

# Synnytyksestä ja raskaudesta palautuminen

---

Fysioterapeutti Riikka Mustonen

---

Fyssä  Riikka



14

11

23

# **Palautuminen tarkoittaa**

**kokonaisvaltaista henkisen ja fyysisen toimintakyvyn  
palautumista.**

# Raskauden aikana

1

Liikkuminen ja aktiivisuus

2

Lantionpohjan hyvinvointi

3

Keskivartalon treenaamisella on hyviä vaikutuksia palautumisen kannalta

4

Kuuntele kehoa ja mieltä

5

Rentoudu

**Synnytyksen jälkeen  
nauttikaa uudesta vauvasta!**

FyssaFiikka



**Mikään ei mene rikki tai  
ole pilalla, jos joudut  
odottamaan.**

# Synnytyksen jälkeen

- 1 Ulos sitten kun keho ja mieli on valmis siihen
- 2 Rauhallisesti ja lempeästi
- 3 Vältä alkuun iskutusta ja nopeita kiertoja. Esim. juoksu, tennis, nyrkkeily.
- 4 Liikkeitä kehon painolla ja vauvan kanssa
- 5 Keskivartaloa ja lantionpohjaa saa kuormittaa ja käyttää heti synnytyksen jälkeen

# Yksilöllinen prosessi



## **2-3 kk pikakelauksella**

Kehon  
venytteneimmät osat  
kutistuu nopeasti

## **Vauhti hidastuu**

Kehon palautuminen jatkuu  
hitaammassa tahdissa

## **Kestää keskimäärin vuoden**

joillain pidempään,  
joillan vähemmän.

# Synnytyksen jälkeen on normaalia parin kk ajan

- virtsan, ilman ja ulosteen karkailu
- vatsalihasten erkauma
- keskivartalo on हुtera, ryhditön, hahmoton
- hengästyit helposti
- sektion jälkeen alavatsa tuntuu aralta ja on tunnoton



# Kokeile rohkeasti!

**01.**

**Kehossa saa tuntua lievästi erilaisia tuntemuksia.**

**02.**

**Liikkumisen ja treenaamisen jälkeen olo on virekä ja palaudut helposti.**

**03.**

**Huomioi univajeen aiheuttamat muutokset jaksamisessa**

# Hae apua jos

1

Lantionpohjan ongelmat jatkuu

2

Keskivartalon huteruus ei helpota

3

Kaikki kehon kiputilat, mitkä haittaa arkea

4

Käsien puutuminen ja voimattomuus vaikuttaa vauvan hoitamiseen

5

Liikkumisen pelko

# Fyssariikka

FYSIOTERAPEUTTI RIIKKA MUSTONEN

[www.fyssariikka.fi](http://www.fyssariikka.fi)  
[posti@fyssariikka.fi](mailto:posti@fyssariikka.fi)

Kyminasemantie 3  
45610 Kouvola  
puh: 044-5945221



[@fyssariikka.fi](https://www.facebook.com/fyssariikka.fi)