

Johanna Lamminmäki

## ODOTTAVAN PERHEEN RAVITSEMUSOPAS

Hoitotyön koulutusohjelma

2016

## ODOTTAVAN PERHEEN RAVITSEMUSOPAS

Lamminmäki, Johanna Sanna-Liisa  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Toukokuu 2016  
Ohjaaja: Lahtinen, Elina  
Sivumäärä: 27  
Liitteitä: 2

Asiasanat: raskaus, ravitseminen, ravitsemusneuvonta

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Uudenkaupungin äitiysneuvolalle sähköinen opas raskausajan ravitsemukseen liittyen. Tavoitteena toiminnallisella projektiluonteisella opinnäytetyöllä oli tarjota odottaville perheille tietoa terveyttä edistävästä ohjauksesta ja ravitsemuksen merkityksestä raskaana olevan äidin sekä sikiön hyvinvoinnille.

Opinnäytetyön aiheena oli asiakaslähtöinen ravitsemuksen ohjaus, elämäntapamuutoksen kautta. Opinnäytetyö toteutettiin työelämälähtöisesti yhteistyössä Uudenkaupungin äitiysneuvolan tilaamana projektina. Projektin tuotos tulee käyttöön Uudenkaupungin neuvolapalveluiden uudistetuille internet- sivuille.

Projektin tuotteena syntyi Word- asiakirja raskauden aikaisesta ravitsemuksesta ja sen vaikutuksista raskaana olevaan äitiin ja sikiöön. Sähköisessä oppaassa on ravitsemukseen liittyen kuvia ja teoriatietoa.

## OPINNÄYTETYÖN NIMI ENGLANNIKSI

Lamminmäki, Johanna Sanna-Liisa  
Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing  
May 2016  
Supervisor: Lahtinen, Elina  
Number of pages: 27  
Appendices: 2

Keywords: pregnancy, nutrition, nutritionguidance

---

The aim of thesis was to create an electronic guide related to pregnancy time nutrition for Uusikaupunki - maternity clinic. The objective of this functional and project-oriented thesis, was to offer information for expectant families, about health-enhancing guidance and importance of nutrition for fetus and the mother.

The subject of the thesis was customer-oriented nutrition guidance through lifestyle changes. The project was conducted by practical manner in close cooperation with Uusikaupunki maternity clinic. The project output will be utilized at the Uusikaupunki -maternity clinic services renewed Internet pages.

As a result from the project; a Word document was produced about antenatal nutrition, and the effects of nutrition to pregnant mother and fetus. Electric guide contains nutrition –related pictures and theoretical information.

# SISÄLLYS

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | Johdanto .....  | 5  |
| 2   | Ravitsemusohjaus äitiysneuvolassa .....                   | 6  |
| 2.1 | Äitiysneuvolan tarkoitus ja tavoitteet .....              | 6  |
| 2.2 | Terveysneuvonta .....                                     | 7  |
| 2.3 | Ravitsemus raskauden aikana.....                          | 8  |
| 2.4 | Ravitsemussuositukset.....                                | 9  |
| 2.5 | Vitamiinit ja ravintoaineet.....                          | 11 |
| 2.6 | Raskausajan ravitsemusongelmat.....                       | 12 |
| 3   | Oppaan laadinta .....                                     | 13 |
| 3.1 | Asiakkaan ohjaaminen .....                                | 14 |
| 3.2 | Kirjallinen ohjelehtinen .....                            | 15 |
| 4   | Tarkoitus ja tavoitteet .....                             | 15 |
| 5   | Projektin suunnittelu .....                               | 16 |
| 5.1 | Toimeksiantaja .....                                      | 17 |
| 5.2 | Projektin resurssit ja riskit.....                        | 17 |
| 5.3 | Projektin vaiheistus .....                                | 18 |
| 5.4 | Projektin arviointisuunnitelma .....                      | 19 |
| 6   | Projektin toteutus .....                                  | 19 |
| 7   | Projektin arviointi .....                                 | 22 |
| 7.1 | Projektin etenemisen arviointi.....                       | 23 |
| 7.2 | Tavoitteiden saavuttamisen arviointi.....                 | 23 |
| 7.3 | Resurssien ja riskien arviointi .....                     | 24 |
| 7.4 | Oman osaamisen kehittyminen opinnäytetyöprojektissa ..... | 24 |
| 8   | Pohdinta .....  | 24 |
|     | LÄHTEET.....  | 26 |
|     | LIITTEET  |    |

## 1 JOHDANTO

Odottavan äidin ravitsemuksella on suuri merkitys äidin ja sikiön hyvinvoinnille raskauden aikana. Ravinnon laatu ja säännöllinen ateriarytmi ovat ravitsemuksen tärkeimpiä kulmakiviä. Raskausaikana perheen ravitsemukseen kiinnitetty huomio kantaa pitkälle syntyvän lapsen aikuisikään saakka. Raskausaikana on hyvä yhtenäistää vanhempien ravitsemustottumukset ja kiinnittää myös huomiota muihin elintapoihin. Terveellisen ravitsemuksen pohjana tulee käyttää kansallisia ravitsemussuosituksia (Nuutila, Sainio, Saisto, Sariola & Tiitinen 2014, 104).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa sähköinen ohjelehtinen Uudenkaupungin äitiysneuvolan käyttöön. Ohjelehtiseen on tarkoitus koota tietoa odottavien äitien terveellisestä ravitsemuksesta ja sen vaikutuksesta syntyvään lapseen. Uudenkaupungin äitiysneuvolassa jaetaan Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen raskauden aikana vältettäviin ruoka-aineisiin liittyvä lehtinen. Uudenkaupungin äitiysneuvola kuitenkin kokee tarvitsevänsä ohjelehtistä myös suositeltavista ruoka-aineista ja ruoka-aineiden ravitsemuksellisista sekä terveydellisistä vaikutuksista. Aiheesta sain vinkin eräältä opiskelijalta, että Uudenkaupungin äitiysneuvolassa olisi tarvetta ohjelehtiselle, joka käsittelee raskauden aikaista ravitsemusta tulevan perheen näkökulmasta.

Lehtonen (2015, 37-38) on tutkinut (n=22) raskaana olevan äidin ravitsemusta. Tutkimuksessa neuvolan palvelut koettiin hyödyllisiksi ja terveydenhoitajalta saatiin ajankohtaista tietoa ravitsemuksesta. Vastaajat kokivat saaneensa ensisijaisesti ajankohtaista tietoa ravitsemukseen liittyen juuri neuvolasta. Vastaajat kokivat neuvolan terveydenhoitajat tärkeimpänä tiedon antajana raskausaikana. Raskausaikana moni oli myös kiinnittänyt huomiota omaan ja perheen terveellisempään ravitsemukseen. Tämän takia neuvola on erinomainen välityskanava yleisesti ravitsemustiedolle.

## 2 RAVITSEMUSOHJAUS ÄITIYSNEUVOLASSA

Äitiysneuvolat kuuluvat kuntien järjestämien lakisääteisten palvelujen piiriin. Suomessa kunnallinen neuvolajärjestelmä on toiminut jo yli 60 vuotta. Äitiysneuvolan palveluita käyttävät lähes kaikki raskaana olevat äidit. Käynnit äitiysneuvolassa ovat kuitenkin vapaaehtoisia. Neuvolassa tulee kuitenkin käydä ennen 16. raskausviikkoa, mikäli äiti haluaa oikeuden äitiysavustukseen. (Nuutila ym. 2014, 104.)

Äitiysneuvolan toiminta perustuu terveydenhuoltolakiin. Äitiysneuvolan toimintaa ohjataan lailla ja asetuksilla. Lisäksi toimintaa ohjaavat erilaiset laaditut toimintaohjeet. Äitiysneuvolat tekevät yhteistyötä perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon kanssa. Äitiysneuvolakäynnit ovat kaikille maksuttomia. (Nuutila ym. 2014, 104.)

Toiminnan tarkoituksena on tarjota tukea koko perheelle, eikä pelkästään raskaana olevalle naiselle. Käynneillä seurataan raskauden etenemistä, ja jos ilmenee ongelmia, äitiysneuvolan tehtävänä on ohjata raskaana oleva nainen tarvittavaan jatkohoittoon. Äideille tarjotaan mahdollisuutta valtakunnallisiin sikiöseulontoihin, joihin osallistuminen on vapaaehtoista. (Nuutila ym. 2014, 104.)

### 2.1 Äitiysneuvolan tarkoitus ja tavoitteet

Äitiysneuvolatoiminnan tavoitteena on turvata raskaana olevan äidin ja sikiön hyvinvointi, sekä edistää tulevien vanhempien ja koko perheen terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi äitiysneuvolan tavoitteena on varmistaa tulevan lapsen kasvuympäristön terveellisyys ja turvallisuus. Kansanterveyden edistäminen sekä kasvuympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden arviointi kuuluvat osaltaan äitiysneuvoloiden toimintakenttään. (Äitiysneuvolaopas 2013, 26.)

Äitiysneuvolan tavoitteena on edistää kansanterveyttä ja puuttua raskauden aikaisiin häiriöihin. Äitiysneuvoloiden tärkeänä tehtävänä on terveyserojen kaventaminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen. Äitiysneuvolatoiminnan lähtökohtana on tarjota kaikille

raskaana oleville äideille palveluita äidin ja sikiön terveyden ja hyvinvoinnin tukemiseksi. (Äitiysneuvolaopas 2013, 26.)

