



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Pieni ruoka-aineopas raskaana oleville

---

Kaapeli, Hanna-Riikka

2012 Leppävaara

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Leppävaara

## Pieni ruoka-aineopas raskaanaoleville

Kaapeli, Hanna-Riikka  
Hotelli- ja ravintola-alan liikkeen-  
johdon koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Lokakuu, 2012

Kaapeli, Hanna-Riikka

### **Pieni ruoka-aineopas raskaana oleville**

Vuosi	2012	Sivumäärä	28
-------	------	-----------	----

---

Tässä opinnäytetyössä on valmistettu prototyyppi neuvolan asiakkaille annettavasta taskukoisesta ruoka-aineoppaasta. Olen tutkinut raskaana olevien naisten ravitsemuskäyttäytymistä keskustelupalstojen ja Internet-yhteisöjen avulla. Keskustelupalstoille esitetyjen kysymyksien sekä oman käyttökokemukseni pohjalta muotoilin muistilistan, joka mahtuu lompakkoon, ja pitää sisällään yksinkertaistetun listan ravitsemussuosituksista raskausaikana.

Työn teoreettinen viitekehys koostuu raskaudesta ja ravitsemuksesta. Työssäni käyn läpi raskausajan ravitsemukseen liittyviä erilaisia haasteita: epäsopivia elintarvikkeet sekä joskus raskauteen liittyvät terveydelliset haasteet, kuten raskausajan diabetes tai raskauspahoivointi.

Työni keskeisenä päätelmänä on, että äidit kirjoittelevat paljon Internetissä hakien vertaistukea ja tietoa. Kehittämälleni muistilistalleni olisi tutkimukseni valossa kysyntää odottavien äitien keskuudessa.

Raskausaika, ravitsemus, raskausajan ravitsemus

Kaapeli, Hanna-Riikka

**A small food guide for pregnant women**

Year 2012

Pages

28

---

Purpose of this Thesis was to develop a prototype of a pocket sized add-on to the guide provided by prenatal clinics to pregnant women. Regarding to the subject I studied behavior of pregnant women considering nutrition. For this I used the Internet forums and groups. Based on questions asked on forums and my own experience I developed the checklist.

The theory base of this Thesis consists of pregnancy and nutrition and especially nutrition during pregnancy. With pregnancy comes along some difficulties such as certain foods aren't recommended and women can suffer from morning sickness or gestational diabetes.

My conclusion based on this study is that mothers write a lot on the Internet looking for peers and knowledge. There would be use for a pocket-sized checklist according to my research.

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Toimintaympäristö .....	7
3	Ravitseminen .....	7
	3.1 Lisäaineet .....	8
	3.2 Luomuruoka .....	10
4	Raskausaika .....	11
5	Synnytyksen jälkeen .....	11
6	Raskausajan ravitseminen .....	12
	6.1 Yksipuolinen ruokavalio .....	13
	6.2 Painonnousu raskausaikana .....	14
	6.3 Raskauden mukana tulevat ravitsemuksen haasteet .....	14
7	Hankekuvaus .....	17
	7.1 Hankkeen tausta ja suunnittelu .....	17
	7.2 Hankkeen toteutus .....	17
	7.2.1 Vertaistuki Internetissä neuvolan kilpailijana .....	18
	7.2.2 Pieni ruoka-aineopas .....	20
	7.3 Ravitsemusneuvonnan keinot .....	23
	7.4 Hankkeen arviointi .....	24
8	Johtopäätökset .....	25
	Lähteet .....	26
	Kuviot .....	28
	Kuvat .....	28
	Taulukot .....	28

Valitsin aiheen ”ravitsemussuositukset raskaus aikana ja niiden toteuttaminen käytännössä” omien mielenkiintojen pohjalta. Minua on aina kiinnostanut ihmisen kehitys ja hyvinvointi, joten olin iloinen keksittyäni, että se olisi mahdollista yhdistää opinnäytetyöhöni. Haluaisin pohjustusta tuleville kättilöopinnoille, sekä tietenkin oman elämäntilanteen huomioon ottaen hyödyllisen aihealueen. Teoriaperustana luonnollisesti osana ovat ravitsemukselliset suositukset eritoten raskausaikana.

Oman raskauteni aikana huomasin, minkälaista tuotetta olisin kaivannut neuvolasta esitteiden ja lehtisten lisäksi. Raskaus on mullistava asia naisen elämässä, ja äitinä toivoin voivani tehdä kaiken mahdollisen pienen lapsen alkuni eteen. Materiaalia tuli hirveä määrä, ja jälkepäin ajateltuna käytännöllisintä olisi ollut, jos minulla olisi ollut käsilaukkuun tai lompakkoon mah- tuva lehtinen, kuin Cityshoppari, luottokorttien välissä oleva avattava paperi, joka toimisi muistilistana, mitä saa ja on tarpeellista syödä, ja mitä pitäisi välttää. Työni tavoitteena on tehdä yksinkertaistettu muistilista raskauden mullistusten keskelle avuksi kauppa ja kahvila käynneille.

## 2 Toimintaympäristö

Työni kannalta tärkeä osa-alue on ollut neuvolajärjestelmä, sillä neuvoloiden materiaalit ovat olleet lähtökohtani koko opinnäytetyölleni. Halusin kehittää sitä, koska huomasin siinä parantamisen varaa. Suomen neuvolajärjestelmän ansiosta lapsi- ja äitikuolleisuus on yksi maailman alhaisimmista. Neuvoloiden isänä pidetään Arvo Ylppöä, joka oli merkittävällä tavalla luomassa Suomeen neuvolajärjestelmää 1920-luvulla. (THL 2012.) Suomessa kaikkien odottavien äitien on mentävä neuvolaan raskausaikanaan sekä jälkitarkastukseen synnytyksen jälkeen, jos he haluavat nostaa Kelan äitiysavustuksen, äitiyspäivärahaa, vanhempainrahaa ja lapsilisää (Kela 2012). Neuvolajärjestelmä tavoittaa lähes kaikki raskaanaolevista ja alle kouluikäisistä lapsista (THL 2012).

Toinen työni tärkeä taustatekijä on Internet, erityisesti äitien muodostama ryhmä Internetin käyttäjinä. Internetyhteys löytyy lähes kaikilta alle 50-vuotiailta (Viestintävirasto 2011). Tämän perusteella voidaan siis olettaa, että kaikilla hedelmällisessä iässä olevalla naisella on Internetyhteys, tai ainakin pääsy Internetiin. Googlehulla ”keskustelupalsta äideille” löytyy 41 100 tulosta. Ensimmäisellä hakusivulla ovat Kaksplus, Hiekkalaatikko, Perhekerho, Suomi24, Vauva, Iltalehti ja Meidänperhe. Etsittäessä hakukoneella tietoa melkein aiheesta kuin aiheesta, löytyy hakutuloksista linkki jonnekin keskustelupalstalle. Näissä tulee tietysti aina muistaa lähdekritiikki, koska ihmiset kirjoittelevat anonyymeinä.

## 3 Ravitseminen

Ravintoaineet jaetaan hiilihydraatteihin (sokerit, tärkkelys ja ravintokuitu), rasvoihin (triglyseridit, välttämättömät rasvahapot), proteiineihin (aminohapot), vitamiineihin (A-, D-, E-, K-, C- vitamiinit sekä B-ryhmän vitamiinit, joihin kuuluvat muun muassa foolihappo), kivennäisaineisiin ja veteen. Välttämättömiä ravintoaineita ovat ne, joiden poisjääminen aiheuttaa puutostiloja elimistössä. Hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit ovat energiaravintoaineita, sillä elimistö saa niistä energiaa. Hiilihydraatteihin kuuluu myös ravintokuituja, jotka eivät sulata ruuansulatuksessa. Keho tarvitsee ravintoaineita kudosten rakentamiseen, jotka koostuvat pääasiallisesti proteiineista ja kivennäisaineista, mutta sisältävät myös vettä ja jonkun verran rasvaa ja hiukan hiilihydraatteja. Proteiinit eli valkuaisaineet ovat pehmeiden kudosten aineita ja luusto koostuu enimmäkseen kivennäisaineista. Rasvakudos on energiavarastona keholle, mutta sitä on myös suojaamassa sisäelimiä. Vesi on ehto kaikelle toiminnalle kehossa, jo kymmenen prosentin nestehukka voi koitua kuolemaksi. (Aro 2008.) Ravitsemussuositukset käyvät ilmi myös ruokaympyrä, ruokapyramidi ja lautasmallikaavioista, jotka näkyvät kuvassa 1.



