



Kosmetiikka ja raskaus - ohjausmateriaalin kehittäminen äitiysneuvolaan

Ulla-Heta Malinen

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Kosmetiikka ja raskaus - ohjausmateriaalin kehittäminen äitiys- neuvolaan

Ulla-Heta Malinen
Kosmetiikka-asiiantuntijuuden
kehittäminen ja johtaminen
Opinnäytetyö
Toukokuu 2022

Ulla-Heta Malinen

Kosmetiikka ja raskaus - ohjausmateriaalin kehittäminen äitiysneuvolaan

Vuosi

2022

Sivumäärä 67

Kosmetiikka on osana lähes jokaisen arkipäivää ja erilaisia valmisteita voidaan käyttää niin iholle, suun limakalvoille sekä hampaisiin kuin hiuksiin ja kynsiinkin. Ihmiset altistuvat päivittäin useille kosmetiikan kemikaaleille ja erityisesti raskausaikana kemikaalien erilaiset vaikutukset saattavat herättää huolta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää raskaana olevien käsityksiä kosmetiikan käytön turvallisuudesta raskausaikana ja kartoittaa sitä, mistä ja millaista tietoa tai ohjausta raskaana olevat saavat kosmetiikan käyttöön liittyen. Tavoitteena oli kehittää yhteistyöyrityksen työntekijälle raskaudenaikaiseen kosmetiikan käyttöön liittyvää ohjemateriaalia, joka vastaisi erityisesti raskaana olevien naisten toiveita.

Opinnäytetyön tietoperusta koottiin nykyisten suositusten, tieteellisten tutkimusten ja kirjallisuuden ympärille. Siinä käsiteltiin kosmetiikan määritelmää, lainsäädäntöä, ihon rakennetta ja kosmetiikan imeytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi tarkasteltiin joitain haitallisiksi miellettyjä kemikaaleja sekä raskaana olevien terveysneuvontaa.

Työn kehittämisosio tehtiin kvantitatiivisella tutkimusotteella. Sen menetelminä käytettiin verkkokyselyä sekä palvelumuotoilun työkalua, prototypointia. Tutkimusaineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin. Tuloksista kävi ilmi, että suurin osa raskaana olevista kokee kosmetiikan käytön turvalliseksi raskausaikana, mutta tiettyjen kosmetiikkatuotteiden tai ainesosien käytöstä ollaan kuitenkin huolissaan. Lisäksi havaittiin, että tällä hetkellä raskaana olevilta puuttuu selkeä taho, joka ohjeistaisi heitä näissä kosmeettisia valmisteita koskevissa kysymyksissä. Raskaana olevat pitävät äitiysneuvolasta saatua ohjausta yleisesti luotettavana, joten tästä syystä neuvola voisi olla luonteva paikka myös kosmetiikkavalmisteita koskevan ohjauksen antamiseen.

Ohjausmateriaali kehitettiin kerätyn aineiston pohjalta. Materiaalin tarkoituksena on jakaa tietoa ja tukea äitiysneuvolan työntekijän sekä asiakkaan välistä keskustelua kosmetiikan käytöstä raskauden aikana. Se myös opastaa raskaana olevia siinä, mistä luotettava lisätietoa voi tarvittaessa etsiä. Näin äitiysneuvola pystyy vastaamaan paremmin asiakkaidensa tarpeisiin.

Ulla-Heta Malinen

Cosmetics and Pregnancy - Development of Guidance Material for Maternity Clinics

Year

2022

Pages

67

Cosmetics are a part of almost everyone's daily life and different kind of cosmetic products can be applied to the skin, oral mucosa and teeth as well as to the hair and nails. People are exposed to a number of cosmetic chemicals on a daily basis and the potential effects of the chemicals, especially during pregnancy, may be a cause for concern.

The purpose of this master's thesis was to find out pregnant women's perceptions of the safety of using cosmetics during pregnancy and explore where and what kind of information or guidance pregnant women get about using cosmetics. The aim was to develop instructional material for an employee of a partner company related to the use of cosmetics during pregnancy, which would especially meet the wishes of pregnant women.

The theoretical framework of this thesis was gathered from current recommendations, scientific research, and literature. It addressed the definition of cosmetics, cosmetic legislation, skin texture, and factors affecting the absorption of cosmetics. In addition, some chemicals that were suspected of being harmful were examined, as well as health counseling for pregnant women.

The development section of the thesis was done with a quantitative research approach. The methods used in this thesis were an online survey and a service design tool, prototyping. The research material was analyzed by statistical methods. The results showed that the majority of pregnant women think that the use of cosmetics are safe even during pregnancy but there are concerns about the use of certain cosmetic products or ingredients. In addition, it was found that those who are currently pregnant lack a clear authority to guide them on these cosmetic issues. Pregnant women think that the guidance received from the maternity clinic is reliable in general. So for this reason the maternity clinic could be a natural place to provide guidance on cosmetics as well.

The guidance material was developed based on the collected data. The purpose of the material is to share information and to support the discussion between the maternity clinic employee and the client about the use of cosmetics during pregnancy. It also guides pregnant women on where to look for reliable additional information if needed. In this way, the maternity clinic is better able to meet the needs of its clients.

Keywords: cosmetics, pregnancy, chemical safety, maternity clinic

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Kosmetiikan määritelmä	7
3	Kosmetiikan markkinat ja lainsäädäntö EU:n alueella	8
3.1	Kosmetiikan ainesosat	9
3.2	Vastuuhenkilö ja jakelija.....	10
3.3	Valvonta	11
4	Kosmetiikan käyttöön liittyviä huomioita raskausaikana	12
4.1	Iho ja kosmetiikan imeytyminen	12
4.2	Turvallisuuden kannalta epäilyä aiheuttavat kemikaalit kosmetiikassa.....	15
4.3	Kosmetiikasta aiheutuvat yleisimmät haitat	21
4.4	Kemikaalikuorman vähentäminen raskausaikana kosmetiikan osalta	22
5	Terveysneuvonta raskausaikana.....	23
6	Kehittämisasetelma	29
6.1	Yhteistyöyrityksen esittely.....	29
6.2	Kehittämiskysymykset	30
6.3	Tutkimusstrategia ja menetelmälliset ratkaisut	30
6.3.1	Kysely	31
6.3.2	Prototyypointi	33
6.3.3	Aineiston analysointi	34
6.4	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	35
7	Tulokset	36
7.1	Kyselyn tulokset	36
7.2	Prototyypoinnin tulokset	40
8	Ohjausmateriaalin kehittäminen äitiysneuvolaan	43
9	Johtopäätökset	44
10	Pohdinta	48
	Lähteet.....	51
	Kuviot	57
	Taulukot	57
	Liitteet	58

1 Johdanto

Kosmetiikka- ja hygieniatuotteet ovat tavanomaisia käyttövalmisteita, jotka ovat osa lähes jokaisen arkipäivää ja ehkä juuri sen vuoksi ne herättävätkin aika ajoin keskustelua muun muassa niissä käytettyjen ainesosien turvallisuudesta. Itse kosmetiikkatuote voi sisältää vain yhden raaka-aineen, mutta tavallisesti se on kuitenkin usean aineen seos.

Kosmetiikka eli kosmeettiset valmisteet ovat tuotteita, joiden tarkoituksena on puhdistaa, suojata tai pitää hyvässä kunnossa ihmiskehon ulkoisia osia, hampaita tai suun limakalvoja. Tällaisia ovat esimerkiksi henkilökohtaiset hygieniä-, hiustenhoito- ja värikosmetiikkatuotteet sekä tuokset, ihonhoitoon tarkoitettut valmisteet ja aurinkosuojaustuotteet. Kosmeettisia valmisteita säädellään Euroopan unionissa erillisellä kosmetiikka-asetuksella. Tällä kosmeettisia valmisteita koskevalla lainsäädännöllä varmistetaan, että kaikki tuotteet ovat turvallisia ihmisen terveydelle. (Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EY) N:o 1223/2009 kosmeettisista valmisteista, myöhemmin EU:n kosmetiikka-asetus.)

