ehkäisyä ja hoitoa. Raskausajan liikuntasuositus on yhteneväinen koko väestölle tarkoitetun terveystuokasuosituksen kanssa. Liikunnan tulisi olla säännöllistä, jotta sillä olisi vaikutusta terveyteen. Pysyvät terveystuokukset alkavat näkyä 2–6 kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen. Rehkiminen ei ole tarpeen.

Raskaus ei ole este liikkumiselle, jos se etenee normaalisti ja lähes kaikki liikuntamuodot sopivat raskaana olevalle. Jos olet liikkunut säännöllisesti ennen raskautta, voit jatkaa liikkumista kuten ennenkin. Jos taas et ole liikkunut ennen raskautta, lisää liikunnan kestoa, kertoja ja tehoa vähitellen omaa kehoasi kuunnellen. Liikuntamuotoja, jotka sisältävät iskuja, putoamisvaaran tai nopeita suunnanvaihdoksia sekä lajit, joissa kohtu johtuu voimakkaaseen hölskyvään liikkeeseen ei pidä harrastaa.

## MIKSI LIKKUA?

### Liikunta

- auttaa jaksamaan ja voimaan paremmin
  - rentouttaa ja tuottaa mielihyvää
  - parantaa unen laatua
- vaikuttaa terveyteen
  - ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia
- parantaa rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa
  - rasvakudos pienenee tai pysyy ennallaan ja muuttuu parempilaatuseksi
  - insuliiniherkkyys paranee
  - verensokeri alenee
- parantaa kehon koostumusta
  - lihaskudos suurenee, rasvan määrä pienenee
- alentaa verenpainetta
- kohentaa ja ylläpitää tuki- ja liikuntaelimistön kuntoa
- kohentaa ja ylläpitää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa
- vaikuttaa myönteisesti henkiseen ja sosiaaliseen vireyteen
- auttaa jaksamaan raskaudenaikaisen fyysisen rasituksen
- nopeuttaa synnytyksen jälkeistä fyysistä palautumista
- ehkäisee selkävaivoja, jalkojen turvotusta, suonikohjuja ja liiallista painonnousua
- liikunnalla on myönteinen vaikutus sikiön ja vastasyntyneen terveyteen

## MITEN LIKKUA?

- arki- ja hyytyliikuntaa päivittäin – jo puoli tuntia päivässä ylläpitää terveyttä
- kestävyystyyppistä liikuntaa mieluiten päivittäin 30 minuuttia kohtuullisella teholla niin, että hengästyit, mutta pystyt puhumaan
- lihaskuntaa ja liikehallintaa 1–2 kertaa viikossa
- loppuraskaudessa (rkv:lta 34 lähtien) ei raskasta liikuntaa

## MILLOIN EN VOI LIKKUA TAVANOMAISETI?

- jos uhkaa ennenaikainen synnytys (voimakkaita ja kivuliaita supistuksia, poikkeavaa veristä/vereslimaista vuotoa tai epäily lapsiveden menosta, kohdunkaulan ennenaikainen kypsyminen)
- jos todetaan istukan toiminnan häiriöitä
- jos kehittyy pre-eklampsia (raskausmyrkytys)

Näissä tilanteissa kannattaa aina neuvotella hoitavan lääkärin kanssa.

## MITÄ SILLOIN VOIN TEHDÄ?

- tuolijumppaa
- venyttelyä
- jumppaliikkeitä makuullaan



## MITÄ LIIKUNTAA?

Raskaana olevalle suositellaan sekä hengitystä ja verenkiertoa tehostavaa liikkumista että lihasvoimaharjoittelua. Säännöllisellä lantiopohjalihasten harjoittelulla voi ehkäistä virtsankarkailuoireita raskauden loppupuolella ja synnytyksen jälkeen.

