

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Botha, E. (2020) Suojele hedelmällisyyttä. Kätilölehti, 2020:1, s. 10 - 13.

A couple is seen from behind, holding hands and standing in a modern, brightly lit atrium. They are looking towards a large glass wall that reflects the interior. A white, abstract sculpture hangs from the ceiling. The man is wearing a grey sweater and blue jeans, and the woman is wearing a light blue top and black pants. Both have bags. The floor is light-colored and polished.

Suojele HEDELMÄLLISYYTTÄ

Noin joka viides raskautta toivova pari kohtaa jossain elämänsä vaiheessa tahatonta lapsettomuutta.



Hedelmällisyyden suojele on elämän suojele. Hyvä seksuaali- ja lisääntymisterveys on tiukasti kytköksissä hyvään terveyteen ja päinvastoin.

Nuoria ohjaavien ja opettavien aikuisten tulisi tuntea seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvät suositukset, tutkittu tieto ja ilmiöt, tällaista aikuista nuori uskaltaa lähestyä ja rakentava dialogi voi alkaa. Median tuottama epäluotettava tieto ja kasvattajien haluttomuus ottaa puheeksi asioita nuorten kanssa uhkaavat tervettä seksuaalisuuden kehitystä ja hedelmällisyyttä. Seksuaali- ja lisääntymisterveyttä ei saisi enää peittää tabujen ja mysteerien verho.

Nuorille annettava terveystieto, sen ohjaus ja opetus, erityisesti hedelmällisyyden näkökulmasta, on riittämätöntä. Nuorten ohjauksessa ja opetuksessa käytetään aikaa varoittelemiseen ja vahinkojen ehkäisyyn, näkökulma on ”Ei” ja ”Älä”. Ammattilaisia tulisi kouluttaa hedelmällisyyteen vaikuttavista tekijöistä ja siirtää ohjauksen ja opetuksen painopistettä kielloista suojelemaan. Hedelmällisyyden suojele näkökulma pitäisi saada osaksi ns. ”seksivalistusta” ja vuorovaikutuksellista terveyden edistämistä. Samalla voidaan viestittää nuorelle, että hän on ainutlaatuinen ja arvokas. Seksuaalisuus ja hedelmällisyys kiinnostavat nuoria: katsotaan terveyttä ja terveitä elämäntapoja heidän kanssaan näistä näkökulmista. Nuoret ansaitsevat saada tarkkaa tietoa hedelmällisyydestään ja harvasta aiheesta sitä on näin paljon tarjolla.

Hedelmällisyys ja elämäntavat

Kaikilla elämäntavoilla ei ole hedelmällisyyteen yhtä suurta vaikutusta, mutta kaikista on tärkeää olla tietoinen. Elämäntavat ovat niitä muuntuvia tekijöitä, joihin voidaan yleensä itse vaikuttaa. Elämäntavat vaikuttavat hyvinvointiin ja terveyteen, mutta ennen kaikkea, kykyyn lisääntyä.

Kun elämässä vallitsee tasapaino levon, ravinnon, aktiivisuuden ja ih-

missuhteiden kanssa, näkyy tämä tasapaino vahvana terveytenä. Terve, nuori ihminen on luonnollisesti hedelmällinen. Noin joka viides raskautta toivova pari kohtaa jossain elämänsä vaiheessa tahatonta lapsettomuutta. Tahattoman lapsettomuuden ehkäisy onkin yhtä tärkeää kuin ei-toivottujen raskauksien

Ikä ei ole ainoastaan naiskysymys. ”

ehkäisy. Vanhemmuuden edellytykset ovat sitä paremmat, mitä terveempänä raskaaksi tullaan. Vanhempien lisääntymisterveys on myös suoraan yhteydessä tulevien lasten terveyteen.

Merkittävimmin hedelmällisyyteen vaikuttaa ikä. Suuri merkitys on myöskin ravinnolla, liikunnalla, painolla ja päihteillä. Hedelmällisyydellä ja ympäristön kemikaaleilla näyttää myös olevan yhteyksiä.