Kuva 1 Ruokaympyrä, ruokapyramidi ja lautasmalli

Lautasmallissa on esimerkki ateriasta, joka on koottu oikein. Siinä lautasella on puolet kasviksia, neljäsos lisäkeitä ja neljäsos lihaa, kanaa tai kalaa. Juomana rasvaton maito, täysjyväleipä, jonka päällä on kasvismargariinia sekä jälkiruoka marjoista tai hedelmistä. Ruokapyramidissa elintarvikkeet on jaoteltu niin, että huipulla on sokeri ja suola, mitä pitäisi nauttia vain niukasti. Yläosasta löytyy myös kova rasva, jota käytetään niukasti ja kohtuudella pehmeitä rasvoja. Keskellä on kalaa, jota suositellaan kaksi kertaa viikossa, sekä nestemäiset maitotuotteet. Alhaalla on tuotteet, joita suositellaan nautittavaksi runsaasti, kuten eriväriset kasvikset, hedelmät ja marjat sekä täysjyväviljatuotteet kuten tumma riisi ja leipä. (Ruokatieto 2012.) Ruokaympyrässä on samat periaatteet, muoto vain on eri ja erilohkoihin on nostettu esimerkiksi peruna omaan, koska suomalaisessa kulttuurissa se on niin voimakkaasti. Lohkot muodostuvat siten, että vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät ovat yksi, liha, kala, kana ja kananmuna toinen, maito ja maitovalmisteet kolmas, ravintorasvat neljäs, vilja ja viljavalmisteet viides sekä peruna kuudes. (Kotimaiset kasvikset 2012.)

### 3.1 Lisäaineet

Lisäaineita käytetään elintarvikkeissa pidentämään säilyvyyttä, parantamaan koostumusta tai makua ja värjäämään. Lisäaineiden käytön sanotaan olevan turvallista osana monipuolista ravintoa, ja sen toimivan kuluttajan hyväksi. Tietyt elintarvikkeet kuitenkin alkavat muistuttaa enemmän jotain aivan muuta, kuin syötäväksi tarkoitettuja asioita. Tuotteiden elinkaaren aikana saatetaan käyttää useampaa eri ainetta. Lisäaineet lisätään tarkoituksella elintarvikkeeseen, esimerkiksi vähentääkseen mikrobien kasvua, nämä aineet mainitaan tuoteselosteissa. Ravitsemuksellisia lisiä voidaan käyttää esimerkiksi mehujuomissa, kuten c-vitamiini, ja maidossa d-vitamiinia, jotka nekin on mainittu pakkauksessa. Valmistuksen apuaineita ei tarvitse mainita tuoteselosteissa, sillä niiden osuus on niin pieni. Tällaisia aineita ovat esimerkiksi banaaneja kypsytettäessä etyleenikaasu. Vierasaaineet eivät tarkoituksella ole elintar-



vikkeessa, vaan esimerkiksi torjunta-ainejäämiä saattaa löytyä hedelmistä ja vihanneksista, tai vaikkapa saasteita, kuten lyijyä. (Evira 2009.)

Elintarvikelaki on määrittänyt enimmäismäärät vierasaineille. Tietyt lisäaineet saattavat olla eritoten astmaatikoille huonoja, sillä ne pahentavat astmaa entisestään. Tällaisia aineita ovat esimerkiksi säilöntäaineena käytetty rikkioksidi E 220. Myös karbiinihappo eli E 120 voi aiheuttaa yliherkkyyttä, jopa anafylaksiaa, ja emulgointiaineena käytetty lestiini E 322 allergiaa kananmuna- ja soija-allergisille. Lisäaineet on lueteltu pakkauselosteessa E-koodein, mutta allergisoivat aineet on mainittu myös nimeltä. Tammikuusta 2009 alkaen pakkauksissa tulee olla myös merkintä: ”Voi aiheuttaa haitallisesti lasten aktiivisuustasoon ja heikentää tarkkaavaisuutta” jos tuotteessa on E 102 (keltainen väri), E 104 (keltainen väri), E 110 (oranssi väri), E 122 (punainen väri), E 124 (punainen väri) tai E 129 (punainen väri) lisäaine. (Evira 2009.)

Lisäaineryhmät on jaoteltu ryhmiin, joka käy ilmi E-koodista. Niitä ovat aromivahventeet, hapettumisenestoaine, happo, happamuudensäätöaine, hyytelöitymisaine, jauhonparanne, kiinteyttämisaaine, kosteudensäilyttäjä, makeutusaine, muunnettu tärkkelys, nostatusaine, paakkuutumisenestoaine, pintakäsittelyaine, ponneaine, sakeuttamisaine, stabilointiaine, sulatesuola, säilöntäaine, täyteaine, vaahdonestoaine sekä väriaine. (Evira 2009.)

Osa lisäainesta esiintyy myös luonnossa, kuten askorbiinihappo E 300, eli c-vitamiini tai tokoferoliuute E 306, eli E-vitamiini, jota esiintyy kasviöljyissä. Myös pakkaus ja suojakaasut laskeaan lisäaineiksi. (Evira 2009.)

Hyvä Terveys -lehden haastattelussa ollut Maa- ja metsätalousministeriön kehityspäällikkö Pirjo-Liisa Penttilä toteaa, että lisäaineet eivät kerry elimistöön, sen sijaan vierasaineet kuten raskasmetallit voivat kertyä. Hän myöskin suosittelee pienten lasten lisäainetaakkaa kevennettävään välttämällä mehujuomia ja makkaroita ruokavaliossa. Espoon koulut eivät käytä enää natriumglutamaattia eli E 621-aromivahvenetta. Pitkälle prosessoidussa ruuassa on enemmän lisäaineita, esimerkiksi kevyttuotteissa rasvan tilalle joudutaan laittamaan koostumuksen säilyttämiseksi muita aineita, kertoo Eviran ylitarkastaja Taina Rautio Ylen haastattelussa. Jos haluaa vähentää lisäaineiden saamista, kannattaa valita ostoslistalle peruselintarvikkeita, ja mieluiten tietysti luomua. Tämä siksi, että luonnomukaisessa tuotannossa ei käytetä kemiallisia torjunta-aineita.

Proviisori Heidi Partasen väitöskirjassa Transplacental Transfer Of Food Contaminants kerrotaan, kuinka ravintoaineiden läpäisevyyttä istukassa on tutkittu. Synnytyksestä saadun istukan toimintaa on pidetty yllä jäljitellen sen normaalia toimintaa. Tutkittavia aineita oli luonnossa esiintyviä homemyrkyjä aflatoksiini B1:tä ja okratoksiini A:ta sekä melamiiniä. Kaikki tutki-

tut aineet kulkeutuivat jossain määrin istukan läpi sikiöön, mutta erityisesti aflatoksiini B1 sekä melamiini. (Kättilö lehti 24, 5/2012.)

### 3.2 Luomuruoka

Luomulla tarkoitetaan ruokaa tai hyödykkeitä, joiden valmistamisessa tai viljelyssä ei ole käytetty kemiallisia torjunta-aineita. Torjunta-aineiden tilalla käytetään esimerkiksi lintuja tai leppäkerttuja tuholaiistorjunnassa, viljellään sesonkien mukaan ja lannoitetaan muun muassa karjan lannalla. Luomutuotteita ei ole geenimanipuloitu (GMO), luomukarja syö luonnonmu-kaista rehua, liikkuu vapaammin, voi ylläpitää lajilleen ominaisia tapoja, ja on siten onnellisempi kuin tehotuotettu karjaeläin. Luomuruuan säilönnässä käytetään luonnollisia lisäaineita, kuten sitruunahappoa (E330), ja lisäainemäärä on rajoitettu. (Luomu)

Taulukossa 1 on esitetty lisäaineiden käyttöä luomutuotteissa

Taulukko 1 Lisäaineiden käyttö luomutuotteissa

	<b>Luomutuotteet 834/2007)</b>	<b>(EY Tavanomaiset tuotteet</b>
<b>Sallitut lisäaineet yhteensä</b>	47 (useimmat näistä ovat luonnosta peräisin olevia aineita)	noin 300
<b>Väriaineet</b>	Kielletty	Noin 40
<b>Aromiaineet</b>	Luontaiset sallittu	Luontaiset ja keinotekoiset sallittu
<b>Keinotekoiset makeutusaineet</b>	Kielletty	n. 10
<b>Säilöntäaineet</b>	2	20
<b>Säteilytys</b>	Kielletty	Mausteet, steriili sairaala-ruoka
<b>GMO</b>	Kielletty	Merkintä pakkauksessa

Taulukosta 1 käy ilmi, miten luomutuotteissa on käytetty huomattavasti vähemmän lisäaineita kuin tavanomaisessa ruuassa. Esimerkkinä keinotekoisia makeutusaineita sekä geenimanipulointia ei saa käyttää laisinkaan.

