

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. (2023) Hedelmällisyysohjaus osaksi kokonaisvaltaista ehkäisyneuvontaa. Kätilölehti, 2023:3, s. 37-39.

URL: <https://suomenkatiloliitto.fi/katilolehdet/numero-3-2023/>

Hedelmällisyysohjaus

osaksi kokonaisvaltaista ehkäisyneuvontaa

Maksuttoman ehkäisyn kokeilu alkoi tammikuussa 2022 ja on suunnattu alle 25-vuotiaille. Kokeiluun kuuluvat ehkäisypalvelut sisältävät raskauden ja seksitautien ehkäisyn, seksuaali- ja lisääntymisterveyttä edistävän neuvonnan ja seksuaalikasvatuksen.

TEKSTI **ELINA BOTHA**
PIIRROKSET **VIVA-HANKE**

Hedelmällisyysohjaus on tärkeä osa ehkäisyneuvontaa ja perhesuunnittelua. Siihen kuuluu tarjota yksilöille ja pariskunnille tietoa optimaalisen lisääntymisterveyden saavuttamisesta ja ylläpitämisestä. Hedelmällisyysohjaus voi auttaa ihmisiä tekemään tutkittuun tietoon perustuvia viisaita valintoja siitä, milloin perustaa perhe, miten tulla raskaaksi ja miten estää tahattomat raskaudet. Hedelmällisyysohjaus voi myös auttaa naisia ja pariskuntia, jotka ovat kokeneet keskenmenoja, kohdunulkoisia raskauksia tai muita lisääntymisterveyteen liittyviä ongelmia. Hyvä ohjaus suojelee hedelmällisyyttä. Lapsettomuuden ehkäisy on yhtä tärkeää kuin ei-toivottujen raskauksien ehkäisy.

Miten hedelmällisyys toimii?

On olemassa useita tapoja toteuttaa hedelmällisyysohjausta. Ensimmäiseksi

tarvitaan seksuaali- ja lisääntymisterveyttä koskevaa kasvatusta, opetusta ja koulutusta. Olisi tärkeää opettaa nuorille ja nuorille aikuisille, kuinka raskaus alkaa ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Jo pelkästään lisääntymiselimistön anatomian ja kuukautiskierron käsitteiden ja toiminnan ymmärtäminen voi auttaa yksilöitä ja pariskuntia tunnistamaan hedelmällisimmät päivänsä ja lisäämään mahdollisuuksia tulla raskaaksi, silloin kun sen aika on.

Seuraavaksi tarvitaan yksilöllisesti räätälöityä kokonaisvaltaista ohjausta ja neuvontaa. Hedelmällisyysneuvonta voi auttaa yksilöitä ja pariskuntia pohtimaan omia lisääntymistavoitteitaan ja vastata mahdollisiin huolenaiheisiin. Huolellisesti valittu ja hyvin sopiva raskauden ehkäisy on tärkeä osa perhesuunnittelua, ja voi auttaa yksilöitä ja pariskuntia ehkäisemään tahattomia raskauksia. Näyttöön perustuva ehkäisy-

neuvonta antaa tietoa erilaisista ehkäisymuodoista ja auttaa ihmisiä valitsemaan tarpeisiinsa sopivimman menetelmän. Ohjauksessa on tärkeää myös murtaa ehkäisyyn liittyviä huhuja ja myyttejä oikean ja tutkitun tiedon avulla.

Hedelmällisyysohjaukseen kuuluu tukea yksilöitä ja pariskuntia ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja. Tähän sisältyy terveellisen painon ylläpitäminen, säännöllinen ja sopiva liikunta, tupakoinnin välttäminen ja päihteiden käytön rajoittaminen ja lopettaminen. Tavallinen arkiruoka on hedelmällisen terveyden perusta. Tasapainoiseen ja terveeseen elämään kuuluu myös palautumisesta, levosta ja hyvistä yöunista huolehtiminen. Terveelliset elämäntavat voivat parantaa yleistä lisääntymisterveyttä ja lisätä mahdollisuuksia tulla raskaaksi.

Epäterveellisten elämäntapojen vaikutus lisääntymisterveyteen riippuu



annoksesta ja ajasta. Kaikilla tekijöillä ei ole yhtä suuri rooli, mutta kaikista on hyvä olla tietoisia!