Ikä vaikuttaa hedelmällisyyteen enemmän kuin luullaan

Tästä asiasta tutkimukset ovat yksimielisiä – lapset on hyvä hankkia nuorena. Nuoret ovat viisaita, he haluavat saada tämän tiedon vaikei se heitä vielä koskekaan. Tämä valmistaa heitä tekemään viisaita, tietoisia valintoja, alusta asti. Jos vanhemmuus viivästyy, kannattaa kiinnittää huomiota terveyteen ja sen ylläpitoon viivästyksen aikana.

Naiset ovat tietoisempia iän merkityksestä hedelmällisyydelle kuin miehet. Yli puolet miehistä ja jopa noin kolmannes naisista arvelee hedelmällisyyden laskevan vasta 45 vuoden iässä. Optimaalinen lasten hankintaikä on 20–30-vuotiaana, sillä naisen hedelmällisyys laskee rajusti 35-vuotiaana. Ikä lisää hormoni- ja kuukautishäiriöitä, jolloin hedelmällisyys laskee. Myöhem-

mällä iällä vanhemmaksi haluavilla naisilla myös raskauden häiriöt yleistyvät. Ikä ei ole ainoastaan naiskysymys, sillä miehellä testosteronin määrä laskee ja siemennesteen laatu heikkenee jo 35 ikävuoden jälkeen.

Viisaiden ruokavalintojen kauaskantoiset seuraukset

Laadukas ja monipuolinen ruoka säännöllisesti syötynä pitää yllä hyvää hormonasapainoa ja sitä kautta myös hedelmällisyyttä. Hormonasapaino pitää yllä säännöllisiä kuukautisia, hyvää oloa ja jaksamista. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että antioksidanttirikas eli värikäs ruokavalio, on hyväksi hedelmällisyydelle.

Monipuolinen ruokavalio, joka sisältää proteiinia eri lähteistä, täysjyväviljaa, pähkinöitä, hedelmiä ja kasviksia, parantaa siemennesteen laatua. Suomen olosuhteissa välttämätön D-vitamiini voi parantaa siittiöiden laatua ja liikkuvuutta. Ruokavalio, joka sisältää paljon eineksiä, kahvia, alkoholia, virvoitusjuomia ja karkkia, heikentää siemennesteen laatua.

Yli- ja alipaino sotkevat hormonasapainon

Uskotaan, että 12 % lapsettomuuden syistä liittyvät paino-ongelmiin. Hedelmöityminen vaikeutuu yli- tai alipainoisella. Kehon rasvakoostumus on ohjaava tekijä harmonisessa hormonasapainossa, jota hedelmöityminen ja terve raskaus edellyttävät. Rasvasolut tuottavat estrogeenia, jolloin liian suuri tai vähäinen määrä rasvasoluja vaikuttaa kehon estrogeenipitoisuuteen, mikä vaikuttaa osaltaan normaaliin kuukautiskiertymään ja hedelmällisyyteen. Yli- ja alipaino aiheuttaa kuukautishäiriöitä. Ylipaino hankaloittaa hedelmöitymistä ja saattaa vaikeuttaa alkion kiinnittymistä kohtuun.

Miehelläkin laajeneva vyötärö vaikuttaa hedelmällisyyteen. Ylipainoi- ▶



Vanhemmuden edellytykset ovat sitä paremmat, mitä terveempänä raskaaksi tullaan.

silla miehillä on todettu matalampia testosteroni- ja korkeampia estrogeenitasoja kuin normaalipainoisilla. Useiden tutkimusten mukaan ylipainoisten miesten siemennesteen laatu on heik-