#### 4 Raskausaika

Ihmisillä raskausaika kestää noin 9 kuukautta, eli noin 270 vuorokautta, alkaen munasolun hedelmöitymisestä lapsen syntymään. Kun munasolu ja siittiö kohtaavat munanjohtimessa siittiöstä vapautuu entsyymejä, jotka liuottavat munasolun pintaa, jotta se pääsee läpäisemään munasolun seinämän. Kun munasolu on hedelmöitetty siittiöllä, sen pinta muuttuu muilta siittiöiltä läpäisemättömäksi ja solun jakautuminen voi alkaa. Koska sekä siittiöllä, että munasolulla on 23 kromosomia, hedelmöityneessä munasolussa on yhteensä 46. Tämä vaihe on nimeltään tsygootti. Tsygootin matka alkaa kohti kohtua ja samalla tapahtuu solunjakautumista ja tsygootti muuttuu solurykelmäksi, jota kutsutaan morulaksi. Seuraava kehitysvaihe on blastokysta eli alkiorakkula, joka on solurykelmä jonka keskellä on nesteen täyttämä ontelo. Blastokysta kiinnittyy kohdun seinämään ja saa ravintoa siitä erittyvästä eritteestä. Kohdun limakalvo alkaa kasvaa blastokystan päälle ja muutaman viikon ajan alkio saa ravintoaan kiinnittymisen aikana tuhoutuneista soluista. (Bjålie, Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 2008, 420-424.)

Osasta kohdun ja osasta sikiön soluista muodostuu istukka, jossa sekä sikiön, että äidin veri kiertävät erillisissä verenkiertojärjestelmissä. Veret eivät sekoitu keskenään, vaan aineiden siirto tapahtuu diffundoitumalla solunseinämien läpi nukkasäikeiden kautta. Nukkasäikeet ovat kasvaneet kiinni kohdun limakalvon syvempiin kerroksiin. Istukka toimii sikiön munuaisten, keuhkojen ja ruuansulatuskanavan tehtävissä. (Bjålie ym. 2008, 425.)

Raskausaika jaetaan kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisen kolmanneksen aikana kaikki elinten aiheet kehittyvät. Toisella kolmanneksella elimet ja elinjärjestelmät kehittyvät valmiiksi ja mittasuhteet muuttuvat ihmismäisiksi. Kolmannella kolmanneksella sikiö kasvaa ja ja sen järjestelmät ovat jo toimintakykyisiä. Sikiön kehitys taas jaetaan solunjakautumisvaiheeseen, alkiokauteen ja sikiökauteen. Noin kuusikuukautisena sikiö alkaa muistuttaa ihmistä. (Bjålie ym. 2008, 424.)

#### 5 Synnytyksen jälkeen

Synnytyksen jälkeen äiti saattaa tuntea masentuneisuutta ja olla alakuloinen ja itkuherkkä. Äiti voi tuntea olevansa kyvytön huolehtimaan vastasyntyneestä, ja sen vuoksi kokea syyllisyyden tunnetta. Ravitsemuksesta huolehtiminen raskauden päätyttyä yleensä toimii melko luonnollisesti, sillä ruokahalu on luultavasti hyvä. Äiti voi syödä normaalisti kaikkia ruokalajeja, olisi kuitenkin vältettävä erityisen suolaisia ja rasvapitoisia ruokia. Ravinnon pitäisi olla valkuaispitoista ja suolen toimintaa edistävää, mutta kaasuja tuottavia ruokia on hyvä välttää. On muistettava, että raudan ja vitamiinien saanti on edelleen turvattava, joten lisät ovat usein tarpeen vielä imetyksenaikana. Imetyksestä johtuva lisäenergian tarve on noin 4200kJ/vrk,

ja imetys huolehtii luonnollisesti painon normalisoitumisesta. Laihduttamista ei tulisi aloittaa imetyksen aikana. (Eskola & Hytönen 2005, 263-265.) Imetystukilista kertoo, että Kansanterveyslaitoksen professorin Terttu Vartiaisen kommentoimien imetysaikana tapahtuvaa laihduttamista siten, että tietyt ympäristömyrkyt kuten dioksiini varastoituvat kehon rasvaan, ja jos paino tippuu radikaalisti imettäessä, myrkyt vapautuu äidinmaitoon. Hän kuitenkin huomauttaa, että ympäristömyrkyjen määrä on viime vuosikymmeninä pienentynyt, mutta silti laihduttamista ei suositella imetysaikana.

## 6 Raskausajan ravitseminen

Hyvä ravitseminen raskauden aikana ylläpitää äidin terveyttä ja turvaa sikiön kasvua ja kehitystä. Myös raskaudesta ja synnytyksestä toipuminen on nopeampaa, jos ruokavalio on oikeanlainen. Tämän lisäksi imetysaikana ravitseminen on tärkeää, sillä äidinmaidosta lapsen tulisi saada tarvittavat ravintoaineet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004.)

Raskaana olevalla naisella on tärkeää ravinnon saanti, joka takaa sikiön normaaliin kehitykseen tarvittavat rakennusaineet. Tutkimusten mukaan ennenaikaiset synnytykset ja alhainen syntymäpaino voivat olla nasten alhaisten tulojen ja elintason seurausta (Holden & MacDonald 2000, 4). Rasvaa alkaa kertyä varastoon, etenkin ensimmäisellä kolmanneksella. Äidin perusaineiden vaihdunta saattaa jopa hidastua. Vaikka sanonta kuuluukin ”täytyy syödä kahden edestä” niin lisäenergian tarve alkaa varsinaisesti vasta kolmannella kolmanneksella, ja sen toteuttamiseksi riittää yksi ylimääräinen välipala, kuten lasi maitoa, hedelmä ja voileipä. Fyysinen aktiivisuus kuitenkin voi vähentyä, esimerkiksi kun töistä jää pois, joten tämä lisäenergian tarve saattaa luontaisesti jäädä pois. (THL 2010.)

Rasvan ja sokerin käyttöä tulee vähentää ruokavalion laadun parantamiseksi ja suojaravintoaineiden saannin turvaamiseksi. Pahoinvoinnin takia voi energian saanti jäädä niukaksi, ja äidin paino jopa laskea. Tänä aikana on erityisen tärkeää huolehtia riittävän nesteen ja hiilihydraattien saamisesta. Jo vuorokauden paastoaminen saattaa olla vaarallista, sillä se järkyttää rasva-ainevaihduntaa ja tuottaa ketoosia, josta seurauksena voi olla vakava ketoasidoosi eli happomyrkytys. Pahoinvoinnin raskaanaolevan oloon saattaa auttaa, että syö päivän aikana usean pienemmän annoksen. Näin verensokeri ei pääse laskemaan ja nälkä yllättämään, sillä useilla pahoinvointi on pahimmillaan juuri vatsan ollessa tyhjä. Tietyt elintarvikkeet voivat aiheuttaa muita enemmän pahoinvointia, ja ravitseminen voi olla yksipuolista (RTY 2010.). Mikäli odottava äiti ei kykene huolehtimaan ravinnonsaannistaan, joudutaan turvautumaan sairaalahoitoon ja ravinnon suonensisäiseen tiputukseen. (Käypähoito 2012.)