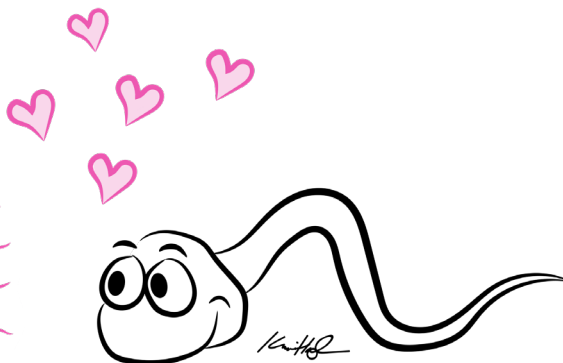
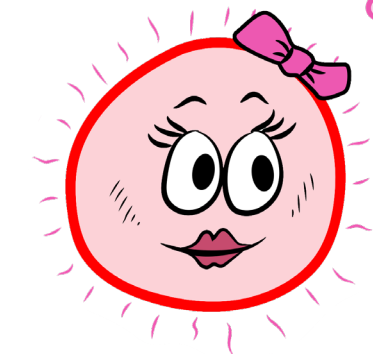
Tavoittaako ehkäisyneuvonta myös miehet?

Hedelmällisyysohjauksesta on hyötyä myös miehille. On monia elämäntapa- valintoja, joiden avulla on mahdollista ylläpitää ja edistää siittiöiden terveyttä. Tutkimusten mukaan miesten hedelmällisyyttä tukee normaalipaino, värikäs ja ravitseva arkiruoka, päihteettömyys ja sopiva aktiivisuus arjessa. Hormonitoiminnan tasapainoa ylläpitää hyvät stressinhallintamenetelmät, kuten hyvät ja säännölliset yöunet ja hyvästä palautumisesta huolehtiminen.

Viivästetty vanhemmuus

Viivästetyn vanhemmuuden trendi on yhteiskunnassamme kasvava. Vanhemmuutta lykkäävien olisi hyvä olla tietoisia lykkäämisen vaikutuksista hedelmällisyyteen, ja myös tulevien lasten terveyteen. Hyvät terveysvalinnat korostuvat entisestään, kun vanhemmuutta viivästetään.

Hedelmällisyysohjauksessa olisi tärkeää puhua myös lapsiluvusta. Jos nuorella on haave useamman lapsen perheestä, on hänelle annettava realistista tietoa iän vaikutuksista spontaanin raskauden alkamismahdollisuuksiin. On aloitettava ajoissa, jos haluaa useamman lapsen. Jos nainen ajattelee haluavansa kaksi lasta, eikä ole valmis hedelmöitys-



hoitoihin, tulisi ensimmäisen raskauden yrittäminen aloittaa viimeistään 27-vuotiaana. Jos nuori ajattelee haluavansa kolme lasta, kannattaisi yrittäminen aloittaa jo 23-vuotiaana. Puhutaanko tästä nuorille lainkaan?

Vanhemmuus tuntuu liian vaikealta

Tutkimusten mukaan vanhemmaksi tuloa pidetään omaan elämään liian haastavana ja sen tuomaa muutosta pelätään. Meneekö elämä pilalle lasten myötä? Osaammeko me hoitaa uutta ihmistä? Onko vastuu liian suuri? Vanhemmuus on nuorten mielestä yksi elämänsuoritus muiden joukossa ja siihen halutaan olla valmiita. Kokeneet vanhemmat vastaisivat, ettei siihen voi olla koskaan valmis. Onko mahdollista hyväksyä armollinen ja keskeneräinenkin

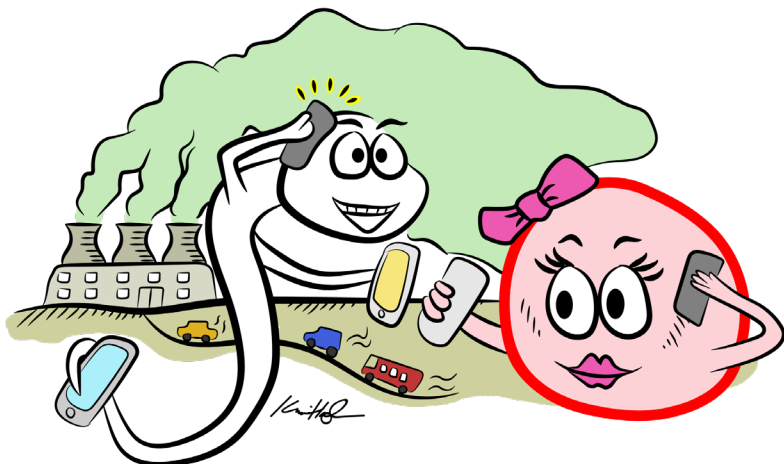
vanhemmuus? Voiko sitä opetella yhdessä puolison kanssa sitä mukaa, kun vanhemmuudesta kokemus karttuu?