Raskausaika on erityisen herkkää aikaa ja siihen liittyy monia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, joiden tarkoituksena on varmistaa sikiön kasvu ja kehitys, auttaa äidin elimistöä kestäämään raskauden aiheuttama rasitus, turvata äidin terveys synnytyksessä sekä valmistaa vanhemmuuteen. Raskauden aikana kehossa ja hormonitoiminnassa tapahtuvat muutokset näkyvät myös esimerkiksi iholla, kynsissä, hiuksissa, kynsissä, limakalvoissa sekä ikenissä ja hampaissa. Lisäksi raskauden aikana naisen keho voi reagoida tavallista herkemmin erilaisiin ympäristötekijöihin. Monet lasta odottavat naiset haluavat huomioida muuttuneen kehonsa tarpeita käyttämällä erilaisia kosmetiikkavalmisteita, mutta raskaana ollessaan saattaa myös pysähtyä miettimään omaa kosmetiikan käyttöään ja sitä, ovatko kaikki tuotteet tarpeellisia ja turvallisia vai tulisiko niiden käyttöä jotenkin välttää tai rajoittaa. (Duodecim Terveyskirjasto 2020; Kokko 2015, 170.) Pohjoismaiden viranomaisten suositukset kosmetiikan käytöstä raskausaikana poikkeavat hieman toisistaan, sillä esimerkiksi Tanskan ympäristöministeriö suosittelee vähentämään elimistön kemikaalikuormaa yleisesti vähentämällä myös kosmetiikan käyttöä. Suomessa Terveys- ja hyvinvoinnin laitos (THL) puolestaan suosittelee, että kosmetiikan käyttö raskauden aikana olisi kohtuullista. (THL 2013; Miljøministeriet 2021.) Ajoittain nimenomaan erilaiset kosmetiikan ainesosat nousevat julkisen keskustelun puheenaiheeksi ja joskus niiden turvallisuus saatetaan jopa kyseenalaistaa.

Ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tarkoituksena työelämälähtöinen kehittäminen. Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena on selvittää raskaana olevien käsityksiä kosmetiikan käytön turvallisuudesta raskausaikana ja lisäksi kartoittaa sitä, mistä ja millaista tietoa tai ohjausta raskaana olevat saavat kosmetiikan käytöstä. Työn tavoitteena on kerätyn

tietoperustan ja valittujen tutkimuksellisten menetelmien avulla kehittää yhteistyötahona toimivalle Helsingin Yksityisen Äitiys- ja Isyysneuvolan työntekijälle asiakkaiden ohjaamiseen soveltuvaa materiaalia kosmetiikan käytöstä raskausaikana, joka vastaisi erityisesti raskaana olevien naisten toiveita. Tarve kehitystyölle syntyi siitä, että yrityksellä ei ole ennestään käytössä materiaalia kosmetiikan käyttöön liittyen ja he näkivät tämänkaltaisen materiaalin kehittämisen tärkeäksi sekä tarpeelliseksi.

Opinnäytetyön tietoperustassa käydään läpi kosmetiikan määritelmää, EU:n lainsäädäntöä ja kosmetiikan markkinoita. Lisäksi siinä tutustutaan lyhyesti ihon rakenteeseen sekä kosmetiikan ihoon imeytymiseen vaikuttaviin tekijöihin ja ominaisuuksiin. Tietoperustassa perehdytään ennen kaikkea tämän hetken suosituksiin raskausaikana käytettävän kosmetiikan osalta ja esiin on nostettu muutamissa tutkimuksissa tuotuja näkökulmia kosmetiikassa käytetyistä kemikaaleista ja niille altistumisen mahdollisista vaikutuksista. Lopuksi käydään läpi yleisesti kosmetiikan yleisimmistä haitoista ja esitetään muutamia keinoja kemikaalikuorman vähentämiseksi. Raskausajan terveysneuvonnasta ja sen merkityksestä äitiysneuvolassa on tietoperustassa myös oma lukunsa.

Opinnäytetyön tietoperustan ja valittujen menetelmien avulla kerätyn tiedon pohjalta kootaan materiaali, joka tukee terveydenhuollon työntekijää ohjaamaan ja keskustelemaan kosmetiikkatuotteiden käytöstä ja niiden turvallisuudesta raskausaikana. Tämä kehittämisosiossa syntynyt tuotos annetaan käyttöön yhteistyötahon ohjausmateriaaliksi äitiysneuvolan vastaanottokäynneille.

2 Kosmetiikan määritelmä

Kosmetiikalla ei tarkoiteta ainoastaan meikkejä tai hajuvesiä, vaikka usein asia näin saate-taankin mieltää. Todellisuudessa ihminen altistuu päivittäin kymmenille, ellei jopa sadoille kosmetiikan eri raaka-aineille vain pitämällä perushygieniastaan huolta. Näin ollen kosmetiikka- ja hygieniatuotteet ovat olennainen osa lähes jokaisen arkipäivää ikään tai sukupuoleen katsomatta. (Karine & Karjoma 2014, 51.)

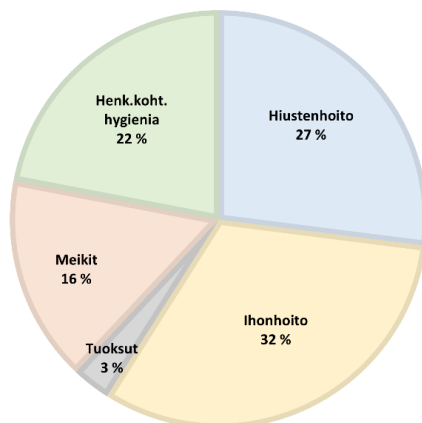
Virallisesti kosmetiikalla tarkoitetaan ainetta tai seosta, joka on tarkoitettu olemaan kosketuksissa ihmiskehon ulkoisten osien kanssa (iho, hiukset ja ihokarvat, kynnet, huulet ja ulkoiset sukupuolielimet) tai hampaiden ja suuontelon limakalvojen kanssa. Kosmetiikan tarkoituksena on yksinomaan tai pääasiassa näiden kehon osien puhdistaminen, tuoksun tai ulkonäön muuttaminen, suojaaminen tai pitäminen hyvässä kunnossa tai hajujen poistaminen. Käytännössä kosmetiikkaa siis ovat muun muassa erilaiset ihonhoitotuotteet, esimerkiksi kasvo- ja ihovoiteet/-geelit, -naamiot, seerumit ja rypyjenehkäisyvalmisteet, kaikki meikit tai meikin poistoon tarkoitetut valmisteet, tuoksut ja hajuvedet, esimerkiksi parfyymit tai eau de

toiletteet, erityyppiset hiustenhoitotuotteet kuten sampoot, hoitoaineet, hiusvärit, muotoilu- ja viimeistelytuotteet, permanenttiaineet, lisäksi henkilökohtaisen hygienian valmisteet muun muassa saippuat, deodorantit, suun sekä hampaiden hoitovalmisteet, ihokarvojen poisto- ja parranajovalmisteet, myös kynsienhoitotuotteet ja kynsilakat sekä erilaiset aurinkosuojaustuotteet, itseruskettavat tai ihonvalkaisuun tarkoitetut tuotteet sekä ulkoiseen intiimihygieniaan tarkoitetut valmisteet. (EU:n kosmetiikka-asetus.)

Kosmeettinen valmiste ei ole yksikään aine tai seos, joka on tarkoitettu nautittavaksi, hengitettäväksi tai injektoitavaksi ihmiskehoon. Esimerkiksi botox-ruiskeet, käsihuhuhteet, ravintolisät tai väriaineet, joita käytetään tatuoinneissa ja kulmakarvojen, ripsirajojen sekä huulten korostamisessa kestopigmentoinnilla tai kulmakarvojen korostamisessa microblading-tekniikalla eivät ole kosmetiikkaa. Nämä esimerkkinä mainitut valmisteet kuuluvat eri lainsäädännön alle. (Tukes 2021a.)

