

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

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Botha, E. & Mettälä, M. (2021) Nuori - älä missaa tätä! Suojele hedelmällisyyttäsi (=kykyäsi saada lapsia) jo nyt!. Teoksessa Koululaisen opas : täältä tullaan nuoruus. Mannerheimin lastensuojeluliiton Hämeen piirin Kotineuvola Oy, s. 36-37.

URL: <https://lukusali.edocker.com/reader/c5fe3d3e-0c35-11e6-a51b-00155d64030a>

Nuori – älä missaa tätä! Suojele hedelmällisyyttäsi (= kykyäsi saada lapsia) jo nyt!

Kun ihminen on terve, on hän luonnollisesti myös kaunis. Hyvä terveys tuottaa kauneutta. Valitsemalla hyvin tänään terveellisen ja epäterveellisen välillä, voit vaikuttaa omaan terveyteesi kauaksi eteenpäin. Moni aikuisuuteen liittyvä asia voi tuntua sinusta nyt kaukaiselta, mutta siitä huolimatta on asioita, joihin voit tulevaisuuden aikuisuudessasi vaikuttaa jo nyt. Valitsemalla nyt viisaasti, voit esimerkiksi vaikuttaa siihen, saatko joskus lapsia. Sekin voi tuntua kaukaiselta, mutta totta se on! Puhutaan vähän hedelmällisyydestä, eli kyvystä tulla äidiksi tai isäksi. Aloitetaan iästä.

Tiedätkö, milloin on paras ikä hankkia lapsia?

Paras lasten hankintaikä on 20–35-vuotiaana. Naisen hedelmällisyys nimittäin laskee rajusti 35-vuotiaana. Ikä lisää hormoni- ja kuukautishäiriöitä, jolloin hedelmällisyys heikkenee.

Miehenkään ei kannata odotella liian kauan, sillä mieshormoni testosteronin määrä laskee ja siemennesteen laatu heikkenee 35 ikävuo-

Jos haluat terveitä lapsia sitten joskus, syö joka päivä hyvin

Tavallinen, monipuolinen ruoka on terveyden perusta. Terveellinen ruoka sisältää proteiinia eri lähteistä, täysjyväviljaa, pähkinöitä, hedelmiä ja kasviksia. Se ylläpitää tyttöjen ja poikien hyvää hormonitoimintaa. Hormonit vaikuttavat normaaliin kasvuun, murrosiän kehitykseen ja hyvään oloon. Kannattaa valita pehmeitä kasvirasvoja, syödä monipuolisesti kasviksia, sekä vähentää sokerin käyttöä. Voit käyttää apunasi lautasmallia.

Syö silloin kun on ruoka-aika, noin 5 kertaa päivässä. Silloin kroppa toimii, niin kuin sen pitääkin. Ole itsellesi lempeä ja anna kehollesi hyvää ravintoa, silloin voit hyvin. Tiesitkö, että syömällä terveellisesti, mies voi vahvistaa siittiöitään?

Yli- ja alipaino haittaa kehosi luonnollista hedelmällisyyttä sotkemalla hormonitasapainon

Yli- ja alipaino vaikeuttavat lasten saantia. Liiallinen laihtuminen ja lihavuus vaikuttavat hedelmällisyyteen eniten kaikista elämäntapoihin liittyvistä

tekijöistä. Kaikenlaiset syömishäiriöt vaarantavat terveyttä vakavasti. Tyttöillä yli- ja alipaino vaikuttaa hormoneihin ja sotkee kuukautiset. Pojilla sekä yli- että alipaino sotkee hormonitasapainon ja heikentää siemennesteen laatua.

Tavallinen arkiaruoka säännöllisesti syötynä, herkuttelu vain tiettyinä sovittuna päivinä ja sopiva aktiivisuus pitää painon normaalina, jolloin painoa ei tarvitse edes ajatella. Dieeteistä ei ole mitään hyötyä, vaan enemmänkin haittaa sinulle. Normaali-painoinen ihminen on luonnollisen kaunis.

Itse on vaikea arvioida, onko normaalissa painossa. Jos sinua tämä mietityttää, kannattaa asia ottaa puheeksi terveydenhoitajan tai vanhempien kanssa. Pyydä aina aikuista avuksi painoasioihin!

Sopiva aktiivisuus suojelee hedelmällisyyttä

Kaikki hyötyvät sopivasta aktiivisuudesta, ei liian kevyestä, eikä myöskään liian rasittavasta. Liikunta parantaa siemennesteen laatua. Sopiva määrä liikuntaa on hyväksi myös tyttöjen hedelmällisyydelle, mutta liika liikunta on haitaksi. Liikkumisen olisi hyvä olla monipuolista ja tuottaa iloa. Liiallisesta tai liian vähäisestä liikunnasta menee kroppa sekaisin. Arkiaktiivisuus on hyvä pohja terveydelle. Koulumatkat kannattaa kävellä tai pyöräillä. Hae välitunnilla kaverit mukaan liikkumaan!

Älä unohda unta ja lepoa, ne palauttavat voimat. Nukkuessa kasvat ja kehityt. Joskus on tärkeää myös vain olla. Nukutko vähintään 8 tuntia yössä? Älä mene sänkyyn kännöksi kanssa!

