

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitotyö

Lilli Knuutila ja Milla Ylönen

Opas raskausajan ravitsemuksesta ja liikunnasta lasta odottaville äideille

Opinnäytetyö 2016

Tiivistelmä

Lilli Knuutila ja Milla Ylönen

Opas raskausajan ravitsemuksesta ja liikunnasta lasta odottaville äideille, 26 sivua, 1 liite

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitotyö

Opinnäytetyö 2016

Ohjaajat: yliopettaja Anja Liimatainen, Saimaan ammattikorkeakoulu, terveydenhoitaja Marja-Liisa Strengell-Sääski, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa raskausajan ravitsemusta ja liikuntaa käsittelevä opas neuvoloiden asiakkaille. Tavoitteena oli yhdenmukaistaa odottajille annettavaa neuvontaa ja tuoda ajanmukaiset suositukset esille helppolukuisessa muodossa.

Oppaan ravitsemusosiossa käsitellään raskaana olevan naisen ravintoaineiden tarvetta, raskausajalle sopivaa painonnousua, vältettäviä ruoka-aineita ja kasvisruokavaliota, sekä erilaisia ruoansulatukseen liittyviä vaivoja. Liikuntaosiossa kerrotaan yleisistä liikuntasuosituksista, eri liikuntamuodoista ja -lajeista sekä raskausajan liikunnan eduista ja siitä, milloin harjoittelu tulee keskeyttää.

Opas koottiin tieteellisiin teksteihin ja uusimpiin suosituksiin perustuen. Oppaan ensimmäinen versio lähetettiin neuvolan työntekijöiden arvioitavaksi ja sitä muokattiin saadun palautteen pohjalta. Tammikuussa 2016 Suomessa julkaistiin uudet odottajien ruokavaliosuositukset, joiden perusteella tehtiin lisäyksiä oppaaseen. Tämän jälkeen toteutettiin oppaan kuvitus ja taitto lopulliseen muotoonsa. Opas valmistui kesällä 2016. Se julkaistiin internetissä.

Asiasanat: raskaus, ravitsemus, liikunta, opas, neuvolatyö

Abstract

Lilli Knuutila, Milla Ylönen

A Guide to Healthy Nutrition and Physical Activity for Expecting Mothers in the Eksote Region, 26 Pages, 1 Appendix

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Program in Public Health Nursing

Bachelor's Thesis 2016

Instructors: Principal Lecturer Anja Liimatainen, Saimaa University of Applied Sciences and Public Health Nurse Marja-Liisa Strengell-Sääski, South Karelia Social and Health Care District, Kourula maternity clinic

The purpose of the thesis was to prepare a guide of healthy nutrition and physical activity for expecting mothers. The final version of the guide was published in the internet.

The guide includes recommendations for a healthy diet and normal weight gaining. It gives information on problems that may appear during pregnancy. It also advises on choosing a suitable type of physical training and informs on the benefits of sports and when to stop training.

The process was started in spring 2015 with making a plan for the guide. The first draft of the guide was sent to the employees of the maternity clinic and based on their feedback, the guide took its final form. Along the process some changes to the plan were needed in winter 2015 as the official recommendations for the nutrition of expecting mothers were changed. The guide was ready to be delivered further to the clinics' in summer 2016. It was published in the Internet.

Keywords: pregnancy, nutrition, sports, guide

Sisällys

1	Johdanto.....	5
2	Raskausajan ravitseminen ja liikunta.....	6
2.1	Odottajan ravitsemussuosituksset.....	6
2.2	Odottajan liikunta.....	9
3	Ohjaaminen äitiysneuvolatyössä.....	12
3.1	Terveysten edistäminen neuvolatyössä.....	12
3.2	Näyttöön perustuva ohjaus neuvoloissa.....	13
3.3	Äitiysneuvolan asiakkaan ohjaaminen.....	14
4	Terveysaineiston tuottaminen.....	15
4.1	Terveysaineiston sisältö.....	15
4.2	Terveysaineiston ulkoasu.....	16
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	17
6	Opinnäytetyön toteutus.....	18
6.1	Opinnäytetyön suunnittelu.....	18
6.2	Toteutus.....	18
6.3	Arviointi.....	19
7	Pohdinta.....	21
	Lähteet.....	23

Liitteet

- Liite 1 Raskausajan ravitseminen ja liikunta

1 Johdanto

Äidin raskausaikainen ruokavalio vaikuttaa monin tavoin sekä äidin että lapsen terveyteen. Odotusajan ravitsemuksen tarkoituksena on turvata lapsen kasvu ja kehitys sekä äidin hyvinvointi. Odottajan ruokavalio on yhteydessä muun muassa raskauden kestoon ja lapsen syntymäpainoon sekä lapsen kognitiiviseen kehitykseen. Kohdussa lapsi saa istukan kautta ravinteita äidiltään. Siksi onkin tärkeää, että odottavat äidit syövät mahdollisimman terveellisesti ja monipuolisesti. Odotusaika on myös hyvä tilaisuus parantaa koko perheen ruokailutottumuksia. (Erkkola & Virtanen 2013, 739; THL 2014.)

Myös raskausajan liikunnalla on paljon positiivisia terveysvaikutuksia. Odottajan säännöllinen kestävyysliikunta parantaa verenkierto- ja hengityselinten kuntoa ja on turvallista sekä äidille että lapselle, jos äidin terveydentila on normaali. Liikunta saattaa ehkäistä raskausmyrkytystä, verenpaineen nousua sekä pre-eklampsiaa. (Tiitinen 2014a.)

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiirillä (Eksote) on aiemmin ollut käytettävissä neuvoloista odottajille jaettava ravitsemusopas. Oppaan poistuttua tuotannosta neuvoloihin tuli tarve saada tilalle uusi tiiviisti koottu ohjeistus ravitsemuksesta. Olimme kuulleet myös liikuntaohjeille olevan tarvetta, ja oma kiinnostuksemme aiheeseen saikin meidät ottamaan myös liikunnan osaksi oppaan sisältöä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL julkaisi vuoden 2016 keväällä päivitetty odottavien äitien ravitsemussuositukset. Suosituksissa painotetaan tavallisen, terveellisen ruokavalion merkitystä terveyden tukijana sekä kasvaneen suojaravintoaineiden tarpeen tyydytystä ruoan ravintotiheyttä parantamalla. Tarvittavina lisäravinteina mainitaan D-vitamiini- ja foolihappolisät, joista jälkimmäinen on suosituksissa uusi. Uutena suosituksissa on myös kehoitus kiinnittää huomiota riittävään jodin saantiin. THL myös kehottaa kiinnittämään huomiota ruokavalioon jo raskautta suunniteltaessa, sillä ensimmäisen raskauskolmanneksen aikainen sikiön kehitys määräytyy pitkälti äidin raskautta edeltäneen ravitsemustilan pohjalta. (THL 2016.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa raskausajan ravitsemusta ja liikuntaa käsittelevä opas neuvoloiden asiakkaille. Tavoitteena oli yhdenmukaistaa odottajille annettavaa neuvontaa ja tuoda ajanmukaiset suositukset esille helppolukuisessa muodossa.

2 Raskausajan ravitsemus ja liikunta

2.1 Odottajan ravitsemussuositukset

Oikeanlainen ravitsemus raskausaikana vaikuttaa positiivisesti äidin terveyteen sekä sikiön kasvuun ja kehitykseen. Se myös nopeuttaa synnytyksestä palautumista ja edesauttaa imetyksen onnistumista. Siksi raskaana olevan onkin tärkeää huolehtia hyvästä ruokavaliosta. (Erkkola & Virtanen 2013, 739.)

Kasvikset, marjat ja hedelmät

Kasvien, hedelmien ja marjojen pitäisi muodostaa ruokavalion perustan. Niistä saa ravintokuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja, mutta energiaa niissä on vain vähän. Raskausaikana kasvikunnan tuotteita suositellaan syötäväksi vähintään 5–6 annosta päivässä, eli yhteensä noin puoli kiloa. Annokset tulisi jakaa jokaiselle aterialle ja muistaa normaali hygienia: kasvikset pestään ja tarvittaessa kuoritaan, eikä multaisia vihanneksia syödä. Hedelmät ja marjat syödään sellaisenaan, ja pakastevihannekset sekä -marjat kuumennetaan höyryävän kuumaksi listeriavaaran vuoksi. Erityistä huomiota vaativat ulkomaalaiset pakastevadelmat, joita tulisi kuumentaa ennen käyttöä vähintään 2 minuuttia 90 asteessa. Mehuja ja makeita hilloja on hyvä välttää. (Erkkola & Virtanen 2013, 740-742; THL 2014; Eksote 2015.)

Täysjyvävilja

Täysjyväviljassa on tallella kaikki jyvän osat. Täysjyväviljavalmisteen ovat tärkeitä hiilihydraattien, proteiinin, kuidun, B-vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä. Jokapäiväiseen käyttöön olisi hyvä valita täysjyväleipää, jossa on kuitua vähintään 6 % ja enintään 0,7 % suolaa. Puuro on hyvä aamu- tai iltapala. Pääaterioille pitäisi valita täysjyväpastaa tai -riisiä vaaleiden vaihtoehtojen sijaan. Vaaleat viljat nostavat verensokerin nopeasti, mutta laskevat sen hetken päästä

takaisin alas, jolloin olo voi muuttua väsyneeksi ja nälkäiseksi. Vaaleissa viljatuotteissa ei myöskään ole tallella täysjyvän terveellisiä osia, vaan ne ovat käytännössä lähes pelkkää hiilihydraattia. Täysjyväviljat pitävät verensokerin tasaisena. (Eksote 2015; Kuluttajaliitto 2015.)

Proteiini ja rauta

Proteiinia tarvitaan äidin sekä lapsen solujen rakennusaineeksi. Riittävä proteiinin saanti auttaa pysymään kylläisenä ja ehkäisee mielitekojen syntymistä. Joka aterialla tulisi nauttia jotakin proteiininlähdettä: liha-, kala- tai maitotuotteita, pajuja tai soijaa. Myös raudantarve kasvaa raskauden aikana. Rautaa tarvitaan esimerkiksi punasolumassan lisääntymiseen sekä istukan ja sikiön rautavarastoihin. Verenvuoto synnytyksessä aiheuttaa raudan menetyksiä. Rautaa saa helpoiten lihasta ja viljasta. Parhaiten se imeytyy liha-, vilja- ja veriruoista. Viljassa ja kasviksissa olevan raudan imeytymistä parantaa samanaikainen C-vitamiinia sisältävien tuotteiden nauttiminen. Raudan puute vaikuttaa sekä äitiin että sikiöön. Odottavalle äidille voi tulla väsymystä, heikotusta ja anemiaa. Sikiön kasvu voi heiketä, ja perinataalikuolleisuuden sekä ennenaikaisuuden riskit lisääntyvät. Rautalisä suositellaan aloitettavaksi 12. raskausviikon jälkeen, jos odottajan hemoglobiini on ensimmäisellä raskauskolmanneksella alle 110 g/l tai myöhemmin raskauden aikana, jos hemoglobiini on alle 100 g/l. (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2004, 75-76; Arffman & Hujala 2010, 30-32.)

Kalsium ja D-vitamiini

Kalsiumia tarvitaan runsaasti sikiön luuston kehittymiseen. Soluissa ja solujen ulkopuolella oleva kalsium myös säätelee hermoimpulssien kulkua ja lihasten supistumista. Lisäksi se toimii solujen viestinvälittäjänä ja näin vaikuttaa moniin elimistön fysiologisiin toimintoihin. Kalsiumia saadaan maidosta, piimästä, jogurteista, rahkoista, juustosta, lehtivihanneksista ja kaloista. Saantisuositus raskaana oleville on 900 mg vuorokaudessa. Suositus täyttyy nauttimalla 6-8 desilitraa nestemäisiä maitotuotteita ja 3-4 viipaletta juustoa päivässä. Maitovalmisteista on hyvä suosia vähärasvaisia ja rasvattomia vaihtoehtoja. Jogurttien ja viilien valinnassa on syytä kiinnittää huomiota valmisteiden sokeripitoisuuksiin ja

valita tuotteita, joihin ei ole lisätty sokeria. Jos maitovalmisteita käyttää vähäisesti, suositellaan otettavaksi kalsiumlisää 500 mg vuorokaudessa. Jos ruokavalio ei sisällä lainkaan maitotuotteita eikä kasvipohjaisia, kalsiumilla täydennettyjä tuotteita, kalsiumlisää on tarpeen ottaa 1000 mg vuorokaudessa. D-vitamiinilla on oma, tärkeä roolinsa sikiön luuston kehittymisessä, sillä sitä tarvitaan kalsiumin imeytymiseen. Lisäksi se vähentää lapsen kroonisten sairauksien kuten astman ja allergioiden riskiä. Parhaiten D-vitamiinia saa kalasta, vitamiinoiduista maitovalmisteista sekä margariineista. Koska ravinnosta on hankala saada tarpeeksi D-vitamiinia, kaikille odottajille suositellaan 10 mikrogramman päivittäistä D-vitamiinilisää läpi raskauden. (Hasunen ym. 2004, 75-79; Arffman & Hujala 2010, 26-27, 31; Fogelholm, Hakala, Kara, Kiuru, Kurppa, Kuusipalo, Laitinen, Marniemi, Misikangas, Roos, Sarlio-Lähteenkorva, Schwab & Virtanen 2014, 22; THL 2014; Tiitinen 2014b.)