3 Kosmetiikan markkinat ja lainsäädäntö EU:n alueella

Eurooppa on maailman suurin kosmetiikka markkina ja sen arvo on noin 80 miljardia euroa, josta Suomen osuus on 1,3 %. Kosmetiikka- ja hygienieollisuuden arvion mukaan Suomen kosmetiikkamarkkinoiden arvo kuluttajahinnoissa oli vuonna 2019 noin miljardi euroa. Suomessa eniten rahaa kulutettiin vuonna 2019 hiustenhoitotuotteisiin (kuvio 1), mikä on suhteessa eniten verrattuna muihin Euroopan maihin. Vähiten rahaa puolestaan käytettiin tuoksuihin. Ihonhoitotuotteiden sekä henkilökohtaisen hygienian ja meikkien kulutuksen osalta Suomi lähellä muun Euroopan keskiarvoa. Suomalainen kulutti kosmetiikkaan rahaa keskimäärin 186 euroa. (Kosmetiikka- ja hygienieollisuus 2020.)



Kuvio 1: Kosmetiikan tuoteryhmien myynnin prosenttiosuudet vuonna 2019 (mukaillen Kosmetiikka- ja hygienieollisuus 2020)

Vuosi 2020 oli hyvin epätavallinen kosmetiikkateollisuudelle, sillä esimerkiksi etätöiden lisääntymisellä ja matkustuksen vähentymisellä on ollut selkeä vaikutus kosmetiikan kulutukseen. Loppuvuodesta 2019 alkaneen ja siitä nopeasti levinneen koronaviruspandemian vaikutuksen arvioidaan näkyvän arjessa vielä pitkään ja niin kosmetiikka- kuin hygienianteollisuudenkin markkinoiden kehitys on pitkälle kiinni rajoitusten purusta sekä kuluttajakäyttäytymisen mahdollisista pitkäaikaisistakin muutoksista. Toisaalta vuoden 2021 ensimmäisen puolen vuoden markkinalukujen mukaan molemmat markkinat ovat palaamassa pandemiaa edeltävälle tasolle, ja tunnelma Suomen kosmetiikkamarkkinoilla onkin toiveikas. (Kosmetiikka- ja hygienianteollisuus 2021b.)

Kaikki Suomessa myytävä kosmetiikka on hyvin tarkkaan säädeltyä ja muun muassa kosmetiikan toimittajien täytyy tehdä tarkat turvallisuus selvitykset tuotteistaan. Kosmetiikkaa säädelään erityisellä EU:n kosmetiikka-asetuksella. Se on voimassa olevaa yhtenäistä lainsäädäntöä kaikissa Euroopan unionin jäsenvaltioissa. Asetuksen tavoitteena on, että EU:n markkinoilla olisi vain turvallista kosmetiikkaa. (EU:n kosmetiikka-asetus.)

Kosmetiikkalainsäädäntö määrää muun muassa kosmetiikan turvallisuudesta eli siitä, että kosmetiikka ei saa aiheuttaa haittaa ihmisen terveydelle tavallisessa tai kohtuudella ennakoitavassa käytössä. Lisäksi se säätelee tarkkaan tuotteisiin käytettävistä ainesosista, pakkausmerkinnöistä, eläinkoekielloista, kosmetiikan valmistajan velvollisuuksista sekä viranomaisten toiminnasta. Nämä vaatimukset ovat aina samat kaikille kosmeettisille valmisteille EU:n alueella. Kosmetiikkalainsäädäntöä päivitetään myös jatkuvasti. (EU:n kosmetiikka-asetus.)

3.1 Kosmetiikan ainesosat

Kosmetiikassa on sallittua käyttää kaikkia raaka-aineita, jotka laki sallii ja käytössä olevien raaka-aineiden määrä kosmetiikassa on suuri. Kosmetiikkatuotteen ainesosat ilmoitetaan pakkauksessa niin kutsutussa INCI-listassa. Listan tarkoituksena on yksinkertaisesti kertoa se, mitä tuotteessa on. EU:ssa pitää lain mukaan ilmoittaa kaikkien kosmetiikkatuotteiden sisältö INCI-järjestelmän mukaisesti. INCI tulee sanoista *International Nomenclature of Cosmetic Ingredients*, ja se on standardoitu kieli kosmetiikan ainesosille. (EU:n kosmetiikka-asetus.) Ainesosat ilmoitetaan painon mukaisesti alenevassa järjestyksessä standardisoiduilla nimillä ja tämä koskee kaikkia niitä aineita, joita on tuotteessa enemmän kuin yksi prosentti. Samoin nekin tuotteet, joita prosentin verran tai vähemmän, luetellaan listan lopussa ilman suuruusjärjestystä. Euroopan komissio ylläpitää CosIng nimistä tietokantaa kosmetiikan aineista ja ainesosista. Tietokantaan on koottu tietoa yksittäisistä ainesosista ja sen käyttötarkoituksesta niiden INCI-nimillä. Tietokannassa on aina lisäksi maininta siitä, jos aineeseen kohdistuu joi-tain erityisiä lainsäädännöllisiä rajoituksia. (European Commission 2021.)

Eurooppalaisen lainsäädännön sallimat kosmetiikan ainesosat ovat kaikki nykytiedon mukaan kosmetiikkakäytössä turvallisia ja kosmetiikka-asetus säätelee tarkkaan tuotteiden ainesosista.

Tämä tarkoittaa, että tietyille ainesosille, esimerkiksi säilöntä-, väri- ja aurinkosuoja-aineille, on olemassa omat sallittujen aineiden listat. Nämä säätelevät tarkasti muun muassa eri aineiden käyttökohteita ja niiden maksimipitoisuuksia valmisteissa. Tämän lisäksi asetuksessa on listattu erikseen suuri joukko aineita, joiden käyttö on sallittua ainoastaan tietyin rajoituksin. Lainsäädäntö listaa myös sellaiset ainesosat, kuten lääkeaineet, joiden käyttö kosmetiikka-tuotteissa on täysin kiellettyä. (EU:n kosmetiikka-asetus.) EU:ssa kosmetiikassa käytettyjen kemikaalien tulee kosmetiikka-asetuksen lisäksi täyttää REACH- ja CLP-asetusten mukaiset vaatimukset. REACH-asetusta sovelletaan kaikkiin kemiallisiin aineisiin ja sen noudattaminen edellyttää yrityksiltä aineisiin liittyvien riskien kartoittamista ja hallitsemista. (REACH-asetus, Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EY) N:o 1907/2006 kemikaalien rekisteröinnistä, arvioinnista, lupamenettelyistä ja rajoituksista.) CLP-asetus puolestaan on vaarallisten aineiden ja seosten luokitusta, merkintöjä ja pakkaamista koskeva lainsäädäntö. Lähtökohtaisesti kiellettyjä ovat aineet, jotka EU:n CLP-asetuksessa on luokiteltu syöpää aiheuttaviksi, permää vaurioittaviksi tai lisääntymiselle vaaralliseksi. (CLP-asetus, Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EY) N:o 1272/2008 aineiden ja seosten luokituksista, merkinnöistä ja pakkaamisesta.) EU on kieltänyt monien ainesosien käyttämisen kosmetiikkatuotteissa nimenomaan suojellakseen ihmisten terveyttä.

EU:n kosmetiikka-asetus ei tee eroa synteettiselle kosmetiikalle tai luonnonkosmetiikalle, vaan se on sama kaikille. Laki tosin ei yllä EU-alueen ulkopuolelle. Suuri verkkokauppa 2020-tutkimuksesta muun muassa selviää, että suomalaisten verkosta ostamisen aktiivisuus on selkeästi noussut, osin varmasti koronaviruspandemian vuoksi. Tutkimuksesta käy ilmi, että suomalaisista lähes 60 % tekee ostoksia verkosta kuukausittain ja noin kolmannes (29 %) puolestaan viikoittain. Vaikka ostamisessa suosittiin edellisvuotta vahvemmin kotimaisia verkkokauppoja (75 %), niin ulkomailta tilataan naisten vaatteiden ja kenkien lisäksi entistä enemmän myös kosmetiikkaa. Tässä kohtaa kuluttajan olisi hyvä muistaa tilatessaan tuotteita EU:n alueen ulkopuolelta, että esimerkiksi kaukomailta kosmetiikkaa ostettaessa EU:n tai alkuperämaan vaatimukset eivät välttämättä täyty. Tällöin tilattu tuote saattaa sisältää EU:ssa kokonaan kiellettyä ainetta tai jotakin ainetta yli turvallisen pitoisuuden. Pahimmillaan EU:n ulkopuolelta ostettu kosmetiikka voi olla jätteestä kyhättyä roskaa ja näin vaarantaa jopa käyttäjän terveyden. (Posti 2020; Tukes 2021b.) THL (2021) myös ohjeistaa suomalaisia kuluttajia tiedostamaan, että EU:n ulkopuolelta ostetut tuotteet voivat pahimmillaan olla riski terveydelle. Olisi siis erittäin tärkeää turvallisuuden kannalta aina tietää, mitä on ostamassa.