Äitiysneuvolan palveluihin kuuluvat terveystarkastukset raskaana oleville naisille, joissa keskitytään äidin ja sikiön hyvinvoinnin tarkkailuun. Terveystarkastuksissa pyritään huomaamaan raskautta uhkaavat häiriöt. Tarkoituksena on tunnistaa erityistä apua tarvitsevat perheet ja tarjota apua jo ennen lapsen syntymää. Terveysneuvonnalla on tarkoitus antaa tietoa raskauteen merkittävästi vaikuttavista tekijöistä ja kannustaa tekemään terveyttä edistäviä valintoja jokaisella elämän osa-alueella. Terveysneuvonnalla pyritään myös valmistelemaan tulevia vanhempia vauvan mukanaan tuomaan kokonaisvaltaiseen elämänmuutokseen. Neuvolassa keskustellaan perheen kanssa siitä, miten tuleva lapsi vaikuttaa parisuhteeseen. Äitiysneuvolan tehtävänä on tukea pariskuntia vanhemmuuteen kasvussa. (Äitiysneuvolaopas 2013, 26.)

Terveydenhoitaja käyttää työssään vuorovaikutustaitojaan ja niihin pohjautuvia menetelmiä. Terveydenhoitajan työssä tärkeintä on tukea ja ohjata asiakkaita. Terveydenhoitaja käyttää ehkäiseviä menetelmiä kuten määräaikaistarkastuksia, seulontatutkimuksia ja rokotukset kuuluvat myös kansallisella tasolla ehkäiseviin menetelmiin. Terveydenhoitajan työmenetelmiä ovat myös ensiapu, sairaanhoito, moniammattillinen yhteistyö ja verkostoituminen. Lisäksi terveydenhoitajan työmenetelmiin kuuluvat kotikäynnit. (Iivanainen & Syväoja 2012, 597.)

## 2.2 Terveysneuvonta

Terveysneuvonta käsitteenä tarkoittaa terveyttä edistävää ohjausta. Terveydellä on merkitys ihmisen jokapäiväiseen elämään ja se voidaan nähdä merkittävänä voimavarana jaksaa arjessa. Terveys on sitä, että ihminen kokee voivansa hyvin niin fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti, emotionaalisesti että hengellisesti. Terveys vaihtelee elämän eri vaiheissa. (Iivanainen & Syväoja 2012, 594 - 596.)

Terveyden edistäminen sisältää kaikki ne toiminnot, jotka lisäävät yksilön ja väestön terveellistä toimintaa sekä vähentää epäterveellistä toimintaa. Terveydenedistämisen eli promootion konkreettisempi näkökulma on sairauksien ehkäisy eli preventio. Hy-

vinvoinnin ja terveyden edistäminen ovat keskeisiä käsitteitä kaikissa kansallisissa sosiaali- ja terveystieteellisissä ohjelmissa. Hoitotyöntekijän, eli terveydenhoitajan rooli on merkittävä sairauksien ennaltaehkäisyssä ja terveyden edistämässä. (Iivanainen & Syväoja 2012, 594 - 596.)

Ihmiset ovat yleensä kiintyneitä omiin tapoihinsa toimia, joten niiden muuttaminen on vaikeaa. Monesti ihmiset ovat myös herkkiä toisten ihmisten käännyttämisyrityksille. Hoitohenkilökunnalla on suuri rooli muutoksen alullepanossa ohjauksen muodossa. Muutoksen pitää lähteä ohjattavasta itsestään. Hoitohenkilökunta ei voi pakottaa ohjattavaa muutokseen. (Iivanainen & Syväoja 2012, 594.)

### 2.3 Ravitsemus raskauden aikana

Syntyvän lapsen kehitykseen vaikuttavat muun muassa perimä ja ympäristö. Ympäristötekijöihin kuuluu olennaisesti elintavat, joihin voi vaikuttaa koko elämän ajan. Erityisesti ensimmäistä lasta odottaessa pariskunnat pääsääntöisesti miettivät omia elintapojaan ja mahdollisesti haluavat tehdä muutoksia elintavoissa terveellisempään suuntaan. (Nuutila ym. 2014, 104.)

Lapsen syntymä on itsessään suuri muutos pariskunnan elämään. Elintapoja kannattaa ensimmäistä lasta odottaessa tarkastella syntyvän lapsen näkökulmasta. Lapsen kasvaessa lapsi ottaa mallia vanhemmistaan kaikilla elämän osa-alueilla. Ravitsemus on yksi niistä suurista osa-alueista, jossa vanhempien esimerkillä on suuri vaikutus. (Nuutila ym. 2014, 104.)

Elimistössä olevat ravintoainevarastot vaikuttavat sukusolujen kehittymiseen sekä itse hedelmöittymiseen. Ravitsemukseen tulisikin kiinnittää huomiota jo raskautta suunniteltaessa sekä naisilla että miehillä. (Nuutila ym. 2014, 103 - 104.)

Naisten tulisi kiinnittää erityistä huomiota folaatin sekä rasvahappojen saantiin, koska niillä on todettu olevan suoraa vaikutusta sikiön kehittymiseen erityisesti raskauden alkuvaiheessa. Raskautta suunnittelevan sekä raskaana olevan äidin tulisi kiinnittää huomiota myös painoonsa. Ylipaino altistaa raskauskomplikaatioille sekä on kes-



keinen vaaratekijä kansantautien syntymiseen. Raskausaikana on syytä kiinnittää huomiota liialliseen painonnousuun. Painonnousua voi hillitä terveellisellä ruokavaliolla sekä riittävällä liikunnalla raskausaikana. (Nuutila ym.2014, 103 - 104.)

#### 2.4 Ravitsemussuositukset

Marjat, kasvikset ja hedelmät luovat pohjan terveelliselle ravitsemukselle läpi koko elämän. Edellä mainituista ja täysjyväviljasta suomalainen nainen saa luonnostaan folaattia. Raskausaikana tulee myös kiinnittää huomioita ruuan monipuolisuuteen, sillä tietyt ruoka-aineet auttavat tiettyjen vitamiinien sekä ravintoaineiden imeytymisessä. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi syödä jokaisella aterialla. Ohjeena on, että niiden määrän tulisi olla päivittäin puoli kiloa eli noin viisi kourallista. Huomiota tulee myös kiinnittää säännöllisen ateriarytmiin sekä liikkua päivittäin terveellisen ruokavalion tukena. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 45.)

Täysjyväviljavalmisteita tulisi käyttää joka päivä ja lähes jokaisella aterialla eri muodoissa. Täysjyväviljaa on puuroissa, leivissä ja myslissä. Täysjyvävilja sisältää energiaa, hiilihydraatteja ja proteiineja. Niistä saa myös kuituja, B-vitamiineja sekä kivennäisaineita. Täysjyväviljan hiilihydraatit ovat niin sanottuja hitaita hiilihydraatteja, jotka pitävät näläntunteen pitkään poissa. Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarytmi auttavat myös painonhallinnassa raskausaikana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 21 - 23.)

Osalla raskaana olevista naisista veren hemoglobiini laskee veren lisääntyneen tilavuuden takia. Terveellisen ruokavalion avulla voidaan tyydyttää puolet raskaana olevan naisen raudan tarpeesta. Hemoglobiinia seurataan raskauden edetessä mittaamalla, ja tarvittaessa suositellaan rautalisän käyttöä raskauden aikana. Lihasta ja kalasta saatava rauta imeytyy ravinnosta paremmin kuin kasvikunnan tuotteista saatava rauta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 45.)

Rasvattomista, nestemäisistä maitovalmisteista sekä juustoista saa helposti kalsiumia, jodia, sekä D-vitamiinia. Käyttämällä raskauden aikana maitotuotteita turvataan raskaana olevan naisen ja sikiön kalsiumin saanti. Suomessa on lisättyä D-vitamiinia

monissa maitotuotteissa, joka osaltaan auttaa turvaamaan riittävän D-vitamiinin saannin. Kalaa tulisi myös syödä D-vitamiinin sekä hyvien rasvahappojen saamiseksi. Kalasta saa myös jodia. Raskausaikana nautittu kala parantaa tutkimusten mukaan syntyvän lapsen visuaalista sekä kognitiivista kehitystä. Kalalajikkeita on hyvä syödä monipuolisesti vähintään kaksi kertaa viikossa. Kalasta saa myös A- ja B-vitamiineja. Lisäksi kala sisältää helposti imeytyvää rautaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 24 - 26.)

Sikiön kasvulle ja kehitykselle elintärkeitä ovat monityydyttymättömät rasvahapot. Niillä on merkitystä sikiön hermoston, näkökyvyn ja immuunijärjestelmän kehitykselle. Raskaana olevan naisen ruokavalion rasvoista tulisi kaksi kolmasosaa olla pehmeää kasvirasvaa. Jos ruoka-aineallergia rajoittaa kalan syöntiä, tulisi nauttia esimerkiksi rypsiöljyä tai muuta vastaavaa tuotetta. Ravintorasvat sisältävät runsaasti energiaa sekä A-, D ja E-vitamiineja. Kasviöljyt ja niistä valmistetut rasiamargariinit sisältävät pääasiallisesti hyviä ”pehmeitä” rasvoja. Terveellisessä ruokavaliossa tulisi välttää niin sanottuja kovia rasvoja, joita on liharuoissa, maitovalmisteissa ja makeisissa, sekä suolaisissa leivonnaisissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 27 - 28.)