Raskauden loppupuolella kasvava kohtu nostaa mahalaukkua ylöspäin, mistä johtuen äiti saattaa kärsiä närästyksestä. Pienet ja kevyet ateriat estävät takaisinvirtausta, ja happamilta nesteiltä suussa voidaan välttyä jopa kokonaan (Eskola & Hytönen 2005, 120). Närästykseseen voi käyttää myös tiettyjä apteekin käsikauppatavaran närästyslääkkeitä. On hyvä oppia tunnistamaan närästyksen syitä. Niitä voi olla makuuasento heti ruokailun jälkeen, rasvaiset tai tuliset ruuat.

Kalkin tarve kasvaa heti alku raskaudesta. Jos äiti ei käytä tarpeeksi maitotuotteita, tulee käyttää kalkkivalmisteita turvaamaan kalkin tarve. Joidenkin vitamiinien ja kivennäisaineiden yliannostelu voi olla sikiölle vaarallista. A-vitamiinin annostus ei saisi ylittää 3000mg/vrk. Etenkin D-vitamiinin lisätarvetta voi esiintyä pimeinä vuoden aikoina, sekä raskauden, että imetyksen aikana. Nykyisin D-vitamiinilisää suositellaan kaikille raskaana oleville vuoden ajasta riippumatta. Foolihappo on B-ryhmän vesiliukoinen vitamiini, jonka puutteella voi olla osuutta hermostoputken sulkeutumishäiriöiden synnyssä. Sen seurauksena voi olla selkärankahalkio tai aivottomuus. Naisen tulisi aloittaa foolihappolisän syöminen jo ennen raskaaksitulemista ja jatkaa sitä koko raskauden ajan. Neuvolassa neuvotaan juomaan maitoa tai muita maitotuotteita vähintään kuusi desilitraa päivässä. (RTY 2010.)

Ummetusta voidaan auttaa välttämään liikunnalla sekä kuitupitoisella ruualla, eli lisäämällä kasvien, hedelmien ja kokojyväviljatuotteiden käyttöä. Tarvittaessa äiti voi saada laksatiiveja. Liikunta myös vahvistaa lihaksia, mikä auttaa synnytyksessä ja siitä palautumisessa. (Eskola & Hytönen 2005, 122.) Riittävä nesteiden saanti on myös ummetuksen välttämiseksi ensiarvoisen tärkeää. Ummetuksesta voi koitua muita ikäviä vaivoja, kuten peräpukamia tai peräaukon haavaumia. Vettä tulisi nauttia runsaasti päivittäin, sillä riittävä nesteytys helpottaa turvotusta ja voi olla joskus apu päänsärkyihin. (Helin & Pakeman 2004, 61.)

## 6.1 Yksipuolinen ruokavalio

Viime aikoina on ollut muodikasta karpata, eli syödä vähähiilihydraattista ruokaa hallitakseen painoa. STM:n ravitsemussuosituksissa sanotaan, että ihmisen tulisi saada noin puolet ravinnostaan hiilihydraatteina, mitä vastaan koko karppaus sotii täydellisesti. Etenkin raskausaikana tulisi unohtaa kaikenlaiset dieetit, sillä kasvava sikiö tarvitsee kehittyäkseen monipuolista ravintoa. Myös sikiön hampaiden kehitykseen tarvitaan monipuolinen ruokavalio. Hampaiden reikiintymisen aiheuttava karies-bakteeri tarttuu äidiltä sikiöön. Tätä voidaan välttää tehostamalla suunhoitoa raskausaikana esimerkiksi käyttämällä säännöllisesti xylitol-tuotteita ja hoitamalla hampaita hyvin. Neuvolasta ohjeistetaan käymään hammashoitolassa raskausaikana. Raskausajan hormonit voivat vaikuttaa äitiin ja syljen laatuun siten, että vaikei koskaan aiemmin olisikaan saanut reikiä hampaisiin, niin raskausaikana niitä voi tulla parikin ja tätä

ilmiötä kutsutaan raskausgingiviitiksi (Terveysportti 2011). Toki suun hygieniaan tulee kiinnittää huomiota myös tulehdusriskin takia, sillä kauttaaltaan terve äiti on parempi kasvualusta sikiölle. Itse sain suuhygienistiltä tarkat ohjeet suunhoitoon, kuusi fluoritablettia päivässä, hammaslankaus kerran päivässä, sekä hampaiden harjaus sähköhammasharjalla ja suuvesi aamuin illoin.

Haasteita ruokavalion monipuolisuuteen asettaa myös aatteiden vuoksi ravintoaan muuttaneet äidit. Esimerkiksi vegaani, eli kaikkea eloperäistä ravintoa välttävä äiti jää paitsi maitotuotteiden kalsiumin saannista, ja lihan proteiini ja rautapitoisuudesta. Heidän tulee siis kiinnittää erityistä huomiota ravitsemukseensa, ja korvata lihatuotteet palkokasvein, täysjyväviljoin ja pähkinöin. (Helin & Pakeman 2004, 26.)

## 6.2 Painonnousu raskausaikana

Yksi oleellinen asia raskaudessa on äidin painon nousu. Normaalipainoisella ensisynnyttäjällä paino nousee keskimäärin 12,5kg, uudelleen synnyttäjillä usein kilon vähemmän, koska aloituspaino on normaalisti hieman korkeampi. Kaksi kolmannesta painonnoususta johtuu sikiön, istukan ja kohdun kasvusta, sekä lapsivedestä ja yksi kolmannes rasvakudoksen kasvusta, mikä tapahtuu toisen raskauskolmanneksen aikana. Rasvakudos kasvaa äidillä noin 3-3,5kg, ja se toimii vararavintona imetyksen aikana. Alkuraskaudessa paino saattaa jopa hieman laskea, mutta keskiraskuudessa eteenpäin sen tulisi nousta melko tasaisesti. Mikäli painon kehitys ei ole normaalia saattaa se viestiä lapsen kehityshäiriöstä, liian alhainen paino viittaa usein lapsen epänormaaliin kasvuun ja äkillinen painonnousu mahdolliseen raskausmyrkytyksestä viestivään turvotukseen. Paino voi nousta myös huomattavasti enemmän, ja äiti silti palautua synnytyksen jälkeen ihan hyvin. (Aro ym 2005, 324.)

Itselläni puntari näytti lopulta 18 kilogrammaa enemmän, kuin ennen raskautta, mutta kaksi kuukautta synnytyksen jälkeen olin taas omissa mitoissani. Asiaan vaikuttivat varmasti lapsen täysimetys, sekä se, että pieni lapsi pitää niin kiireisenä, ettei aina vain kerkeä syömään.

## 6.3 Raskauden mukana tulevat ravitsemuksen haasteet

Kuten aiemmin on jo mainittu, tietoisuus ravitsemussuosituksista saattaa olla hyvinkin vahvaa, mutta raskaus saattaa asettaa pahoja mutkia matkaan. Tässä kappaleessa käyn läpi yleisimmät haasteet, jotka ravitsemuksen tielle saattaa tulla.

Etenkin alkuraskaudesta, eli ensimmäisen kolmanneksen aikaan äiti saattaa kärsiä pahoinvoinnista erityisesti aamuin. Pahoinvointia aiheuttavat muutokset hiilihydraattiainevai-

dunnassa ja on voimakkaimmillaan vatsan ollessa tyhjä. Voimakkaimmillaan oireet ovat yleensä 10-14 viikoilla, kunnes sokeriaineenvaihdunta tasapainoittuu. Eskola ja Hytönen ovat luetelleet seuraavia seikkoja, jotka voivat helpottaa pahoinvointia. Aamupahoinvointia voi lievittää syömällä kuivia keksejä, tai muuta kuivaa hiilihydraattipitoista ruoka-ainetta, kuten imeskeltäviä karamelleja jotka nostavat verensokeria ennen vuoteesta nousemista. Ennen nousemista olisi hyvä nousta ensin rauhassa istumaan, mikä on muutenkin hyvä tapa, sillä lievä huimaus on yleistä, ja rauhallinen ylös nousu helpottaa tätä.

Syömällä pieniä aterioita 2-3 tunnin välein verensokeri pysyy tasaisina ja olo virkeänä.