3.2 Vastuuhenkilö ja jakelija

EU:n kosmetiikka-asetus edellyttää, että selkeiden vastuualueiden osoittamiseksi markkinoilla olevilla kosmeettisilla valmisteilla tulee olla nimettynä vastuuhenkilö, joka vastaa tuotteen turvallisuudesta. Asetus vaatii kosmetiikan vastuuhenkilöä muun muassa tekemään tuotteilleen kattavan turvallisuusarvioinnin ja -selvityksen ennen niiden markkinoille saattamista.

Tämän turvallisuusarvioinnin saa tehdä vain henkilö, jolla on kosmetiikkalainsäädännössä määrätty pätevyys. Arvioinnissa käytetään olemassa olevaa toksikologista tietoa sekä erilaisia laskennallisia menetelmiä ja testejä. Se on tieteellinen riskinarviointi, jossa otetaan huomioon ainesosien vaaraominaisuudet sekä käyttötavat ja -määrät, valmiin tuotteen stabiilisuus ja ominaisuudet sekä sen mikrobiologinen laatu. Eläinkokeita ei sen sijaan kosmetiikan osalta enää tehdä, sillä ne kiellettiin EU:ssa kokonaan jo vuonna 2009. Turvallisuuden arvioinnissa ja selvityksessä tulee aina huomioida uusien tutkimustietojen. Turvallisuusarvioinnin sisältövaatimukset on asetettu kosmetiikka-asetuksen liitteessä I (kosmeettisen valmisteen turvallisuusselvitys). (EU:n kosmetiikka-asetus.)

Vastuuhenkilön tehtävänä on myös pitää yllä tuotetietoja ja nämä tiedot on aina säilytettävä 10 vuoden ajan päivästä, jolloin kosmeettisen valmisteen viimeinen erä on saatettu markkinoille. Suomessa on lisäksi voimassa oma kansallinen laki kosmeettisista valmisteista, joka määrää kosmetiikan valvonnasta sekä kosmetiikkavalmisteiden pakkausmerkintöjen ja tuotetietojen kielivaatimuksista, jolloin esimerkiksi Suomessa myynnissä olevien kosmetiikkatuotteiden pakkausmerkintöjen tulee osin olla sekä suomeksi että ruotsiksi. Vastuu siitä, että valmiste täyttää sille asetetut vaatimukset ovat valmisteen vastuuhenkilöllä ja osin myös jakelijalla. Vastuuhenkilön nimi ja yhteystiedot löytyvät kosmeettisen valmisteen pakkausmerkinnöistä. Vastuuhenkilö on tavallisesti EU-maahantuojaja tai valmistaja, kun valmistus tapahtuu EU-alueella. Jakelijoita puolestaan ovat esimerkiksi EU:n markkinoilta valmisteita Suomeen tuovat yritykset ja kaupat. Jakelijankin vastuulla on muun muassa huolehtia siitä, että kaikki tuotteet pakkauksineen ovat asetuksen vaatimusten mukaisia eikä tuotteiden turvallisuus vaarannu kuljetuksen ja varastoinnin aikana. Jakelija tekee myös pyynnöstä yhteistyötä valvojan viranomaisen kanssa. Jakelijan velvollisuuksiin kuuluu ilmoittaa viranomaiselle esimerkiksi kosmetiikan aiheuttamasta vakavasta ei-toivotusta vaikutuksesta tai jos kosmeettinen valmiste aiheuttaa riskin ihmisten terveydelle. (EU:n kosmetiikka-asetus; Laki kosmeettisista valmisteista 492/2013.)

3.3 Valvonta

Laki kosmeettisista valmisteista säädännön noudattamista Suomessa valvovat Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes) ja Tulli. Turvallisuus- ja kemikaalivirasto valvoo tämän lain ja EU:n kosmetiikka-asetuksen noudattamista, kun on kyse kosmeettisten valmisteiden valmistuksesta, markkinoille saattamisesta ja asettamisesta saataville markkinoilla. Tulli puolestaan valvoo tämän lain ja EU:n kosmetiikka-asetuksen noudattamista tuotaessa kosmeettisia valmisteita maahan Euroopan unionin ulkopuolelta sekä 12 §:ssä tarkoitetun maastavientikiellon noudattamista. Lisäksi Tulli valvoo EU:n kosmetiikka-asetuksen noudattamista toimitettaessa kosmeettisia valmisteita Suomeen Euroopan unionin jäsenmaista Suomessa tapahtuvan tavaraerän purkamisen ja siihen liittyvän varastoinnin yhteydessä. (Laki kosmeettisista valmisteista 492/2013.)

Valvontaviranomaisten ohella Kilpailu- ja kuluttajavirasto (2021) valvoo kosmetiikkamainonnan (muiden kuluttajatuotteiden tapaan) yleiskuvaa ja harhaanjohtavuutta. Kosmetiikan markkinoinnin tulee aina olla rehellistä ja markkinoinnissa käytettävien väittämien täytyy olla totuudenmukaisia ja näyttöön perustuvia. Kosmetiikassa käytetyillä raaka-aineilla on aina omat tieteellisesti todistetut funktionsa. EU:n kosmetiikka-asetus edellyttääkin, että kosmeettisten valmisteiden selosteissa, asettamisessa saataville markkinoilla ja mainostamisessa ei tule käyttää sellaista tekstiä, nimiä, tavaramerkkejä, kuvia tai muita merkkejä, jotka yhdistäisivät näihin tuotteisiin ominaisuuksia tai vaikutuksia, joita niillä ei todistetusti ole. Katteettomien tai liioiteltujen lupauksen antaminen ei näin ollen ole siis sallittua. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö vastaa puolestaan kosmetiikkalain mukaisen toiminnan yleisestä ohjauksesta, seurannasta ja kehittämisestä sekä lainsäädännön noudattamista koskevan valvonnan ylimmästä johdosta ja ohjauksesta (STM 2021).

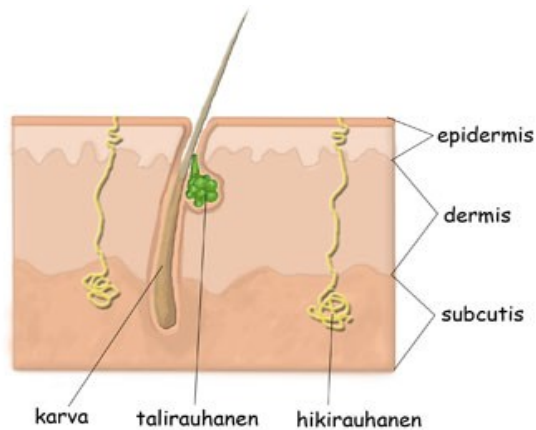
4 Kosmetiikan käyttöön liittyviä huomioita raskausaikana

Kosmeettisia valmisteita koskevalla lainsäädännöllä varmistetaan, että tuotteet ovat turvallisia ihmisen terveydelle ja kaikkien kosmetiikka- sekä hygieniatuotteiden tulee olla turvallisia myös raskauden ja imetyksen aikana. Raskaana olevien naisten ja syntymättömien lapsien turvallisuuden huomioiminen on osa pakollista, lainsäädännön vaatimaa kosmetiikan turvallisuusarviointia. Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL) kuitenkin suosittelee, että raskaana olevien ja imettävien tulisi välttää kosmetiikan liiallista käyttöä. (Kosmetiikka- ja hygieniateollisuus 2021a; THL 2013, 71.) Samoin Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin, HUS (2022) Teratologisen tietopalvelun ohjeessa neuvotaan raskaana olevia käyttämään kosmetiikkaa kohtuudella, sillä ihon pintaverenkierto voi raskauden aikana lisääntyä ja iholta voi imeytyä aineita verenkiertoon tavanomaista enemmän. Lisäksi ohjeessa huomautetaan, että kaikkien kosmetiikassa esiintyvien kemiallisten aineiden ja yhdisteiden turvallisuudesta raskauden aikana sikiön kehitystä ajatellen, ei ole vielä riittävästi tietoa.