Rasvat

Sikiö tarvitsee hermoston ja näkökyvyn kehittymiseen sekä hormonitoiminnan tukemiseen hyvälaatuisia rasvahappoja. Odottajan omega-3-rasvahappojen riittävän saannin on todettu vähentävän esimerkiksi lapsen astma- ja allergiariskiä. Siksi onkin tärkeää kiinnittää huomiota syömänsä rasvan laatuun. Leivän päälle ja ruoanvalmistukseen tulisi valita kasvimargariinia ja rypsiöljyä sekä rypsiöljypohjaisia tuotteita. Omega-3-rasvahappojen saannin turvaamiseksi kalaa olisi hyvä syödä 2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Kala on myös loistava jodin lähde. Runsas kovan rasvan saanti heikentää elimistön sokerinsietokykyä sekä altistaa sydän- ja verisuonitaudeille. Kovaa rasvaa on esimerkiksi voissa, rasvaisissa maitotuotteissa, juustoissa, makkaroissa ja leivonnaisissa. Onkin syytä välttää tuotteita, joihin on sekoittuneena piilorasvaa ja valita liha- ja maitotuotteista vähärasvaiset vaihtoehdot. Odottajille ei suositella käytettäväksi kolesterolin alentamiseen tarkoitettuja, kasvistanoleita sisältäviä tuotteita, kuten tietyt rasvoja ja jogurtteja. Kolesteroli on sikiön kehitykselle tärkeää, eikä ole varmaa tietoa siitä, aiheuttavatko äidin syömät kasvistanolit sikiön kolesterolipitoisuuksien laskua. (Arffman & Hujala 2010, 26; Aro 2013; THL 2014; THL 2016.)

Kasvisruokavalio

Kasvisruokavaliota noudattavilla äideillä raskauden aiheuttama energian ja ravintoaineiden lisätarve on samanlainen kuin sekaruokaa syövien. Ainoastaan raudan tarve on hieman suurempi, sillä kasvisperäinen rauta imeytyy heikemmin kuin eläinperäinen. Käytössä olevat suositukset foolihapon, D-vitamiinin ja kalsiumin saannista ovat samat kuin sekaruokailijoilla. Ruokavaliota on kuitenkin täydennettävä B12-vitamiinilisällä. Jos raskausaikana noudattaa vegaaniruokavaliota, tarvitaan ravitsemusterapeutin ohjausta. Vegaaniruokavaliota on täydennettävä B12-vitamiinilisällä ja B12-vitamiinia sisältäviä elintarvikkeita tulisi käyttää päivittäin. Lisäksi vegaaniäidin riittävä jodin ja omega-3-rasvahappoihin kuuluvan dokosaheksaeenihapon saanti on varmistettava ravitsemusneuvonnassa. Vegaaniruokavaliota noudattavien äitien ravitsemusterveysdentilaa seurataan mittaamalla äidin painon nousua ja veren hemoglobiinitasoa. Sopiva painon nousu kertoo riittävästä energian ja proteiinin saannista. (Kosonen 2013; Tiitinen 2014b.)

2.2 Odottajan liikunta

Yleiset liikuntasuositukset koskevat myös raskaana olevia. Viikossa tulisi liikkua yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti usealle päivälle jaettuna tai 1 t 15 min rasittavasti. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa pitäisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Aloittelijalle sekä terveysliikkujalle riittää kaksi ja puoli tuntia reipasta liikuntaa viikossa. Sopivia lajeja ovat kävely ja pyöräily, sauvakävely tai esimerkiksi hieman raskaammat koti- ja pihatyöt. Huonokuntoisella tällainen liikunta myös kohentaa kuntoa. Tottunut ja parempikuntoinen liikkuja voi harrastaa rasittavampaakin liikuntaa kuntonsa kohentamiseksi. Jos ennen raskautta on liikkunut paljon, tuttuja lajeja voi jatkaa normaaliin tapaan myös raskauden aikana muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta. Esimerkiksi kuntouinti, vesijuoksu, ohjatut jumpat ja ylämäkikävely ovat hyviä ja tehokkaita lajeja. Liikunta tulisi jakaa ainakin kolmelle päivälle viikossa ja liikuntamäärän voi kerätä 10 minuutin reippailuilla kerrallaan. Terveiden kannalta vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on parempi, kuin ettei liiku ollenkaan. Terveysliikunnaksi eivät kuitenkaan riitä muutaman minuutin kestoiset arkiaskareet. Näyttöä on myös siitä, että liikunnan terveyshyödyt lisääntyvät, kun liikkuu pidempään ja rasittavammin

kuin minimisuositukset ohjeistavat. (Päivänsara 2013, 81-82; UKK-instituutti 2014a.)

Kestävyysliikunnan tueksi tarvitaan lihaskuntoa parantavaa ja liikehallintaa sekä tasapainoa edistävää liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Suuriin lihasryhmiin tulisi keskittyä ja niitä vahvistavia liikkeitä tulisi tehdä 8-10, ja kutakin liikettä kohden tulisi toistoja kertyä 8-12. Lihassoiman kehittämiseen sopii luonnollisesti kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit. Säännöllinen venyttely puolestaan lisää ja ylläpitää liikkuvuutta. Pallopelit, tanssiliikunta sekä luistelu ovat esimerkkejä liikehallintaa ja tasapainoa kehittävästä lajeista. (Päivänsara 2013, 81-101; UKK-instituutti 2014a.)

Raskausajan liikunnan hyödyt

Liikunta edistää odottajan keuhkojen, verisuonten sekä sydämen terveyttä. Istukan toiminta paranee ja täten vauva saa enemmän happea sekä ravinteita. Eri-laisia kipuja esimerkiksi selässä on aktiivisilla odottajilla vähemmän. Myös keuhkoastma sekä mieliala pysyvät liikkuvilla äideillä parempina. Liikunta vähentää laskimotukosten, verenpaineen nousun ja raskausmyrkytyksen riskiä. Se myös vaikuttaa positiivisesti synnytyksen kulkuun sekä siitä palautumiseen. Liikkuva äiti joutuu sektioon epätodennäköisemmin kuin liikkumaton. Myös synnytyksen jälkeisen masennuksen riski on pienempi. (Päivänsara 2013, 90-91; UKK-instituutti 2014b.)

Aerobinen liikunta

Aerobisista lajeista puhuttaessa tarkoitetaan niitä lajeja, joiden harjoittamisen aikana puhuminen onnistuu puuskuttamatta. Raskaana ollessa kannattaa suosia aerobista harjoittelua, sillä se parantaa mielialaa ja antaa energiaa. Hapenotto-kyky kehittyy samalla, kun sydän- ja verenkiertoelimistön toiminta paranee. Hyviä lajeja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, vesijuoksu, uinti, pyöräily sekä juoksu, jos sitä on harrastanut aiemmin ja se tuntuu hyvältä. Turvallisuus on huomioitava kaikissa lajeissa ja omaa vointia pitää kuunnella. Jos liikunta tuntuu vaikealta, hyötyliikuntaa lisäämällä pääsee jo hyvin alkuun. (Päivänsara 2013, 96-99.)

Lihaskuntoharjoittelu

Hyvä lihaskunto ehkäisee monia raskausajan vaivoja sekä nopeuttaa synnytyksestä palautumista. Se auttaa säilyttämään asennon hyvänä relaksiinin löystytessä kudoksia. Vahva keskivartalon lihaksisto tukee selkää, joka joutuu kovalle rasitukselle vatsan kasvaessa. Voimakkaat ja notkeat niska-hartiaseudun lihakset auttavat kehoa sopeutumaan alavartalon ryhdin muuttumiseen. Lihaskuntoharjoittelua saa jatkaa odotusaikana samoilla tavoin kuin ennen raskautta, mutta muutamia seikkoja on huomioitava. Huolellinen lämmittely ennen harjoitusta on tärkeää. Liikeradat on suoritettava mahdollisimman puhtaasti, eikä kipua saa tulla. Voimakasta staattista jännitystä sekä vatsallaan tehtäviä liikkeitä on syytä välttää. Kohtu ei myöskään saa joutua puristuksiin. 16. raskausviikon jälkeen on vältettävä selinmakuulla tehtäviä liikkeitä. Ne saattavat aiheuttaa pahoinvointia, koska kohtu painaa sydämeen palaavia verisuonia. Raskausaikana tapahtuva harjoittelu ei saa olla täydellä teholla tapahtuvaa, eikä nousujohteista. Tottuneen harjoittelijan kannattaa pienentää käyttämiään painoja ja pidentää sarjoja. Sarjoja ei tehdä totaaliseen uupumukseen asti. Aloittelijalle sopivat painot ovat sellaiset, että toistoja jaksaa tehdä noin 12–20 sarjaa kohden. (Päivänsara 2013, 100-109.)

Suoria vatsalihaksia lukuun ottamatta kaikkia vatsalihaksia voi harjoittaa raskauden loppuun asti. Ensimmäisellä kolmanneksella suoria vatsalihaksia saa harjoittaa normaalisti. Toisella kolmanneksella kyseisillä lihaksilla tehdään vain liikkeen eksentrisen eli laskuvaihe. Viimeisellä kolmanneksella suorien vatsalihasten harjoittaminen on lopetettava. Vinoja vatsalihaksia sekä poikittaista vatsalihasta voi harjoittaa koko raskauden ajan. Jos kuitenkin vatsalihakset ovat erittäin hyvässä kunnossa, voi olla hyvä lopettaa kaikki vatsalihasliikkeet jo raskauden alkuvaiheessa. Liian tiukat vatsalihakset voivat hankaloittaa synnytystä ja aiheuttaa harjanteen syntymisen vatsalihasten väliin. (Päivänsara 2013, 100-109.)

Lantionpohjan lihakset

Lantionpohjan lihakset sijaitsevat lantion pohjalla ja muistuttavat muodoltaan riippumattoa. Ne kiinnittyvät häntä- ja häpyluuhun sekä molempiin istuinluihin.

Lantionpohjan tehtävänä on kannatella lantion sekä vatsan elinten painoa. Raskaana olevalla se kannattelee myös kohdun sekä vauvan painoa. Virtsarakon ja peräsuolen toiminta ovat lantionpohjan vastuulla. Raskauden aikana lantionpohjan lihakset pehmenevät ja rentoutuvat, ne myös heikkenevät, mikäli niitä ei harjoiteta. Lantionpohjan lihaksille on olemassa erilaisia liikkeitä, joiden avulla saa jäntevöitettyä ja vahvistettua lihasryhmää. Liikkeitä kannattaakin tehdä, sillä vahvasta lantionpohjasta on hyötyä synnytyksessä: se vähentää lantion vahingoittumisriskiä nopeuttaen myös synnytyksestä palautumista. Harjoittelua tulisi kuitenkin jatkaa myös synnytyksen jälkeen. (Päivänsara 2013, 110-111.)

Liikkuvuusharjoittelu

Odotusaikana nivelet ja sidekudokset löystyvät ja niiden antama tuki huononee. Odottaja ei tämän takia saisi venyttää kehoaan ääriasentoihin. Erityisesti luonostaan yliliikkuvien tulee olla tarkkana välttääkseen ylivenyttelyn. Liikuntahetken jälkeen kannattaa tehdä lyhytkestoisia, palauttavia venytyksiä. Raskausaikana on hyvä venyttää säännöllisesti niska- ja hartiaseutua, rinta- ja selkälihaksia, pakaroituja ja lonkankoukistajia. Näihin lihaksiin odottajalla saattaa tulla kireyttä kehon muutosten takia. (Päivänsara 2013, 114-115.)

3 Ohjaaminen äitiysneuvolatyössä

3.1 Terveysten edistäminen neuvolatyössä

Suomalainen neuvolajärjestelmä on ainutlaatuinen ja sitä ohjaavat useat lait ja asetukset. Niistä esimerkkejä ovat Terveystenhuoltolaki 2010, lastensuojelulaki (2007) sekä kansanterveyslaki (1972), jota on päivitetty useita kertoja. Valtioneuvoston neuvolatoiminnalle antaman asetuksen (380/2009) mukaan kunnan on järjestettävä lasta odottavan ja lapsiperheiden neuvolapalvelut. Terveysten ja hyvinvoinnin edistäminen koetaan neuvolan tehtäväksi (esim. Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 220) ja tähän tarkoitukseen oppeamme on suunniteltu.