Voimakkaasti suolattuja ja rasvaisia ruokia tulisi välttää. Myös tiettyjen ruoka-aineiden välttely voi helpottaa oloa, jos on huomattu niiden aiheuttavan pahoinvointia. Viileänä syödyt ruuat tuoksuvat vähemmän, mikä voi olla avuksi pahoinvointiin.

Aterian jälkeen tulisi odottaa ainakin puoli tuntia ennen kuin nauttii esimerkiksi virvoitusjuomia.

Ennen nukkumaan menoa tulisi syödä valkuaisainepitoinen iltapala, esimerkiksi juustoa ja keksejä ja jos yöllä täytyy herätä esimerkiksi nousemaan vessaan, voi juoda jotain makeaa, kuten tuoremehua.

(Eskola & Hytönen 2005, 106.)

Myös Katerina Janouch kirjassaan *Raskaana!* puhuu pahoinvointia lievittävästä tekijöistä, muistuttaa napostelusta, jotta verensokeri pysyy tasaisena, liikunnasta, joka nostaa verenpainetta ja hyvästä iltapalasta, jottei nälkä pääse yllättämään heti aamusta. Hän ehdottaa myös inkivääriin nauttimista, joko tuoreena, tai ginger ale juomana (Janouch, K. 2010. 74.). Inkivääri voi auttaa pahoinvointiin, mutta Sosiaali ja Terveysministeriö ei suosittele inkivääriitivistien nauttimista raskausaikana.

Ruoka-aineiden valinta voi olla haastavaa raskausaikana, sillä nainen voi kokea mielitekoja tiettyjä ruoka-aineita kohtaan ja ylensyödä haluamaansa ainetta. Tätä oiretta kutsutaan graving-oireeksi. Oire voi olla haitallinen etenkin jos mieliteot kohdistuvat runsasenergiisiin ruoka-aineisiin tai muutoin haitallisiin aineisiin kuten esimerkiksi lakritsiin. Tällöin äiti voi altistua liialliselle painon nousulle tai kohonnelle verenpaineelle. (Eskola & Hytönen 2005, 120.)

Odottava äiti saattaa sairastua anemiaan. Raskausaikana verimäärä kasvaa, sillä istukan ja sikiön tarpeisiin on oltava verta. Veren ja erityisesti punasolujen tuotantoon tarvitaan rautaa. Rautaa saa ravinnosta lihasta, pähkinöistä, täysjyvävalmisteista sekä vihanneksista kuten parsakaalista ja pinaatista. Kahvi ja tee estävät raudan imeytymistä elimistöön, kun taas C-vitamiini avittaa imeytymistä. Aterioiden koostumusta kannattaa siis miettiä, että saa kaiken hyödyn ravinnosta. Anemian oireita on kalpeus, jaksamattomuus sekä erityinen väsymys (Desser, Desser & Nord 2010, 12). Neuvolassa tarkkaillaan veren hemoglobiinia, ja tarpeen tullen suositellaan rautavalmisteiden aloittamista.

Raskausajan diabetes on äidin sokeriaineenvaihdunnan häiriö. Sairastuminen raskausajan diabetekseen lisää riskiä kakkostyyppin diabetekseen myöhemmin.

Raskausainan naisen glukoosi- aminohappo- ja rasva-aineenvaihdunta muuttuvat. Erityisesti estrogeenit tehostavat raskauden alussa insuliinin vaikutuksia, lisäävät sen erityistä haimassa ja parantaa glukoosin hyväksikäyttöä. Ennen ateriaa sokeri- ja rasvapitoisuus pienenee ja insuliinin erityis voimistuu hiilihydraattien saannin jälkeen ja glukoosin varastointikyky tehostuu. (Käypähoito 2012.)

Neurolat seulovat hyvin matalalla kynnyksellä raskausdiabeetikkoja. Kaikki muut paitsi normaalipainoiset alle 25-vuotiaat, joilla ei ole sukurasitetta, lähetetään sokerirasitustestiin, missä testataan insuliinin tehoa. Raskausdiabetestä hoidetaan ruokavaliolla ja veren sokerin omamittauksella. Jos nämä eivät auta, voidaan insuliinihoitoa tarvita. Sikiö voi olla suurikokoinen, ja synnytyskomplikaatiot todennäköisempiä. Syntyneeltä lapselta seurataan verensokeria synnytyslaitoksella. (Käypähoito 2012.) Diabetesliiton mukaan raskausdiabeetikkoja on noin joka kymmenes raskaanaolevista ja noin puolilla naisista on siihen johtavia riskitekijöitä. (Diabetesliitto 2012.)



## 7 Hankekuvaus

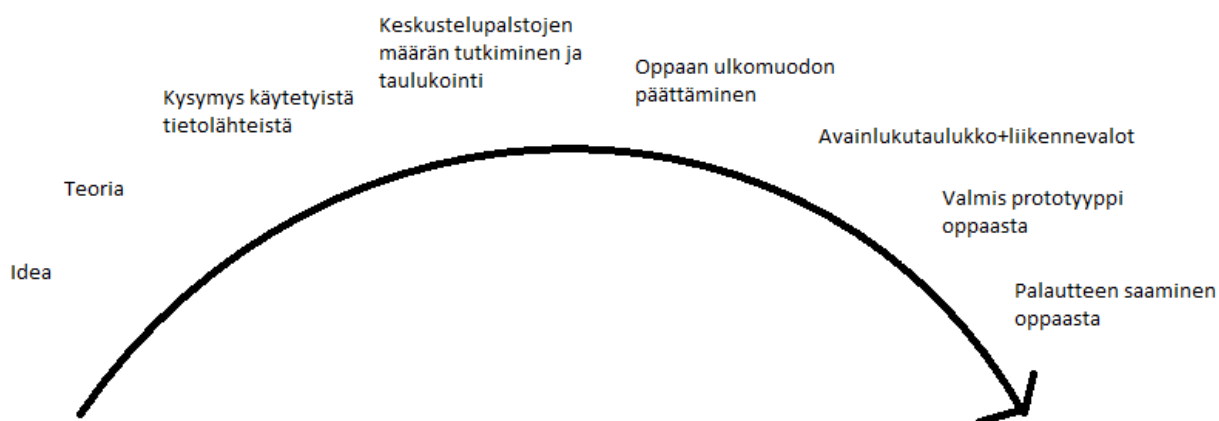
Tässä kappaleessa käyn läpi hankkeeni vaiheita taustoista toteutukseen ja arviointiin.

### 7.1 Hankkeen tausta ja suunnittelu

Restonomiopinnoissani olen opiskellut ravitsemusta yleisesti muutamalla opintojaksolla. Opin- näyteeni aiheen muovauduttua ajatuksissani, selailin jo ennestään tuttuja keskustelupalstoja eri näkökulmasta kuin ennen. Aloin kiinnittää huomiota keskustelujen luonteeseen sekä usein toistuviin aiheisiin. Toteutin opinnäytetyötäni pitkälti oman kokemukseni pohjalta. Tarkaste- lin neuvolasta saatua materiaalia kriittisesti ja mietin vaihtoehtoisia toteutustapoja. Ana- lysoin keskustelupalstoilla olevien raskausaiheisten viestiketjujen määrää ja esitin Gallupky- symyksen raskausajan ravitsemukseen liittyvien lähteiden käytöstä. Esittelin myös valmiin oppaan keskustelupalstalla ja sain siitä palautetta.

### 7.2 Hankkeen toteutus

Aloittaessani opinnäytetyötäni, hain kontakteja useammastakin paikasta. Olin yhteydessä tut- tuun lääkäriin sekä kätilöön, jos he tuntisivat yhteistyöhaluisia ammattilaisia, kysyin useam- masta neuvolasta, ja yhden terveydenhoitajan sain mukaan, mutta hänen kanssaan yhteistyö kuitui, sillä hän ei vastannut viesteihini. Olin yhteydessä Eviraan, sieltä luvattiin kyllä tietoa, mutta tilausta työlle ei syntynyt, eikä Espoon kaupungin ravitsemusterapeutiltakaan. Jatkoin sinnikkäästi työn tekemistä yksin, vaikka hankekumppanuutta ei varsinaisesti syntynytkään. Koen, että työni eteni silti varsin mallikkaasti, eikä lopputulos varmaan olisi ollut sen kum- mempi kumppanin kanssa. Kuviossa 1 olen kuvannut opinnäytetyöni prosessikaaviolla.