Tahattoman lapsettomuuden ehkäisy on yhtä tärkeää kuin ei-toivottujen raskauksien ehkäisy. 99

koa. Tämän lisäksi ylipainoiset miehet kärsivät usein erektiohäiriöistä. Uudet tutkimukset antavat jopa viitteitä siitä, että hedelmöityshetkellä ylipainoiset miehet voisivat siirtää metabolisen muistin ylipainosta jälkeläiseensä siittion kautta, mikä voisi puolestaan vaikuttaa jopa jälkeläisen terveyteen. Tarvitaan kuitenkin lisää tietoa tällaisesta sukupolvien välisestä periytyvyydestä. Rasvakudoksen kertymä nivusissa voi

nostaa alueen lämpötilaa siittiöille haitalliseksi, lisäksi rasvakudos varastoi myrkyjä.

Myös alipaino aiheuttaa ongelmia hormonitasapainolle ja hedelmällisyydelle. Miesten alipaino voi heikentää siemennesteen laatua. Naisella liian alhainen rasvaprosentti heikentää munasarjojen toimintaa.

Päihteet myrkyttävät hedelmällisyyden

Tupakka ja nuuska sisältävät kemikaaleja, jotka haittaavat verenkiertoa elimistössä. Tupakka vanhentaa ennenaikaisesti ja on myrkyllistä munasarjoille ja kiveksille. Tupakointi heikentää naisen normaalia hormonitoimintaa. Tupakan ainesosia on löytynyt jopa munasarjojen follikkelinesteestä. Tupakointi heikentää munasarjojen toimintaa, vähentää munasolujen määrää ja vääristää perimää. Näistä syistä tupakoivilla naisilla voi olla vaikeuksia tulla raskaaksi ja on todennäköisempää saada keskenmeno kuin naisilla, jotka eivät tupakoi. Tupakointi vähentää siittiöiden tuotantoa, liikkuvuutta ja lisää niiden epämuodos-

tumia. Raskausaikana tupakoiva äiti altistaa tyttärensä terveysvaaroille jo ennen syntymäänsä ja poikansa tulevalle hedelmättömyydelle.

Alkoholin väärinkäyttö vaikuttaa heikentävästi siittiöiden tuotantoon, muotoon ja liikkuvuuteen. Alkoholi heikentää naisella hormonitasapainoa ja voi sitä kautta aiheuttaa kuukautishäiriöitä ja keskenmenoja. Kokaiini ja opiaatit heikentävät miehen ja naisen seksuaalista kyvykkyyttä ja hedelmällisyyttä.

Kannabisreseptoreita sijaitsee munasarjoissa, kohdussa ja kiveksissä. Säännöllinen kannabiksen käyttö lisää hedelmättömyyttä. Cannabis vähentää naisilla luteinisoivan hormonin tuotantoa, tämä vaikuttaa hedelmöittymiseen, munatorvien toimintaan, sekä sikiön ja istukan kehittymiseen. Cannabis vähentää testosteronin muodostusta, mikä puolestaan voi vähentää siittiöiden liikkuvuutta.

Ympäristön hedelmällisyshäiriköt

Endokriiniset häiriköt ovat kemikaaleja, jotka puuttuvat kehon endokriinisen eli hormonitoiminnan järjestelmään ja hui-

jaavat niitä. Endokriinista järjestelmää häiritsevät mm. dioksiini- tai dioksiinin kaltaiset aineet, polyklooratut bifenyylit (PCB), DDT ja muut tuholaismyrkyt, ja muovinpehmenysaineet, kuten Bisfenoli A (BPA). Näitä kemikaaleja on monissa tuotteissa, kuten muovipulloissa, säilyketölkeissä, pesuaineissa, palonestoaineissa, ruuassa, leluissa, kosmetiikassa ja tuholaismyrkyissä.

BPA muuttaa munanjohtimien muotoa, heikentää tai voi estää alkion kiinnittymisen kohtuun ja voi aiheuttaa muutoksia ylisukupolvisesti. BPA voi aiheuttaa epänormaalia estrogeenin syklistä, vaikuttaa hypotalamus-aiolisäkehormonien tuotantoon (esim. TSH, LH, FSH) ja on kaikin puolin haitallinen munasarjoille. BPA heikentää myös miehen hormonitasapainoa.