Suomessa äitiysneuvolaa käyttää vuosittain noin 56 000 odottavaa naista, ja lapsia syntyy vuosittain noin 60 000. Unicef ja EU ovat vertailleet lasten

hyvinvointia eri maissa. Vertailussa Suomi pärjasi varsin hyvin, mutta huomattavaa on, että erityisesti lasten ruokailutottumuksissa, fyysisessä aktiivisuudessa ja painonhallinnassa Suomella on parantamisen varaa. Oppaamme on näin ollen äärimmäisen ajankohtainen, sillä jo äidin raskauden aikana luodaan perustaa sekä odottajan että lapsen koko myöhemmälle terveydelle ja hyvinvoinnille. Odottajalla on siis suuri vaikutus siihen, miten lapsi kehittyy, kasvaa ja oppii. Myös asenteet terveyttä ja hyvinvointia koskien luodaan jo odotusaikana. (Haarala ym. 2015, 220, 221, 229.)

Terveyden edistämistä voidaan tutkailla sekä promotiivisesta että preventiivisistä näkökulmista. Promootiolla tarkoitetaan sitä, että luodaan yksilölle mahdollisuudet huolehtia omasta ja elinympäristönsä terveydestä jo ennen ongelmien syntymistä. Preventio on enemmän sidoksissa riskikeskeiseen ajattelutapaan. Se on käytössä silloin, kun ihminen on suuressa riskissä sairastua tai jo sairastunut. Preventioon kuuluvat riskitekijöiden ehkäisy sekä hoito ja kuntoutus. WHO määrittelee terveyden edistämisen olevan prosessi, joka mahdollistaa ihmisten vaikuttamisen omaan terveyteensä. Terveyden edistämiseen kuuluvat niin yksilön, sosiaalisen piirin kuin ympäristönkin toimenpiteet (Rouvinen-Wilenius 2007, 5-7; WHO 2016).

Kansanterveyslaissa määrätään terveyden edistämisestä. Suomessa terveyden edistäminen on kuntien sekä sairaanhoitopiirien vastuulla. Terveyttä edistävä toiminta on laajamuotoista ja käsittää kaikki kunnan hallinnanalat. Terveyden edistämiseen kuuluu tietoinen vaikuttaminen terveyteen, hyvinvoinnin taustatekijöihin (elämänhallinta, elinolot, -tavat ja -ympäristö) sekä palveluiden toimivuuteen (Suomen Kuntaliitto 2016; Sosiaali- ja terveysministeriö 1973).

3.2 Näyttöön perustuva ohjaus neuvoloissa

Jotta neuvoloiden toiminta olisi yhdenmukaista ja oikeanlaista, toiminnan on oltava näyttöön perustuvaa. Tämä tarkoittaa sitä, että asiakkaan hoito ja palveluiden järjestäminen toteutetaan parhaan saatavilla olevan ajantasaisen tiedon pohjalta. Näyttöön perustuva tieto voi olla esimerkiksi tutkimus- tai asiantuntijänäyttöä. Parasta mahdollista näyttöä on luotettavaksi arvioitu, katsauksiin koottu tutkimustieto. Tiedon soveltuvuutta käytäntöön on arvioitava tapaus- ja toimin-

taympäristökohtaisesti. Myös esimerkiksi kulttuuritekijöihin sekä taloudelliseen tilanteeseen on kiinnitettävä huomiota. (THL 2013b, 21-22; Holopainen, Junntila, Jylhä, Korhonen & Seppänen 2013, 15-16, 21.)

Näyttöön perustuvassa hoidossa on useita tavoitteita. Asiakkaan tarpeisiin vastaaminen ja mahdollisimman hyvä hoito ovat tärkeitä. Haitallisia toimintamalleja pyritään välttämään. Muita tavoitteita ovat henkilöstön asiantuntevuuden takaaminen sekä toiminnan tekeminen tehokkaaksi. Näyttöön perustuvan toiminnan toimivuutta ja merkitystä asiakkaalle on syytä arvioida. (THL 2013b, 21-22; Holopainen ym. 2013, 23.)

3.3 Äitiysneuvolan asiakkaan ohjaaminen

Terveydenhoitaja on avainasemassa odottajan elämässä. Neuvolatyöhön liittyvässä ohjauksessa korostuu asiakkaan rooli aktiivisena pulman ratkaisijana. Terveydenhoitajan tulee näin ollen rohkaista asiakasta ottamaan vastuuta hoidostaan, joka tässä tapauksessa koskee tervettä ruokavaliota ja elämäntapaa. Ohjaussuhteen pitäminen tasa-arvoisena on tärkeää. Tavoitteet asetetaan ja niihin pyritään yhdessä. Asiakas tuntee oman elämäntilanteensa parhaiten ja ohjausta annetaankin niissä asioissa, jotka ovat tärkeitä juuri kyseisen asiakkaan terveydelle ja hyvinvoinnille (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors. 2007, 85.) Erilaisia lomakkeita onkin laadittu juuri asiakkaan voimavarojen tukemiseksi, kuten esimerkiksi ensimmäistä lastaan odottavien perheiden voimavaralomake. Kyseisessä lomakkeessa korostuu terveydenhoitajan merkitys perheen yhteistyötekijänä valmiin tiedon jakajan sijaan. Sama periaate pätee myös odottajan ruokavalioon ja liikuntaan, joissa terveydenhoitaja yhteistyössä odottajan kanssa miettii eri vaihtoehtoja. Koemmekin, että tekemämme opas voi myös toimia odottajan ja tämän perheen voimavarojen tukijana aivan samoin kuin muut neuvolassa jaettavat materiaalit. Terveydenhoitajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on taata sikiön ja odottajan paras mahdollinen terveys, mitä oppaamme korostaa. Oikeanlainen ravitsemus, liikunta ja lepo ovat raskausajan kulmakiviä, joten oppaamme on ehdottoman ajankohtainen.

Äitiysneuvolan tavoitteena on turvata odottajan ja sikiön hyvinvointi sekä kohentaa samalla koko perheen terveyttä ja elinympäristön turvallisuutta. Kansanterveyden edistämiseen ja terveyserojen kaventamiseen pyritään aktiivisesti. Äitiysneuvolassa pyritään antamaan vanhemmille valmiuksia perhe-elämän kohtaamiseen sekä tukea vanhemmiksi kasvuun. Tarkoitus on, että vanhemmat tulevat kuulluiksi ja että he osallistuvat itse aktiivisesti raskausaikaiseen hoitoonsa. Neuvoissa tarkastellaan perheen voimavaroja sekä tukiverkostoa. Toiminta on voimavaralähtöistä: työskentely toteutetaan perheen ehdoilla ja perheelle annetaan työkaluja tarkastella omia voimavarojaan sekä vaikuttaa niihin. Yksi tärkeä päämäärä on antaa asiakkaalle valmiudet oman perheen terveystottumusten tarkasteluun ja elintapojen muuttamiseen mahdollisimman hyviksi. Tähän olemme opinnäytetyössämme luoneet työkalun. (THL 2013b, 18; THL 2015.)

Neuvolan tehtäviin kuuluu tunnistaa perhettä ja tulevaa lasta uhkaavat riskitekijät, kuten päihteiden käyttö ja mielenterveysongelmat, sekä puuttua niihin. Tarvittaessa perheille annetaan kohdennettua tukea pulmatilanteisiin. Vanhempien kommunikointia ja vanhemmuuden vahvuuksia pyritään tukemaan. Perheille tulee myös kertoa erilaisista lapsiperheiden palveluista sekä esimerkiksi lastenhoidon tuista ja lomista. Äitiysneuvoissa asiakkaita tulee kohdella tasapuolisesti ja yksilölliset tarpeet huomioiden. Odottajan lisäksi myös muun perheen hyvinvointi on huomioitava. Asioissa edetään perheen kulloisenkin tilanteen edellyttämällä tavalla. Tärkeää on työntekijöiden hyvä yhteistyösuhde vanhempien kanssa sekä aktiivinen palautteen pyytäminen. (THL 2013b, 17, 20-21.)

4 Terveysaineiston tuottaminen

4.1 Terveysaineiston sisältö

Terveysaineistolla tarkoitetaan kaikkea aineistoa, joka käsittelee ihmisen hyvinvointia, elämää ja päätöksiä. Terveysaineiston tulisi vastata oman kohderyhmänsä senhetkisiä tarpeita. Aineiston pitää ohjata yksilöitä sekä oman että yhteisön kannalta hyvään suuntaan. Terveysaineistossa voi olla erilaisia lähestymistapoja, kuten voimavarojen tukeminen tai yksittäiseen ongelmaan paneutuminen. Voimavaralähtöisesti tehty aineisto auttaa asiakasta näkemään oman

mahdollisuutensa vaikuttaa terveyttä edistäviin tekijöihin. Se myös lisää ymmärrystä siitä, kuinka tärkeää on terveyttä tukevien tekijöiden vaaliminen. (Rouvinen-Wilenius 2007, 3.)

Terveysaineistossa on tärkeää huomioida terveyden sisäiset ja ulkoiset taustatekijät, kuten elämäntavat ja -asenne, perustarpeet, itsetunto sekä tiedontarpeen tyydyttäminen (Rouvinen-Wilenius 2007, 6.) Raskaus on jo itsessään merkittävä taustatekijä, sillä se asettaa monenlaisia rajoitteita sekä ravitsemukseen että liikuntaan. On olemassa esimerkiksi monia ruoka-aineita sekä liikuntamuotoja, joita odottajille ei suositella. Pyrimme oppaassamme huomioimaan odottajien erityistarpeet mahdollisimman kattavasti.

Rouvinen-Wileniuksen (2007) mukaan hyvällä terveysaineistolla on selkeä terveys- tai hyvinvointitavoite. Aineiston pitää välittää tietoa terveyden taustatekijöistä ja antaa tietoa keinoista, joilla saadaan muutoksia. Tärkeää on myös voimaannuttavuus ja motivointi sekä hyvän tunnelman luominen. Aineiston on palveltava käyttäjäryhmänsä tarpeita ja herätettävä mielenkiintoa sekä luottamusta. Julkaisumuotoon, aineistomuodon sekä sisällön tuomat vaatimukset on otettava huomioon (Rouvinen-Wilenius 2007, 9).

Oppaassa on tärkeää perustella ohjeistukset hyvin. Mitä vähemmän ohjeiden noudattaminen häiritsee ihmisen normaalia elämää, sitä paremmin hän noudattaa ohjeita. Jos ihmiseltä toivotaan paljon muutoksia aiempiin rutiineihinsa, hyvien perustelujen merkitys korostuu entistä enemmän. Perusteluista houkuttelevin on usein se, että henkilö itse hyötyy uudesta toimintatavasta. (Hyvärinen 2005, 1770.)

4.2 Terveysaineiston ulkoasu

Hyvä terveysaineisto etenee loogisesti. Yleensä eteneminen tapahtuu tärkeys- tai aikajärjestyksen mukaan tai aihepiireittäin. Eri aihepiirien asiat ovat omissa, lyhyehköissä kappaleissaan, ja pää- ja väliotsikot on valittu huolella. Hyvä otsikointi helpottaa aineiston lukemista kertomalla, mistä aiheesta seuraavaksi puhutaan. Se myös keventää tekstin rakennetta. Jo otsikoita silmäilemällä voi saada kokonaiskuvan ohjeistuksesta. (Hyvärinen 2005, 1769-1770.)

Virkkeiden tulee olla niin selkeitä, että yksi lukukerta riittää sisällön ymmärtämiseen. Päälauseessa kerrotaan tärkein tieto ja sivulauseessa tietoa täydennetään. Virkettä ei saa päästää liian pitkäksi, sillä osa sen sisällöstä saattaa unohtua lukiessa. Pitkä virke on usein mutkikas myös rakenteellisesti, jolloin lukija joutuu palaamaan alkuun ja tarkistamaan, kuinka lauseet liittyvät toisiinsa. Toisaalta myös pelkkien lyhyiden päälauseiden käyttö tekee tekstistä raskaslukuisia. Kannattaakin käyttää kytkentäilmauksia: mutta, vaikka, sillä, myös, koska, lisäksi jne. Passiivimuodon käyttöä ohjeissa pitää harkita tarkkaan, sillä se voi aiheuttaa lukijassa epävarmuutta siitä, ketä toiminta koskee. (Hyvärinen 2005, 1771.)

