



**YLIPAINON VAIKUTUKSET ODOTTAVAN
ÄIDIN JA SIKIÖN TERVEYTEEN**

- Ylipainolla tarkoitetaan kehon rasvakudoksen ylimäärää.
- Lihavuutta mitataan vyötärönympärysmittan sekä painoindeksin eli BMI:n avulla. Painoindeksi lasketaan niin, että ihmisen paino jaetaan pituuden neliöllä.
- Aikuisen BMI:n rajat:
 - Normaalipainon yläraja 24,9
 - Ylipaino 25,0-29,9
 - Merkittävä lihavuus 30,0-34,9
 - Vaikea lihavuus 35,0-39,9
 - Sairaallinen lihavuus 40 tai yli.
- FINNRISK 2012- tutkimuksen mukaan joka viides suomalainen on ylipainoinen.
- Vuonna 2016 synnyttäjien paino-indeksi oli keskimäärin 24,7. Kaikista synnyttäjistä joka kolmas eli 36 % oli ylipainoisia (BMI yli 25) ja 13 % lihavia (BMI yli 30).

**Mitä
ylipainolla
tarkoitetaan?**

**Miksi
ylipaino on
vaarallista?**



- Useimmiten rasvaa kertyy vyötärölle, jonka myötä rasvaa kertyy vatsaonteloon ja sisäelimien ympärille, jolloin se on uhka ihmisen terveydelle.
- Ylipaino voi aiheuttaa useita eri sairauksia, joista yleisin on aikuisiän diabetes eli tyypin 2 diabetes todennäköisyys sairastua tyypin 2 diabetekseen kasvaa 10-20 %, kun ylipainoa on noin 15 kg.
- Ylipainon tiedetään aiheuttavan korkeaa verenpainetta ja nostavan veren rasva-ainepitoisuuksia, jotka puolestaan nostavat riskiä sairastua sydäninfarktiin ja muihin sydän-sairauksiin tai aivohalvaukseen.
- Ylipainoon liitetään myös monia muita sairauksia, kuten uniapnea, nivelrikko, lapsettomuus sekä syöpäriskin kohoaminen.

- Erityisesti vyötärölihavuus aiheuttaa lapsettomuutta.
- Ylipaino voi viivästyttää raskaaksi tulemistä.
- Ylipaino voi aiheuttaa kuukautishäiriötä, jolloin raskautumisen mahdollisuus pienenee.
- Ylipainoisella munasarjojen toiminta voi muuttua, jolloin ovulaation ajankohdassa voi olla häiriöitä.
- Ylipaino voi aiheuttaa kohdun limakalvomutoksia, jolloin alkio ei pääse kiinnittymään ja raskaus alkamaan.

Ylipainon vaikutukset lisääntymis-terveyteen

Terveellinen ruokavalio ja liikunta auttavat painonpudotuksessa.

Jo 5-10 % painonpudotuksella on positiivisia vaikutuksia hedelmällisyyteen.

Ylipainon vaikutukset sikiön terveyteen

- Äidin ylipainon vuoksi vastasyntyneen verensokeri voi olla hypoglykeminen eli matala.
- Äidin ylipaino voi aiheuttaa keskosuutta. Keskosuuden aiheuttamia vaurioita voivat olla epäkypsät keuhkot, kehittymättömät elimet, aivovaurio ja verkkokalvosairaus.
- Ylipainoisella odottajalla on suurempi riski sairastua pre-eklampsiaan eli raskausmyrkytykseen. Raskausmyrkytys voi aiheuttaa kasvunhidastumaa, hapenpuutetta tai jopa sikiön syntymisen kuolleena tai kuoleman ensimmäisten elinviikkojen aikana.
- Ylipaino voi aiheuttaa epämuodostumia.



