

## Perheenisäys on mahdollista

Huippu-urheilu ja perheen perustaminen voivat tuntua toisensa poissulkevilta asioilta. Esimerkit Suomesta ja maailmalta kertovat sen olevan mahdollista, eikä urheilu-uran tarvitse päättyä lapsen syntymään. Artikkelin pohjautuu Oulun seudun ammattikorkeakoulussa tehdyn [opinnäytetyön](#) teoriaan ja tuloksiin. Opinnäytetyötä varten haastateltiin kuutta raskauden aikana harjoitellutta kilpaurheilijaa.

## Harjoittelu ja kilpaileminen raskausaikana ja synnytyksen jälkeen

Monet raskauden verenkierröllisistä muutoksista ovat samoja kuin liikuntaharjoittelun seurauksena syntyvät. Kilpaurheilija voi yleensä jatkaa monipuolista harjoittelua myös raskaana ollessaan. Tavoitteena tulisi olla peruskunnon ylläpitäminen. Toinen raskauskolmannes on usein liikunnallisesti raskauden parasta aikaa, sillä ensimmäisen kolmanneksen mahdolliset alkuraskauden oireet ovat hellittäneet. Kolmannella kolmanneksella kasvava vatsa tekee liikkumisesta ja asennonvaihdoista kömpelöitä.

Harjoittelulla on vaikutusta raskaana olevan naisen aineenvaihduntaan, ydinlämpöön, kohdun verenkiertoon, sykkeeseen ja hapetukseen. Äidin harjoittelu vaikuttaa sikiön sykkeeseen, hapensaantiin ja mahdollisesti kokoon. Hyvällä suorituskyvyllä on positiivinen vaikutus synnytyksen kulkuun ja sikiön vointiin. Keskimääräistä parempikuntoisten naisten synnytykset kestävät vähemmän aikaa, heillä on vähemmän tarvetta keisarileikkauksiin ja imukuppi- tai pihtisynnytyksiin sekä syntyvän lapsen vointi on usein parempi kuin heikompikuntoisilla naisilla. Huippu-urheilijoiden on havaittu saavuttavan nopeasti raskautta edeltänyt ja sen ylittäväkin suorituskyky synnytyksen jälkeen. Suorituskykyä parantava aerobinen liikunta ei myöskään vähennä imetyksen aikana maidoneritystä tai vaikuta maidon laatuun.

## Harjoittelemisen

Harjoittelumuodot ovat monipuolisia läpi raskauden. Harjoittelu on tyypillisesti peruskestävyystyyppistä ja perusliikuntaa lajeja vaihdellen. Erilaisia liikuntamuotoja ovat muun muassa lajiharjoittelu, lihaskuntaa ylläpitävä punttitreeni, jumppaharjoittelu ja aerobinen harjoittelu, johon kuuluu esimerkiksi kävelyä, sauvakävelyä, juoksua, rullahiihtoa, pyöräilyä, uintia, vesijuoksua ja crosstepperiä. Harjoitusmäärät ovat yksilöllisiä, ajallisesti ne voivat pysyä ennallaan tai vähentyä. Harjoittelua muutetaan, järjeistetään ja tasoa

sekä tehoa lasketaan raskauden edetessä. Harjoituksia sovelletaan ja joitain harjoitusmuotoja jätetään tauolle joko heti alkuraskaudessa tai vatsan kasvaessa. Tutkimustulosten mukaan harjoittelua jatketaan normaalisti hieman kolmannen raskauskuukauden yli tai puoliväliin raskautta. Loppuraskaudessa harjoittelua sovelletaan lisäämällä mielikuvaharjoittelua, venyttelyä ja lajinomaisia osaharjoitteita. Kävely, vesijuoksu ja hiihto koetaan hyväksi liikuntamuodoiksi loppuraskaudessa. Viimeisen harjoituskerran ajoittuminen ennen synnytystä on yksilöllistä, pienimuotoista liikuntaa voi harjoittaa vielä synnytyspäivänäkin.

Harjoittelu voi näkyä synnytyksessä parempana jaksamisena ja keskittymisenä, hyvinä keskivartalolihasina ja hyvänä kuntona, vartalofiiliksenä, kehonhallintana ja rentoutustaitoina, sekä korkeana kipukynnyksenä. Synnytyksen jälkeinen harjoitustauko on tutkimustulosten mukaan ollut 1-2 viikkoa, lajiharjoitustaukoa on ollut 1-2 kuukautta. Tutkimukseen osallistuneet kilpaurheilijat ovat palautuneet synnytyksen jälkeen takaisin raskautta edeltävään kuntoon nopeasti tai erittäin nopeasti. Harjoittelemisen ei haittaa imetystä.

