



Tietoa odotusaikaan sinulle, jota syömishäiriö koskettaa

Alkusanat

Tämä opas on tarkoitettu syömishäiriötä sairastavalle raskausaikaan. Oppaan tarkoituksena on tuoda tietoa, tukea ja apua odotusaikaan silloin, kun syömishäiriö koskettaa. Opas on tarkoitettu myös terveysalan ammattilaisille tiedon lisäämiseksi, sekä neuvolan henkilökunnalle apuvälineeksi syömishäiriön puheeksi ottamiseen.

Sisällys

Alkusanat.....	2
Yleistä syömishäiriöistä.....	4
Kuinka tunnistan syömishäiriökäyttämisen?	6
Yleistä raskaudesta.....	7
Raskauden ja syömishäiriön vaikutukset toisiinsa.....	8
Neuvola – miksi siellä on tärkeää käydä?	13
Lisätietoa aiheesta:	14

Yleistä syömishäiriöistä

Syömishäiriöt ja eri tavoilla ilmenevä syömishäiriökäyttäytyminen on yleistä etenkin nuorilla sekä nuorilla aikuisilla naisilla. Syömishäiriökäyttäytyminen voi oireilla eri tavoin syömisellä, liikunnalla sekä vääristyneellä kehonkuvalla. Se voi olla esimerkiksi syömisen ja/tai tiettyjen ruoka-aineiden käytön voimakasta kontrollointia, ahdistuneisuutta ruokailutilanteisiin liittyen, huomattavan runsasta syömistä lyhyessä ajassa (ahminta) sekä erityisen suuria liikuntamääriä painon nousun pelossa, etenkin jos on kokenut syöneensä väärin.

Syömishäiriöstä voidaan puhua silloin, kun oireilu alkaa joko omasta tai lähipiirin näkökulmasta haitata syömishäiriöön sairastuneen fyysistä terveyttä, sosiaalisia suhteita tai arjen toimintoja. Syömishäiriöille altistavia tekijöitä voivat olla tutkimusten mukaan:

- ❖ Geneettinen alttius. Jos ensimmäisen asteen sukulainen (sisarus tai vanhempi) on sairastanut syömishäiriön, anoreksiassa riski on jopa kymmenkertainen ja bulimiassa nelinkertainen.
- ❖ Stressi ja itsetunto-ongelmat
- ❖ Laihuutta ihannoiva ympäristö: Esimerkiksi tietyt harrastukset, kuten baletti
- ❖ Mielenterveydelliset ongelmat, kuten mielialaan liittyvät ongelmat, päihdeongelmat sekä ahdistuneisuus.

Syömishäiriöoireilu on aina yksilöllistä, mutta se voidaan jakaa kolmeen päätyyppiin:

1. Syömisen voimakas rajoittaminen

2. Syömisen voimakas rajoittaminen, josta seuraa kontrollin menetys sekä kompensatiokäyttäytyminen. Kontrollin menettämällä tarkoitetaan sitä, että ihminen menettää tilanteen hallinnan tunteen, josta seuraa ahmintakohtaus sekä sen jälkeinen ahdistuneisuus ja kompensatiokäyttäytyminen.

Kompensatiokäyttäytyminen voi ilmetä esimerkiksi oksenteluna, paastoamisena tai ylenmääräisellä liikunnalla. Hallinnan menetyksen tunne voi liittyä muuhunkin elämän osa-alueeseen, kuin vain syömiseen.

3. Hallitsematon syöminen, johon liittyy voimakasta ahdistusta.

Ensisijaisesti syömishäiriötä hoidetaan avohoidon palveluissa, kuten terveyskeskuksissa, opiskelijaterveydenhuollossa ja työterveyshuollossa. Oireiden tunnistaminen sekä syömishäiriötä sairastavan asiakkaan hoitoon sitoutuminen ovat ensisijaisia asioita hoidon onnistumiselle. Terveyskeskuksessa ja avohuollon palveluissa hoitomuotona voidaan käyttää esimerkiksi ravitsemusohjausta sekä keskusteluapua. Lääkehoito ei ole ensisijaista syömishäiriöiden hoidossa.

Syömishäiriöiden hoidon tavoitteena on säännöllistä syömiskäyttäytyminen, lopettaa rajut laihdutusyritykset, vähentää syömishäiriön oireita sekä lievittää ja hoitaa psyykkisiä oireita. Toipuminen voi olla hidasta, mutta avun pyytäminen ja sen vastaanottaminen ovat ensimmäisiä ratkaisevia askeleita.