4.1 Iho ja kosmetiikan imeytyminen

Iho on kehon uloimmaisina kerros ja ihmisen suurin elin kahden neliömetrin pinta-alallaan. Se toimii kemiallisena ja fysikaalisena suojana. Iho peittää ja suojelee ihmistä auringolta, bakteereilta ja vaarallisilta aineilta sekä uusiutuu myös jatkuvasti. Avain ihon monipuolisuuteen on sen biologinen rakenne. Ihmisen ihossa on kolme pääkerrosta (kuviot 2): epidermis (orvaskesi), dermis (verinahka) ja hypodermis eli subcutis (ihonalaiskerros). Epidermis on verisuoneton ihon uloin rakenne, joka on osin keratinisoitunutta, kerrostunutta epiteeliä. Epidermis jakautuu vielä useisiin eri kerrokseen; stratum corneum (marraskesi/sarveiskerros), stratum granulosum (jyväiskerros), stratum spinosum (okasolukerros) ja stratum basale (tyvikerros). Dermis puolestaan koostuu pääasiassa sidekudoksesta ja siinä on myös runsaasti verisuonia ja

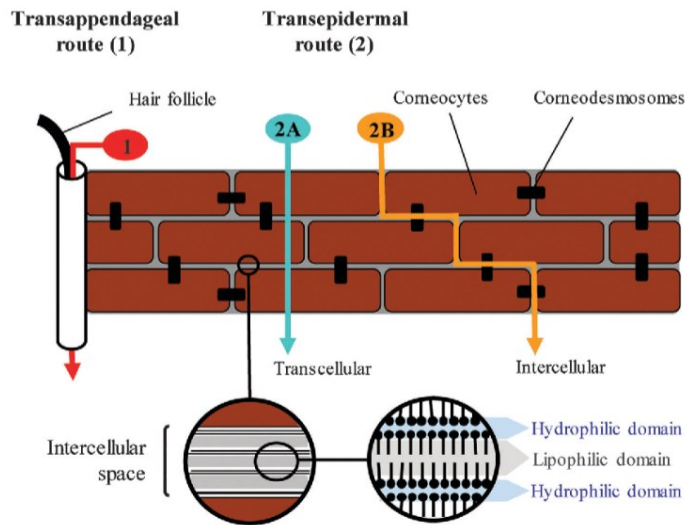
hermoja. Lisäksi karvatupet, hikirauhaset ja talirauhaset ovat lähtöisin dermiksestä. Subcutis on suurimmalta osin löyhää sidekudosta ja rasvaa, mutta sen seassa on kuitenkin yksittäisiä sileälihassoluja tai niiden kimppuja, jotka toimivat karvankohottajalihaksina. (Draelos 2016, 3; Gillbro 2019, 15-16; Solunetti 2006.)



Kuvio 2: Ihon kerrokset (Solunetti 2006)

Ihmisen elimistöön kosmetiikassa käytetyt erilaiset ainesosat voivat vaikuttaa kolmen eri reitin eli suun, hengitysilman tai ihon kautta. Näistä merkittävin altistumisreitti on iho. Iholla on kuitenkin luonnostaan kyky metaboloida erilaisia vierasaineita. Erinomaisesta suojausmekanismista huolimatta se läpäisee vettä ja erilaisia kemikaaleja, jos vain aineen koostumus ja olosuhteet ovat sopivat. Ihon läpi tapahtuvan aktiivisen läpäisyn tärkein este on stratum corneum, joka sijaitsee epidermiksen uloimmassa kerroksessa. Sen paksuus vaihtelee suuresti paikasta riippuen ja sitä on kuvattu tiiliseinämäiseksi rakenteeksi, jossa keratinisoituneet solut, korneosyytit ovat "tiiliä" ja solujen välinen lipidimatriisi on "laasti" (kuvio 3). (Kim ym. 2020.)

Erilaiset aineet imeytyvät ihoon eri reittien kautta (kuvio 3), mutta pääasiallinen reitti aktiivisten aineiden ihon läpäisyyn on niin kutsuttu transepidermaalinen reitti, joka voidaan jakaa edelleen solujen läpi solusta toiseen meneväksi (2A) ja soluvälien tai soluväliaineen kautta (2B), jolloin aineet siirtyvät soluvälineen lipidikerrosten läpi tai ohi. Joissain määrin aineiden imeytyminen on mahdollista myös ihon apuelinten (hikirauhasten, karvatupen tai talirauhasten) kautta (1). Tämän reitin osuus epidermaaliseen läpäisevyyteen on kuitenkin yleensä varsin pieni, sillä esimerkiksi karvatupen aukot kattavat vain noin 0,1 % koko ihoalueesta. Lisäksi ihon karvatupissa on juuri metabolisesti aktiivisia soluja, jotka osaltaan estävät erilaisten vierasaineiden läpi pääsyn. (Draelos 2016, 65-66; Kim ym. 2020.)



Kuvio 3: Ihoon imeytymisen reitit (Hadgraft & Lane 2011)

Kosmetiikka valmisteen imeytymiseen eli absorptioon vaikuttavia tekijöitä on useita, mutta parhaiten kosmetiikka imeytyy kuitenkin vaurioituneelta ja sairaalta iholta. Muita henkilökohtaisia, imeytymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ihoalue, ihotyyppi ja ikä. Vauvojen ja iäkkäiden ihmisten iho on ohuempi ja herkempi. Lisäksi tiedetään, että erityisesti raskaana olevat naiset kokevat lukemattomia fysiologisia ja metabolisia muutoksia, jotka vaikuttavat kehon eri elinjärjestelmiin ja sitä kautta myös ihoon. Hormonaaliset, immunologiset ja aineenvaihduntatekijät vaikuttavat suurelta osin raskauden aikana ilmeneviin ihon muutoksiin ja raskauden aikana esimerkiksi ihon pintaverenkierto lisääntyy ja rasvaisuus puolestaan yleensä vähenee lisääntyvän estrogeenin myötä. Henkilökohtaisten ominaisuuksien lisäksi ympäristötekijät, kuten lämpötilan nousu, hikoilu, UV- ja infrapunasäteet parantavat ihon läpäisevyyttä nostamalla ihon lämpötilaa. (Barnawi & Barnawi & Alamri 2021; Kim ym. 2020.)