Hankalien termien ja lyhenteiden käyttöä oppaassa on syytä välttää. On muistettava, että yleensä lukijana on maallikko, ja valittava sanat sen mukaisesti. Vierasperäiset, byrokraattiset ja tieteelliset sanat voivat saada lukijan arvailemaan niiden tarkoitusta ja ne saattavat myös helposti sekoittua samankuuloisiin sanoihin. Jos lääketieteen termiä on välttämätöntä käyttää, hankala ilmaus pitää selittää. (Hyvärinen 2005, 1772.)

Oikeinkirjoitus on tärkeää monesta syystä. Runsas kirjoitusvirheiden määrä vaikeuttaa asian ymmärtämistä, ja esimerkiksi vääränlainen välimerkkien käyttö voi aiheuttaa tulkintavaikeuksia ja -virheitä. Runsaasti kirjoitusvirheitä sisältävä teksti voi saada lukijan ärtymään ja jopa epäilemään kirjoittajan pätevyyttä. Teksti on hyvä antaa ulkopuolisen luettavaksi ennen sen julkaisemista, sillä oma silmä saattaa sokeutua tekstille. (Hyvärinen 2005, 1772.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoitus on tuottaa opas raskausajan ravitsemuksesta ja liikunnasta neuvoloille jaettavaksi odottajille. Tavoitteenamme on yhdenmukaistaa odottajille annettavaa neuvontaa ja tuoda esille päivitettyä tietoa raskausajan ravitsemus- ja liikuntasuosituksista. Oppaan tehtävä on olla terveydenhoitajalle työkalu, jonka avulla voi yhdessä odottajan kanssa miettiä hänen ruokailu- ja liikuntatottumuksiaan. Oppaan loppuhyötyjiä ovat äitiysneuvolan asiakkaat.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Opinnäytetyön suunnittelu

Opinnäytetyön suunnitelma käynnistyi ajatuksesta laatia raskausajan liikuntaopas neuvoloissa jaettavaksi. Esitimme alustavan suunnitelmamme eräälle Eksoten piirissä toimivalle terveydenhoitajalle, jonka mukaan neuvolat mieluummin ottaisivat vastaan oppaan raskausajan ravitsemuksesta. Tällaiselle oppaalle oli Eksoten neuvoloissa tilausta, joten opinnäytetyön aiheeksi tuli raskausajan ravitsemus. Esiteltyämme aiheemme Opinnäytetyösuunnitelman esittämisen tunnilla, saimme sekä opettajalta että ryhmäläisiltämme palautetta, että liikuntaa olisi erittäin hyvä saada oppaaseen mukaan. Keskustelimme asiasta työelämänedustajamme kanssa, joka hyväksyi myös liikuntaosion lisäämisen oppaaseen. Näin opinnäytetyömme sai lopullisen runkonsa ja lähdimme opasta työstämään.

6.2 Toteutus

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja se eroaa tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä muutamalla olennaisella tavalla. Toiminnallisessa työssä tehdään jokin tuotos, eli tässä tapauksessa opas, kun taas tutkimuksellisessa työssä syntyy uutta tietoa. Toiminnalliseen työhön tarvitaan erilaisia toimijoita, kun tutkimuksellisessa päätoimijana on opiskelija. Lisäksi toiminnalliseen työhön kuuluu vahvasti eri suuntiin kulkeva vuorovaikutus, kun tutkimuksellisessa työssä vuorovaikutus on melko yksisuuntaista. (Salonen. 2013, 97.) Käytimme aluksi apunamme aiheanalyysia, jonka avulla saimme selkeyttä työhömme ja sen rakenteelle. Aiheanalyysin merkityksestä on kerrottu esimerkiksi Vilkan ja Airaksisen (2003, 23) teoksessa Toiminnallinen opinnäytetyö. Tämä auttoi meitä jo aluksi rajaamaan kohderyhmäämme ja selvittämään, mitä jätämme työmme ulkopuolelle.

Laadimme oppaan yhteistyössä Eksoten neuvoloiden kanssa, ja varmistimme vaihe vaiheelta, että oppaastamme tulee heidän toiveidensa mukainen. Hyvä opinnäytetyöaihe on toteutettu hyvässä yhteistyössä työelämän kanssa, mihin panostimme (Vilkka & Airaksinen 2003, 16-17). Haasteenamme olivat juuri päivittymässä olleet raskausajan ravintosuositukset, joiden mukaan

muokkasimme lopuksi jo muuten valmista opasta. Raskausajan liikuntaa koskevan tieteellisen tiedon löytäminen osoittautui odotuksiemme mukaisesti haastavaksi. Koska tietoon tuli suhtautua kriittisesti, karsimme lähteitä runsaasti. Meidän tuli arvioida tietolähteiden auktoriteettia ja tunnettavuutta sekä lähteen ikää, laatua ja uskottavuutta. Tietolähteen auktoriteettia pystyimme arvioimaan julkaisujen lähdeviitteiden ja -luetteloiden perusteella: saman tekijän toistuminen näissä kertoo usein henkilöllä olevan auktoriteettia ja tunnettavuutta alallaan. Hyödynsimme vain uusinta löytämäämme tietoa, koska monella alalla tieto muuttuu nopeasti. Uusimmat tutkimukset sisältävät myös vanhemmista tutkimuksista ajantasaisina säilyneet tiedot. Lähteiden laadusta mainittakoon, että alkuperäinen julkaisu on aina parempi lähde kuin toissijainen lähde, jossa tieto voi olla muuttunut. Loppujen lopuksi löysimme faktatietoa muutamasta eri lähteestä, joiden pohjalta laadimme liikunta-osion. Kunnianhimoisen aikataulutuksemme opinnäytetyön suhteen venyi jo työmme alkuvaiheessa henkilökohtaisista, mutta myös työelämälähtöisistä syistä. Tämä oli toisaalta hyväkin asia, sillä ehdimme näin ollen päivittää myös uusimmat ravintosuositukset oppaaseemme.

Kuvien lisääminen oppaaseen oli oma vaiheensa. Kuvasimme oppaan kuvat itse, jolloin vältyimme tekijänoikeuksiin liittyviltä hankaluuksilta. Samalla oppaasta tuli sopivasti meidän näköisemme ja ainutlaatuinen: samoja kuvia ei ole missään muissa oppaissa. Kuvien tekijänoikeudet säilytämme itsellämme, sillä olimme panostaneet niihin paljon. Ajattelimme kysyä lupaa ruokapyramidin käyttöön, mutta loppujen lopuksi huomasimme, ettemme kuvaa oppaaseen tarvitseetkaan.

6.3 Arviointi

Lähetimme valmiin oppaan Eksoten keskustan neuvolaan arvioitavaksi keväthalvella 2016. Opas kiersi neuvolan terveydenhoitajilla ja saimme palautteeksi, että sisältö on hyvä ja asiatiedot kunnossa. Tämän jälkeen lähetimme oppaan henkilölle, joka vastaa Eksoten neuvoloiden internetsivustosta. Hänen vastuulleen jäi oppaan lisääminen internetiin, josta odottajat pääsevät sen helposti lukemaan. Missään vaiheessa emme kokeneet, että alan ammattilaiset olisivat

olleet työhömmе pettyneitä. Palaute, jota matkan varrella saimme, oli positiivista ja kannustavaa.

Aikataulullisesti olimme arvioineet työn valmistuvan todellista nopeammin. Yllätyimme työn määrästä ja koimme, että erityisesti liikuntaosioon oli vaikea löytää tieteellistä ja luotettavaa tietoa. Opas teetti näin ollen enemmän työtä, kuin mihiin olimme varautuneet. Suurin syy tähän oli luotettavan tiedon puute, mitä jouduimme etsimään melkoisesti. Toisaalta tämä kertonee oppaan tarpeesta. Olimme alusta asti voineet ottaa napakamman otteen työn tekoon ja näin ollen pitäytyä aikataulussa. Alkuinnostuksen jälkeen työmme jäi lepovaiheeseen pitkäksi aikaa, mikä verotti opinnäytetyön valmistumisaikaa. Emme oppaan teon, saati alun perin laatimamme suunnitelman aikana, vielä kiinnittäneet huomiota tulevan opinnäytetyön raportin muotoon, mikä ehkä olisi ollut suotavaa (esim. Vilkka & Airaksinen 2003, 27). Tämä olisi auttanut meitä raportin tekemisessä, kun teksti olisi ollut jo suunnilleen oikeassa muodossa.

Vilkka ja Airaksinen (2003) kertovat teoksessaan plagioinnin merkityksestä. Olimmekin olleet työssämme erityisen tarkkoja niin plagioinnin kuin tekstin kopioimisen suhteen. Keskityimme siihen, että kerroimme käyttämistämme lähteistä kerätyt tiedot omin sanoin. Olimme näin ollen poimineet alkuperäisistä lähteistä käytännössä vain tiedon. Vilkan ja Airaksisen (2003) teoksesta löysimme myös tietoa, miten ottaa tuotoksen kohderyhmä työssämme huomioon ja kuinka kohdentaa teksti juuri heille. Tässä onnistuimme mielestämme hyvin, olihan kohderyhmämme selvä alusta asti: Odottavat äidit. (Vilkka & Airaksinen 2003, 40, 78.)

Pettymystä koimme lopulta siitä, että kun opas oli saanut lopullisen muotonsa ja oli valmis julkaistavaksi, Eksote perui tilauksen oppaan jaettavasta versiosta. Koimmekin, että olimme nähneet turhaan vaivaa oppaan tarkan ulkonäön, sivujen sommittelun ja kuvien suhteen. Juuri tämä jaettavaksi tarkoitettu opas oli ollut meidän pääasiallinen työmme. Eksoten henkilöstö päätti lopulta, että neuvoloiden internetsivuille laitettaisiin linkki meidän oppaaseemme, jolloin se olisi asiakkaille ainoastaan sähköisesti luettavissa. Tämä oli meistä riippumaton päätös ja Eksotelle ilmeisesti kustannuskysymys.

7 Pohdinta

Työtämme ohjasivat koko ajan eri säädökset ja lait neuvolajärjestelmää koskien, samoin kuin Ekstoten neuvoloiden terveydenhoitajien toiveet. Emme missään vaiheessa olleet yksin työmme kanssa, vaan meidän oli ongelmatilanteissa aina mahdollista ottaa yhteyttä työelämän edustajaan tai opettajiin. Oppaan tiedon tuli olla kaikille odottajille sopivaa ja yleisesti hyväksyttyä. Lähteet olikin tärkeää valita huolella ja varmistua siitä, että lähteet olivat luotettavia sekä tieto niissä perusteltua ja tutkittua. Koska käytimme lähteenämme valtion virallisia ravitsemussuosituksia, fysioterapeutin ohjeita sekä muita luotettavia lähteitä, on oppaamme ehdottoman luotettava. Saimme apua myös pitkän linjan terveydenhoitajilta, joten oppaamme on myös näyttöön perustuva. Tiivis yhteistyö työelämän edustajien kanssa alusta loppuun varmisti myös sen, että oppaasta tuli tilaajan toiveiden mukainen. Pyrimme opasta tehdessämme voimavaralähtöisyyteen. Korostimme oppaan lukijan roolia omien terveysvalintojensa tekemisessä. Emme saarnanneet, vaan annoimme työkaluja terveellisten valintojen tueksi. Argumentoimme kaikki oppaassa annetut suositukset selkeästi, jotta lukija näkisi, että hänen valinnoillaan on merkitys.

Internetsivustoja selatessamme löysimme runsaasti erilaisia keskusteluja ja foorumeita juuri raskausajan ravitsemukseen ja liikuntaan liittyen. Huomasimme kyseisen aiheen kiinnostavan monia odottajia, mutta tutkittu tieto tuntui keskustelujen pohjalta monilta puuttuvan. Tämä rohkaisi meitä entisestään tarttumaan aiheeseen ja antamaan odottajille oikeaa tietoa mututuntuman sijaan. Oppaamme onkin helppolukuinen ja sen käytettävyys on monipuolista. Sitä on helppo hyödyntää sekä neuvolassa että odottajan itsenäisesti kotona. Neuvolassa opas toimii hyvänä työkaluna, jonka pohjalta terveydenhoitaja ja odottaja keskustelevat ravitsemuksesta ja liikunnasta. Koska opas tulee internetiin, on odottajan helppo lukea sitä myös kotona Eksoten neuvoloiden internet-sivuilta.