“Tiesin, että vartaloni tulisi muuttumaan ja joutuisin elämään sen kanssa. Kun se lopulta oikeasti alkoi tapahtumaan, en ollut valmistautunut taisteluun, jota kävin itseni kanssa päivittäin johtuen kehoni muutoksista. Tunsin, kuinka minusta tuli lihavampi ja lihavampi. Taistelin päässäni äänten kanssa, jotka kertoivat minulle, että olen menettänyt kontrollini ja tulisin olemaan suurikokoinen ikuisesti.”

Kuinka tunnistan syömishäiriökäyttämisen?

Syömishäiriökäyttämistä ei ole aina helppo tunnistaa, eikä välttämättä syömishäiriöön sairastunut itsekään tunnista sitä. Monelle kriittisyys ja tyytymättömyys omaan ulkonäköön ja painoon on yleistä. Jos mietit, voiko Sinulla olla syömishäiriölle tyypillistä käyttämistä, voit kysyä itseltäsi seuraavat kysymykset:

- Kuinka paljon ajattelen painoani?
- Olenko tyytyväinen painooni?
- Olenko itse tai onko joku läheinen ollut huolissaan syömisestäni tai liikuntamääristäni?
- Pyrinkö usein täydellisyydentavoitteluun, mikä mahdollisesti näkyy myös syömisessäni ja kehonkuvassani?
- Liittyykö ruokailuihini ahdistuksen tunnetta? Koenko olevani masentunut?
- Onko minulla ollut toistuvia laihdutusyrityksiä?
- Olenko menettänyt hallinnan tunteen, mikä on johtanut ylenpalttiseen ahmimiseen?
- Salaanko syömistäni (ruoan sisältöä, määriä, tapaa syödä) muilta ihmisiltä?
- Olenko yrittänyt estää painoni nousua esimerkiksi oksentelulla, paastoamisella (syömättömyys, toistuva aterioiden väliin jättäminen) tai käyttämällä ulostuslääkkeitä?
- Onko kuukautiskierrossani ollut häiriöitä, esimerkiksi toistuvaa kuukautisten poisjääntiä tai epäsäännöllinen kierto?

Jos vastasit kahta ensimmäistä kysymystä lukuun ottamatta yhteen tai useampaan kysymykseen myöntävästi, olisi asiasta hyvä keskustella pikimmiten terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Jos lisäksi koet ahdistuksen tai masennuksen oireita, on tämä myös tärkeää ottaa puheeksi.

Yleistä raskaudesta

Raskauden aikana painonnousu on hyvin luonnollista, ja se johtuu kasvavan lapsen ja kohdun lisäksi verenkierron ja elimistön nestemäärän kasvusta, istukasta sekä lapsivedestä. Painonnousu on aina yksilöllistä eikä painonnousua kannata säikähtää. Ihon pigmenttimuutokset sekä raskausarpien muodostuminen ihon venymisen seurauksena on tavallista.

Raskausaikaan liittyy monenlaisia tuntemuksia ja oireita. Etenkin alkuraskaudessa väsymys ja pahoinvointi ovat hyvin tyypillisiä, mutta väsymys voi lisääntyä uudelleen loppuraskaudessa. Lisäksi raskausaikana saattaa esiintyä virtsankarkailua, kun kasvava lapsi painaa virtsarakkoa. Myös ruuansulatusvaivat, kuten närästys ja ummetus ovat yleisiä vaivoja.

Raskausaika on ennen kaikkea sopeutumista ja kypsymistä tulevaan äitiyteen. On aivan normaalia, että raskausaikana tunnet niin jännitystä kuin pelkoakin. Mielialat saattavat vaihdella, ja myös alakuloisuus kuuluu raskausaikaan. Myös oma seksuaalisuus voi muuttua raskausaikana, ja on tärkeää tiedostaa, että seksi ei ole vahingollista kehittyvälle lapselle.

Raskauden ja syömishäiriön vaikutukset toisiinsa

“Punnitsin itseäni paljon... se oli erittäin vaikeaa ensimmäiset kolme kuukautta. Kun tulin raskaaksi, suoraan sanottuna vihasin sitä. Ensiksi sen vuoksi, että tunsin itseni lihavaksi, sitten sen vuoksi, etteivät omat vaatteeni enää mahtuneet minulle. Se teki oloni entistä huonommaksi, tunsin itseni kuvottavaksi.”

