

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. (2022) Terve raskaus voi olla valinta. Saamme vauvan : Odottavan perheen opas. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piiri ry:n, s. 27-27.

URL: <https://edockerfiles.com/31d8aa72-6c74-11ec-9b54-00155d64030a/#/article/27/page/1-1>

Terve raskaus voi olla valinta

Terveys vaatii sitoutumista, mutta voi palkita helpompana raskausaikana, sujuvana synnytyksenä ja terveenä lapsena. Tee kohdustasi lapselle terveellinen ympäristö!

Tulevaan raskauteen kannattaa valmentautua etukäteen. Säännölliset ateriat, ulkoilu, liikkuminen, uni ja yhdessäolo ovat terveyden perusta. Raskaaksi haluavan olisi hyvä välttää säteilyä, kemikaaleja, pölyä ja ympäristön estrogeeneja, joita muoveissa esiintyy. Alkoholit ja liiallinen kofeiini kuuluvat jo ennen raskautta vältettävien listalle.

Rakenna vauvallesi hyvä ravitsemusympäristö

Tavallinen arkiruoka on hedelmällisen terveyden perusta. Sikiön varhainen ravitsemusympäristö luodaan jo ennen raskautta, jopa 6 kk aiemmin. Tavoitteena on että sikiö oleskelee kohdussa, joka on hyvin ravittu. Painonhallinta korostuu raskauden suunnitteluvaiheessa, sillä normaali paino auttaa välttämään erilaisia raskauden aikaisia sairauksia, kuten verenpaineen nousua ja raskausdiabetesta.

Foolihappo ja D-vitamiini lisäravinteiksi

Raskautta yrittäville suositellaan foolihappoa ja D-vitamiinia lisäravinteena. Foolihappo, ravinnossa nimellä folaatti, on mukana solujen rakentamisessa ja ehkäisee mm. sikiön kehityshäiriöitä. Foolihappo myös parantaa siemennesteen laatua. Täysjyväviljat, kasvikset ja hedelmät sisältävät folaattia. Foolihappolisä aloitetaan 2 kk ennen ehkäisyn poisjättämistä ja jatketaan 12. raskausviikon loppuun. Myös D-vitamiinilisä

suositellaan kaikille raskaana oleville. D-vitamiinia tarvitaan mm. kalsiumin imeytymiseen ja sikiön luuston kehittymiseen. Luontaistuotteiden omatoimista käyttöä kannattaa varoa, sillä niiden turvallisuudesta raskausaikana ei tiedetä riittävästi.

Arkiaktiivisuus ja stressinhallinta tukevat terveyttä

Kohtuullinen liikkuminen itselle mieluuisalla tavalla edistää tulevan raskauden terveyttä. Liiallinen raskas ja intensiivinen harjoittelu ilman kunnollista palautumista heikentää hedelmällisyyttä, eikä ole hyvä asia raskaudenkaan aikana.

Stressin hallinta parantaa hedelmällisyyttä ja raskausajan terveyttä. Rentoutusmenetelmät rauhoittavat elimistön fyysistä tai psyykkistä reaktiota stressiin. Niiden avulla saadaan verenpaine laskemaan, syke rauhoittumaan, lihasjännitys laukeamaan ja stressihormonasot laskemaan.

Ajankäyttö ja riippuvuudet syyniin

Mihin käytän aikaani? Onko päivissä tilaa rauhalliselle joutilaisuudelle? Käytänkö paljon aikaa somen syvyyksissä sen sijaan, että katsoisin toiseen ihmiseen? Älylaitteet ovat tulleet jäädäkseen, eikä niiden käytöstä tarvitse tuntea huonoa omatuntoa. Oma älylaiteriippuvuuttaan kannattaa kuitenkin pohtia, sillä vastasyntynyt on riippuvainen sinun kokonaisvaltaisesta huomiostasi! ◆

Elina Botha
Kättilötyön lehtori
Tampereen ammattikorkeakoulu