Raskaana olevan tulee välttää liiallista sokerin ja suolan käyttöä. Liharuuat, makkarat, leikkeleet ja leivät sisältävät runsaasti suolaa. Raskaana ollessa raajat saattavat turvota ja etenkin silloin on hyvä kiinnittää huomiota suolan käyttöön ja vähentää sitä asteittain. Sokeria runsaasti sisältävien leivonnaisten, maustettujen jogurttien, vanukkaiden ja makeisten käyttöä kannattaa yrittää vähentää. Ne sisältävät paljon turhaa energiaa, joka nostaa verensokerin nopeasti, mutta ei sisällä juurikaan ravintoaineita. Runsa sokerin käyttö on myös haitaksi hampaille. Jos kuitenkin haluaa joskus nauttia herkkuja, kannattaa ne nauttia aterioiden yhteydessä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 46.)

Vesi on paras janojuoma. Vettä tulisi juoda 1-1,5 litraa päivässä. Nesteitä saa myös ruuasta. Raskaana ollessa on hyvä välttää kofeiinipitoisia juomia. Jos niitä kuitenkin nauttii, on hyvä muistaa niiden nesteitä poistava vaikutus ja lisätä veden juontia. Raskaana ollessa tulee välttää kokonaan alkoholipitoisia juomia, koska ne ovat haitallisia sikiön kehitykselle. Jos liikkuu runsaasti, tulee silloin juoda enemmän, sillä

liikunta haihduttaa elimistöstä nesteitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 28 - 29.)

Säännöllisen ruokavalion tukena raskaana olevan naisen olisi hyvä liikkua ainakin puoli tuntia päivässä. Säännöllinen liikunta edistää terveyttä ja parantaa oloa. Säännöllinen liikunta vahvistaa sydäntä, verisuonia, lihaksia, luustoa sekä niveliä. Liikunta vaikuttaa positiivisesti verenpaineeseen, rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan. Lisäksi liikunta auttaa painonhallinnassa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2016.)

## 2.5 Vitamiinit ja ravintoaineet

Raskaana oleva nainen saa ravinnosta folaattia täysjyväviljasta, kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Nykyisten suositusten mukaisesti folaattia tulisi saada 500 mikrogrammaa vuorokaudessa, joten sitä suositellaan ottamaan vitamiinilisänä. Folaatti on B-ryhmän vesiliukoinen vitamiini, jota tarvitaan solujen jakautumiseen ja verisolujen muodostumiseen. Sikiön kehityksessä se on merkittävä, sillä riittävän folaattipitoisuuden on osoitettu vaikuttavan hermostoputken sulkeutumishäiriön ehkäisemisessä. Folaattia suositellaan käytettävän jo raskautta suunniteltaessa ja raskauden alussa. (Syödään yhdessä 2016, 48 - 49.)

Ravinnosta D-vitamiinia saadaan luonnostaan rasvattomista maitovalmisteista ja kalasta. Rasvattomia maitovalmisteita suositellaan käytettävän noin viisi desilitraa vuorokaudessa ja kalaa tulisi syödä kaksi kertaa viikossa. Sikiön kalsiumin saannin turvaamiseksi suositellaan terveellisen ruokavalion lisäksi D-vitamiinilisää 10 mikrogrammaa vuorokaudessa. D-vitamiinilisää tulisi käyttää koko raskauden ajan. (Syödään yhdessä 2016, 46 - 47.)

Mikäli raskaana olevan naisen hemoglobiini laskee alle 110 g/l, suositellaan rautalisän käyttöä raskausviikosta 12 alkaen. Hemoglobiinia seurataan neuvolakäynneillä ja tarpeen mukaan, jos raskaana oleva nainen tuntee itsensä väsyneeksi. (Syödään yhdessä 2016, 46.)

## 2.6 Raskausajan ravitsemusongelmat

Raskausaikana tulisi kiinnittää huomiota ravitsemukseen, sillä suurin syy painonnousulle raskauden aikana on epäterveellinen ruokavalio. Odotusaikana tullut ylipaino vaikuttaa raskauden etenemiseen sekä raskauden jälkeiseen ylipainoon. Raskauden aikana tulisi myös kiinnittää huomiota siihen, että paino ei nouse raskaana olevalla äidillä ollenkaan. Yleensä on kyse liian vähäisestä syömisestä tai syömishäiriöstä. Liian vähäinen painonnousu hidastaa myös sikiön kasvua. Raskauden aikana kehonkuva muuttuu ja se saattaa laukaista syömiseen ja painonhallintaan liittyviä ongelmia. (Syödään yhdessä 2016, 51.)

Alipainoiselle naiselle, jonka painoindeksi on alle 18,5, suositeltu raskaudenaikainen painonnousu on 12,5 - 18 kilogrammaa. Normaali-painoisen naisen (painoindeksi 18,5 - 24,9) painonnoususuositus on 11,5 - 16 kg. Ylipainoisen, painoindeksiltään 25,0 - 29,9 olevan naisen suositeltu painonnousu raskauden aikana on 7,0 - 11,5 kilogrammaa. Lihavan, jonka painoindeksi on yli 30, suositeltu painonnousu on 5 - 9 kg. (Syödään yhdessä 2016, 51.)

Kasvisruokavalio on raskausaikana turvallinen, jos raskaana oleva pitää huolta, että saa kaikkia tarvittavia ravintoaineita ruuasta. Kasvisruokavaliota noudattavan olisi hyvä käydä ravitsemusterapeutin vastaanotolla suunnittelemassa ruokavalionsa sisältöä. Ravitsemusterapeutti antaa ohjeita ja vinkkejä, miten kasvisruokavaliosta saa riittävän monipuolisen kattamaan sekä raskaana olevan naisen, että sikiön riittävän ravinnonsaannin raskauden aikana. (Syödään yhdessä 2016, 51.)

Välttämisyruokavaliota ei enää nykyään suosita raskaana oleville naisille. Tiettyjen ruoka-aineiden välttäminen raskauden aikana ei vähennä allergiariskiä. Sillä saattaa olla jopa haitallinen vaikutus äidin ja lapsen ravitsemukselle, sillä välttämisyruokavalio yksipuolistaa ruokavaliota ja silloin ruokavaliosta ei saa kaikkia tarvitsemiansa ravintoaineita. Välttämisyruokavalio saattaa jopa edistää allergian puhkeamista myöhemmässä elämänvaiheessa. Välttämisyruokavaliota noudatetaan ainoastaan jo todetun ruoka-allergian hoitoon. Välttämisyruokavaliion aloittamisesta kannattaa keskustella lääkärin ja ravitsemusterapeutin kanssa ennen ruoka-aineiden välttämisen aloittamista. (Syödään yhdessä 2016, 51.)

Joskus raskaana olevilla naisilla esiintyy pahoinvointia erityisesti raskauden alkuvaiheessa. Sitä voi yrittää hillitä syömällä pieniä aterioita usein päivän aikana. Liian pitkä ateriaväli saattaa lisätä pahan olon tunnetta. Kylmien juomien ja hedelmien raikkaus saattaa vähentää pahoinvoinnin tunnetta. Pääsääntöisesti pahoinvointi esiintyy aamuisin, jolloin verensokeri on laskenut yön aikana. Raskaana olevan olisi hyvä nauttia jotain pientä jo ennen vuoteesta nousemista, jotta verensokeri nousee riittävästi. (Syödään yhdessä 2016, 52.)

Raskauden aikana saattaa esiintyä ummetusta sekä närästystä. Ummetukseen auttaa runsaskuituinen ruokavalio, joka sisältää täysjyväviljaa, kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Ummetukseen auttaa myös riittävä nesteiden nauttiminen. Ruokavalioon voi lisätä leseitä ja kuivattuja hedelmiä, jotka auttavat suolen toimintaan. Myös liikunnalla on suuri rooli ummetuksen hoidossa, sillä liikunta kiihdyttää suolen toimintaa. Tavallisesti närästystä esiintyy raskauden loppuvaiheessa ja sitä voi vähentää välttämällä runsaasti maustettuja tai rasvaisia ruokia, sekä välttämällä kahvia tai vahvaa teetä. (Syödään yhdessä 2016, 52.)

### 3 OPPAAN LAADINTA

Oppaan laadinnassa tulee kiinnittää huomiota tekstin selkeyteen ja ymmärrettävyyteen. Ohjeen tulee olla helposti luettavissa. Kirjasintyypillä ja koolla on suuri merkitys luettavuuteen. Kirjallisen ohjeen ymmärrettävyyttä voidaan lisätä kuvin, kuvioin ja taulukoin, joiden tulee olla mielenkiintoa herättäviä ja selkeästi ymmärrettäviä. Rakenteellisesti on tärkeää esittää vain yksi asia tekstikappaletta kohden. Pääasian tulisi löytyä heti kappaleen alusta. Jos käytetään lääketieteellisiä termejä, niiden sisältö tulisi avata. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hivonen & Renfors 2007, 127.)

### 3.1 Asiakkaan ohjaaminen

Asiakkaan ohjaamista voidaan toteuttaa henkilökohtaisesti, ryhmissä tai jaettavan materiaalin muodossa. Raskaudenaikainen ohjaus tähtää äidin ja syntyvän lapsen terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseen. Ohjaus voi olla suullista ja sen apuna voidaan käyttää visuaalisia tai konkreettisia materiaaleja ja esimerkkejä. Ohjauksessa tulee ottaa huomioon yksilön tiedon vastaanottamiseen varattu kapasiteetti. Liikaa tietoa liian lyhyessä ajassa saattaa aiheuttaa enemmän hämmennystä. Tietoa tulisi jakaa sopivissa määrissä eri ohjauskerroilla. (Iivanainen & Syväoja 2012, 137.)

