

Raskausdiabetes ja liikunta

Liikunta on osa raskausdiabeteksen ehkäisyä ja hoitoa. Raskausajan liikuntasuositus on yhteneväinen koko väestölle tarkoitetun terveysliikuntasuosituksen kanssa. Liikunnan tulisi olla säännöllistä, jotta sillä olisi vaikutusta terveyteen. Pysyvät terveysvaikutukset 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 kestoja, 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 LIIKKUA?

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 parempilaatuiseksi
 - 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 LIIKKUA?

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

MILLOIN EN VOI LIIKKUA TAVANOMAISESTI?

- 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.

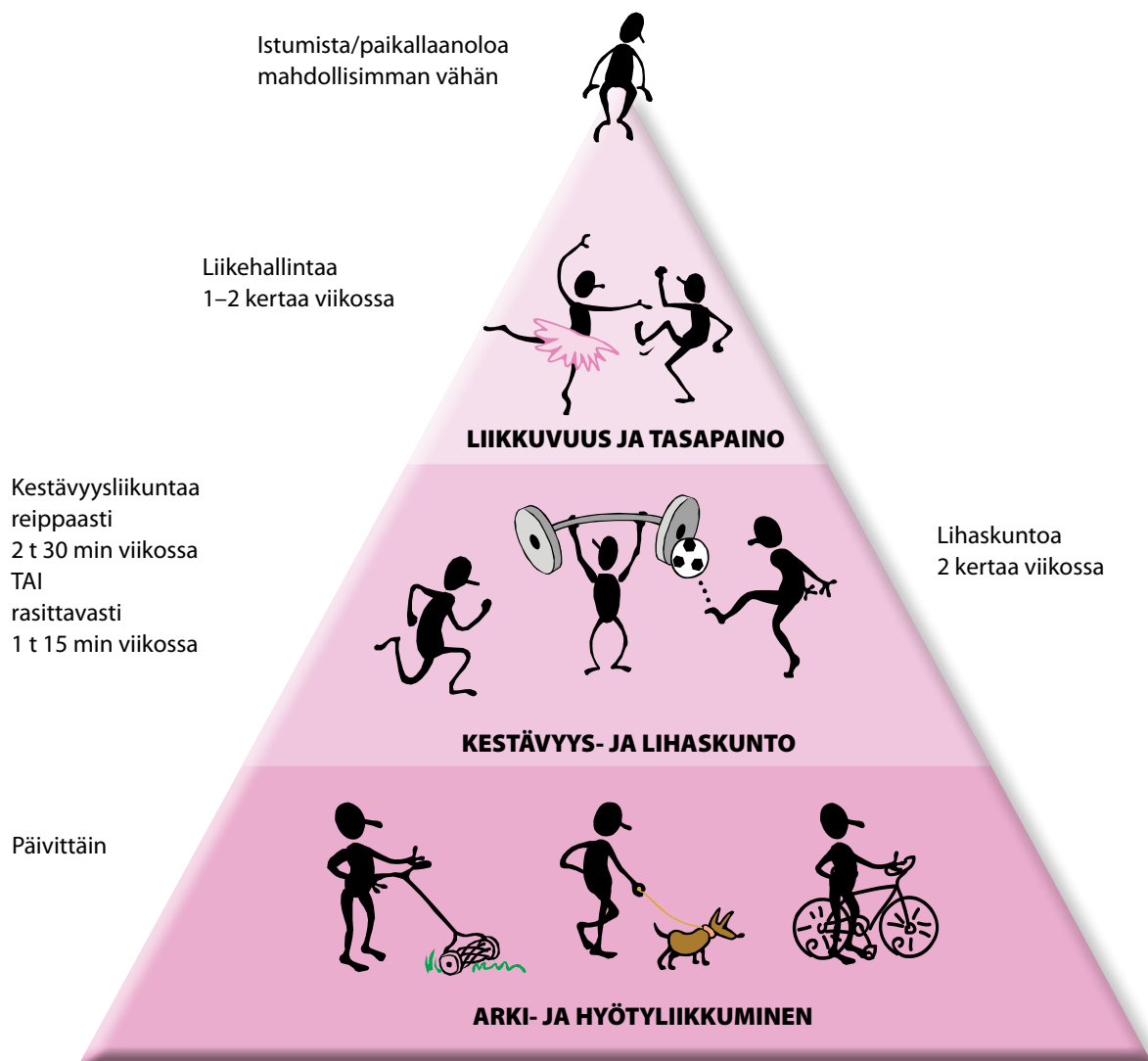
HUOMIO JALKOIHIIN JA JALKINEISIIN

Hyvä yleiskunto tukee myös jalkojen hyvinvointia. Jalkojen säännöllinen tutkiminen ja hoitaminen ovat tärkeä osa päivittäistä omahoitoa. Asianmukaisilla jalkineilla ja sopivilla sukilla vältetään hiertymiltä ja muilta jalka-ongelmilta. 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!



Diabetes
Pirkanmaa ry

www.diabetespirkanmaa.fi