Itse kosmetiikkatuotteen ominaisuuksiin imeytymisen osalta vaikuttavat muun muassa tuotteen koostumus ja vaikuttavan aineen voimakkuus sekä aineen molekyylikoko (pieni molekyylikoko imeytyy paremmin kuin suuri). Nyrkkisääntönä pidetään, että 500 daltonin molekyylikoko on rajana sille, jotta aine voi kulkea ihon uloimman kerroksen läpi. Tämän lisäksi useilla erilaisilla kemikaaleilla kuten alkoholilla, rasvahapoista koostuvalla rasva-alkoholilla tai urealla voidaan pyrkiä vaikuttamaan ihon luonnollisen suojan murtamiseen ja sitä kautta imeytymisen parantamiseen, sillä esimerkiksi alkoholi liuottaa ihon pinnalta lipidejä ja näin tehostaa kosmeettisten valmisteen sisältämien hydrofiilisten aineiden imeytymistä ihoon. Myös aineen lipofiilisyydellä, hieronnalla ja toistuvalla käytöllä sekä normaalia korkeammalla lämpötilalla voidaan parantaa imeytymistä. Kosmetiikkalainsäädäntö määrittelee kuitenkin, että kosmetiikkaksi luokiteltu tuote tulisi vaikuttaa vain epidermiksessä ja sen sisältämät aineet eivät saisi imeytyä syvemmälle verenkiertoon. Näin ollen hoitaessaan ihoa, hoitaa ensisijaisesti ihon pintaa ja sen ulointa kerrosta. Aineiden imeytyminen syvemmälle ihoon on kuitenkin yksi

kiistellyimpiä asioita kosmetiikassa, sillä tiedetään, että esimerkiksi jotkin eteeriset öljyt ovat niin pienimolekyylisiä, että ne imeytyvät sekä ihon ja mahdollisesti myös hengitysteiden kautta verenkiertoon. Jonkin vierasaineen päätyessä eri reittien kautta raskaana olevan verenkiertoon on mahdollista, että se kulkeutuu myös istukan läpi aina sikiöön asti. (Gillbro 2019, 68; Kim ym. 2020; Kokko 2015, 62.)

4.2 Turvallisuuden kannalta epäilyä aiheuttavat kemikaalit kosmetiikassa

Ihmisen elinympäristöstä löytyy monenlaisia kemikaaleja, joilla on yhteiskunnassa monia tärkeitä käyttötarkoituksia ja jotka oikein käytettynä ovat kyllä lähes aina turvallisia. Tietyille kemikaaleille voi altistua myös erilaisia kosmetiikkatuotteita käyttämällä. Altistuminen voi tapahtua joko suorassa ihokosketuksessa tai hengittämällä pölyä tai ilmaa, johon aineita on irronnut. Nämä eri altistumislähteet vaihtelevat suuresti aineesta riippuen. (THL 2021.) Kosmetiikkatuotteiden sisältämät kemikaalit ovat tietysti vain pieni osa sitä kuormaa, jolle ihminen elämänsä aikana altistuu, mutta mitä runsaammin erilaisia tuotteita jatkuvasti käyttää, sitä enemmän aina lisää omaa altistumistaan.

Yleisesti kaikkien kemikaalien terveysriskejä on perinteisesti arvioitu vain yksi aine kerrallaan, mikä voi Terveiden ja hyvinvointilaitoksen mukaan kuitenkin aliarvioida mahdollisia terveyshaittoja. Todellisuudessa ihmiset altistuvat toistuvasti useiden kemikaalien seoksille, eivätkä pelkästään yhdelle kemikaalille. Ilman, ruuan tai ihon kautta tulevaan altistukseen voivatkin vaikuttaa jopa sadat eri kemikaalit yhtä aikaa. (THL 2021.)

Lain mukaan kosmeettiseksi luokitellun valmisteiden on tarkoitettu olemaan kosketuksissa ihmiskehon ulkoisten osien kanssa ja lähtökohtana on, että käytettävien kosmetiikkatuotteiden tai niiden ainesosien ei tulisi imeytyä ihon läpi verenkiertoon asti (EU:n kosmetiikka-asetus). Tästä sääntelystä ja ihon erinomaisesta kyvystä suojata kehoa ulkoa tulevilta uhkatekijöiltä huolimatta, on iho kuitenkin yksi merkittävin altistumisreitti erilaisille kemikaaleille, sillä useimmat kosmeettiset valmisteet levitetään suoraan iholle. Altistuminen saattaa korostua erityisesti raskauden aikana, jolloin ihon verenkierto voi lisääntyä ja sen pintaverisuonet laajentua juuri estrogeenihormonin vaikutuksesta (Duodecim Terveyskirjasto 2020). Tämän vuoksi onkin jossain määrin mahdollista, että iholta voi imeytyä eri aineita verenkiertoon tavanomaista enemmän. Verenkiertoon päästessään eri kemikaalit saattavat päätyä kaikkialle elimistöön ja jotta jokin kemikaali voisi vaikuttaa sikiön kehitykseen, tulisi sitä ensin olla äidin verenkierron.

Nicolopoulou-Stamati, Hens ja Sascon (2015) kosmetiikan ainesosien turvallisuutta käsittelevässä tutkimuksessa tuodaan esiin se, että altistuminen erilaisille kosmetiikan ainesosille on mahdollista myös hengitettynä, kuten käytettäessä hiuslakkaa tai suihkutettavia tuoksuja, joiden sisältämät aineet voivat ärsyttää hengitysteiden limakalvoja. Näissä valmisteissa olevat ainesosat voivat kulkeutua hengitysilman kautta keuhkoihin ja siitä edelleen verenkiertoon.

Lisäksi kosmetiikan eri ainesosia voi päätyä muualle elimistöön nieltynä esimerkiksi huulipunan käytön yhteydessä. Nämä asiat kuitenkin huomioidaan EU:n kosmetiikka-asetuksen edellyttämässä turvallisuusarvioinnissa, jonka mukaan kosmeettisten valmisteiden on oltava turvallisia normaaleissa tai kohtuullisesti ennakoitavissa käyttöolosuhteissa. Lain edellyttämä turvallisuusarvio on nimenomaan se toimenpide, jonka tulee taata jokaisen valmisteen turvallisuus ihmiselle. Tuotteiden turvallinen käyttö edellyttää kuitenkin myös niiden käyttäjältä huolellisuutta eri valmisteiden käyttöohjeiden noudattamisessa.

Erityisesti turvallisuuden kannalta haastavia kysymyksiä ja jopa osin pelkoakin herättäviä ovat sellaiset kosmetiikan raaka-aineet, jotka ovat hormonitoimintaa häiritseviä eli ED-aineita (endocrine disrupter) tai niitä epäillään syöpää aiheuttaviksi. Kosmetiikassa käytetään paljon erilaisia rajoituksin sallittuja aineita, jotka voivat kuulostaa jopa terveydelle haitallisilta, kuten formaldehydiä (sallittu vain määrätyn rajoituksin kynsien kovettamiseen käytettävissä valmisteissa tai säilöntäaineena suuhygieniavalmisteissa), ftalaatteja tai ftalaattiyhdisteitä (käytetään esimerkiksi saippuoissa, tosin käyttöä kosmetiikassa on rajoitettu ja osin kielletty, sillä aineella voi olla estrogeenin kaltaisia vaikutuksia), parabeeneja (ovat kosmetiikassa käytettäviä säilöntäaineita, niiden epäillään olevan allergisoivia ja niillä saattaa olla lievä estrogeeninen vaikutus), elohopeaa (käytetään säilöntäaineena, voi löytyä silmille käytetyissä valmisteissa), triklosaania (antibakteerinen aine, voi löytyä tyypillisimmin hammastahnoista, suuveksistä ja deodoranteista) ja bentsofenoni (yksi sallituista UV-suodattimista, voi aiheuttaa esimerkiksi kosketusallergiaa). Tällaisten aineiden sallitut enimmäispitoisuudet valmiissa tuotteissa ovat kuitenkin hyvin pieniä ja tarkasti määriteltyjä juuri niistä aiheutuvien mahdollisten haittojen välttämiseksi. (EU:n kosmetiikka-asetus; Zota & Shamasundur 2017; THL 2013, 71.)

EU:n kosmetiikka-asetus edellyttää, että kaikki valmisteet ovat normaalissa käytössä turvallisia ja valmisteissa käytetyistä kemikaaleista ei pitäisi aiheutua käyttäjilleen terveyshaittoja. Tästä huolimatta osa eri kemikaaleihin perehtyneistä tutkijoista ilmaisee huolensa, sillä tiettyjen tutkimusten mukaan nimenomaan hormonitoimintaa häiritsevät aineet ovat saattaneet aiheuttaa muutoksia ihmisten terveydessä viime vuosikymmenten aikana. Tutkijoiden mielestä näiden kemikaalien terveysvaikutukset ymmärretään tällä hetkellä vielä puutteellisesti. Tehtyjen tutkimusten mukaan altistuminen hormonitoimintaa häiritseville aineille on epäilty vaikuttavan esimerkiksi vaihdevuosien ja murrosiän alkamisikään, miesten sperman laatuun tai joihinkin hormonaalisiin syöpiin. (Heikkinen 2017; Preston ym. 2021; Toppari 2021.) Nämä hormonitoimintaa häiritsevät aineet eli niin kutsutut hormonihäiriköt ovat sellaisia kemikaaleja, jotka häiritsevät kehon luonnollisten hormonien tasapainoa ja toimintaa (Tuomisto 2020a).