Henkilökohtaisen ohjauksen tarkoituksena on parantaa asiakkaan tuntemusta omasta hyvinvoinnistaan ja vahvistaa ohjattavan itsetuntemusta. Ohjauksen tarkoituksena on lisätä asiakkaan tietämystä hyvinvointiin liittyvistä asioista, sekä aktivoida asiakasta ottamaan itse selvää ja sitä kautta kehittää asiakkaan itseohjautuvuutta. (Kyngäs ym. 2007, 88.)

Tärkeintä on luoda hyvä vuorovaikutussuhde ohjaajan ja ohjattavan välille. Onnistuneen ohjauksen lähtökohtana se, että ohjattava tuntisi itsensä tasavertaiseksi ohjaajan kanssa. Ohjaajan tulisi olla suvaitsevainen ja inhimillinen. Ohjauksessa ohjaajan tulisi ottaa enemmän kuuntelijan rooli kuin antaa valmiita ratkaisuita. Avoimet kysymykset helpottavat keskustelussa etenemistä. Ohjattavan tulisi itse punnita tämänhetkisen elämäntavan hyviä ja huonoja puolia ja löytää suunta parempaan ja terveellisempään elämäntapaan itse. (Iivanainen & Syväoja 2012, 596.)

Ohjausta voi lähestyä asiantuntijakeskeisesti jolloin ajatellaan, että terveyskäsitys on fyysinen. Silloin yksilö on itse vastuussa omasta terveydestään. Yksilön terveyttä määrittävät tekijät ovat yksilön asenne, käyttäytyminen ja tiedot omasta terveydestään. Asiantuntijakeskeisessä lähestymistavassa asiantuntija neuvoa, ohjaa ja kontrolloi sairauksien ehkäisyä ja hoitoa. Ohjaus on tällöin asiantuntijajohtoista ja hoitaja on silloin yksilötasolla asiantuntija. Toinen tapa on voimavarakeskeinen lähestymistapa. (Iivanainen & Syväoja 2012, 596.)

Voimavarakeskeisessä lähestymistavassa terveyskäsitys on kokonaisvaltainen, laaja-alainen ja se sisältää eri ulottuvuuksia. Tällöin ajatellaan, että terveys määrittyy yksi-

lö-, yhteisö- ja ympäristötekijöistä. Terveydenedistämisestä tulee sosiaalinen projekti, jossa asiantuntijan rooli on mahdollistaa yksilön omien voimavarojen käyttö terveyden edistämiseksi. Ohjaussuhde on tällöin tasa-arvoinen ja projektia toteutetaan yhdessä. Hoitohenkilökunnan rooli on silloin toimia reflektoiduna ohjaustilanteissa. Tärkeintä on luoda hyvä vuorovaikutussuhde ohjaajan ja ohjattavan välille. (Iivanainen & Syväoja 2012, 596.)

### 3.2 Kirjallinen ohjelehtinen

Kirjallisen ohjelehtisen tarkoituksena on olla yksilö- tai ryhmäohjauksen tukena. Ohjelehtinen on hyvä antaa esimerkiksi niissä tilanteissa joissa aikaa suulliselle ohjaukselle on rajoitettu. Ohjeet voivat olla yksisivuisista useiden sivujen oppaisiin. Kirjallisen ohjeen tarkoituksena on tukea saatua suullista ohjausta ja antaa mahdollisuuden tarkastella saadusta materiaalista tietoja. Kirjallisen ohjelehtisen tulisi olla kieliasultaan ymmärrettävää ja selkeää. Se tulisi tarjota asiakkaalle sopivassa tilanteessa ja sopivaan aikaan. Jos kirjallinen ohje on toteutettu hyvin, toimii se myös asiakkaan itseopiskelun tukena. Hyvässä kirjallisessa ohjelehtisessä tulee ilmi se, kenelle se on suunnattu ja mikä tarkoitus ohjeella on. (Kynge ym. 2007, 126)

## 4 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoituksena on tuottaa ohjelehtinen raskauden suunnitteluvaiheen sekä raskauden aikaisesta ravitsemuksesta. Ohjelehtisen tarkoituksena on antaa tietoa raskauden ajan terveellisestä ja tarkoituksenmukaisesta ravitsemuksesta.

Projektin tavoitteena on tarjota terveydenhoitajille käyttöön opas, joka tukee heidän antamaa ravitsemusneuvontaa. Oppaan tavoite on motivoida lasta odottavia perheitä tarkastelemaan ruoka- ja ravitsemustottumuksiaan, sekä muuttamaan niitä terveellisemmiksi. Lisäksi projektin tavoitteena on lisätä kirjallisen ohjelehtisen avulla raskaana olevien naisten tietoisuutta terveellisen ravitsemuksen vaikutuksesta raskautteen ja syntyvään sikiöön.

Henkilökohtaisena oppimistavoitteenani on oppia sähköisen ohjelehtisen laadinta. Toisena oppimistavoitteenani on oppia suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan projekti.

## 5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projekti etenee vaiheittain. Projekti lähtee yleensä liikkeelle tarpeesta. Projektille määritellään tavoite. Seuraavaksi suunnitellaan projektin eteneminen. Sitten toteutetaan projekti ja lopuksi arvioidaan projektin onnistumista. Projektilla on aina selkeä alku ja loppu. (Kettunen 2009, 49 - 54.)

Kun projektille on ilmennyt tarve, aloitetaan projektin suunnittelu. Projektilla voi olla selkeä tavoite tai se pitää löytää suunnitteluvaiheessa. Projektin suuruudesta riippuu, minkälaisella kokoonpanolla projektia aletaan suunnitella. Isoissa projekteissa tärkeässä roolissa on projektipäällikkö, joka pitää projektin suunnan ja tavoitteeseen tähtäämisen keskeisenä projektin edetessä. Pienessä projektissa suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin liittyy vain muutama henkilö. Pienissä projekteissa projektin lopputulos saattaa olla selkeämmin jo tiedossa projektia aloitettaessa. Pienissä projekteissa yksi henkilö ideoi projektin alustavan idean ja sitä kehitellään muutaman ihmisen kanssa yhteistyössä eteenpäin. Suunnitteluvaiheessa tärkeintä on keskittyä tavoiteltavan lopputuloksen saavuttamiseksi. Resurssien ja aikataulun suunnittelu ovat myös tärkeässä roolissa projektin etenemisessä. (Paasivaara, Suhonen & Virtanen 2011, 83 - 85.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda sähköinen ravitsemusopas Uudenkaupungin äitiysneuvolan käyttöön. Sähköinen opas on tarkoitus laittaa Uudenkaupungin äitiysneuvolan internet-sivuille. Sivuja on tarkoitus päivittää tämän vuoden aikana ja toinen äitiysneuvolan terveydenhoitajista kuuluu sivustoja päivittävään työryhmään. Kyseinen terveydenhoitaja myös arvioi tuotostani ja antaa palautetta tuotoksesta. Uudenkaupungin äitiysneuvolassa koettiin, että he haluaisivat jakaa terveelliseen



ravitsemukseen liittyvän oppaan odottaville äideille. Oppaasta he toivoivat selkeää, lyhyttä ja ytimekästä. Heillä on ollut käytössä oman henkilökunnan kokoama väliaikainen opas. Suunnittelupalaverissa tuli keskustelun kautta ilmi, että mahdollisesti parempi vaihtoehto olisi luoda sähköinen opas. Sähköisellä oppaalla toivottiin sitä, että se palvelisi tämän hetkiseen tarpeeseen, kun kaikki tieto löytyy nykyään sähköisesti. Paperisten oppaiden ja materiaalien jakamisen vähentäminen on luonnonkin kannalta kestävää kehitystä tukeva vaihtoehto.

## 5.1 Toimeksiantaja

Projektissa toteutetun sähköisen kirjallisen ohjelehtisen kohderyhmä on Uudenkaupungin äitiysneuvolan asiakkaat sekä äitiysneuvolassa työskentelevät terveydenhoitajat. Ensisijaisesti äitiysneuvolan terveydenhoitajat saavat käyttöönsä materiaalin, joka tukee heidän suullista ravitsemusohjaustaan äitiysneuvolan ensikäynnillä. Äitiysneuvolan asiakkaille opas antaa vinkkejä terveellisemmän ravitsemuksen suunnitteluun raskausaikana. Sähköinen ohjelehtinen laitetaan Uudenkaupungin neuvoloiden internet sivustolle, johon lasta odottavat pariskunnat pääsevät tutustumaan itsenäisesti. Ravitsemukseen liittyviä asioita käsitellään äitiysneuvolan ensikäynnillä ja sähköisen oppaan on tarkoitus olla ravitsemukseen liittyen käyntiä tukevaa materiaalia.

## 5.2 Projektin resurssit ja riskit

Resurssianalyysin tarkoituksena on auttaa tunnistamaan erilaisten kokemusten synnyttämää osaamista ja vahvuuksia. Tavoitteena on nähdä eri kokemusten synnyttämä oppiminen ja kehittyminen laajempina osaamisalueina ja vahvuuksina. Se tarkoittaa osaamisen, valmiuksien ja vahvuuksien kiteyttämistä. (Turun ammattikorkeakoulun www-sivut 2015.)