Oppaamme on laadittu puolueettomasti ja objektiivisesti. Omat näkemyksemme jätimme työn ulkopuolelle ja annoimme vain virallisesti hyväksytyjä ja ajankoh-
taisia ohjeita. Milla Ylönen sai opinnäytetyömme teon aikana lapsen, ja pidimme huolta, etteivät tuoreen äidin omat kokemukset ja valinnat vaikuttaneet siihen, millaisia ohjeita annoimme ja miten. Lilli Knuutila puolestaan suoritti oppaan

työstämisen aikana kuukauden äitiysneuvolaharjoittelun, jonka aikana hän tapasi useita erilaisia, eri ikäisiä ja eri kulttuureista tulevia äitejä. Knuutila pääsi tekemään kotikäyntejä erilaisiin koteihin ja näki, kuinka jokainen äiti pyrkii olemaan lapselleen paras mahdollinen äiti omalla tavallaan, jopa rankoissakin elämäntilanteissa. Työn aikana meille konkretisoitui se, kuinka oppaallamme on laajempikin merkitys kuin vain olla opas: parhaimmillaan se on äidille ensimmäinen konkreettinen työkalu, jolla lähteä parantamaan koko perheen elämää. Jokaisella äidillä on erilainen tausta ja erilaiset eväät tarjota lapselle, mutta oppaamme pyrkimys on kaventaa odottajien äitien tietämyseroja.

Kasvoimme oppaamme aikana henkisesti paljon, koska opas oli pitkäjänteisen työn tulos ja samalla ensimmäinen työmme, jota olimme niin pitkään joutuneet hiomaan ja viilaamaan. Loppujen lopuksi oppaan tekemisessä vierähti lähes vuosi. Kyseisen vuoden aikana koimme molemmat suuriakin elämänmuutoksia, jotka vaikuttivat meihin ihmisinä, mutta pääsimme silti tavoitteeseemme. Loimme oppaan, joka on monipuolinen, mutta tiivis, asiallinen, ajankohtainen sekä kaikin puolin hyvä kokonaisuus. Työn määrä yllätti meidät, emmekä olleet alun perin tulleet ajatelleeksi kaikkia hallinnollisia opinnäytetyön ja muodollisia seikkoja. Aiheemme oli kuitenkin meitä molempia kiinnostava, joten olimme valmiita alusta asti näkemään vaivaa ja panostamaan oppaaseen. Onneksi näin, sillä lopputulos oli varsin upea.

Lähteet

Arffman, S. ym. Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy 2010.

Aro, A. 2013. Rasva. Terveyskirjasto.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00002. Luettu 14.6.2015.

Eksote 2015. Raskausdiabetes: Uuden elämän eväät. Lappeenranta: Eksote.

Erkkola, M. & Virtanen S. 2013. Suositeltavat ruokavalinnat raskausaikana. Potilaan lääkärilehti 10/13.

Evira, 2013. Dioksiinit, dioksiinin kaltaiset ja indikaattori-PCB-yhdisteet.
<http://www.evira.fi/portal/fi/tietoa+evirasta/asiakokonaisuudet/vierasaineet/tietoa+vierasaineista/kalan+ymparistomyrkyt/dioksiinit->. Luettu 3.7.2015.

Evira, 2013. Metyylielohopea ja Cesium-137 sisävesien kaloissa.
<http://www.evira.fi/portal/fi/tietoa+evirasta/asiakokonaisuudet/vierasaineet/tietoa+vierasaineista/kalan+ymparistomyrkyt/metyylielohopea-ja-cesium-137-/>. Luettu 3.7.2015.

Evira, 2014. Listeriabakteeri.
<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden+kayton+rajoitukset/listeriabakteeri/>. Luettu 3.7.2015.

Evira, 2015. Korvasienen gyromitriini.
<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden+luontaiset+myrkyt/korvasienen+gyromitriini/>. Luettu 14.7.2015.

Evira, 2015. Varoitusmerkintä inkivääriä sisältäviin ravintolisiin sekä inkivääriteehen ja sitä vastaaviin juomajauheisiin.
<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus+ja+myynti/pakkausmerkinnat/varoitusmerkinnat+ja+kayttoohjeet/varoitusmerkinta+inkivaaria+sisaltaviin+ravintolisiin+seka+inkivaariteehen+ja+sita+vastaaviin>. Luettu 14.7.2015.

Fogelholm, M., Hakala, P., Kara, R., Kiuru, S., Kurppa, S., Kuusipalo, H., Laitinen, J., Marniemi, A., Misikangas, M., Roos, E., Sarlio-Lähteenkorva, S., Schwab, U., & Virtanen, S. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf. Luettu 11.6.2015.

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin O. & Tervaskanto-Mäentausta T. 2015. Terveystieteiden ja elintarviketieteiden osaaminen. Helsinki: EDITA.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten

lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.

Holopainen, A., Juntila, K., Jylhä, V., Korhonen, A. & Seppänen, S. 2013. Johda näyttö käyttöön hoitotyössä. Porvoo: Fioca Oy.

HUS. Ravinto ja vitamiinit: Elintarvikkeiden muita käyttösuosituksia.

<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/teratologinen-tietopalvelu/ravintojavitamiinit/Sivut/Muita-suosituksia.aspx>. Luettu 14.7.2015.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Duodecim 16/2005, 1769-1772.

Kansanterveyslaki 1972.

Kosonen, Anna-Liisa. 2013. Vegaaniäitien ravitsemuksesta on pidettävä huolta. Lääkärilehti 10/13. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/vegaaniaitien-ravitsemuksesta-on-pidettava-huolta/#.VYLzgakm23w>. Luettu 18.6.2015.

Kuluttajaliitto 2015. Täysjyväviljaa valkoisen hötön sijaan.

<http://syohyvaa.fi/taysjyvaviljaa/>. Luettu 13.6.2015.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Lumio, J. Norovirus. Terveyskirjasto.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00738. Luettu 3.7.2015.

Päivänsara, A. Liikunnallisen äidin käsikirja. Helsinki: Art house 2013.

Rouvinen-Wilenius, P. 2007. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Helsinki: Terveysten edistämisen keskus.

https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto. Luettu 1.9.2016.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Vastualueet. Hyvinvoinnin edistäminen.

Terveysten edistäminen. <http://stm.fi/terveyden-edistaminen>. Luettu 27.8.2016.

Suomen Kuntaliitto 2016. Asiantuntijapalvelut. Sosiaali ja terveys. Terveyspalvelut. Terveyskeskukset. Terveysten edistäminen ja kansantautien ehkäisy.

<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/terveyspalvelut/terveyskeskukset/terveyden-edistaminen/Sivut/default.aspx>. Luettu 28.8.2016.

Terveydenhuoltolaki 2010.

THL. 2016. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

THL. 2015. Lapset, nuoret ja perheet. Työn tueksi. Menetelmät. Voimavaralähtöiset menetelmät. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat. Luettu 22.9.2016.

THL. 2014. Raskausaikana vältettävät elintarvikkeet. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/raskausaika/raskausaikana-valtettavat-elintarvikkeet>. Luettu 11.6.2015.

THL, 2013a. EHEC. <https://www.thl.fi/fi/web/infektiotaudit/taudit-ja-mikrobit/bakteeritaudit/ehec>. Luettu 3.7.2015.

THL, 2013b. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

Tiitinen, A. 2014a. Raskaus ja liikunta. Terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01034. Luettu 8.9.2015.

Tiitinen, A. 2014b. Raskaus ja ruokavalio. Terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01046. Luettu 11.6.2015.

Tiitinen, A. 2014c. Raskauspahoinvointi. Terveyskirjasto. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00170. Luettu 26.6.2015.

Tukes, 2009. Kemikaalitietokortit: Kadmium. <http://www.tukes.fi/fi/Toimialat/Kemikaalit-biosidit-ja-kasvinsuojeluaineet/Kemikaalitietolahteet/Kemikaalitietokortit-/>. Päivitetty 19.8.2009.

Työterveyslaitos, 2014. OVA-ohje: Kaliumsyaniidi ja syaanivety. <http://www.ttl.fi/ova/kaliumsy.html>. Luettu 14.7.2015.

UKK-instituutti 2014a. Liikuntapiirakka. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu 27.7.2015.

UKK-instituutti 2014b. Liikunta raskauden aikana. http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/liikunta_raskauden_aikana. Luettu 8.9.2015.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

WHO. Health topics. Health promotion.
http://www.who.int/topics/health_promotion/en/. Luettu 31.8.2016.

Liite 1.



Raskausajan ravitseminen ja liikunta

Lilli Knuutila ja Milla Ylönen

Saimaan ammattikorkeakoulu

Odotusajan ravitseminen

Oikeanlainen ravitseminen raskausaikana vaikuttaa positiivisesti äidin terveyteen sekä sikiön kasvuun ja kehitykseen. Se myös nopeuttaa synnytyksestä palautumista ja edesauttaa imetyksen onnistumista. Siksi Sinun onkin hyvä katsoa, mitä suuhusi laitat ja milloin.

Terveen ja monipuolisesti syövän ei tarvitse tehdä erityisiä muutoksia ruokavalioonsa odotusaikana. Ateriarytmiin on kuitenkin syytä kiinnittää huomiota. Pyri pitämään ateriavälit korkeintaan neljän tunnin mittaisina, ja jos väli meinaa venyä liian pitkäksi, syö välipala. Tasainen ateriarytmi ehkäisee pahoinvointia ja mielitekojen syntymistä sekä tukee sikiön kehitystä.

Älä syö kahden edestä – syö kaksin verroin terveellisemmin!

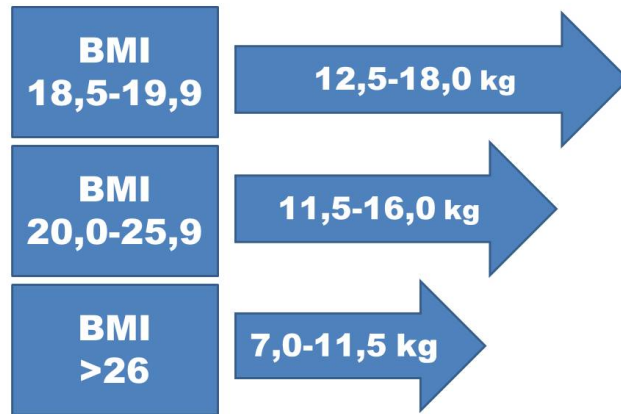
Raskausaikana energiantarve kasvaa vain vähän. Käytännössä lisääntyneen energiantarpeen kattaa ylimääräinen voileipä, hedelmä ja lasillinen maitoa päivässä. Monen odottajan aktiivisuus kuitenkin vähenee raskausaikana, jolloin ylimääräistä energiaa ei tarvita.

Raskauden aikana vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve lisääntyy jopa 15–50 % normaalitilanteesta. Yleensä odottaja ei kuitenkaan tarvitse erityisiä vitamiini- tai kivennäisainelisiä. Ainoastaan D-vitamiinilisää (10 µg/vrk) sekä foolihappolisää (400 µg/vrk) suositellaan kaikille odottajille ympäri vuoden. Foolihappo ehkäisee sikiön hermostoputken sulkeutumishäiriötä. Muiden ravintolisien tarvetta harkitaan tapauskohtaisesti.

Painonnousu

Raskauden aikainen painonnousutavoite riippuu monesta yksilöllisestä tekijästä. Hoikalla odottajalla (painoindeksi eli BMI 18,5-19,9) suositeltava painonnousu on 12,5-18 kg. Normaalipainoisella (BMI 20-25,9) suositus on 11,5-16 kg ja ylipainoisella (BMI yli 26) 7-11,5 kg.

Suosittelava painonnousu



Kasvikset, hedelmät ja marjat

Kasvikset, hedelmät ja marjat muodostavat ruokavalion perustan. Niistä saa ravintokuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja, mutta energiaa niissä on vain vähän.

Raskausaikana kasvikunnan tuotteita suositellaan syötäväksi vähintään 5–6 annosta päivässä, eli yhteensä noin puoli kiloa. Annokset tulisi mieluiten jakaa jokaiselle aterialle. Hyvä hygienia on muistettava. Tämä tarkoittaa sitä, että kasvikset pestään ja tarvittaessa kuori-taan, eikä syödä multaisia vihanneksia.

Hedelmät ja marjat syödään sellaisenaan ja ulkomaiset pakastevi-hannekset sekä -marjat kuumennetaan höyryävän kuumaksi listeriavaaran vuoksi. Erityistä huomiota vaativat ulkomaalaiset pakaste-vadelmat, jotka kuumennetaan ennen käyttöä vähintään 90 astees-sa vähintään kaksi minuuttia. Mehuja ja makeita hilloja syödään harvemmin.



Täysjyväviljatuotteet

Suosi täysjyväviljaa - mielellään lähes joka aterialla! Täysjyväviljassa on tallella kaikki jyvän osat. Täysjyväviljavalmisteen ovatkin tärkeitä hiilihydraattien, proteiinin, kuidun B-vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä. Sinun olisikin hyvä valita jokapäiväiseen käyttöösi täysjyväleivät, joissa on kuitua vähintään 6 % ja enintään 0,7 % suolaa. Puuro on hyvä aamu- tai iltapala.