Syömishäiriötä sairastavalle raskausuutinen tulee monesti yllätyksenä, ja raskausaika voi tuntua erityisen raskaalta tai vaikealta kehossa tapahtuvien muutosten vuoksi. Tuntemukset ovat aina yksilöllisiä, mutta kaikki ajatukset ovat hyväksyttäviä, etkä ole niiden kanssa yksin. Olisi hyvä, jos pystyisit jakamaan tuntemuksiasi esimerkiksi neuvolakäyntien yhteydessä.

Painon seuranta neuvolassa voi tuntua ahdistavalta, ja tästä olisi hyvä myös kertoa omalle äitiysneuvolan terveydenhoitajillesi. Painon seuranta on tärkeää niin kehittyvän lapsen ja kuin Sinun hyvinvointisi kannalta. Painon seurannalla pyritään varmistamaan muiden mittausten ohella lapsen normaali kasvu sekä kehosi valmistautuminen tulevaan synnytykseen ja imetykseen. Halutessasi voit pyytää neuvolan terveydenhoitajaa mittaamaan painosi niin, ettei Sinun tarvitse itse tietää lukemaa.

Syömishäiriö raskausaikana **voi vaikuttaa** niin odottavaan äitiin kuin kehittyvään lapseenkin monella eri tavalla. **Valtaosalla raskaus ja synnytys sujuvat ongelmitta**, mutta on kuitenkin huomioitava, että tutkimusten mukaan raskausaikana sairastettu syömishäiriö lisää riskejä niin odottavaa äitiä, kehittyvää lasta kuin synnytystäkin ajatellen.

Syömishäiriön sairastaminen tai syömishäiriöstä toipumisvaiheessa oleminen raskausaikana ei välttämättä tarkoita ongelmia raskauden kulussa, mutta joitakin riskejä on kuitenkin hyvä tiedostaa.

Jokainen ihminen on yksilöllinen, ja jokainen raskaus on erilainen. Olet paras äiti tulevalle lapsellesi, muista kuitenkin pitää itsestäsi hyvää huolta. Olet hyvä juuri sellaisena kuin olet, ja pärjät varmasti hienosti.

Riskit raskausaikaan liittyen pohjautuvat tutkimustuloksiin, eikä se välttämättä tarkoita, että juuri sinun raskaudessasi niitä esiintyisi. Suomessa on hyvä terveydenhuoltojärjestelmä ja lapsen kasvua ja kehitystä seurataan huolellisesti. Olisikin tärkeää, että raskausaikana keskittyisit oman jaksamisesi ja voimavarojesi ylläpitämiseen ja tukemiseen, sekä tarvittaessa keskustelisit mieltäsi painavista asioista esimerkiksi läheistesi kanssa tai neuvolassa.

Riittävään raudan saantiin on raskauden aikana hyvä kiinnittää huomioita ja mahdollinen syömisien rajoittaminen saattaa altistaa hemoglobiinin laskulle ja sitä myöden anemialle. Raskausaikaan on aivan normaalia, että hemoglobiini, joka kertoo veren rautapitoisuudesta, laskee. Jos sinulla on taipumusta anemiaan, eli alhaiseen hemoglobiiniarvoon, on tärkeää muistaa syödä säännöllisesti raskausaikaan tarkoitettua vitamiinivalmistetta, jota on saatavilla apteekkeista. Vitamiinilisää suositellaan otettavaksi aina raskausaikaan. Syömisien rajoittaminen voi itsessään lisätä raskausajan pahoinvointia ja altistaa jopa keskenmenolle.

On hyvä tiedostaa, että myös kasvavaan lapseen **voi liittyä** sikiöaikana joitakin kohonneita riskejä, kun äiti sairastaa syömishäiriötä. Näitä ovat esimerkiksi kasvun häiriöt, perätilatarjonta eli lapsi ei ole kääntynyt pää alaspäin, huuli- ja suulakihalkiot sekä alhaiset Apgar-pisteet. Näitä asioita ei kuitenkaan kannata murehtia ja stressata, vaan käyttää voimavaroja oman hyvinvointisi ylläpitämiseen sekä tulevaan elämänmuutokseen valmistautumiseen. Lapsen saaminen on ihana asia.