Riskianalyysi perustuu siihen, miten usean ihmisen tietojen hyödyntäminen, yhteistyö pohtimiseen ja ideointiin. On tärkeää tarkastella analysoitavaa kohdetta monesta eri näkökulmasta. Avoimuus ja rehellisyys ovat tärkeimmät vaarojen tunnistamisen elementit. Asiat pitää dokumentoida juuri sellaisina kuin ne tulevat esille. On tärkeää

keskittyä riskien hallintaan kuin antaa tilanteen riistäytyä käsistä. (Teknologian tutkimuskeskuksen VTT Oy:n www-sivut 2015.)

Projektissa resursseiksi ja riskeiksi nousevat tekijän toiminta ja ajankäyttö. Valmiin tuotoksen on tarkoitus tulla käyttöön yhteistyökumppanin Uudenkaupungin äitiysneuvolan internet-sivuilla.

### 5.3 Projektin vaiheistus

Projekti lähti käyntiin joulukuussa 2015, jolloin sain vinkin opinnäytetyön aiheesta opiskelutoverilta. Otin yhteyttä Uudenkaupungin äitiysneuvolaan ja yhdessä terveydenhoitajan kanssa ideoimme alustavasti opinnäytetyötä. Tammi- ja helmikuussa 2016 tutustuin teoriaan ja muihin aiheesta tehtyihin opinnäytetöihin. Maaliskuussa 2016 oli projektin suunnitteluseminaari, sekä palaveri yhteistyökumppanin kanssa. Projektin on tarkoitus tulla päätökseen 9.5.2016.

Kuvio 1 Suunniteltu aikataulu



#### 5.4 Projektin arviointisuunnitelma

Arvioinnin tarkoituksena on antaa ajantasaista palautetta työn tuloksellisuudesta ja tavoitteiden saavuttamisesta. Arvioinnissa lähdetään liikkeelle mitkä ovat kohderyhmän tarpeet ja miten niihin tarpeisiin voitaisiin vastata. Arvioinnissa on tarkoitus saada palautetta tehdystä toiminnasta joko siihen itse osallistuneilta tai sitä seuranneilta. Siinä voidaan arvioida nykytila ja mahdolliset parannusehdotukset. (Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut 2015.)

Arvion projektin onnistumista itse sekä pyydän arviointia yhteistyökumppanilta. Projektia tulee arvioida kriittisesti niin myönteisiltä kuin negatiiviselta kantilta. Arvion omaa onnistumistani sähköisen ohjelehtisen tekemisessä itse, jonka lisäksi ohjelehtistä ja projektin onnistumista arvioi Uudenkaupungin äitiysneuvolan terveydenhoitajat. Opasta arvioi myös oman lähipiirini lasta odottavat, tai juuri lapsen saaneet äidit.

## 6 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektin toteuttaminen vaatii projektisuunnitelman ja aikataulun noudattamista. Toteutusvaiheessa tärkeää on pitää huolta siinä, että pysyy projektin aikataulun mukaisessa rytmissä. Toteutuksessa on hyvä keskustella ideoista muiden projektiin osallistuvien kanssa. Projektin päämäärän tulisi kirkastua projektin toteutuksen aloittamista. Projektissa on hyvä varautua muuttuviin tilanteisiin. Projektin toteuttajan on hyvä muistaa myös hallita omaa jaksamistaan ja tarvittaessa tukeutua projektiin osallistuviin henkilöihin. Toteutuksessa on hyvä muistaa, että vaikka projekti olisi kuinka hyvin suunniteltu, siihen saattaa silti tulla muutoksia projektin edetessä. Muutokset eivät saa lannistaa projektin etenemistä, vaan niitä on opittava hallitsemaan. Projektin edetessä on hyvä miettiä tavoitteisiin pääsemistä ja arvioida niitä tarvittaessa projektin edetessä. (Kettunen 2009, 157 - 164.)

Otin yhteyttä puhelimitse Uudenkaupungin äitiysneuvolan terveydenhoitajaan ja kerroin kuulleen heidän tarpeestaan raskausajan ravitsemusta käsittelevään oppaaseen.

Yhteydenottojen jälkeen joulukuussa 2015 hyväksytin opinnäytetyöni aiheen ohjaavan opettajan toimesta. Tämän jälkeen aloitin materiaakin kartoittamisen tutustumalla muihin vastaavan aiheen opinnäyteöihin ja oppaisiin. Kaikissa tutkimuksissa saatiin tulokseksi, että äitiysneuvolan ravitsemusohjauksella on suuri merkitys raskaudenajan ravitsemukseen. Sekä siihen, että raskaana olevat äidit haluavat muuttaa ravitsemus tottumuksiaan raskauden aikana

Yli-Lahti (2003,6) on laatinut projektiluontoisena opinnäytetyönä raskausajan ravitsemusoppaan Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin äitiysneuvoloille. Kiiski ja Lydén (2010, 6) ovat laatineet projektiluontoisen opinnäytetyönä sähköisen oppaan kasvi-ruokavaliota noudattaville äideille. Jussila ja Metsävuori (2010,5) ovat laatineet projektiluontoisen opinnäytetyön, jonka tehtävänä oli luoda osio Terveystieteen Perhe- ja -osioon Internet-sivut raskausajan ravitsemuksesta ja liikunnasta. Oppaista sain ideoita oman oppaani toteutukseen.

Lehtonen (2015,7) on laatinut kvantitatiivisen tutkimuksen Turun äitiys- ja lastenneuvoloissa raskausajan ravitsemuksesta. Blez, Jaatinen ja Paronen (2013,5) ovat laatineet kvantitatiivisen tutkimuksen Kourulan neuvoloissa alle 4 kk synnytyksestä olevilta asiakkailta. Aalto (2012,9) on laatinut kvantitatiivisen tutkimuksen raskaudenaikaisesta ravitsemuksesta ja ravitsemusneuvonnasta äitiysneuvolassa, jonka mukaan lasta odottavat vanhemmat haluavat tehdä muutoksia elämän eri osa-alueilla varsinkin ensimmäistä lasta odottaessa.

Vehmaanaho ja Rantovaara (2010, 6) ovat laatineet kirjallisuuskatsauksen, jonka pohjalta oli tarkoitus kartoittaa potilasohjauksen lähtökohtia, voimavaraistavaa vuorovaikutusta ja eri potilasohjausmenetelmiä.

Opinnäytetöihin tutustumisen jälkeen lähdin suunnittelemaan ja kirjoittamaan suunnitteluseminaaria. Suunnitteluseminaaria tehdessä oli aiheeni rajaus vielä vaikeaa, vaikka olin saanut puhelinkeskustelussa Uudenkaupungin äitiysneuvolan terveydenhoitajan kanssa keskustelussa saanut ideoita raskauden aikaisen ravitsemuksen käsittelyyn oppaassa. Suunnitteluseminaarissa sain opponentilta ja ohjaavalta opettajalta rajaukseen ohjausta. Keskittyisin opinnäytetyössäni raskauden aikaiseen ravitsemuk-

seen, sen vaikutuksiin sikiölle ja ravitsemukseen liittyviin ongelmiin. Projektin tavoitteeksi asetettiin oppaan laadinta.

Projektin teoriaan perehtyminen lähti liikkeelle suunnitteluseminaarin jälkeen. Olin saanut lähdemateriaalista vinkkejä tilaajalta, kun kävin keskustelemassa oppaan sisällöstä Uudenkaupungin äitiysneuvolassa terveydenhoitajien kanssa. Projektin aloittamisen aikoihin aiheesta julkaistiin Syödään yhdessä – opas, jossa käsitellään perheiden ravitsemustottumuksia ja nykyisiä suosituksia ravitsemukseen liittyen. Samoihin aikoihin päivitettiin myös kansalliset ravitsemussuosituksot. Käyttämäni lähteet olivat siis todella tuoreita ja kattavia. Muiden lähteiden kanssa ongelmaksi muodostui epätietoisuus siitä, että mitkä niistä ovat luotettavia ja kuka niistä vastaa. Ravitsemuksesta löytyy paljon tietoa ja erilaisia näkemyksiä. Tällä hetkellä tuntuu olevan meneillään todellinen dieettien ja erilaisten ruokavalioiden ilotulitus. Tiedonhankinnan helpottuminen ja internetistä etsiminen tuo eteen ihan kaikenlaista tietoa. Pyrin lähteiden valinnassa olemaan kriittinen ja katsomaan, ketkä sinne tietoa olivat päässeet lisäämään sekä tarkistamaan oliko lähteiden takana joku virallinen taho vai yksityinen henkilö.

Suunnitteluseminariin valmistautuessani kaikki tuntui selkeältä, mutta kirjoittaminen oli hidasta ja rajaamisen kanssa ilmeni ongelmia uudestaan. Jotenkin ajatuksisani liitelin korkealla, mutta en saanut tuotettua tekstiä haluamallani tavalla. Lähteitä käyttäessäni pyrin lyhyeen ja ytimekkääseen kirjoittamiseen, joka tuntui karsivan tärkeitä ydinasioita tekstistä. Jouduin aloittamaan teorian kirjoittamisen uudelleen lukemalla jo kirjoittamani tekstin ja lisäämällä sinne tärkeitä asioita. Ongelmia tuotti myös se, että kirjoittaminen ei ole minulle luontevaa, jonka vuoksi tekstin ymmärrettävyys oli kärsinyt.