Tutkijoiden huomio on kiinnittynyt esimerkiksi siihen, että viime vuosikymmenten aikana miesten lisääntymisterveys on muuttunut huolestuttavasti, mikä heijastuu muun muassa

siittiöiden määrän ja laadun jatkuvana heikentymisenä. Aiheesta tehdyissä tutkimuksissa on pohdittu, onko sellaisilla ympäristön kemikaaleilla, jotka toimivat antiandrogeenisesti ja heikentyneellä lisääntymisterveydellä yhteyttä toisiinsa, sillä ympäristömme viimeisten vuosikymmenien aikana on muuttunut valtavasti. Androgeenit ovat hormoneja, jotka säätelevät sukupuoliominaisuuksien kehitystä ja normaali androgeenivaikutus sikiökehityksen aikana on oleellisen tärkeää kivesten ja sukupuolielinten normaalille kehitykselle. (Toppari 2021.)

Topparin (2021) mukaan tutkimuksissa on selvinnyt, että koe-eläimen altistuminen antiandrogeeneille sikiönkehityksen herkässä vaiheessa johtaa muun muassa kiveksen rakenteellisiin poikkeavuuksiin, piilokiveksisyyteen ja siittiötuotannon häiriöön. Tutkijat ovatkin näistä tuloksista nyt huolissaan: altistummeko ympäristön antiandrogeenisille kemikaaleille siinä määrin, että niiden yhteisvaikutus riittää aiheuttamaan esimerkiksi kiveksen kehityshäiriön. Asiasta ei ole toistaiseksi täysin kiistatonta epidemiologista näyttöä, sillä tähän mennessä ei ole voitu tehdä tarpeeksi kattavia oikea-aikaisia altistusmittauksia riittävän suuresta tutkimusjoukosta. Toppari (2021) joka tapauksessa huomauttaa oman tutkimusryhmänsä kanssa toteuttamissaan piilokivistutkimuksissa kemikaalialtistumisen yhteydestä kehityshäiriöön näyttäisi kuitenkin olevan viitteitä.

DiVallin (2013) mukaan myös aiempi kertynyt näyttö osoittaa sen, että prenataalinen tai lapsen varhainen altistuminen erilaisille hormonitoimintaa häiritseville aineille saattaa vaikuttaa yksilön myöhempään kasvuun ja kehitykseen. Altistuminen tällaisille kemikaaleille esimerkiksi sikiökauden aikana voi paitsi haitata endokriinisten elinten oikeanlaista anatomista ja toiminnallista kehitystä, myös aiheuttaa elinikäisen riskin tiettyjen tautien kehittymiselle ja myöhemmälle mahdolliselle puhkeamiselle. Katsauksessa todetaan sekä epidemiologisten tutkimusten että eläinkokeiden avulla saatujen tulosten viittaavan selkeästi siihen, että tietyillä hormonitoimintaa häiritsevillä yhdisteillä kuten ftalaateilla ja bisfenoli A:lla on merkitystä muun muassa lapsen syntymäpainoon, lapsuusajan lihavuuden kehittymiseen sekä erityisesti poikien lisääntymiselinten kehityshäiriöihin. Bisfenoli A:lle voi esimerkiksi altistua ihon kautta kosmetiikkapakkauksista.

Lähtökohtaisesti kosmetiikan käyttö tulee olla turvallista ihmisen terveydelle, mutta asiantuntijoidenkin mukaan kaikkia kemikaalien vaikutuksia ei vielä tunneta tarkasti. Kosmetiikan määritelmän mukaisesti sen tulisi vaikuttaa ainoastaan epidermikseen eli ihon kuolleeseen pintakerrokseen sekä hiuksiin tai kynsiin, jotka ovat myös kuollutta sarveisainetta (EU:n kosmetiikka-asetus). Näin ollen kosmetiikkavalmisteissa käytettyjen aineiden ei tulisi päätyä elimistöön turvalliseksi katsottu määrää enempää. Erilaisten kemikaalien imeytymisestä ihon pintakerrosta syvemmälle sekä niiden mahdollisista haitallisista vaikutuksista on tietyissä tutkimuksissa kuitenkin löytynyt näyttöä. Harleyn ym. (2018) toteuttamassa tutkimuksessa on esimerkiksi mitattaessa löydetty tutkittavien naisten verestä ja virtsasta kosmetiikkavalmisteissa yleisesti käytettyjä aineita, esimerkiksi pienimolekyylisiä ftalaatteja tai parabeeneja.

Näillä tietyillä kemikaaleilla on tutkimuksissa osoitettu olevan hormonitoimintaa häiritseviä ominaisuuksia ja ne saattavat lisätä jopa syövän riskiä. Tässä nimenomaisessa tutkimuksessa lisäksi väitetään löydetyiksi todisteita siitä, että sikiöaikainen ja ennen puberteetti-ikää altistuminen tietyille ftalaateille, parabeeneille ja fenoleille, joita saattaa esiintyä muun muassa kosmetiikka- ja hygieniatuotteissa, liittyi puberteetti-ian aikaistumiseen erityisesti tytöillä. Tutkimuksessa mitattiin tiettyjen ftalaattien, parabeenien ja fenolien virtsapitoisuuksia raskaana olevilta. Tuloksissa havaittiin, että sellaiset tytöt, joiden äitien virtsanäytteistä löytyi erityisen paljon ftalaatteja ja triklosaania, saavuttivat murrosiän keskimääräistä aiemmin. Tässä tutkimuksessa toistaiseksi on kuitenkin epäselvää se, millaiset ovat ne tarkat määrät, jolloin tietty kemikaali olisi ihmisen terveydelle haitallinen. Tutkijoiden onkin täytynyt todeta, että tulevaisuudessa olisi tarkasteltava useita samanaikaisia altistuksia. Tällöin kyettäisiin todennäköisesti vetämään laajempia ja yleistettäviä johtopäätöksiä asian suhteen.

Raskausaikana käytetyn kosmetiikan vaikutuksista erilaisista tutkimuksista saatu tieto saattaa aiheuttaa hämmennystä tulosten osittaisen ristiriitaisuuden vuoksi. Tutkijat Preston ym. (2021) Yhdysvalloista esittävät, että raskausaikana hormonitoimintaa häiritseville aineille altistuminen on yhdistetty lisääntyneeseen ennenaikaisen synnytyksen riskiin. Ennenaikainen synnytys yleisesti määritellään tapahtuvaksi ennen 37 raskausviikkoa ja ennenaikaisuuteen liittyy aina merkittävä riski esimerkiksi vastasyntyneen vammautumiseen ja sairastumiseen. Tämän tutkimuksen kohteena olivat naisten raskausaikana käyttämät hiustuotteet, joiden yleisesti tiedetään sisältävän ED-aineista muun muassa ftalaatteja ja parabeeneja. Tässä tutkimuksessa tietoja hiustuotteiden käyttötottumuksista kerättiin osallistujien kyselylomakkeista ja verrattiin niitä sitten raskausajan keston. Analysoitujen tulosten perusteella tutkimuksessa esitetään selkeä johtopäätös siitä, että erityisesti hiusöljyjen toistuva käyttö raskauden loppuvaiheessa saattaa liittyä lyhyempään raskauden keston.