Kuvio 1 Prosessikaavio

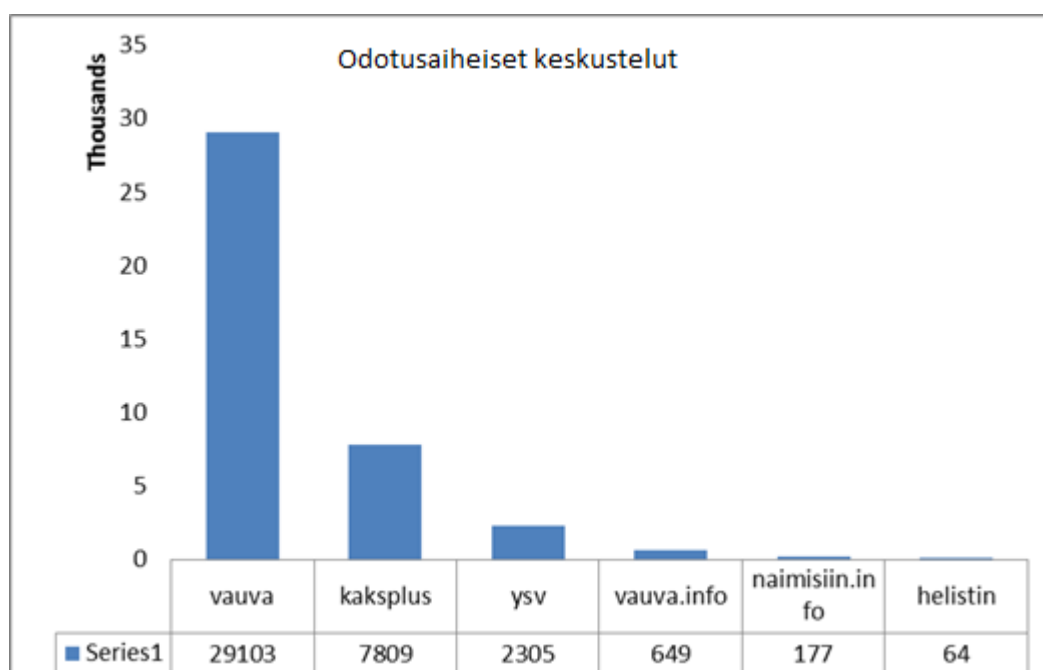
Prosessikaaviossa esitetään, kuinka ideaa seurasi teorian kirjoittaminen, taustatiedon hakeminen, ulkoisten seikköjen pohtiminen oppaan suhteen, sekä palautteen saaminen valmiista oppaasta.

### 7.2.1 Vertaistuki Internetissä neuvolan kilpailijana

Internetin keskustelupalstat ovat monen äidin tapa hakea tukea mieltä askarruttaviin asioihin. Joillekin tietyille palstoille hakeutuu helposti provosoituvia kirjoittajia ja vastaukset käyvät äkisti vihamielisiksi. Itse olen käynyt säännöllisesti raskausaikani Naimisiin.info keskustelupalstalla, missä keskustelu on varsin maltillista, Odottajat ketjussa, sekä Tyhmät kysymykset odotuksesta -ketjussa kirjoittelee ainakin yksi terveydenhoitaja.

Kuviosta kuusi käy ilmi eri keskustelupalstoilla odotusaiheisten keskustelujen määrät. Esimerkiksi Helistin sivustolla oli 2011 vuoden lopussa tietoturvaluoto, jonka vuoksi koko sivusto ajettiin alas, ja avattiin myöhemmin uudestaan, joten siellä keskustelujen määrät ovat huomasti vähemmät verrattuna esimerkiksi Vauva.fi sivustoon. YSV- palsta on Kestovaippayhdistyksen sivuilta erkautunut omaksi keskustelupalstakseen, siitä Yleinen Sananvapaus nimitys, ja siellä on erityisesti kiintymysvanhemmuuteen, pehmeisiin arvoihin ja ekologisuuteen liittyviä keskusteluita. Taulukossa kaksi näkyvät eri sivustojen keskustelujen määrien erot.

Taulukko 2 Odotusaiheisten keskustelujen määrät keskustelufoorumeilla



Ravitsemusterapeutti Jaana Martikaista Vantaan kaupungilta sekä ylitarkastaja Taina Niskasta Elintarviketurvallisuusvirasto Evirasta on haastateltu Kaksoplus sivustolle, jonne oli kerätty 20

raskaus ajan ravitsemukseen liittyvää kysymystä. Viimeinen kysymys listalla oli, että minne on kadonnut maalaisjärki näiden kieltolistojen kanssa. Heidän vastauksessaan painotettiin erityisesti hyvää keittiöhygieniaa. Martikaisen ja Niskasen mukaan ihmisten näppituntuma ruuanlaittoon on vähentynyt eineksien ja puolivalmisteiden myötä, mikä on lisännyt haasteita, kuten juuri tyhjiopakattujen raaka-aineiden riskejä. Lopuksi he muistuttavat, että tärkeintä raskauden aikaisessa ruokavaliossa on terveellisyys ja monipuolisuus, ei riskeihin keskittyminen. Internetistä löytyy paljon asiallisia lähteitä aiheeseen kuin aiheeseen, kunhan pitää mielessä lähdekritiikin. Erilaisia keskustelupalstoja on lukuisia ja keskusteluja syntyy kokoajan uusia.

Odottavia äidit ja heidän raskautensa ovat kaikki omanlaisiaan. Toiset ovat todella tarkkoja syömisestään, ja ottavat varoitukset kirjaimellisesti. Keskustelupalstoja seurattessani olen huomannut, että joko neuvolan materiaalia ei lueta tai sitten niihin ei luoteta. Esiin nousseista kysymyksistä suurimpaan osaan vastaus löytyy suoraan neuvolan omista materiaaleista. Mahdollista on, että neuvolan tarjoaman informaation lisäksi kaivataan hyväksyntää myös vertaisilta, vaikka se tapahtuisikin internetissä, kasvottomana keskustelupalstalla. Esimerkkinä seuraavat kysymykset, jotka on esitetty Naimisiin.infon Tyhmät kysymykset odotuksesta - ketjussa: *"Syön yleensä eväitä töissä, jotka olen valmistanut edellisenä iltana. Piileekö jääkaapissa yön yli säilytetyssä salaatisa listeriavaara?"*

*"Mites tuo tyhjiopakattu kala (esim. lohi), jos sen kypsentää kunnolla esim. grillissä tai uunissa. Saako silloin syödä? Eikö listeriariskin pitäisi kuumentaa kadota? Graavilohtahan ei saa syödä."*