”Koin olevani epäonnistunut äitinä, sillä altistin lapseni vaaroille. Tunsin suurta syyllisyyttä ja näin paljon painajaisia. Minua pelotti todella paljon, että vahingoittaisin lastani.”

Syömishäiriö on psyykinen eli mielenterveyteen vaikuttava sairaus. Tästä johtuva äidin henkinen kuormitus raskaudenaikana voi altistaa lasta stressihormoneille. Tämä voi myös vaikuttaa raskauden kestoon, lapsen syntymäpainoon sekä lapsen psyykkiseen, motoriseen ja kognitiiviseen kehitykseen.

Lapsen motorisella kehityksellä tarkoitetaan kehon hallinnan kehitystä. Se pitää sisällään liikunnalliset toiminnot, tarkkuutta vaativat toiminnot sekä eri aistitoimintojen yhteistyön. Motorista kehitystä on esimerkiksi pyörällä ajon oppiminen, jossa kaikki edellä mainitut osa-alueet toimivat yhdessä.

Psyykinen kehitys puolestaan koostuu persoonallisuuden kehityksestä sekä kognitiivisesta kehittämisestä. Kognitiivinen kehitys pitää sisällään kaikki elämänaikaiset muutokset tiedon vastaanottamisessa, käsittelemisessä, tuottamisessa ja välittämisessä. Esimerkiksi puheen tuottaminen, oppiminen ja ongelmanratkaisukyky ovat osa kognitiivista kehitystä.

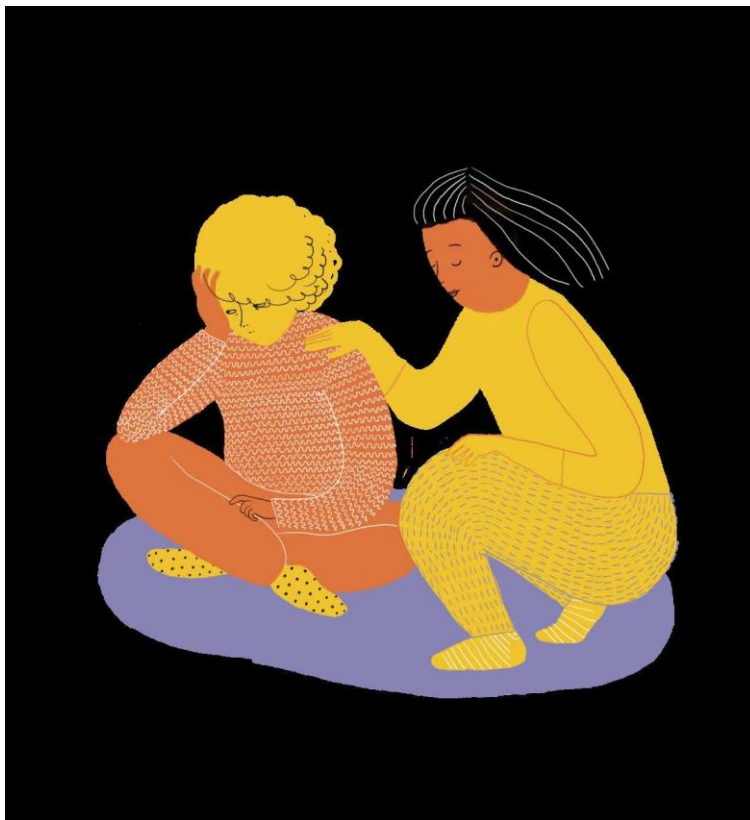
Syömishäiriön oireet useimmiten helpottavat tai parantuvat raskauden aikana. On kuitenkin olemassa huomattava riski, että raskauden aikana tapahtuneet muutokset, kuten ruokailuun liittyvät ongelmat tai oman kehon hyväksyminen, palasivat raskautta edeltävään malliin joko synnytyksen tai imetyksen lopettamisen jälkeen. Syömishäiriötaustan omaavilla on suurempi riski sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Neuvolan jälkitarkastuskäynnillä olisi tärkeää keskustella avoimesti omista voimavaroista sekä tuntemuksista, jotta saat apua silloin, kun sitä tarvitset.

Vertaistukea odotukseen voit saada esimerkiksi perhevalmennuskursseilta, joissa voi tavata muita odottavia äitejä. Myös sosiaalinen media tarjoaa yleensä hyvin vertaistukea. Sosiaalisessa mediassa perustetaan ryhmiä odottaville perheille lapsen syntymäkuukauden mukaan, esimerkiksi Joulukuiset 2019. Tällaisten ryhmien kautta voi myös löytää oman paikkakunnan odottavia äitejä, ja monesti vertaistuesta on apua myös lapsen syntymän jälkeen.