Huono uutinen on se, että ”BPA-free” -tuotteissa käytetty BPS ja BPF ovat yhtä hormonaalisesti aktiivisia kuin BPA ja aiheuttavat samankaltaisia haittoja. Niiden potenssi on yhtä suuri ja samankaltainen kuin BPA:n.

Hedelmällisyyden suojele on nuoren suojele

Seksitautien ehkäisy, varhainen toteaminen ja niiden hoito suojelevat hedelmällisyyttä merkittävästi. Pidä nuoren kanssa sellaiset välit, että hän uskaltaa kertoa sinulle oireista varhain, eikä hoitoon pääsy pitkity. Seksitautien testaus on vaivatonta ja hoito helppoa. Vaikka huolellisella ehkäisyllä ehkäistään raskauksia, voi sillä olla hedelmällisyyttä suojeleva vaikutus, sillä kondomin käyttö suojaa tehokkaasti seksitaudeilta.

Ota seksi nuoren kanssa puheeksi. Seksi on tärkeä asia – ihmisen perustarve. Nuori on iloisesti seksuaalinen, ellei aikuinen tuhoa sitä salailulla, kielloilla ja varoituksilla. Pidetään yllä tätä iloa. Suojellaan aikuisina heitä, opetetaan heitä pitämään itseään tärkeässä arvossa ja suojelemaan itseään ja toisiaan.

Kun nuori tuntee olevansa hyväksytty ja rakastettu, on hänen helpompi tehdä viisaita valintoja seksuaalisuutensa ja hedelmällisyytensä suojelemiseksi. Puhutaan avoimesti asioista, silloin asiat eivät jää luulojen varaan. ●



Viva-hankkeen tiimiläisiä kuvattiin Kättilölehden kanteen Taysin Syntymäpaikassa. Hankkeen asiantuntijatiimiin kuuluvat (vasemmalta lukien) TtM, kättilötyön lehtori Elina Botha, yliopettaja, ViVa -hankkeen projektipäällikkö Jouni Tuomi, hoitotyön lehtori Ida Nikkola, kättilötyön lehtori Marika Mettälä, hoitotyön lehtori Anne Mäenpää sekä kättilötyön lehtori Anna-Mari Äimälä (ei kuvassa).

Viisaat valinnat -hanke

Hedelmällisyyden suojele on ViVa-hankkeen keskeinen sanoma. ViVa ”Viisaat valinnat – Nuorten ja nuorten aikuisten seksuaali- ja lisääntymisterveyden vahvistaminen” -hankkeen tarkoituksena on edistää nuorten ja nuorten aikuisten, erityisesti miesten, oikeaan tietoon perustuvaa kykyä arvioida ja suojella omaa seksuaali- ja lisääntymisterveyttään. Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö Terveyden edistämisen määrärahasta vuosina 2018–2020.

THL suosittelee, että nuorten opetukseen sisällytetään seksuaali- ja lisääntymisterveyden teemoja. ViVa-hankkeessa on tuotettu opettajien, ohjaajien ja kasvattajien käyttöön runsaasti materiaalia. Materiaali on vapaasti käytettävissä kaikilla digivälillä.

ViVa-materiaaleja verkosta

ViVa-hankkeessa tuotetut materiaalit löytyvät viva.tamk.fi -sivuilta.

Lisäksi nuorten seksuaali- ja lisääntymisterveyspankista nutsneggs.tamk.fi löytyy paljon tutkittua tietoa, johon voit huoletta ohjata nuoret myös itsenäisesti tutki- maan asioita.

ViVa-hanke löytyy myös **Facebookista**.

Animaatiot ja videot löytyvät **YouTube**st hakusanoilla **viisaat valinnat**.