Kun olin tutustunut saatavilla olevaan kriittisesti valittuun lähdemateriaaliin, lähdin rakentamaan ohjekirjasta. Suunnittelin ja tein toteutusta hitaasti ja hartaasti. Aluksi mietin mitkä kuvat sopivat oppaaseen ja liitin niitä siihen. Halusin panostaa oppaan visuaaliseen opettavuuteen. Itse kiinnitän oppaissa huomiota juuri kuviin ja teksti saattaa jäädä kokonaan lukematta. Otin yhteyttä eri tahoihin saanko käyttää heidän kuviaan oppaassa ja sain kuviin luvan. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan sivuilta löytyi myös loistava kuvapankki, jonka kuvia saa käyttää, kunhan kuvat merkitään

oikein. Oppaan tekstissä kiinnitin erityistä huomiota tekstin selkeyteen ja informaation sisältöön. Pyysin arviointia oman lähipiirini raskaana olevilta ja juuri synnyttäneiltä äideiltä. Mietintää aiheutti myös se, millä ohjelmalla aion tuotoksen toteuttaa. Olin ajatellut käyttäväni jotain missä opasta voisi lukea kuin kirjaa ja siinä olisi liikkuvat sivut. Huomasin kuitenkin omien taitojeni ohjelmien käyttäjänä olevan liian vähäiset sellaisen toteuttamiseen. Lopulta mietin kahden vaihtoehdon välillä. Toinen vaihtoehto oli käyttää Word-asiakirjaa tai PowerPoint-esitystä, ja lopulta päädyin Word-asiakirjaan. Oppaasta tuli selkeämpi ja helppolukuisempi Word-asiakirja muodossa.

Projektin suunnitteluvaiheessa hämmennystä aiheutti muun muassa se, että suunnitteluseminaaria varten laadittu raportti on nimeltään projektisuunnitelma. Kaiken hämmennyksen ja paineen keskellä opinnäytetyön sopimuksen allekirjoittaminen ja koululle toimittaminen oli unohtua, ja sopimuksen tekeminen jäi aivan viime tippaan. Sopimus allekirjoitettiin ja toimitettiin koululle vain reilua viikkoa ennen projektin valmistumista.

Projektin toteutusvaiheessa laadin oppaan (liite 1) opinnäytetyössä olevan teorian pohjalta. Oppaassa käsitellään ravitsemukseen, ravitsemussuosituksiin ja ravitsemusongelmiin liittyviä asioita. Oppaaseen valikoituivat Uudenkaupungin äitiysneuvolan terveydenhoitajien valitsemat keskeiset aiheet. Toteutuksesta vastasin itse ja arvioinnissa terveydenhoitajat toimivat oman arviointini tukena.

## 7 PROJEKTIN ARVIOINTI

Ennen projektin arviointia pitää varmistua siitä, että projektilla on saavutettu haluttu tulos kaikkien osapuolien mielestä. Projektin tuotosta arvioidaan projektiin osallistujien näkökulmasta ja tehdään tarvittavia lisäyksiä ja muutoksia. Projektille on suunniteltaessa tehty aikataulusuunnitelma. Jos projektia ei saada vietyä läpi suunnitellun aikataulun mukaisesti, tulee projektista epämääräinen projekti, joka ei saavuta tavoitettaan sille laaditun aikataulun mukaisesti. Projektin päättämiseen liittyy pohdintaa,

mitä tulokselle tapahtuu: Miten sitä aiotaan käyttää ja miten varmistetaan, että se tulee käyttöön. (Paasivaara ym. 2011, 93 - 94.)

### 7.1 Projektin etenemisen arviointi

Projekti lähti reippaasti liikkeelle, koska aikaa oli vain rajallisesti käytettävissä. Uskoin kuitenkin selviytyväni projektista määräajassa. Aiheen rajaamisen kanssa tuli aina välillä ongelmia, vaikka aihe oli todella selvä sekä visio lopullisesta tuotoksesta vahva. Luin teoriaa mielelläni, mutta kirjoittamisen koin haastavaksi. Yritin useita kertoja aloittaa kirjoittamisen, mutta ajatus ja kirjoittaminen eivät kohdanneet käytännössä. Oppaan laadinta sujui kuitenkin odotetusti, vaikka teorian kirjoittaminen oli haastavaa. Sain oppaasta palautetta, että opas oli selkeä ja helppolukuinen. Nyt kun projekti on loppusuoralla, ymmärrän oman toimintani vaikutuksen projektin etenemiseen. Olisi pitänyt tehdä vieläkin yksityiskohtaisempi suunnitelma ajankäytöstä projektiin liittyen ja noudattaa sitä myös kirjaimellisesti.

### 7.2 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Tavoitteiden saavuttamisessa onnituin oikeastaan hyvin ainoastaan oppaan suhteen, ja siihen olen tyytyväinen. Projektin suunnittelussa ja toteutuksessa olisi pitänyt tehdä tarkempi aikataulusuunnitelma ja pitää siitä kiinni. Ajatuksissani koin olevani projektin suunnittelijana ja toteuttajana parempi kuin tutkimuksen tekijänä, mutta huomasin projektin edetessä tarvitsevani selkeää ohjeistusta ja kaipasin itselleni eteenpäin työntävää voimaa. Mielessäni projektin eteneminen sujui paremmin kuin käytännössä. Jos olisin saanut toteutuneen raportin ajatuksen kanssa samalle tasolle, olisin voinut olla tyytyväisempi omaan toimintaani projektin suunnittelijana ja toteuttajana.

Projektin tuotos kuitenkin on asetettujen tavoitteiden näköinen. Oppaassa käsiteltiin oppaan suunnitteluvaiheessa nostettuja asioita terveellisestä ravitsemuksesta. Oppaasta tuli lyhyt, ytimekäs ja kuvitettu. Oppaaseen haluttiin myös linkkejä, joihin odottavat äidit voivat tutustua itsenäisesti.

### 7.3 Resurssien ja riskien arviointi

Resurssien ja riskien arvioinnissa ennen projektin toteutusta en oikein osannut niitä nimetä. Nyt projektin loppuvaiheessa osaan arvioida miten omat resurssit ja riskit näkyvät oman projektin vaiheissa. Olin nostanut resursseiksi ja riskeiksi ainoastaan oman ajankäytön, joka siten osoittautui oikein ajankohtaiseksi arvioinnin yhteydessä.

### 7.4 Oman osaamisen kehittyminen opinnäytetyöprojektissa

Oma osaamiseni kehittyi oppaan laatijana. Projektin suunnittelijana ja toteuttajana olisin voinut kehittyä vielä enemmän. Ammatillisesta näkökulmasta kehityin terveyden edistäjänä. Tuotin materiaalia, jossa tuotiin tietoa odottaville perheille. Opin tiedon poimimisessa ja sen kiteyttämisessä oppaan muotoon.

## 8 POHDINTA

Aloittaessani kirjoittamaan pohdintaa koen suurta helpotusta siitä, että olen saanut aikaiseksi jotain konkreettista. Koen myös epäonnistumisen tunnetta siitä, että en pystynyt tekemään projektia ajattelemallani tavalla. Koen myös, että opin itsestäni projektin etenemisen aikana enemmän kuin koskaan aiemmin tehdessäni kirjallisia töitä. Aiemmin olen ollut rönsyilevä ja en ole osannut rajata aihetta mitenkään. Olen tavoitellut jotain saavuttamatonta ja kirjallinen tuotos on huokunut sitä ulospäin. Koin jotenkin itselleni projektiluontoisen opinnäytetyön helpommaksi toteuttaa. Tutkimukselliseen opinnäytetyöhön koin omat taitoni jotenkin heikommiksi. Olen enemmän käytännönläheinen tekijä, kuin tutkija. Ajankäyttö oli suurin ongelmani.

Aihe oli mielenkiintoinen ja halusin pystyä tuottamaan jotain konkreettista. Jotenkin opintojen aikana olen löytänyt ravitsemuksen ja sen merkityksellisyyden hyvinvointiin nähden. Opintojen alussa en kuitenkaan ajatellut, että sillä tulisi olemaan näin suurta roolia omien opintojen etenemisen kannalta. Tein myös hoitotyön projektityön



ravitsemukseen liittyen. Siinä kiinnitettiin huomiota ravitsemuksen merkityksellisyyteen toisenlaisessa ympäristössä.

Oman aiheeni merkityksellisyys raskaana oleville naisille on suuri. Se on yksi tärkeimmistä asioista odottavan äidin ja sikiön hyvinvoinnille. Odottavan äidin ravitsemukselliset valinnat vaikuttavat suoranaisesti sikiön kehitykseen ja äidin omaan jaksamiseen. Tärkeää on myös kiinnittää huomiota koko perheen ravitsemukseen raskauden aikana, koska vanhempien esimerkki vaikuttaa syntyvän lapsen ravitsemustottumuksiin.

Toivon, opinnäytetyön lisäävän lasta odottavien perheiden tietoisuutta terveellisen ravitsemuksen suhteen, sekä ravitsemuksen vaikutuksesta ja merkityksestä, elämän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin koko perheen näkökulmasta. Toivon, että pystyisin oppaan välityksellä edistämään odottavien perheiden terveyttä.