Tukiverkoston merkitys korostuu raskausaikana ja lapsen saamisen jälkeen. Muista, että et ole yksin! Tukiverkosto voi koostua perheestä ja ystävistä, mutta myös ulkopuolista apua on saatavilla esimerkiksi neuvolan kautta. Avun pyytämistä ei kannata epäröidä, aina löytyy auttavia käsiä, kun itse tarpeen ilmaisee.

Raskauden jälkeen vauva-arki voi olla sitovaa ja tuntua raskaalta, ja tämä on aivan normaalia. Lapsellesi olet kaikki kaikessa, ja hän rakastaa sinua äärettömästi. Muista rakastaa myös itse itseäsi, ja olla armollinen itsellesi.

”Pystyin ajattelemaan, että en syö vain itseäni varten. Ymmärsin, etten käytökselläni vaikuttanut ainoastaan itseeni ja lähipiiriini, vaan myös syntyvään lapseen”



Neuvola – miksi siellä on tärkeää käydä?

Sekä äitiä että kehittyvää lasta seurataan Suomessa raskausaikana säännöllisesti neuvolassa. Neuvolan tehtävänä on antaa odottavalle perheelle tukea, ohjausta sekä tietoa raskauden aikana, ja valmistaa tulevaa synnytystä sekä lapsen hoitoa varten. Neuvolassa pyritään myös tunnistamaan niin äidin kuin lapsenkin terveyttä uhkaavat riskit. Jokaisella neuvolakäynnillä tehdään rutiininomaisesti painon sekä verenpaineen mittaus, kohdun tutkiminen tunnustellen sekä virtsatesti, jotta komplikaatioilta raskausaikana vältyttäisiin.

Äitiysneuvolakäynteihin kuuluu synnytyksen jälkeinen terveydenhoitajan kotikäynti sekä jälkitarkastuskäynti. Erityisesti jälkitarkastuskäynnillä käydään läpi synnytystä sekä sen jälkeistä arkea. Käynnillä keskustellaan yksilöllisesti tärkeistä asioista kuten mielialasta ja voimavaroista.

Neuvolassa voit keskustella luottamuksellisesti kaikista asioista. Terveystieteiden tai lääkärin kanssa on hyvä keskustella, jos mieltäsi painaa esimerkiksi syömiseen tai painoon liittyvät asiat. Neuvolasta voidaan antaa sinulle tarvitsemaasi tukea tai tarvittaessa ohjata erikoissairaanhoidon tai vaikkapa ravitsemusterapeutin vastaanotolle. Jos sinulla on käytössäsi lääkehoito joko syömishäiriöön tai mihin tahansa muuhun sairauteen liittyen, otathan asian pikimmiten esille neuvolassa terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa, jotta lääkehoidon soveltuvuus raskausaikana voidaan taata.

“Kontrollin menetys oli iso asia. Minusta tuntui, että olin aina pystynyt kontrolloimaan itse painoani, mikä oli täysi vastakohta sille, mitä raskausaika sai aikaan tai mitä olin tehnyt vuosia ennen raskautta, tai mitä nytkin halusin sisimmässäni tehdä. Tuntui todella pelottavalta menettää kontrolli omaan kehoon ja painoon.”

Lisätietoa aiheesta:

<https://syomishairioliitto.fi/>

<https://yle.fi/uutiset/3-10708068> - Tietoa syömishäiriöstä raskausaikana Ylen uutisen pohjalta.

Tekijät:

Taika Koponen ja Jenna Ruotsalainen Savonia Ammattikorkeakoulu, kättilön tutkinto-ohjelma.

Opas on toteutettu opinnäytetyönä yhteistyössä Syömishäiriöliitto SYLI Ry:n kanssa.



Kuvat:

Kansilehti: Taika Koponen ja Jenna Ruotsalainen 2019

Muut: Syömishäiriöliitto SYLI Ry

Sitaatit: [FOGARTY, Sarah, ELMIR, Rakime, HAY, Phillipa ja SHCMIED, Virginia 2018. The experience of women with an eating disorder in the perinatal period: a meta-ethnographic study. BMC Pregnancy and childbirth.](#)