Älypuhelimet ja läppärit

Tiesitkö, että älylaitteesi säteilee? Älä pidä puhelintasi taskussa tai läppäriä sylissä, kun teet sillä hommia. Laitteesta lähtevä säteily vaikuttaa munasarjoihin ja kiveksiin. Se hidastaa siittiöitä, mutta onneksi vain vähäksi aikaa. Vielä ei tarkkaan tiedetä, aiheuttaako säteily pidempiaikaista tuhoa...

Tupakka myrkyttää hedelmällisyyden!

Tupakka vanhentaa ihmistä. Myös passiivinen tupakointi on vaaraksi. Tupakka sisältää

haitallisia kemikaaleja, jotka vähentävät verenkiertoa elimistössä. Tupakka on myrkyllistä kehon ääreisosille, kuten munasarjoille ja kiveksille.

Munasolut marinoituvat myrkyssä

Tupakointi heikentää tytön normaalia hormoniitoimintaa, jolloin tärkeimmän naishormonin, estrogeenin, tuotanto häiriintyy. Tupakan ainesosia on löytynyt munasolujen ympäriltä, mikä tarkoittaa, että munasolut uivat myrkyssä! Tupakka voi aiheuttaa munasoluissa geenimuutoksia. Tupakoivilla naisilla voi olla vaikeuksia tulla raskaaksi ja on todennäköisempää saada keskenmeno. Tupakointi vähentää siittiöiden tuotantoa ja liikkuvuutta sekä lisää siittiöiden epämuodostumia. Tupakka aiheuttaa mutaatioita siittiöiden geeneissä. Tupakka vaarantaa vakavasti mahdollisuuden tulla äidiksi tai isäksi. Ei kannata edes aloittaa!

Alkoholi tappaa soluja

Elimistölle ja terveydelle turvallista alkoholirajaa ei tiedetä. Alkoholi on myrkyä soluille ja siitä voi olla haittaa arvokkaille siittiöille ja munasoluille (=sukusolut). Alkoholi heikentää siittiöiden tuotantoa ja liikkuvuutta. Alkoholi vaikuttaa naisella hormonitasapainoon ja sitä kautta voi aiheuttaa hankalia kuukautisoireita. Alkoholi vaikuttaa kykyyn tehdä hyviä valintoja, mikä lisää riskiä seksitaudeille ja ei-toivotuille raskauksille. Tämä puolestaan voi vaikuttaa hedelmällisyyteen myöhemmin. Alkoholi aiheuttaa sikiölle vaurioita.

Huumeet ja hedelmällisyys, ei paluuta?

Huumeet heikentävät miehen ja naisen seksikykyä ja hedelmällisyyttä. Kannabiksen käyttö lisää hedelmättömyyttä. Cannabis vähentää naisilla hedelmöitymiseen vaikuttavien hormonien tuotantoa ja vaikeuttaa munasarjojen toimintaa. Cannabis vähentää testosteronin muodostusta, mikä vähentää miehisyttä ja siittiöiden liikkuvuutta.

(<http://viva.tamk.fi/>)

Steroidit kasvattavat lihasta, mutta kutistavat haaroissa...

Anaboliset steroidit alentavat mieshormoni testosteronin määrää, vähentävät siittiöiden lukumäärää ja liikkuvuutta. Lisäksi ne aiheuttavat erektiohäiriöitä. Anabolisten steroidien käytön haitat voivat kestää yli vuoden ennen kuin hedelmällisyys palautuu. Steroidien aiheuttamat vahingot voivat myös olla pysyviä...

Huolehdi itsestäsi, suojelet sukusolujasi!

Kiinnostus seksiin herää jokaisella omaan tahtiin. Seksuaalisuus on luonnollinen osa ihmisyttä. Läheisyys on tärkeä asia kaikille. Saatat luulla, että kaikki muut ovat jo kokeilleet seksiä. Tämä ei kuitenkaan ole totta!

Jos seksin jälkeen huomaa ikäviä oireita, kuten kutinaa alapäässä tai kirvelyä pissatessa, on tärkeä käydä lääkärissä. Ei kannata odotella, että se menee itsekseen ohi! Tulehdusten hoitaminen nopeasti suojaa hedelmällisyyttä. Vielä parempaa on ennaltaehkäisy, sillä välttyy turhilta säikähdyksiltä. Samalla suojaa itseään ja mahdollisuutta saada joskus lapsia. Seksitautien ehkäisy, niiden huomaaminen ja hoito ajoissa, suojaa hedelmällisyyttä merkittävästi. Käytä kondomia seksin aikana, se on ainoa tapa suojaautua seksitaudeilta ja suojella myös hedelmällisyyttä! ●

Elina Botha

Kätilötyön lehtori

Tampereen ammattikorkeakoulu

Marika Mettälä

Kätilötyön lehtori

Tampereen ammattikorkeakoulu

Lue lisää aiheesta:

<http://viva.tamk.fi/portfolio/nuori-ala-missaa-tata/>

[youtube.com/vivaviisaatvalinnat](https://www.youtube.com/vivaviisaatvalinnat)

viva.tamk.fi

viva

– viisaat valinnat

viva.tamk.fi

Tiesitkö, että tänään tekemäsi valinnat, vaikuttavat siihen saatko joskus lapsia?

Täältä saat oikeaa ja luotettavaa tietoa elämäntapavalintojen vaikutuksista omaan hedelmällisyyteesi!