Pääaterioille pitäisi valita täysjyväpastaa tai -riisiä vaaleiden vaihtoehtojen sijaan. Vaaleat viljat nostavat verensokerin nopeasti, mutta laskevat sen hetken päästä takaisin alas, jolloin tunnet olosi väsyneeksi ja nälkäiseksi. Vaaleissa viljatuotteissa ei myöskään ole tallella täysjyvän terveellisiä osia, vaan ne ovat käytännössä lähes pelkkää hiilihydraattia. Täysjyväviljat pitävät verensokerin tasaisempana. Erilaisista riisiseoksista (esim. ruis-riisi) sekä kotimaisista ohra- ja kaurahelmistä saat vaihtelua arkeen. Muistathan tarkkailla suolan käyttöäsi. Myös sydänmerkki auttaa sinua valinnoissasi.

Kalsium ja D-vitamiini

Kalsium on tärkeä luiden rakennusaine ja sitä tarvitaan runsaasti sikiön luuston kehittymiseen. Soluissa ja solujen ulkopuolella oleva kalsium myös säätelee hermoimpulssien kulkua ja lihasten supistumista. Lisäksi se toimii solujen viestinvälittäjänä ja näin vaikuttaa moniin elimistön fysiologisiin toimintoihin.

Kalsiumia saadaan maidosta, piimästä, jogurteista, rahkoista, juustosta, lehtivihanneksista ja kaloista. Saantisuositus raskaana oleville on 900 mg vuorokaudessa. Suositus täyttyy, kun nautit 6-8 desilitraa nestemäisiä maitotuotteita ja 3-4 viipaletta juustoa päivässä. Maitovalmisteista on hyvä suosia vähärasvaisia ja rasvattomia vaihtoehtoja. Jogurttien ja viilien valinnassa on syytä kiinnittää huomiota valmisteiden sokeripitoisuuksiin ja valita tuotteita, joihin ei ole lisätty sokeria.

Jos käytät maitovalmisteita vähäisesti, sinun on hyvä ottaa kalsiumlisää 500 mg vuorokaudessa. Jos ruokavaliosi ei sisällä lainkaan maitotuotteita eikä kasvipohjaisia, kalsiumilla täydennettyjä tuotteita, kalsiumlisää on tarpeen ottaa 1000 mg vuorokaudessa.



D-vitamiinilla on oma, tärkeä roolinsa sikiön luuston kehittämisessä, sillä sitä tarvitaan kalsiumin imeytymiseen. Lisäksi se vähentää lapsen kroonisten sairauksien kuten astman ja allergioiden riskiä.

Parhaiten D-vitamiinia saa kalasta, vitamioiduista maitovalmisteista sekä margariineista. Koska ravinnosta on hankala saada tarpeeksi D-vitamiinia, kaikille odottajille suositellaan 10 mikrogramman päivittäistä D-vitamiinilisää läpi raskauden.

Proteiinit ja rauta

Proteiinia tarvitaan äidin sekä lapsen solujen rakennusaineeksi. Riittävä proteiinin saanti auttaa Sinua pysymään kylläisenä ja ehkäisee siten mielitekojen syntymistä. Joka aterialla olisikin hyvä nauttia jotakin proteiininlähdettä: liha-, kala- tai maitotuotteita, papuja tai soijaa.



Raudan tarpeesi kasvaa raskauden aikana moninkertaiseksi. Rautaa tarvitaan esimerkiksi punasolumassan lisääntymiseen sekä istukan ja sikiön rautavarastoihin. Verenvuoto synnytyksessä aiheuttaa raudan menetystä.

Rautaa saat helpoiten lihasta ja viljasta. Parhaiten rauta imeytyy liha-, vilja- ja veriruoista. Viljassa ja kasviksissa olevan raudan imeytymistä parannat nauttimalla samanaikaisesti C-vitamiinia sisältäviä tuotteita.

Raudan puute vaikuttaa sekä äitiin että sikiöön. Äidille voi tulla väsymystä, heikotusta ja anemiaa. Sikiön kasvu voi heiketä ja perinataalikuolleisuuden sekä ennenaikaisuuden riskit lisääntyvät.

Rautalisää suositellaan aloitettavaksi 12. raskausviikon jälkeen, jos odottajan hemoglobiini on ensimmäisellä raskauskolmanneksella alle 110 g/l tai myöhemmin raskauden aikana, jos hemoglobiini on alle 100 g/l.

Rasvat

Sikiö tarvitsee hermoston ja näkökyvyn kehittymiseen sekä hormonitoiminnan tukemiseen hyvälaatuisia rasvahappoja. Odottajan omega-3-rasvahappojen riittävän saannin on todettu vähentävän esimerkiksi lapsen astma- ja allergiariskiä. Sinun onkin tärkeää kiinnittää huomiota syömäsi rasvan laatuun.

Odottajan syömästä rasvasta 2/3 tulisi olla pehmeää kasvirasvaa. Valitse siis leivän päälle ja ruoanvalmistukseen kasvimargariinia ja rypsiöljyä sekä rypsiöljypohjaisia tuotteita. Omega-3-rasvahappojen saannin turvaamiseksi Sinun olisi hyvä syödä kalaa 2-3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen.

Runsas kovan rasvan saanti heikentää elimistösi sokerinsietokykyä sekä altistaa sydän- ja verisuonitaudeille. Kovaa rasvaa on esimerkiksi voissa, rasvaisissa maitotuotteissa, juustoissa, makkaroissa ja leivonnaisissa. Vältä siis tuotteita, joihin on sekoittuneena piilorasvaa ja valitse liha- ja maitotuotteista vähärasvaiset vaihtoehdot.

Odottajille ei suositella käytettäväksi kolesterolin alentamiseen tarkoitettuja, kasvistanoleita sisältäviä tuotteita (tietty rasvat ja jogurtit).

Kolesteroli on sikiön kehitykselle tärkeää, eikä ole varmaa tietoa siitä, aiheuttavatko äidin syömät kasvistanolit sikiön kolesterolipitoisuuksien laskua.



Sokeri ja makeutusaineet

Odottajille suositellaan vähäsokerista ruokavaliota. On havaittu, että sokeripitoisella ruokavaliolla on yhteys raskaudenaikaiseen painonnousuun. Jos olet terve, voit kuitenkin huoletta aina välillä herkutella.

Makeutusaineista sykramaatin ja sakariinin käyttöä ei suositella raskauden tai imetyksen aikana.



Suola

Suolan käytön vähentäminen raskauden aikana on perusteltua. Runsas suolan käyttö nostaa verenpainetta ja kuormittaa munuaisia. Se myös lisää turvotustaipumusta erityisesti raskauden loppuvaiheessa. Suolan saanti tulisi rajoittaa kolmeen grammaan vuorokaudessa. Valitse ruoanlaittoon jodioitu ruokasuola. Riittävä jodin saanti ehkäisee sikiön kasvuhäiriöitä sekä henkisen kehityksen häiriöitä.

Kasvis- ja vegaaniruokavalio

Kasvisruokavaliota noudattavilla äideillä raskauden aiheuttama energian ja ravintoaineiden lisätarve on samanlainen kuin sekaruokaa syövien. Ainoastaan raudan tarve on hieman suurempi, sillä kasvisperäinen rauta imeytyy heikommin. Käytössä olevat suositukset foolihapon, D-vitamiinin ja kalsiumin saannista ovat samat kuin sekaruokailijoilla. Ruokavaliota on kuitenkin täydennettävä B12-vitamiinilisällä.

Jos raskausaikana noudattaa vegaaniruokavaliota, tarvitaan ravitsemusterapeutin ohjausta. Vegaaniruokavaliota on täydennettävä B12-vitamiinilisällä ja B12-vitamiinia sisältäviä elintarvikkeita tulisi käyttää päivittäin. Lisäksi vegaaniäidin riittävä jodin ja omega-3-rasvahappoihin kuuluvan dokosaheksaeenihapon saanti on varmistettava ravitsemusneuvonnassa. Vegaaniruokavaliota noudattavien äitien ravitsemusterveydentilaa seurataan mittaamalla äidin painon nousua ja veren hemoglobiinitasoa. Sopiva painon nousu kertoo riittävästä energian ja proteiinin saannista.



Raskausaikana vältettävät ruoka-aineet

Ruoka-aine	Suositus käytös- tä	Syyt suositukselle
Alkoholi	Käyttö on lopetet- tava kokonaan, koska ei ole tietoa siitä, onko täysin turvallista käyttö- määrää olemas- sa.	Alkoholi haittaa mo- nin tavoin sikiön kasvua ja kehitystä.
Tyhjiö- ja suoja- kaasupakatut, graavisuolatut sekä kyl- mäsavustetut kalat ja mäti	Vältettävä koko- naan.	Listeriavaara. Odot- tajilla listerioosi voi johtaa kesken- menoon tai ennen- aikaiseen synnytyk- seen.
Hauki	Vältettävä koko- naan.	Korkea elohopeapi- toisuus. Elohopea läpäisee istukan ja vaurioittaa sikiön keskushermostoa.
Isokokoiset ah- venet, kuhat ja mateet	Runsasta syöntiä vältettävä.	Korkea elohopeapi- toisuus.
Itämeren iso si- lakka, lohi ja meritaimen	Syö enintään 1-2 kertaa kuukau- dessa.	Korkea dioksiinipi- toisuus. Dioksiini on syöpävaarallinen yhdiste ja voi aihe- uttaa häiriöitä hor- moneja erittävien umpieritysrauhasten toiminnassa.
Pastöroimaton maito sekä siitä tehdyt juustot, home- ja tuore- juustot	Käyttöä ei suosi- tella. Kiehuvaksi kuumennettuna käyttö on turvallis- ta.	Listeriavaara. Liste- ria tuhoutuu, kun ruoka-aine kuu- mennetaan kiehu- vaksi.
Maksa, maksa- ruoat ja -makkarat	Vältettävä koko raskauden ajan. Maksamakkaraa voi syödä enin- tään 30 g/päivä ja 200 g/viikko.	Korkea A-vitamiini- ja raskasmetallipi- toisuus lisäävät epämuodostuma- ja keskenmenoriskiä.

<p>Raaka liha (esim. tartarpihvit, jauheliha-taikina, parman-kinkku, riihiliha)</p>	<p>Vältettävä kokonaan. Kypsennettynä syöminen on turvallista.</p>	<p>Toksoplasmoosiriski. Toksoplasmainfektio voi aiheuttaa keskenmenon tai vakavan infektion sikiölle. Raa'assa lihassa on myös EHEC-infektion riski. EHEC aiheuttaa veriripulia.</p>
<p>Kofeiinipitoiset juomat (kahvi, cola- ja energiajuomat)</p>	<p>Kofeiinin saanti on rajoitettava 200 mg:aan päivässä (vastaa kahta 1,5 dl:n kahvikuppia). Energiajuomia ei suositella.</p>	<p>Suuret kofeiiniansiokset lisäävät keskenmenon ja lapsen pienipainaisuuden riskiä. Odottajille jo pieni määrä kofeiinia voi aiheuttaa vapinaa, sydämentykytystä ja närästystä.</p>
<p>Ulkomaiset pakastemarjat, erityisesti vadelmat</p>	<p>Marjoja on kuumennettava ennen käyttöä vähintään 2 minuuttia 90 asteessa.</p>	<p>Noroviruksen riski. Norovirus aiheuttaa ripuli- ja oksennustaudin.</p>
<p>Suola</p>	<p>Ruoanlaitossa turhaa suolan käyttöä on syytä välttää. Suosi suolattomia ja vähäsuolaisia elintarvikkeita.</p>	<p>Runsas suolan saanti aiheuttaa turvotusta ja nostaa verenpainetta.</p>
<p>Pellavansiemenet</p>	<p>Syö enintään 4 rkl päivässä.</p>	<p>Korkea kadmium- sekä syaanivetypitoisuus. Kadmium kertyy elimistöön ja vaikuttaa munuusiin, keuhkoihin ja luukudokseen. Syaanivety on haitallista solujen aineenvaihdunnalle.</p>

Korvasieni	Käyttöä ei suositella.	Korvasienten sisältämä gyromitriini on myrkyllinen aine, joka vaikuttaa ruoansulatuskanavaan, keskushermostoon ja maksaan. Se ei tuhoudu kokonaan ryöppäämällä.
Inkivääri	Inkiväärivalmisteiden käyttöä sekä runsasta inkivääriteen juontia suositellaan välttämään.	Osa inkiväärin ainesosista saattaa haitata sikiön kehitystä.
Lakritsi ja salmiakki	Käyttöä ei suositella.	Lakritsi nostaa verenpainetta ja aiheuttaa turvotusta. Lakritsissa oleva glykyrritsiini haittaa lapsen kognitiivista kehitystä vaikuttaen muistiin, oppimiseen, käyttäytymiseen ja stressin säätelyyn.
Merilevä	Käyttöä ei suositella.	Merilevävalmisteissa on paljon jodia. Jodi haittaa sikiön kilpirauhasen toimintaa ja kasvua.
Yrttiteet ja yrttivalmisteet (ravintolisät)	Käyttöä ei suositella.	Yrttivalmisteet voivat sisältää haitallisia aineita. Turvallisuudesta ei ole varmaa tietoa.