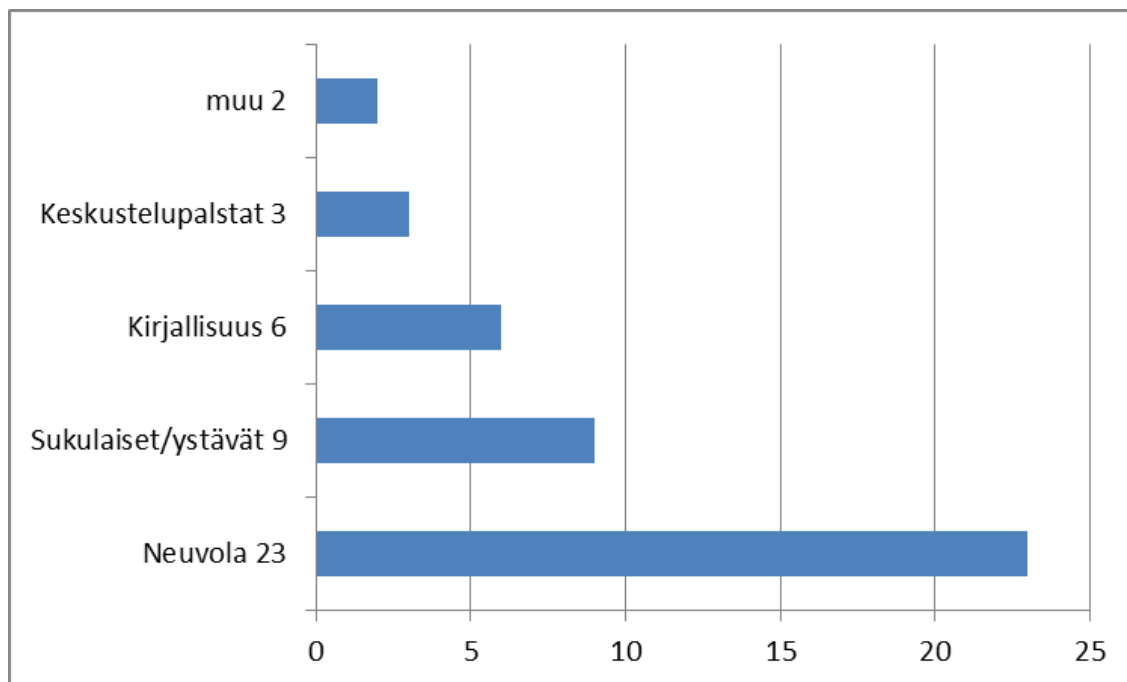
Vastaukset kysymyksiin löytyy neuvolan esitteestä Ruokaa kahdelle: "Ruokamyrkytysriskin vuoksi raskaanaoleville ei suositella tyhjiopakattuja, graavisuolattua tai kylmäsavustettua kalavalmistetta tai mätiä." "Käsien pesu ja puhtaat työvälineet, ruuan riittävä kuumennus ja jäähdytys, sekä elintarvikkeiden säilytys oikeassa lämpötilassa ovat suojakeinoja ruokamyrkytyksiä vastaan."

Myöhemmin samassa ketjussa sama kirjoittaja vastaakin itse omaan kysymykseensä "Tarkoitin tällä siis ihan sellaista raakaa tyhjiopakattua kalaa, esim. filettä, jonka sitten paistaa esim. uunissa tai kypsentää ja syö kypsennettynä. Ei siis mitään kylmäsavustettua tai graavattua kalaa. Ne varmaan kyllä ovat ok, kun sen listeriariskin pitäisi tosiaan poistua kun kuumentaa tarpeeksi. "

Esitin sosiaalisen median äideistä koostuvassa suljetussa ryhmässä gallupkysymyksen: "Mitä lähdeittä käytit ensisijaisesti koskien ravitsemusta ja ruokaa raskausaikana?". Vastausvaihtoehdot olivat neuvola, sukulaiset ja ystävät, kirjallisuus, keskustelupalstat sekä muu.

Taulukossa kolme näkyvät ensisijaisesti käytettyjen tietolähteiden määrät.

Taulukko 3 Käytetyt tiedonlähteet raskausajan ravintoon liittyen



Neuvola oli selkeästi käytetyin, 53,4 % vastanneista koki sen tärkeimmäksi lähteekseen. Sukulaiset ja ystävät saivat 20,9 % vastauksista, kirjallisuus 13,9 %, keskustelupalstat 6,9 % ja muu vastausvaihtoehto 4,6 % vastauksista.

Kyselyä pystyi kommentoimaan, ja aiheesta virinnyt keskustelu oli hieman yllättävää. Kommentit kuten ” Minä oon kyllä syönyt ihan normaalisti, mitään pois jättämättä, alkoholi on ainut jonka olen pois jättänyt!” sekä ” Nykyään on kuulema valmis ruuatkin kielletty, itse en jättänyt vapaaehtoisesti mitään pois, rakastan tulista ruokaa ja maha-asukki oli eri mieltä, joten tuliset ruuat jäivät pois raskauden 10. viikon jälkeen.” kielivät väliinpitämättömästä asenteesta.

### 7.2.2 Pieni ruoka-aineopas

On tiettyjä elintarvikkeita, mitä odottavan äidin olisi hyvä välttää. Listan näistä elintarvikkeista saa neuvolasta tulevan infokirjeen mukana. Lista on koottu Sosiaali ja terveysministeriön Lapsi-, Perhe ja ruoka julkaisun pohjalta. Itselläni ainakin oli alkuraskaudesta vaikea muistaa mitkä olivat niin kutsuttuja kiellettyjä tuotteita. Tästä sainkin ajatuksen lompakossa säilytettävästä yksinkertaisesta värikoodatusta muistilistasta, josta olisi helppo tarpeen tullen tarkistaa suositellut ja vältettävät tuotteet. Muistilista voisi olla pankin tunnuslukutaulukon tyyppinen muovitettu haitarimallinen kortti, joka mahtuu käsilaukkuun tai lompakkoon. Lista sisältäisi suosituksia elintarvikkeiden valmistukseen, säilytykseen ja alkuperään liittyviä. Esimerkiksi vihannekset tulee pestä ja kuoria huolellisesti ennen käyttöä ja pakastevihannekset

ja valmisruuat on kuumennettava ennen niiden nauttimista, koska kuumentamattomissa tuotteissa piilee *Listeria Monocytogenes* bakteeririski. Käytännössä listan noudattaminen voi olla haasteellista, sillä odottava äiti ei välttämättä pääse seuraamaan esimerkiksi kahvilassa nauttimansa tuotteen valmistusprosessia alusta loppuun. Oma kokemukseni työharjoittelusta erään ison ketjun kahvilassa osoitti, ettei pakasteita kuumenneta välttämättä ennen esille panoa, vaikka näin on ohjeistettu. Taulukossa 4 on koottu THL:n erityishuomiot raskauden ajan ravitsemukselle. Näiden perustella on koottu kuvissa 2, 3 ja 4 esiintyvä Pieni ruoka-aineopas.

Taulukko 4 Suosituksista koottu lista

Tuoreet vihannekset, hedelmät ja marjatx5/pv Luomu Kana, liha ja kala (etenkin pienet ja kasvatetut kalat) Vesi Täysjyvävalmisteet	Sokeri Itämeren ja sisävesien kalat kuten ahven, kuha, made, isot silakat, lohi ja taimen (haukea vain harvoin jos ollenkaan) Maksa Suola Einekset ja snacksit Ulkomaalaiset pastroimattomasta maidosta valmistetut juustot ja muut valmisteet (kypsennettävä aina) Pakasteet kuten ulkomaalaiset vadelmat (kuumennettava) Kahvi, tee, virvoitusjuomat Lakritsi ja salmiakki Kovat rasvat	Alkoholi ja muut päihteet Raaka liha, kala ja kananmunamäti Sakariini ja syklamaatti Vihretyneet perunat Pastroimaton maito Rohdosvalmisteet Rooibos tee Pellavan siemenet Korvasienet Kolesterolia alentavat valmisteet Inkivääri- ja merilevävalmisteet
--	--	---

listat perustuvat THL:n suosituksiin



Kuva 2 Muistilistan prototyyppi, A-puoli



Kuva 3 Listan B-puoli



Kuva 4 Lista lompakossa

Kuvissa 2, 3 ja 4 on taulukon 4 listaukset aseteltu pankin tunnuslukutaulukkomaiseen muovitettuun korttiin.

### 7.3 Ravitsemusneuvonnan keinot

Ruokatottumukset eroavat yksilöittäin enemmän kuin alueittain. Ravitsemusneuvontaa ei myöskään voi antaa yleisien suosituksien pohjalta, vaan on tarkasteltava kohdetta yksilönä. Perheillä on hyvin eriäviä ruokatottumuksia johtuen esimerkiksi aikatauluista, kotona tapahtuva ruokailu voi jäädä välipalatyypiseksi naposteluksi, ja kotiruokaa tehdään vain viikonloppuisin. Taloudellinen tilanne saattaa sanella ostettavien raaka-aineiden laadun, sekä myös pääsy eri tasoisiin kauppoihin. Lähikauppojen tarjonta on pienempää kuin suurien markettien. Ravitsemusneuvonnan perustana toimii perheen ruokailutilanteiden selvittämisen pohjalta tehty arvio. Kyselyllä selvitetään arjen aikatauluja, ateriatyyppejä, yhteisten aterioinnin mahdollisuutta, eri perheenjäsenten ruokailua, viikonloppujen eroavaisuutta arjesta sekä ruokailuilmapiiriä. Apuvälineinä kyselyn ohella voidaan käyttää esimerkiksi ruoka-ainekarttaa, jolla saadan pikainen arvio ruokavalion monipuolisuudesta. (STM 2004.)