- Ylipainoisella keskenmenon riski voi kasvaa jopa viisi kertaa suuremmaksi kuin normaalipainoisella raskaana olevalla.
- Keskenmenon uusiutumisen riski on suurempi ylipainoisella.
- Ennenaikaisen synnytyksen riski kolminkertaistuu ylipainon myötä.
- Yliaikaisen synnytyksen riski suurenee, jos raskaana olevalla on ylipainoa.
- Ylipainoisen raskaana olevan synnytys joudutaan käynnistämään yliaikaisena kaksi kertaa useammin kuin normaalipainoisen raskaana olevan.

Ylipainon vaikutukset äidin terveyteen



- Ylipainoisella on suurempi riski sairastua pre-eklampsiaan eli raskausmyrkytykseen.
- Suurempi riski sairastua raskausdiabetekseen.
- Ylipaino voi aiheuttaa gestationaalisen hypertension eli raskaudenaikaisen verenpaineen nousun.
- Ylipaino altistaa synnytyskomplikaatioille, jotka voivat vaikuttaa esimerkiksi synnytyksen kestoon, sikiön kokoon sekä repeämäriskiin.

- Liikunta raskauden aikana on erittäin suositeltavaa.
- Raskaana olevalle on voimassa yleinen liikuntasuositus, mikäli raskaudessa ei ole poikkeavaa.
- Yleinen liikuntasuositus viikossa:
 - reippaasti 2 tuntia 30 minuuttia tai
 - rasittavasti 1 tunti ja 15 minuuttia
 - lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa kaksi kertaa.
- Säännöllinen liikunta raskauden aikana muun muassa ylläpitää kuntoa, lisää fyysistä voimaa, ehkäisee liiallista painonnousua sekä parantaa synnytyksessä tarvittavaa kestävyyttä.

Raskausajan liikunta

- Turvallisia liikuntalajeja ovat esimerkiksi kävely, sauvakävely, uiminen, kuntosaliharjoittelu, pyöräily ja hiihto.
- Aina raskaana olevan liikuntaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon raskaana olevan yksilöllisyys, aiemmat liikuntatottumukset sekä mahdolliset vasta-aiheet eli esteet liikunnalle.



- Terveellinen ruokavalio.
- Monipuolinen.
- 5 ateriaa päivässä.
- Ruuan määrää ei tarvitse lisätä raskauden aikana.
- Ravinnon laatuun panostaminen kannattaa.
- Suosi täysjyvätuotteita, marjoja, hedelmiä, palkokasveja, vähärasvaisia lihatuotteita sekä kalaa.
- Maitotuotteiden käyttö monipuolisesti.

Raskausajan ruokavalio

- Hyviä omega-3 monityydyttymättömiä rasvahappoja saa kalasta ja pehmeitä rasvoja kasviöljyistä.
- Suositeltavia lisäravinteita ovat foolihappo, d-vitamiini, kalsium, rauta ja jodi.



Hyödyllisiä linkkejä



Terveyden ja hyvinvoinninlaitos

- **Suomalaisten lihavuus ennen ja nyt**

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiiviisti4_lihavuus.pdf?sequence=1.piet.](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90885/TutkimuksestaTiiviisti4_lihavuus.pdf?sequence=1.piet)

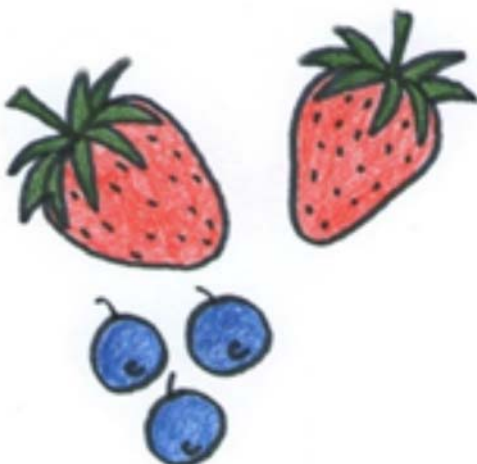
Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille

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

Evira - Elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön

liittyviä yleisiä ohjeita

[https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/evira_taulukko1.pdf.](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/evira_taulukko1.pdf)



Iina Paakkonen ja Helmi Peltokorpi

Oulun ammattikorkeakoulu 2018

Kuvat © Jonna Lesonen