Huomioithan lisäksi:

- Tuoreet vihannekset on pestävä huolellisesti ja mielellään kuorittava.

- Pakastevihannekset, valmisruoat ja kertaalleen jäädytetyt ruoat on lämmitettävä höyryävän kuumiksi listeriavaaran vuoksi.
- Liha on kypsennettävä kauttaaltaan yli 70-asteiseksi EHEC-, salmonella- ja kampylobakteeririskin vuoksi.

Raskausajan vaivat

Ummetus

Ummetus raskausaikana johtuu pääasiassa hormoneista ja vatsan kasvusta. Keltarauhashormoni rentouttaa suolistoa ympäröiviä lihaksia, joten ruoka kulkee suoliston läpi tavallista hitaammin. Kasvava kohtu painaa suolistoa, jolloin moni kokee ainakin tilapäistä ummetusta. Rautalisät voivat pahentaa pulmaa. Tarvittaessa kannattaakin valita luonnollisia rautalisiä. Apua ummetukseen saat kuidusta ja säännöllisistä ruoka-ajoista. Aterioilla kannattaa juoda tarpeeksi. Myös liikunta auttaa, joten esimerkiksi rauhallinenkin kävelylenkki voi tepsyä. Jos pysyttelet paljon paikoillasi, suolikin toimii hitaammin. Apteekeista löydät ilman reseptiä myytäviä kuituvalmisteita, jotka ovat turvallinen apu.

Närästys

Närästys on kiusallinen ruoansulatusvaiva. Se aiheuttaa polttavan tunteen, joka alkaa vatsasta ja tuntuu nousevan kurkkuun asti. Tämä johtuu siitä, että pieniä määriä vatsahappoja pääsee vuotamaan vatsasta ruokatorveen. Raskausaikana kohtu on suurentunut ja vatsan yläosassa oleva läppä rentoutunut. Näin ollen vatsahappoja saattaa kulkeutua takaisin kurkunpäähän asti aiheuttaen närästystä. Närästystä aiheuttavat ruoat ovat varsin yksilöllisiä, joten selvitä itsellesi, mitkä ruoat juuri sinulle aiheuttavat närästystä ja pyri välttämään niitä. Ohjenuorana voi kuitenkin pitää sitä, että usein rasvainen, paistettu tai mausteinen ruoka aiheuttaa närästystä ja ruoansulatusongelmia.

Juo ruokailujen välissä mieluummin kuin ruokailun aikana. Vältä syömistä tuntia ennen nukkumista ja valitse nukkumisasento niin, että pääsi on hieman muuta vartaloa ylempänä. Voit käyttää tyynyjä apunasi. Syö aiempaa pienempiä aterioita mutta useammin, 5–6 pientä ateriaa päivässä. Tämä vähentää vatsahappoja. Ummetuk-

seen, samoin kuin närästykseseen, auttaa kevyt liikunta. Hapanmaitotuotteet, kuten jogurtti ja maito voivat olla avuksi niiden vatsahappo- ja neutralisoivan vaikutuksen vuoksi. Virvoitusjuomat ja hedelmäiset mehujäät voivat helpottaa oloa, koska ne viilentävät ja rauhoittavat vatsaa.

Pahoinvointi

Ensimmäisen raskauskolmanneksen aikana on täysin normaalia kärsiä pahoinvoinnista. Voit tuntea vatsasi kipeäksi tai olosi oksettavaksi. Tätä voi esiintyä vain aamuisin tai mihin vuorokaudenaikaan tahansa. Pahoinvoinnin voimakkuus vaihtelee ja sitä esiintyy eniten raskausviikkojen 6-12 aikana, joskin se voi kestää pidempäänkin. Väsymys ja uupumus ovat tavallisia aamupahoinvoinnin aiheuttajia, joten onkin tärkeää, että lepää ja rentoudut tarpeeksi. Myös nälkä saattaa aiheuttaa pahoinvointia. Vältä siis näläntunnetta syöden pieniä välipaloja. Erityisesti illalla nautittu proteiinipitoinen ateria tuntuu auttavan, sillä proteiini sulaa hitaasti. Tällöin vatsassa on aamulla vielä ravintoa. Voit saada apua myös haistelemalla tai syömällä sitruunaa sekä nauttien ruokaa, jossa on paljon B-vitamiinia, kuten papuja, manteleita, parsakaalia, lihaa ja myslä. Sen sijaan Sinun olisi hyvä välttää rasvaisia, huonosti sulavia ja voimakkaasti maustettuja ruokia. Kun teet ruokaa, avaa ikkuna, jotta pääset nopeasti eroon epämiellyttävistä tuoksuista. Lähde myös ulos raittiiseen ulkoilmaan!

Mieliteot

Usein odottajan mieliteot kohdistuvat kaikkeen makeaan, erityisesti suklaaseen. Maitotuotteet, etenkin jäätelö, vetävät puoleensa, kuten myös happamat hedelmät sekä suolaiset tuotteet, esimerkiksi maustekurkut ja salmiakki. Toisaalta taas jotkut ruoat, kuten kahvi, saattavat aiheuttaa suurta vastenmielisyyttä. Näistä raskausajan mielitekojen ja vastenmielisyyden tunteiden syistä ei olla täysin varmoja, mutta erilaisia selityksiä on kuitenkin esitetty. Voi olla, että taustalla ovat elimistön hormonaaliset muutokset tai se yksinkertaisesti seikka, että raskausaikana äiti ja kehittyvä sikiö tarvitsevat ravintoaineita eri suhteessa kuin muulloin ja mieliteot ovat elimistön tapa kertoa tästä. On myös esitetty, että mieliteot olisivat ainakin osittain lähinnä "korvien välissä": raskaus antaa hyvän syyn herkutteluun. Todennäköistä on, että mielitekoja ei riitä selittämään yksi tekijä vaan ne ovat

monimutkainen psykologisten, fysiologisten ja opittuun käyttäytymiseen liittyvien tekijöiden summa.

Oman elimistön kuunteleminen raskausaikana on tärkeää, mutta niin on myös tasapainoisen ruokavalion noudattaminen. Odottavan äidin ruokavalio vaikuttaa naisen oman hyvinvoinnin ja terveyden lisäksi myös tulevan lapsen terveyteen. Mieliteoille voi antaa silloin tällöin periksi, joskin kultainen keskitie on hyvä pitää mielessä: Jos himoitset suklaata, syö levyn sijaan patukka tai jäätelölitran sijaan tuutti. Säännöllinen ruokavalio auttaa mielitekoihin, mutta kaikkia herkkuja ei toki tarvitse eikä kannatakaan itseltään kieltää.



Odotusajan liikunta

Yleiset liikuntasuositukset

Yleinen ohjeistus 18–64-vuotiaiden liikkumiseen koskee myös raskaana olevia. Viikossa pitäisi liikkua yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti usealle päivälle jaettuna TAI 1 t 15 min rasittavasti. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa olisi hyvä harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.

Aloittelijalle sekä terveysliikkujalle riittää kaksi ja puoli tuntia reippasta liikuntaa viikossa. Sopivia lajeja ovat kävely ja pyöräily, sauvakävely tai vaikka hieman raskaammat koti- ja pihatyöt. Huonokuntoisella tällainen liikunta myös kohentaa kuntoa.

Tottunut ja parempikuntoinen liikkuja voi harrastaa rasittavampaa liikuntaa kuntonsa kohentamiseksi. Jos ennen raskautta on liikunut paljon, itselle tuttuja lajeja voi jatkaa normaaliin tapaan myös raskauden aikana (muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta). Esimerkiksi kuntouinti, vesijuoksu, ohjatut jumpat ja ylämäkikävely ovat hyviä ja tehokkaita lajeja.

Liikunta tulisi jakaa ainakin kolmelle päivälle viikossa ja liikuntamäärän voi kerätä 10 minuutin reippailuilla kerrallaan. Terveystieteen kannalta vähäinkin säännöllinen liikkuminen on parempi, kuin ettei liiku ollenkaan. Terveysliikunnaksi eivät kuitenkaan riitä muutaman minuutin kestoiset arkiaskareet. Näyttöä on siitä, että liikunnan terveyshyödyt lisääntyvät, kun liikkuu pidempään ja rasittavammin kuin minimisuositukset ohjeistavat.

Kestävyysliikunnan tueksi tarvitaan lihaskuntoa parantavaa ja liikehallintaa sekä tasapainoa edistävää liikuntaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Lihassoiman kehittämiseen sopii luonnollisesti kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit. Säännöllinen venyttely puolestaan lisää ja ylläpitää liikkuvuutta. Pallopelit, tanssiliikunta sekä luistelu ovat esimerkkejä liikehallintaa ja tasapainoa kehittävästä lajeista.

Raskausajan liikunnan edut:

- Liikunta edistää **keuhkojen, verisuonten** ja **sydämen** terveyttä
- **Istukan** toiminta paranee ja vauva saa enemmän **happea** sekä **ravinteita**
- Liikunta ehkäisee erilaisia **kipuja** mm. selässä
- **Laskimotukosten** riski pienenee
- **Synnytys** sekä siitä **palautuminen** helpottuvat
- **Sektioon** joutumisen riski pienenee
- Liikunta ehkäisee **verenpaineen** nousua ja **raskausmyrkytystä**
- **Painonnousu** pysyy terveellä tasolla ja **kehonkoostumus** säilyy hyvänä
- **Mieliala** paranee ja synnytyksen jälkeisen masennuksen riski pienenee



Aerobinen liikunta antaa energiaa

Raskaana ollessa kannattaa suosia aerobista harjoittelua, sillä se parantaa mielialaa ja antaa energiaa. Hapenottokyky kehittyy ja sydän- ja verenkiertoelimistön toiminta paranee. Turvallisia raskausajan aerobisia liikuntalajeja ovat seuraavat:

Kävely: Kävellä voit käytännössä milloin ja missä vain. Vauhti voi olla joko rauhallinen tai hyvinkin rankka, mutta vauhtia ja tehoa kannattaa säädellä. Ylä- ja alamäet sekä erilaiset kävelyreitit tuovat mukavaa vaihtelua treeniin.

Sauvakävely: Sauvojen ansiosta niska-hartiaseutu vetreytyy ja kävelyn teho paranee. Sauvoja käytettäessä myös keskivartalo ja lantion alueen lihakset saadaan paremmin treeniin mukaan. Tekniikka kannattaa kuitenkin tarkistaa ja palauttaa aina toisinaan mieleen, jottei treeni mene hukkaan!

Juoksu: Juoksu on sallittua, jos olet harrastanut sitä jo ennen raskautta. Sitä ei kuitenkaan pidä aloittaa raskauden aikana. Lenkkejä voi lyhentää hieman aiemmasta. Tehoakin kannattaa laskea niin, että raskasta liikuntaa tulee maksimissaan 15 minuuttia, mieluiten vähemmän. Juokse varoen, sillä raskauden aikana tasapaino heikentyy ja nivelsiteet löystyvät, jolloin nyrjähdyksiä tulee helpommin. Mikäli juoksu ei tunnu hyvältä, voit vähentää sitä tai vaihtaa lajin esimerkiksi kävelyyn.

Pyöräily: Pyöräily on mainio laji raskaana olevalle ja saattaa onnistua, vaikka kävely tuntuisi epämukavalta. Erilaisia maastoja vaihtelemalla ja välillä vaikka sisäpyöräilemällä saat mielenkiinnon pysymään yllä. Huomioi, että raskaus muuttaa kehon painopistettä, mikä vuoksi myös tasapaino heikkenee. Ole siis varovainen ja tarkkaile myös sykettäsi.

Uinti ja vesijuoksu: Uinti on mitä parhain liikuntamuoto odottajalle! Se sopii myös niille, jotka eivät pysty kannattelemaan kehon painoa pitkiä aikoja. Vesijuoksu on hellävaraisempi vaihtoehto perinteiselle juoksulle. Elementtinä vesi on lempeä, mikä mahdollistaa liikunnan myös silloin, jos nivelet, lantionpohjan lihakset tai polvet kipeytyvät helposti.

Hyötyliikunta: Hyötyliikunnan merkitystä ei voi vähätellä. Jos liikuminen on vaikeaa tai uutta, usein jo hyötyliikuntaa lisäämällä pääs-

tään hyvään alkuun. Siivous, roskien vienti tai vaikka pyykinpesu ovat hyödyllisiä puuhia ja virkistävät mieltä.