Harjoittelu saa aikaan sekä positiivisia että negatiivisia fyysisiä tunteita. Positiivisia ovat vointi, jaksaminen, kehoisuus ja hyväkuntoisuus. Harjoittelua ohjaavat oman voimien ja tunteiden seuraaminen. Harjoittelu auttaa jaksamisessa ja sen avulla oppii tuntemaan oman kehonsa. Kehonhallinta muuttuu mahan kasvaessa. Negatiivisia tunteita ovat väsymys, supistukset, kivut, huono olo ja korkea syke. Väsymys ja supistukset ovat merkkejä siitä, että tahtia tulisi hidastaa. Raskauden viimeisellä kolmanneksella syke saattaa hakata korkealla, vaikka vauhti ei ole kova tai tunne kehossa raskas.

## **Kilpaileminen**

Pääsääntöisesti kilpailut sijoittuvat ensimmäiselle raskauskolmannekselle, mutta kisoja käydään myös toisen raskauskolmanneksen loppuun asti. Ensimmäisiin kilpailuihin osallistuminen synnytyksen jälkeen vaihtelee jonkin verran. Kilpailuissa käyminen aloitetaan keskimäärin kolmen viikon ja kolmen kuukauden välillä synnytyksestä, mutta myös kokonaisia väli vuosia pidetään. Kilpaurheilijat kokevat palautuneensa takaisin samalle tasolle muiden kanssa ja kilpailut ovat menneet hyvin synnytyksen jälkeen, koska koko

raskausajan on harjoiteltu. Kilpailuissa ja leireillä käydään joko lapsen kanssa tai lapsi jätetään kotiin. Kilpailu-uraan ei raskauden takia välttämättä tule minkäänlaista taukoa.

## **Tunteet**

Raskausaikana koettuja tunteita ovat muun muassa ylpeys, varovaisuus, motivoituneisuus, yllätyksellisyys, väsymys, innostus, vahvuus, pelko ja nautittavuus. Ylpeys on ylpeyttä vauvasta ja varovaisuus tarkoittaa maalaisjärjen käyttöä ja omien tuntemusten mukaan harjoittelua ja sen keventämistä. Motivaatio urheiluun saattaa laskea raskausaikana, kun ei tarvitse tsemppata. Raskaus voi olla henkinen tauko kilpailu-uralla, kun saa ajatella muutakin kuin harjoittelua. Yllätyksellisyys on jälkeensä esiintynyttä hämmästyttäviä tunteita siitä, kuinka paljon raskausaikana on jaksettu tehdä ja harjoitella. Olo on koettu raskauden ja synnytyksen jälkeen henkisesti vahvemmaksi ja kilpaurheilijat ovat kokeneet tulleen vain entistä paremmaksi urheilijaksi synnytyksen jälkeen. Nautittavuutta kuvaa se, että raskausaikana ei malttanut olla pois urheilusta. Raskauden jälkeen on saatettu kokea pelkoa siitä, miten on uskallettu harjoitella ja kilpailla raskausaikana.

## **Saatu tuki ja sen muodot**

Kilpaurheilijat saavat tukea raskausaikana muun muassa valmentajalta, lajiliitolta, Olympiakomitealta, neuvolalta, synnytysairaalan kättilöltä, mediasta, läheisiltä ja urheilukavereilta. Media tuentajana tarkoittaa tiedon etsimistä internetistä ja lehdistä. Tietoa löytyy yleensä paremmin yleisesti liikunnasta ja sykerajoista, kuin raskauden ja kilpaurheilun yhdistämisestä. Raskaana olevista kilpaurheilijoista huolehditaan ja heitä neuvotaan. Erilaisia suhtautumistapoja heihin on muun muassa ymmärtäminen, arvostaminen, kannustaminen, painostamattomuus, positiivisuus ja neutraalius. Ryhmissä pysyminen on koettu hyväksi asiaksi. Raskaana olevat ja perheelliset kilpaurheilijat kokevat tarvitsevansa tukea. Muilta on saattanut olla vaikea saada apua, kun ei ole tunnettu ketään raskaana ollessaan treenannutta urheilijaa.

Alkuperäinen opinnäytetyö: Nurminen, A. 2010. Kilpaurheilijoiden kokemuksia harjoittelusta, kilpailemisesta sekä saamastaan tuesta raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Kätilötyön suuntautumisvaihtoehto.