Suurin osa neuvolan asiakkaista tuntee pääpiirteittäin ravitsemuksen suositukset, kuten kovan rasvan ja suolan vähentämisen sekä kasvisten lisäämisen tarpeellisuuden. Apua kaivataan lähinnä käytännön esimerkein. Toteuttamisessa auttaa esimerkiksi oikeat elintarvikepakkaukset ja keskustelu. Nykyisin voi mieltä askarruttaviin kysymyksiin vastauksen saada Internetin välityksellä niin sanotussa Nettineuvolassa. Nettineuvola toimii keskustelukanavan tavoin. (STM 2004.)

#### 7.4 Hankkeen arviointi

Laitoin kuvissa 2, 3 ja 4 olevat kuvat esille Naimisiin.info foorumin Vauvat vol.3 -ketjuun ja kerroin opinnäytetyöhöni kuuluvasta neuvolan materiaalin kehitysideasta. Pyysin vapaita kommentteja muilta palstalaisilta liittyen esitteeseen. Sain heti yhdeksän kommenttia, ja kaikki niistä olivat positiivisia. Ideaa kommentoitiin loistavaksi ja kirjoittajat kertoivat omista tai tuttaviansa tuskailuista liittyen listojen monimutkaisuuteen, ja siihen miten vaikeaa on löytää ne tärkeimmät seikat neuvolan materiaaleista. Ilmeni myös, että eri kaupungeissa asuvat saavat erilaista materiaalia, sillä osa koki saamansa materiaalinsa suppeaksi, kun osalla ongelma oli juuri tarpeellisen tiedon havaitseminen kaiken tekstin seasta. Tuloksena oli siis, että kaikki vastanneet olisivat laittaneet listan omaan lompakkoonsa, jos olisivat sellaisen saaneet. Kuvassa 5 näkyy saamani kommentit.

Kuva 5 Palaute Pienestä ruoka-aineoppaasta.



Kuvassa 7 näkyy saamani Espoon neuvolasta saamani materiaalin määrä.





Kuva 6 Neuvolasta saatu materiaali

Opin opinnäytetyöstäni hankkeiden eteen lankeavista hankaluuksista. Koska hankekumppanin tärkeyttä oli painotettu, lannistuinkin alkuun sen puutteesta. Lopulta työskentely yksin sopi minulle kuitenkin paremmin, sillä työn aikataulu venyi henkilökohtaisten syiden takia, ja toteutus muutti muotoaan matkan varrella.

## 8 Johtopäätökset

Odotusaiheisten keskustelujen määrät todentavat sitä, että useat odottavat äidit kirjoittelevat paljon keskustelupalstoilla. Esitteestä saamani palautteen mukaan juuri tällainen sopivan kokoinen ja yksinkertainen lista olisi omiaan ensiodottajalle muistin virkistämiseksi. Tämän opinnäytetyön perusteella kyseiselle tuotteelle olisi siis todella tilausta. Työn kannalta olisi ollut hedelmällistä, että minulla olisi ollut neuvolayhteistyö. Valitettavasti saamani terveydenhoitajakontakti ei jatkanut yhteydenpitoa, täten saatoinkin työn loppuun yksin. Lopuksi näytin valmiin tuotoksen omalle terveydenhoitajalleni, ja hän sanoi sen vaikuttavan hyvältä.

## Lähteet

Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2005. Toinen uudistettu painos. Ravitsemustiede. Jyväskylä: Gummerus.

Berit, H., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 10. Uudistettu painos. 2009. Ihmisen ravitsemus. Porvoo: WSOY.

Bjålie, J., Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O., & Toverud, K. 1-5 Painos. 2008 Ihminen - Fysiologia ja anatomia. Porvoo: WSOY.

Desser, H., Desser, K., Nord, A. 2010. Kahden edestä, herkullista raskausajan ruokaa. Keuruu: Otava.

Evira 2009. Lisäaineopas. Helsinki: Multiprint.

Eskola, K. & Hytönen, E. 1-2. Painos. 2005. Nainen hoitotyön asiakkaana. Porvoo: WSOY.

Haitta-aineet läpäisevät istukan. Kättilölehti 5/2012.

Holden, C. & MacDonald, A. 2000. Nutrition and child health. London: Harcourt Publisher.

Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otava.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys RY. 2010. Ruokaa kahdelle - äidille ja lapselle. Raskaus ja imetyksen ravitsemus. Helsinki: RTY.

Sosiaali ja terveysministeriö. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Edita Prima.

Sähköiset lähteet:

Aro, A. 100 kysymystä ravinnosta. 2008.

Luettu 26.10.2012.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=skr00001](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00001)

Diabetesliitto. 2012.

Luettu 14.10.2012.

<http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/raskausdiabetes>

Imetystukilista

Luettu 19.9.2012.

[http://imetystukilista.net/sivut/index.php?option=com\\_content&task=view&id=90&Itemid=165](http://imetystukilista.net/sivut/index.php?option=com_content&task=view&id=90&Itemid=165)

Kotimaiset kasvikset. Ruokaympyrä.

Luettu 26.10.2012.

[http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaalle/Puoli\\_kiloa\\_paivassa\\_-kampanja/ruokaympyra](http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaalle/Puoli_kiloa_paivassa_-kampanja/ruokaympyra)

Käypähoitosuositus raskausdiabeteksestä. Luettu 19.9.2012.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/.../khp00076>

Lehikoinen-Stedt, K. Kiistellyt lisäaineet. 2009. Luettu 15.8.2012

[http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/arkisto/2009/kiistellyt\\_lisaaineet](http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/arkisto/2009/kiistellyt_lisaaineet)

Raskaus ja Kelan tuet. 2012.

Luettu 17.10.2012.

<http://kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/020312124059HL?OpenDocument>

Ruokatieto. Syö monipuolisesti

Luettu 26.10.2012.

[http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Oppimateriaali/Ruokaketju/Ravitsemus\\_ja\\_ruoan\\_valinta/Miten\\_syoda/Syo\\_monipuolisesti](http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Oppimateriaali/Ruokaketju/Ravitsemus_ja_ruoan_valinta/Miten_syoda/Syo_monipuolisesti)

Sipponen, V. Lisäaineet puntarissa

Luettu 15.8.2012.

<http://hyvaterveys.fi/artikkelit/Lis%C3%A4aineet-puntarissa/720/?c=Ravinto>

Rova. M. Lastenneuvolajärjestelmän historia. Luettu 17.10.2012.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/lastenneuvola-fi/perusteet/jarjestelma/historia](http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/perusteet/jarjestelma/historia)

Viestintäviraston analyysi Viestintäpalvelujen kuluttajatutkimus 2010:stä. 2011.

Luettu 17.10.2012.

[http://www.ficora.fi/attachments/5wYuNTFwm/Viestintaviraston\\_analyysi\\_kuluttajatutkimus\\_2010.pdf](http://www.ficora.fi/attachments/5wYuNTFwm/Viestintaviraston_analyysi_kuluttajatutkimus_2010.pdf)

20 kysymystä odottajan ruokavaliosta. 2008.

Luettu 19.6.2012.

<http://kaksplus.fi/sisalto/20-kysymysta-odottajan-ruokavaliosta-437>

**Kuviot**

Kuvio 1 Prosessikaavio .....	17
------------------------------	----

**Kuvat**

Kuva 1 Ruokaympyrä, ruokapyramidi ja lautasmalli .....	8
Kuva 2 Muistilistan prototyyppi, A-puoli .....	22
Kuva 3 Listan B-puoli .....	22
Kuva 4 Lista lompakossa .....	22
Kuva 5 Palaute Pienestä ruoka-aineoppaasta .....	24
Kuva 6 Neuvolasta saatu materiaali .....	25

**Taulukot**

Taulukko 1 Lisäaineiden käyttö luomutuotteissa.....	10
Taulukko 2 Odotusaiheisten keskustelujen määrät keskustelufoorumeilla.....	18
Taulukko 3 Käytetyt tiedonlähteet raskausajan ravintoon liittyen.....	20
Taulukko 4 Suosituksista koottu lista.....	21