## LÄHTEET

Aalto, T. 2012. Raskaudenaikainen ravitseminen ja ravitsemusneuvonta äitiysneuvoiloissa. AMK-opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.3.2016. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39230/Aalto\\_Tiia.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39230/Aalto_Tiia.pdf?sequence=1)

Blez, M., Jaatinen, S. & Paronen, K. 2013. Naisen ravitseminen ennen raskautta, raskauden aikana ja raskauden jälkeen. AMK-opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.3.2016 <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/68290/Oppari.pdf?sequence=1>

Iivanainen, A & Syväoja, P. 2012. Hoida ja kirjaa. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Jussila, S. & Metsävuori, V. 2010. Raskausajan ravitseminen ja liikunta. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.3.2016. <https://theseus.fi/bitstream/handle/10024/27856/Raskausajan%20liikunta%20ja%20ravitseminen.pdf?sequence=1>

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Juva: WS Bookwell Oy.

Kiiski, S. & Lydén, A. 2010. Päänvaivaa pavuista-kasvisruokavalio raskauden ja imetyksen aikana. AMK-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.3.2016. [http://www.theseus.fi/xmlui/bitstream/handle/10024/21314/Kiiski\\_Sonja\\_Lyden\\_Anemari.pdf?sequence=2](http://www.theseus.fi/xmlui/bitstream/handle/10024/21314/Kiiski_Sonja_Lyden_Anemari.pdf?sequence=2)

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hivonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lehtonen, S. 2015. Raskausajan ravitseminen. AMK-opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.3.2016. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98813/Lehtonen\\_Satu.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98813/Lehtonen_Satu.pdf?sequence=1)

Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T., Sariola, A-P. & Tiitinen, A. 2014. Odottavan äidin käsikirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja tekijät.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Virtanen, P. 2011. Projektijohtaminen hyvinvointipalveluissa. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoda.

Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus.

Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut. Viitattu 8.3.2016. <http://www.satshp.fi>

Teknologian tutkimuskeskuksen VTT Oy:n www-sivut. Viitattu 21.5.2015.  
<http://www2.vtt.fi/index.jsp>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Syödään yhdessä. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

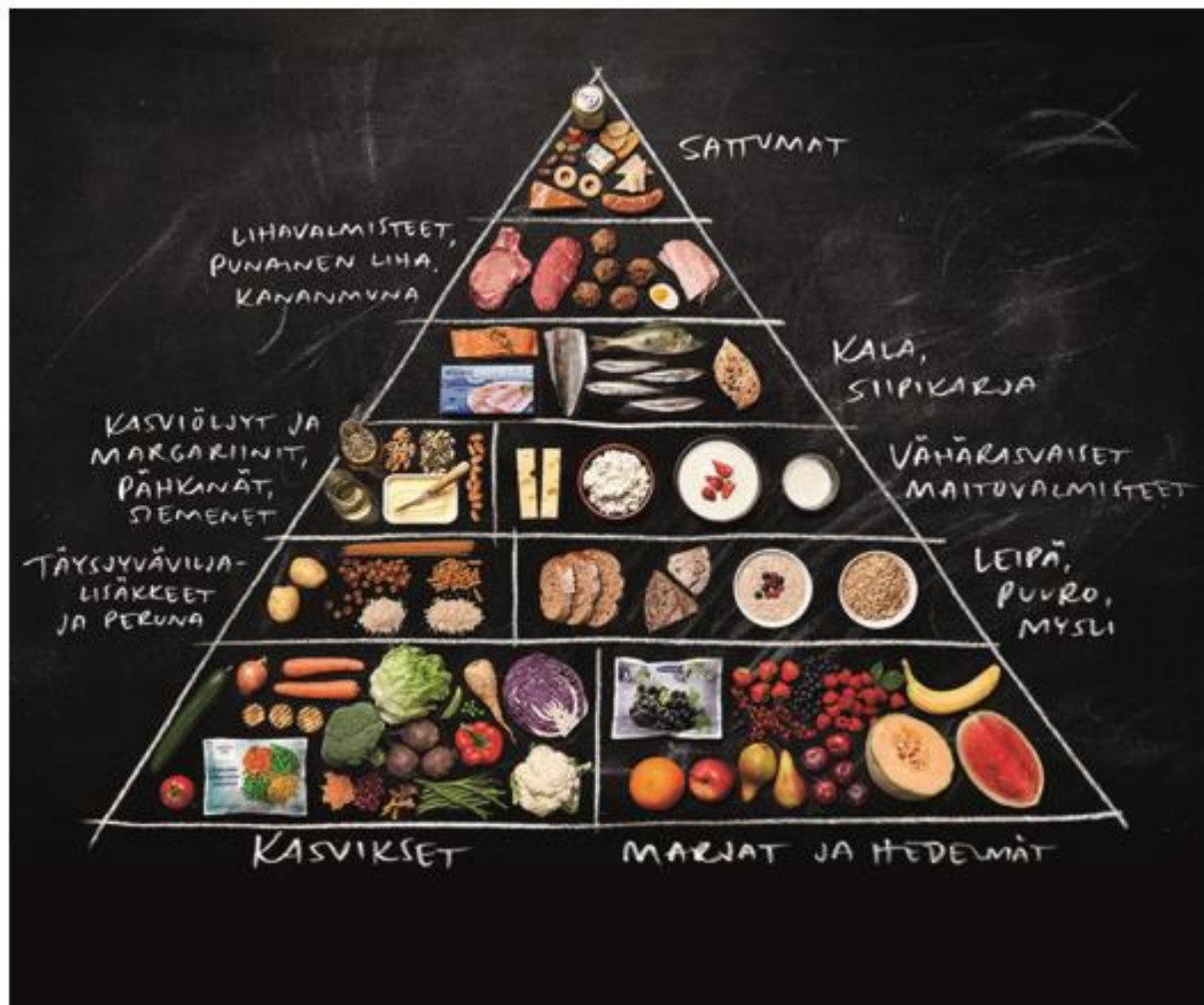
Terveyden Satakunnan sairaanhoitopiirin www-sivut. Viitattu 7.12.2015.  
<http://www.satshp.fi>

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut. Viitattu 8.3.2016.  
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/suomalaiset+ravitsemussuosituksset>

Vehmaanaho, H. & Rantovaara, L M. 2010. Potilasohjus hoitotyössä. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.3.2016.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29007/Rantovaara\\_Laura\\_Vehmasaho\\_Hanna-Kaisa.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29007/Rantovaara_Laura_Vehmasaho_Hanna-Kaisa.pdf?sequence=1)

Yli-Lahti, J. 2013. Raskausajan ravitsemusopas. AMK-opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.3.2016.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65003/Yli-Lahti\\_Jemina.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/65003/Yli-Lahti_Jemina.pdf?sequence=1)

Äitiysneuvolaopas suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. 2013. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

# Odottavan perheen ravitsemusopas

Ruokakolmiosta on tarkoitus rakentaa oma ruokavalio suosimalla ensisijaisesti ruokakolmion alhaalla olevia ruokia ja käyttäällä kolmion ylhäällä olevia ruokia harkiten.

Satakunta amk, Hoitotyön koulutusohjelma Johanna Lamminmäki 2016

Raskaana olevan äidin ruokavalio koostuu ravitsemussuositusten mukaisista aineksista. Raskauden aikaisella ruokavaliolla on merkittävä vaikutus sikiön kehitykseen ja hyvinvointiin. Huomioithan myös raskaana ollessa, että joitakin ruoka-aineita tulisi välttää tai kuumentaa huolellisesti raskauden aikana (Listan vältettävistä ruoka-aineista löydät Elintarvikeviraston sivuilta. KTS linkkiluettelo oppaan lopussa.)

## Lautasmalli



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Kokoa ateriasi lautaselle ylhäällä olevan lautasmallin mukaisesti. Puolet lautasesta koostuisi kasviksista, hedelmistä tai marjoista. Yksi neljäsosa perunasta, pastasta tai riisistä. Toinen neljäsosa kalasta, kanasta, pavuista, linsseistä tai lihasta. Jos kokoat oman lautasesi mallin mukaan, ruokavaliosi pysyy terveellisenä.





Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja puoli kiloa päivässä eli kuusi kourallista. Syö niitä jokaisella aterialla. Saat kasviksista, hedelmistä ja marjoista runsaasti kuituja ja vitamiineja.



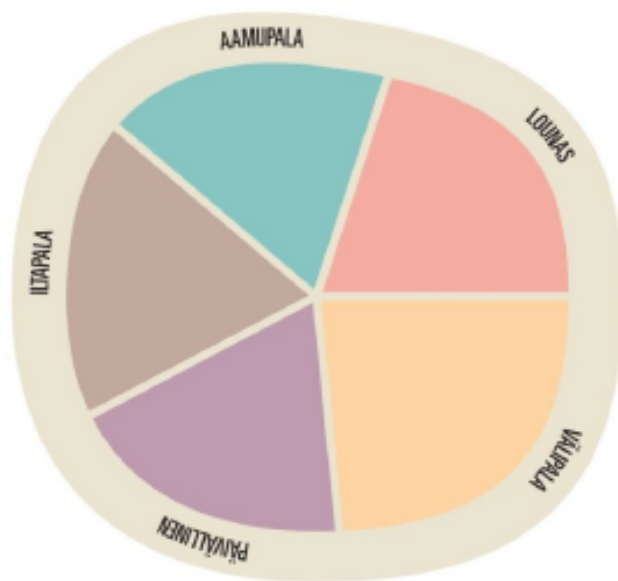
Suosi täysjyväviljaa. Täysjyvävilja sisältää runsaasti kuitua ja vitamiineja. Täysjyvävilja pitää verensokerin tasaisena ja pitää nälän poissa pidempään.