Huoliin ja murheisiin auttaa puhuminen, ja mahdollisuus siihen voisi olla osa yksilöllistä ja kokonaisvaltaista ehkäisyneuvontaa. Epävarmuuden ja negatiivistenkin ajatusten ja tunteiden sietäminen ja hyväksyminen on taito, jota voi opetella. Vanhemmuuteen kuuluu myös hyviä asioita ja tunteita. Vanhemmaksi ei tarvitse ryhtyä yksin, siihen on saatavilla apua ja tukea. Tutkimusten mukaan myös yhteiskunnan tuella on suuri merkitys siihen, haluavatko nuoret vanhemmiksi.

Terveenä raskaaksi

Yksi hedelmällisyysohjauksen ja ehkäisyneuvonnan tavoitteista on, että jokainen raskaus voisi olla toivottu. Ideaalitulanteessa raskauteen ehtii myös valmistautua. Nainen ja mies voi tehdä viisaita terveysvalintoja, joiden avulla raskaudesta, synnytyksestä ja lapsesta voi tulla terveempiä.

Sikiön varhainen ravitsemusympäristö luodaan jo ennen raskautta. Ravitsemus kannattaa muuttaa raskaudelle optimaaliseksi 3–4 kk ennen raskauden alkamista, kenties jopa 6 kk aiemmin. Hyvä ja optimaalinen ravitsemus on kansallisten ravitsemussuositusten mukainen ja sen tunnistaa monipuolisuudesta ja värikkyydestä. Jo raskautta suunniteltaessa tulee aloittaa foolihappo- ja d-vitamiinilisän käyttöä THL:n ohjeiden mukaan.



On tärkeää, että nuoren kanssa otetaan puheeksi mahdollinen säännöllinen lääkitys. Jos tulevalla vanhemmalla on jokin sairaus, olisi sen hyvä olla tasapainossa ja hyvässä hoidossa ennen raskauden alkamista. Lääkitysmuutokset on hyvä tehdä ajoissa, jotta ne ovat raskauden ja imetyksen kannalta turvallisia ja vanhempi voi hyvin.

Tänä päivänä tiedetään, että ympäristön kemikaalit voivat haitata hormonitoimintaa monin eri tavoin. Neuvonnassa tulisi ohjata nuoria välttämään liiallista kosmetiikan ja kemikaalien käyttöä ja olla tietoisia esimerkiksi muovien haitoista terveydelle. Kaikkiin ympäristön hedelmällisyysuhkiin ei voi itse vaikuttaa, mutta on tärkeää tarjota nuorille faktatietoa niistä, joihin itse voi valinnoillaan vaikuttaa.

Omien riippuvuuksien pohdinta on myös hyvää raskauteen valmistautumista. Onko päihteiden käyttö mahdollista lopettaa? Viekö pelaaminen tai ruudut paljon aikaa arjesta? Onko sitä helppo vähentää? Varhainen vuorovaikutus vauvan kanssa alkaa jo raskausaikana ja se on hyvää aikaa pohtia omaa ajankäyttöä. Vauva tarvitsee katsekontaktin ja hänen tarpeisiinsa vastaaminen menee kaiken edelle.

Hedelmällisyysohjaus on olennainen osa perhesuunnittelua ja ehkäisyneuvontaa. Se tarjoaa nuorille ja nuorille aikuisille osaamista niistä hedelmällisyyteen vaikuttavista tekijöistä, joihin he voivat itse vaikuttaa. Ei ole tarkoituksenmukaista, että ehkäisyneuvonnassa panostetaan vain raskauden ehkäisyyn ja raskauden riskillä pelotteluun. Hyvä ohjaus ja neuvonta sisältää myös tietoa siitä, miten tullaan raskaaksi ja miten raskauden sujumiseen voi parhaimmillaan omilla valinnoilla vaikuttaa. ●

ELINA BOTHA on kättilö, TtT ja kättilötyön lehtori Tampereen ammattikorkeakoulussa.

Lue lisää hedelmällisyydestä ja testaa hedelmällisyystietoutesi osoitteessa viva.tamk.fi