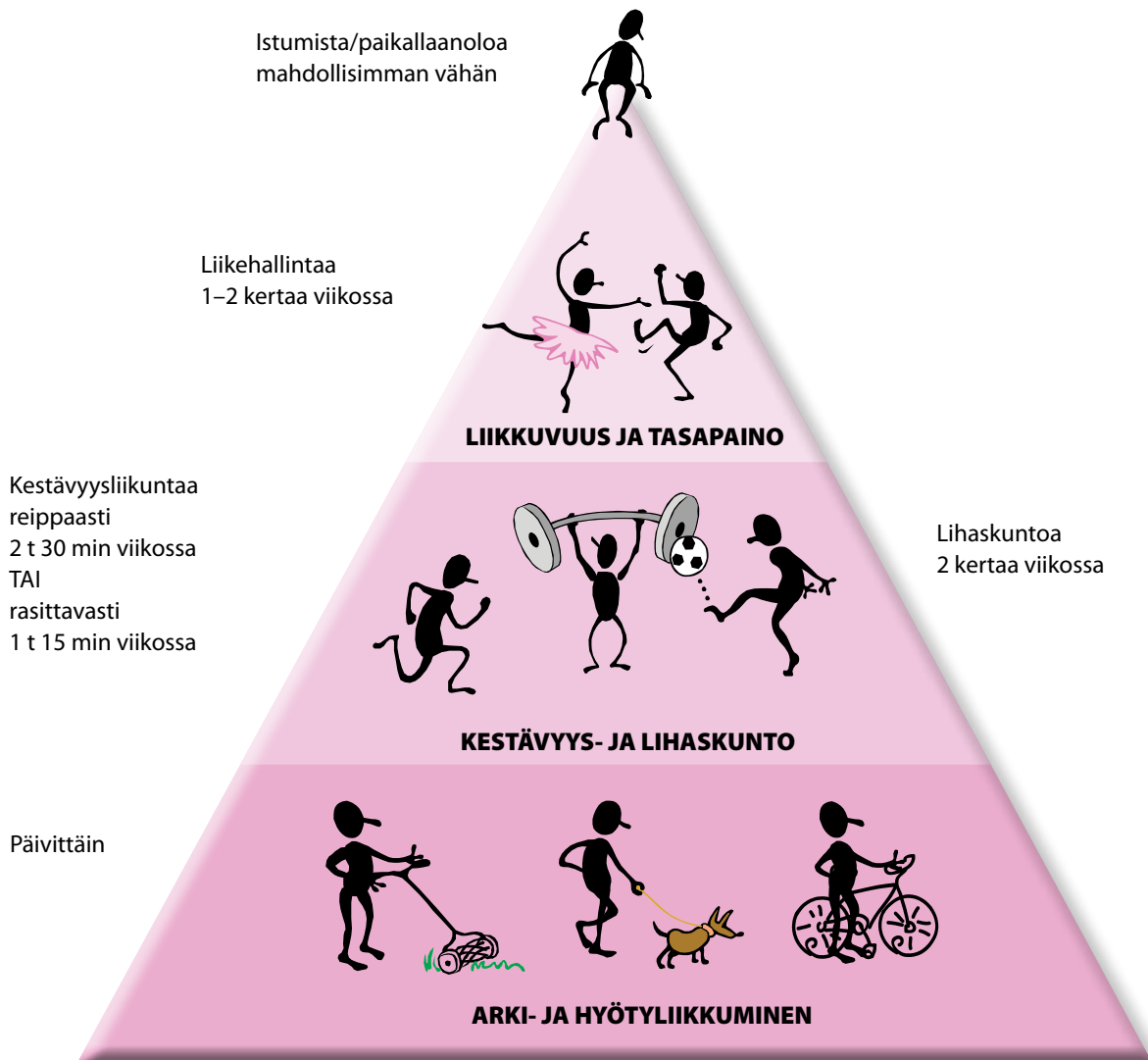
## HUOMIO JALKOIHIN JA JALKINEISIIN

Hyvä yleiskunto tukee myös jalkojen hyvinvointia. Jalkojen säännöllinen tutkiminen ja hoitaminen ovat tärkeä osa päivittäistä omahoitoa. Asianmukaisilla jalkineilla ja sopivilla sukilla välttyään hiertymiltä ja muilta jalkaongelmilta. Jos jaloissa on turvotusta, kokeile tukisukkien käyttöä.

## MUISTATHAN!

Veren sokeripitoisuus saattaa joskus laskea liikunnan yhteydessä. Se on todennäköisempää alkuraskaudessa, mutta raskausviikon 24 jälkeen se on harvinaista, koska istukkahormoni muutenkin alentaa insuliinin normaalia tehoa. Matalan verensokerin riskiä voi ennakoida sopimalla lääkärin kanssa mahdollisesta insuliinin vähentämisestä liikuntapäivinä. Liikkuessa kannattaa myös pitää välipalaa mukana, jos matala verensokeri pääsee yllättämään.

Jatka liikunnallista elämäntapaa myös raskauden jälkeen!



**Tampereen  
Diabetesyhdistys ry**

[www.tampereendiabetesyhdistys.fi](http://www.tampereendiabetesyhdistys.fi)  
[www.diabetes.fi/d-kauppa](http://www.diabetes.fi/d-kauppa)