Suosi pehmeitä rasvoja. Pehmeitä rasvoja saat kalasta, margariinista, kasviöljyistä, avokadosta ja pähkinöistä. Pehmeät rasvat alentavat kolesterolia ja verenpainetta.



Syö lähes kaikilla aterioilla myös proteiinia. Proteiinia saat kalasta, kanasta, pavuista, kananmunista sekä maitotuotteista. Proteiini pitää nälän loitolla ja toimii tärkeänä rakennusaineena keholle.



## Ateriarytmi

Säännöllinen ateriarytmi pitää nälän loitolla ja jaksat paremmin.

Säännöllinen ateriarytmi tarkoittaa sitä, että syöt 3-5 tunnin välein.

*Säännöllinen ateriarytmi pitää napostelun kurissa.*



## Kohtuus kaikessa

Raskaana ollessa energian tarve kasvaa vain hieman. Käsite "kahden edestä syöminen" ei siis pidä paikkaansa. Tärkeämpää on kiinnittää huomiota lisääntyneeseen vitamiinien ja kivennäisaineiden tarpeeseen. Ruokavalioon on siis hyvä lisätä ruokia, joissa on vähän energiaa, mutta runsaasti suojaravintoaineita. Esimerkiksi kasviksia, marjoja, hedelmiä, täysviljatuotteet, rasvattomat maitotuotteet, kala sekä vähärasvaiset lihat.

Suosittelavaa on välttää liiallista suolan ja sokerin käyttöä.

Suolan käytön vähentäminen alentaa verenpainetta. Verenpaineen lasku vaikuttaa verisuonten, aivojen ja sydämen hyvinvointiin positiivisella tavalla. Sokeri sisältää pelkästään energiaa ja liiallisella käytöllä vahingoitat hampaitasi.

**Yhdessä syöminen**

Raskauden aikana on hyvä mahdollisuus kiinnittää huomiota terveellisemmän ravitsemuksen ja elintapojen suuntaan. Vanhempien esimerkki ja valinnat vaikuttavat syntyvän lapsen ravitsemukseen.

**Liikunta**

Terveellisen ruokavalion lisäksi kannattaa raskausaikana liikkua säännöllisesti. Löydä itsellesi mieleinen liikkumisen muoto. Liikunta piristää kehoa ja mieltä.

**Folaatti**

Folaatti on vesiliukoinen B-ryhmän vitamiini. Folaattia elimistö tarvitsee solujen jakautumiseen ja verisolujen muodostumiseen. Folaatti on todella tärkeää kasvavan sikiön keskushermoston kehittymiselle. Folaattia saa luonnostaan runsaasta kasvien ja täysjyväviljojen käytöstä. Foolihappolisää kuitenkin suositellaan käyttämään varsinkin raskauden alkuvaiheessa.

**D-vitamiini**

Luonnostaan D-vitamiinia imeytyy ihon läpi ja sitä saa myös ruuasta. D-vitamiini on tärkeää luustolle, verisuonien ja sydämen terveydelle. Syö raskauden aikana säännöllisesti kalaa, vähärasvaisia maitotuotteita sekä nauti D-vitamiinia myös purkista.



# SYÖ HYVÄÄ

JOKAISELLE LÖYTYY TAPA SYÖDÄ HYVIN

LISÄÄ



VAIHDA



VÄHENNÄ



Juureksia & vihanneksia eri värisinä

Valkoinen leipä, riisi & pasta täysjyväisiin tuotteisiin

Suolan lisäämistä ruokaan, suolaisia leipiä, leikkeleitä ja juustoa

Herneitä, papuja ja linssejä

Voi ja voita sisältävät levitteet margariineihin ja kasviöljyihin

Limuja, energiajuomia, mehuja Makeisia, makeita leivonnaisia Sokerisia jogurtteja ja viilejä

Marjoja ja hedelmiä eri värisinä

Rasvainen maito, piimä, jogurtti ja juustot vähärasvaisempiin

Makkaroita ja leikkeleitä Naudan-, sian- ja lampaan lihaa

Kalaa ja muita mereneläviä

Ruuan paistaminen uunissa hauduttamiseen ja keittämiseen

Napostelua aterioiden välillä

Pähkinöitä ja siemeniä

Pikaruoka kotiruokaan

Alkoholia sisältäviä juomia



Katso lisätietoja: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)

KULUTTAJALIITTO

## **Lähteet**

Kuluttajaliiton www-sivut. 2016. Viitattu 3.5.2016. <http://syohyvaa.fi/>

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut. Viitattu 3.5.2016.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/suomalaiset+ravitsemussuosituksset/>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. Viitattu 3.5.2016.

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)

## Linkkejä

Eviran sivusto, lista raskaana oleville naisille ruoka- ja ravintoaineiden turvalliseen käyttöön →

[http://www.evira.fi/files/attachments/fi/elintarvikkeet/tietoa\\_elintarvikkeista/elintarvikevaarat/evira\\_taulukko1.pdf](http://www.evira.fi/files/attachments/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/elintarvikevaarat/evira_taulukko1.pdf)

Kotimaiset kasvikset sivusto, sisältää kasvisruokareseptejä → [www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi)

Kuluttajaliiton sivusto, sisältää reseptejä, oppaita, pelejä liittyen ravitsemukseen koko perheelle → [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)

Ruokatieto yhdistyksen sivusto, sisältää tietoa ruuan alkuperästä, reseptejä → [www.ruokatieto.fi](http://www.ruokatieto.fi)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL) on julkaissut Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille →

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)

Valion sivusto, sisältää smoothie reseptejä → [www.valio.fi/reseptit/ryhmat/smoothiet](http://www.valio.fi/reseptit/ryhmat/smoothiet)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan sivusto, sisältää ravitsemussuosituksen →

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuosituksset/suomalaiset+ravitsemussuosituksset/>

## **Kiitokset**

Tehty yhteistyössä Uudenkaupungin äitiysneuvolan terveydenhoitajien kanssa

## KIRJALLISUUSKATSAUS

| Tekijät,<br>vuosi   | Mitä tutkittu   | Kohdeorganisaatio          | Kuinka<br>monta<br>tutkit-<br>tu | Tulokset   |
|---|---|----------------------------|----------------------------------|--|
| Aalto<br>Tiia<br>2012   | Kvantitatiivinen<br>tutkimus<br>äitiysneuvolan<br>asiakkaille<br>ravitsemuksesta  | JIK ky:n neuvoloissa       | 65                               | Tutkimuksessa<br>ilmeni, että erityis-<br>ruokavalioita<br>noudattavat tar-<br>vitsivat enemmän<br>ohjausta ravitse-<br>muksen suhteen<br>raskausaikana  |
| Blez<br>Melanie,<br>Jaatinen<br>Säde,<br>Paronen<br>Katja<br>2013 | Kvantitatiivinen<br>tutkimus neuvo-<br>lan asiakkaille  | Kourulan neuvola           | 14                               | Tutkimus osoitti,<br>että siihen vas-<br>tanneiden äitien<br>ravitseminen tottu-<br>mukset olivat<br>lähes samanlaiset<br>kuin suositukset               |
| Jussila<br>Seija,<br>Metsävuori<br>Verna<br>2010                  | Laatia osio Ter-<br>veysnetin Per-<br>henetti osioon<br>internet-sivut<br>raskausajan ra-<br>vitsemuksesta ja<br>liikunnasta. | Terveysnetti<br>Perhenetti |                                  | Sivuston tarkoi-<br>tuksena on jakaa<br>tutkimuksiin pe-<br>rustuvaa, ajan-<br>tasaista tietoa<br>raskaana oleville<br>ravitsemuksesta<br>ja liikunnasta |

LIITE 2

|  |  |   |    |  |
|--|--|---|----|--|
| Kiiski<br>Sonja,<br>Lydén<br>Annemari<br>2010                            | Sähköinen opas<br>äitiysneuvolan<br>asiakkaille, jotka<br>noudattavat kas-<br>viruokavaliota         | Tampereen kaupun-<br>gin lasten- ja nuorten<br>terveyspalvelut                  |    | Opas terveyden-<br>hoitajien käyttöön<br>ohjaukseen kas-<br>visruokavaliota<br>noudattaville äi-<br>deille |
| Lehtonen<br>Satu<br>2015   | Kvantitatiivinen<br>tutkimus<br>äitiys- ja lasten-<br>neuvolan asiak-<br>kaiden ravitse-<br>muksesta | Turengin äitiys- ja<br>lastenneuvola  | 22 | Äidit kokivat, että<br>he kiinnittivät<br>enemmän huo-<br>miota ravitse-<br>mukseensa raska-<br>us aikana  |
| Vehmassa-<br>lo<br>Hanna,<br>Rantovaa-<br>ra<br>Laura Ma-<br>ria<br>2010 | Kirjallisuuskat-<br>saus   | Osa Turun ammatti-<br>korkeakoulun Ki-<br>vunhoidon potilasoh-<br>jaus-hanketta |    | Kirjallisuus kat-<br>sausessa oli tar-<br>koituksena kar-<br>toittaa potilasoh-<br>juksen lähtökoh-<br>tia |
| Yli-lahti<br>Jemina<br>2013  | Ravitsemusopas<br>äitiysneuvolan<br>asiakkaille  | Etelä-Pohjanmaan<br>sairaanhoidopiiri   |    | Ravitsemusopasta<br>on käytetty äi-<br>tiusneuvolan asi-<br>akkaiden ravitse-<br>muksen ohjauk-<br>seen    |