Lihaskuntoharjoittelu raskausaikana

Hyvä lihaskunto ehkäisee monia raskausajan vaivoja sekä nopeuttaa synnytyksestä palautumista. Se auttaa säilyttämään asennon hyvänä kun relaxsiini löystyttää kudoksia. Vahva keskivartalon lihaskunto tukee selkää, joka joutuu kovalle rasitukselle vatsan kasvaessa. Voimakkaat ja notkeat niska-hartiaseudun lihakset auttavat kehoasi sopeutumaan alavartalon ryhdin muuttumiseen.

Lihaskuntoharjoittelua saa jatkaa odotusaikana samoilla tavoin kuin ennen raskautta, kunhan kuuntelee oman kehonsa viestejä sekä ottaa huomioon muutamia seikkoja:

- Lämmittele aina huolellisesti ennen harjoitusta n. 15–20 minuutin ajan.
- Suorita liikeradat mahdollisimman puhtaasti. Kipua ei saa tulla.
- Vältä liikkeitä, joissa kohtu joutuu puristuksiin (esim. jalkaprässi).
- Vältä liikkeitä, jotka vaativat voimakasta staattista jännitystä (esim. kyykky). Ne aiheuttavat vatsaonteloon kovan paineen.
- Vältä vatsallaan tehtäviä liikkeitä, sillä ne aiheuttavat voimakasta puristusta kohtuun.
- 16. raskausviikon jälkeen vältä selinmakuulla tehtäviä liikkeitä. Ne saattavat aiheuttaa pahoinvointia, koska kohtu painaa sydämeen palaavia verisuonia.

Raskausaikana tapahtuva harjoittelu ei saa olla täydellä teholla tapahtuvaa eikä nousujohteista. Keskity sen sijaan tuntumaan lihaksissa. Jos olet tottunut harjoittelija, pienennä käyttämiäsi painoja ja pidennä sarjoja. Älä tee sarjoja totaaliseen väsymykseen asti. Aloittelijalle sopivat painot ovat sellaiset, että toistoja jaksaa tehdä 12–20 sarjaa kohden.



Vältettävät lihaskuntoliikkeet

- Vatsarutistus laitteessa
- Istumaannousu
- Kulmasoutu
- Vipuvarsisoutu
- Maastaveto
- Tempaus, rinnalle veto ja työntö
- Reiden koukistus maaten
- Nostovyön käyttöä ei suositella

Vatsalihasten harjoittaminen

Voit harjoittaa kaikkia muita lihaksia paitsi suoria vatsalihaksia aina raskauden loppuun asti. Ensimmäisellä kolmanneksella voit harjoittaa suoria vatsalihaksia normaalisti. Toisella kolmanneksella tee kyseisillä lihaksilla vain liikkeen eksentrisen eli laskuvaihe. Viimeisellä kolmanneksella suorien vatsalihasten harjoittaminen on lopetettava.

Vinoja vatsalihaksia sekä poikittaista vatsalihasta voit harjoittaa koko raskauden ajan. Jos kuitenkin vatsalihaksesi ovat erittäin hyvässä kunnossa, voi olla hyvä lopettaa kaikki vatsalihasliikkeet jo raskauden alkuvaiheessa. Liian tiukat vatsalihakset voivat hankaloittaa synnytystä ja aiheuttaa harjanteen syntymisen vatsalihasten väliin.

Lantionpohjan lihakset

Lantionpohjan lihakset sijaitsevat nimensä mukaisesti lantion pohjalla ja muistuttavat muodoltaan riippumattoa. Ne kiinnittyvät häntä- ja häpyluuhun sekä molempiin istuinluihin. Lantionpohjan tehtävänä on kannatella lantion sekä vatsan elinten painoa sekä raskaana ollessa kohdun ja vauvan painoa. Virtsarakon ja peräsuolen toiminta ovat lantionpohjan vastuulla. Raskauden aikana lantionpohjan lihakset pehmenevät ja rentoutuvat sekä heikkenevät, mikäli niitä ei harjoiteta.

Lantionpohjan lihaksille on olemassa erilaisia liikkeitä, joiden avulla saat jäntevöitettyä ja vahvistettua kyseessä olevaa lihasryhmää. Liikkeitä kannattaakin tehdä, sillä vahvasta lantionpohjasta on hyötyä synnytyksessä: se vähentää lantion vahingoittumisriskiä nopeuttaen myös synnytyksestä palautumista. Treeniä tulisi kuitenkin jatkaa myös synnytyksen jälkeenkin. Mikäli olet epävarma, käytätkö oikeita lihaksia, voit yrittää pysäyttää virtsasuihkua lantionpohjan lihasten avulla. Tätä ei kuitenkaan saa tehdä säännöllisenä harjoitteena. Muista myös treenin lisäksi lantionpohjan lihasten rentouttaminen!

Esimerkkejä liikkeistä

Jännitys ja rentoutus

- Jännitä lantionpohjan lihaksia vetämällä niitä ylöspäin
- Pidä jännitys viiteen laskien
- Rentouta lihakset hitaasti

Toista harjoitus kymmenen kertaa, minkä jälkeen lepää hetki. Toista harjoitus vielä muutaman kerran. Tämä liike kannattaa tehdä kolme kertaa viikossa.

Hissi

- Hengitä tasaisesti ja sulje silmäsi. Keskitä ajatuksesi lantionpohjan alueelle.
- Kuvittele lantionpohjaan neljä kerrosta. Jännitä lantionpohjan pohjakerros. Jatka ylimpään kerrokseen saakka.
- Pidä ylimmässä kerroksessa jännitys yllä muutaman sekunnin ajan. Hengitä normaalisti.

- Rentouta lihakset vähitellen palaamalla takaisin kerros kerrokselta. Pidä takaisin tullessakin pieni tauko kerrosten välillä.

- Rentouta koko lantionpohjan alue. Pidä pidempi tauko.

Tämän harjoituksen voit toistaa pari kertaa.

Liikkuvuusharjoittelu

Odotusaikana nivelet ja sidekudokset löystyvät ja niiden antama tuki huononee. Odottaja ei tämän takia saisi venyttää kehoaan ääriasentoihin. Erityisesti luonnostaan yliiikkuvien tulee olla tarkkana välttääkseen ylivenyttelyn.

Liikuntahetken jälkeen kannattaa tehdä lyhytkestoisia, palauttavia venytyksiä. Raskausaikana on hyvä venytellä säännöllisesti niska- ja hartiaseutua, rinta- ja selkäliahaksia, pakaroita ja lonkankoukistajia. Näihin lihaksiin odottajalla saattaa tulla kireyttä kehon muutosten takia.

Milloin liikuntaa ei suositella tai se pitää keskeyttää

Yleisesti ottaen katsotaan, ettei terveen äidin ole syytä rajoittaa tai välttää liikuntaa, mikäli raskaus on sujunut normaalisti. Nyrkkisääntö onkin, että kaikkea, mitä on harrastanut ennen raskautta, voi harrastaa myös raskaana, niin pitkään kuin se tuntuu hyvälle. Kuitenkin jokainen raskaus on erilainen ja vastaan voi tulla tilanteita, jolloin liikunta on syytä keskeyttää tai jättää ohjelmistosta kokonaan pois. Tällaisia asioita ovat:

- Ennenaikaisen synnytyksen uhka
- Selvittämätön verenvuoto emättimestä
- Ennenaikainen lapsivedenmeno
- Todettu kohdunkaulan heikkous
- Sikiön kasvun hidastuma
- Istukan ennenaikainen irtoaminen
- Hengenahdistus levossa
- Huimaus tai rintakipu
- Kova päänsärky
- Alaraajan (pohkeen) turvotus yhdistettynä kipuun
- Sikiön liikkeiden väheneminen

- Säännöllinen, kivulias kohdun supistelu

Vältettävät liikuntamuodot

Seuraavia liikuntamuotoja suositellaan välttämään raskauden aikana:

- **laitesukellus**
- **yli 2000 metrin korkeudessa** liikkuminen
- **iskuja** sisältävät lajit, kuten itsepuolustuslajit
- nopeita **suunnanmuutoksia** sisältävät lajit, kuten pallopelit
- **putoamisvaaran** sisältävät lajit, kuten kiipeily
- raskauden puolivälin jälkeen lajit, joissa **kohtu hölskyy** voimakkaasti, kuten ratsastus ja hyppiminen
- kohdunsuun alettua avautua **uimista** tulee välttää tulehdusriskiäkin vuoksi

Lähteet

Arffman, S. & Hujala, N. Ravitseemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy 2010.

Aro, A. 2013. Rasva. Terveyskirjasto.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00002. Luettu 14.6.2015.

Eksote. 2015. Raskausdiabetes. Uuden elämän eväät.

Erkkola, M. & Virtanen S. Lääkärilehti 10/13. Suositeltavat ruokavalinnat raskausaikana.

Evira, 2013. Dioksiinit, dioksiinin kaltaiset ja indikaattori-PCB-yhdisteet.

<http://www.evira.fi/portal/fi/tietoa+evirasta/asiakokonaisuudet/vierasaineet/tietoa+vierasaineista/kalan+ymparistomyrkyt/dioksiinit->. Luettu 3.7.2015.

Evira, 2013. Metyylielohopea ja Cesium-137 sisävesien kaloissa.

<http://www.evira.fi/portal/fi/tietoa+evirasta/asiakokonaisuudet/vierasaineet/tietoa+vierasaineista/kalan+ymparistomyrkyt/metyylielohopea-ja-cesium-137-/>. Luettu 3.7.2015.

Evira, 2014. Listeriabakteeri.

<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden+kayton+rajoitukset/listeriabakteeri/>. Luettu 3.7.2015.

Evira, 2015. Korvasienen gyromitriini.

<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden+luontaiset+myrkyt/korvasienen+gyromitriini/>. Luettu 14.7.2015.

Evira, 2015. Varoitusmerkintä inkivääriä sisältäviin ravintolisiin sekä inkivääriteehen ja sitä vastaaviin juomajauheisiin.

<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/valmistus+ja+myynti/pakkausmerkinnat/varoitusmerkinnat+ja+kayttoohjeet/varoitusmerkinta+inkivaaria+sisaltaviin+ravintolisiin+seka+inkivaariteehen+ja+sita+vastaaviin>. Luettu 14.7.2015.

Fogelholm, M. ym. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf. Luettu 11.6.2015.

Hasunen, K. ym. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.

HUS. Ravinto ja vitamiinit: Elintarvikkeiden muita käyttösuosituksia.
<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/teratologinen-tietopalvelu/ravintojavitamiinit/Sivut/Muita-suosituksia.aspx>. Luettu 14.7.2015.

Kosonen, A-L. 2013. Vegaaniäitien ravitsemuksesta on pidettävä huolta. Lääkärilehti 10/13, 1. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/vegaaniaitien-ravitsemuksesta-on-pidettava-huolta/#.VYLzgakm23w>. Luettu 18.6.2015.

Kuluttajaliitto. 2013. Täysjyväviljaa valkoisen hötön sijaan.
<http://syohyvaa.fi/taysjyvaviljaa/>. Luettu 13.6.2015.

Lumio, J. Norovirus. Terveyskirjasto.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00738. Luettu 3.7.2015.

Päivänsara, A. Liikunnallisen äidin käsikirja. Art house 2013.

THL, 2013. EHEC. <https://www.thl.fi/fi/web/infektiotaudit/taudit-ja-mikrobit/bakteeritaudit/ehc>. Luettu 3.7.2015.

THL. 2016. Raskausaika – Elintavat ja ravitsemus.
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/raskausaika>. Luettu 20.8.2016.

THL, 2014. Raskausaikana vältettävät elintarvikkeet.
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/raskausaika/raskausaikana-valtettavat-elintarvikkeet>. Luettu 11.6.2015.

Tiitinen, A. 2014. Raskaus ja liikunta. Terveyskirjasto.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01034. Luettu 8.9.2015.

Tiitinen, A. 2014. Raskaus ja ruokavalio. Terveyskirjasto.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01046. Luettu 11.6.2015.

Tiitinen, A. 2014. Raskauspahoinvointi. Terveyskirjasto.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00170. Luettu 26.6.2015.

Tukes, 2009. Kemikaalitietokortit: Kadmium.
<http://www.tukes.fi/fi/Toimialat/Kemikaalit-biosidit-ja-kasvinsuojeluaineet/Kemikaalitietolahteet/Kemikaalitietokortit-/>. Päivitetty 19.8.2009.

Työterveyslaitos, 2014. OVA-ohje: Kaliumsyanidi ja syaanivety.
<http://www.ttl.fi/ova/kaliumsy.html>. Luettu 14.7.2015.

UKK-instituutti 2014. Liikuntapiirakka. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.
Luettu 27.7.2015.

UKK-instituutti 2014. Liikunta raskauden aikana.
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/liikunta_raskauden_aikana. Luettu 8.9.2015.

Valtioneuvoston neuvolatoiminnalle antaman asetuksen (380/2009)