Li:n ym. (2019) tekemässä laajassa pitkittäistutkimuksessa puolestaan osoitettiin, että kosmeettisten valmisteiden käyttö raskaana ollessa ei lisännyt riskiä esimerkiksi ennenaikaiseen synnytykseen, alhaiseen syntymäpainoon tai makrosomiaan. Sen sijaan tutkimuksessa tehtiin selkeä havainto siitä, että kosmetiikan käyttäjillä (23 %:lla) oli syntyvän lapsen osalta lisääntynyt SGA:n eli raskausviikkoihin nähden pienikokoisuuden riski. Tämä tulos oli tutkimuksen mukaan ilmeinen sellaisilla raskaana olevilla naisilla, jotka käyttivät usein, eli yli 5 kertaa viikossa kosmeettisia valmisteita. Tutkimuksessa lopuksi kuitenkin todetaan lisätutkimusten tarpeellisuutta sen määrittämiseksi, mitkä kosmeettiset tuotteet ja määrät voisivat olla niitä, jotka lopulta aiheuttavat suuremman SGA-riskin, sillä tutkimuksen kosmetiikka-altistumismittauksessa ei tarkkaan määritelty tuotteiden tyyppiä tai määriä käyttökertaa kohden, vaan keskityttiin ainoastaan kosmetiikan keskimääräisiin käyttöaikoihin viikossa. Tutkimuksessa väitetään kosmetiikka-altistuksen ja SGA:n välisen suhteen kuitenkin olevan biologisesti uskottava ja tästä syystä naisten olisikin tarpeellista vähentää kosmetiikan käyttöä raskauden aikana.

Aurinkosuojatuotteiden käytön turvallisuus on myös yksi aihe, joka aika ajoin herättää kysymyksiä juuri näiden valmisteiden sisältämien kemikaalien vuoksi ja niiden mahdollisuudesta imeytyä ihon pintakerrosta syvemmälle. Matan ym. (2019) Yhdysvalloissa tekemässä kliinisessä tutkimuksessa todetaankin, että tietyt aurinkovoiteiden kemikaalit imeytyvät levittämisen jälkeen iholta myös verenkiertoon. Tutkimuksessa vapaaehtoiset osallistujat levittivät laajasti iholleen 4 kertaa päivässä aurinkovoiteita, jotka sisälsivät sellaisia kemikaaleja kuin avobentsonia, oksibentsonia, oktokryleenia tai ekamsulia. Verikokeissa koehenkilöillä havaittiin joidenkin näiden kemikaalien selkeää arvojen nousua jo seuraavana päivänä. Tutkimuksen tuloksissa todetaan, että tämänkaltaisen ja nimenomaan maksimaalinen altistus voi saada aurinkosuojatuotteissa käytetyt filttereinä toimivat kemialliset aineet imeytymään verenkiertoon asti ja jos jokin kemikaali on äidin verenkierron, niin se voi silloin päätyä sikiöönkin. Tutkijat vahvistavatkin, että tämä saatu tulos tukee nyt lisätutkimusten tarvetta. Huomioitavaa on kuitenkin, että näiden tutkijoiden mukaan saadut tulokset eivät osoita sitä, että yksilöiden tulisi tämän vuoksi nyt erityisesti pidättäytyä aurinkovoiteen käytöstä.

Aurinkosuojavalmisteiden osalta useat asiantuntijatahot suosittelevat, että yleisesti aurinkosuojatuotteet eivät ole ensisijainen tapa suojautua auringolta, eikä niitä ole missään tilanteissa tarkoitus käyttää ainakaan auringossa oleskelun tarpeettomaan pitkittämiseen. Niitä on aina suositeltavaa käyttää raskaudenkin aikana kohtuudella. Raskauden aikana voi halutesaan kuitenkin suosia sellaisia aurinkosuojatuotteita, joiden suoja pohjautuu fysikaaliseen suojaan, esimerkiksi sinkkioksidiin. Näiden fysikaalisten suojien toiminta perustuu siihen, että niiden sisältämät aineet heijastavat UV-säteet pois ihon pinnalta. Näitä käyttämällä voi välttyä altistumasta aurinkosuojatuotteiden sisältämille kemiallisille suoja-aineille, joilla osalla on tutkimuksissa osoitettu olevan juurikin estrogeenin kaltaista aktiivisuutta. (Rantanen & Suhonen 2011, 89, 98; Duodecim Terveyskirjasto 2020; HUS 2022.)

Nicolopoulou-Stamatin ym. (2015) tutkimuksessa huomautetaan altistumisen osalta kuluttajia huomioimaan, että jotkin kosmetiikkatuotteet kuten meikit, saattavat sisältää UV-suodattimia, vaikka niitä ei markkinoitaisikaan aurinkosuojatuote-termillä. Ihotautien erikoislääkärit Rantanen & Suhonen (2011) toteavat asiantuntijoiden mielipiteen olevan selkeästi kuitenkin se, että yksittäisten suodinten kohdalla todetut harvinaiset ja teoreettiset haitat ovat hyvin vähäisiä, jos vertaa niiden käytöstä saatavaan hyötyyn. Auringon UV-säteilyä pidetäänkin nykytiedon mukaan tärkeimpänä ihosyövän syntyyn aiheuttavana tekijänä suurimmassa osassa todetuista tapauksista, joten siltä suojautuminen on jokaisen kohdalla tärkeää. Yleisesti on hyvä muistaa, että parhaan ja ehkä myös turvallisimman suojan saa loppujen lopuksi aina vaatteilla sekä tietenkin hakeutumalla pois auringosta.

Kemikaalien vaikutuksien osalta myös Heikkisen (2017) tekemässä väitöskirjassa todetaan, että muun muassa kosmetiikka ja erityisesti hiusvärit saattavat olla omiaan luomaan eksogeenisten (=elimistön ulkopuolelta tuleva aine, joka muuttaa hormonijärjestelmän toimintaa)

kemikaalien taakkaa elimistössä. Tässä väitöskirjassa ei tosin tutkittu erityisesti raskaana olevia tai raskaudenaikaista altistumista, mutta sen aihe koskettaa yleisesti isoa osaa naissukupuolisia henkilöitä rintasyövän ollessa tällä hetkellä naisten yleisin syöpä. Tämän lisäksi nimenomaan hiusvärit ovat käytetyimpiä kosmetiikkatuotteita Euroopassa erityisesti naisten keskuudessa. Euroopan komission (European Commission 2016) vakuuttaessa tiedotteessaan luotettavien tutkimusten puuttumista hiusvärien käytön ja syövän yhteydestä, Heikkinen tutki väitöskirjassaan uudempia, rooliltaan tällä hetkellä vielä epäselviä rintasyöpäriskiä mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä. Näitä ovat esimerkiksi hormonaaliset ehkäisymenetelmät ja kosmetiikan, kuten hiusvärien käyttö. Tässä analyysissä oli mukana tuhansia sekä rintasyöpään sairastuneita että kontrolliryhmän naisia. Väitöskirjassa todetaankin hiusvärien käytön kohottavan jonkin verran rintasyöpään sairastumisen riskiä. Tuloksissa nimittäin havaittiin hiusvärejä käyttäneiden naisten rintasyöpäriskin olevan 23 % suurempi kuin naisilla, jotka eivät olleet hiuksiaan koskaan värjänneet. Samalla siinä kuitenkin käy ilmi, että hiusvärien pitkäaikaisen käytön seurauksista ja mahdollisten karsinogeenien kertymisestä elimistöön tarvitaan vielä lisää tieteellistä tutkimuksia. Toisaalta varovaisuuden sanotaan tutkimuksen johtopäätöksissä joka tapauksessa olevan perusteltua, sillä kemikaalien, mukaan lukien kosmetiikan käyttö voi osaltaan lisätä altistumista myös mahdollisille syöpää aiheuttaville aineille.

Yhteenvedona näiden kosmetiikassa käytettyjen ainesosien osalta, joita epäillään hormonihäiriköiksi tai karsinogeenisiksi, on kuitenkin vaikea selvittää, mikä niiden rooli on aina kussakin tapauksessa. Asiaan perehtyneet tutkijat toteavatkin, että on äärimmäisen vaikeaa suunnitella tutkimuksia, jotka antaisivat selkeän viitteen siitä, toimivatko kosmetiikassa käytetyt kemikaalit hormonitoimintaa häiritsevinä aineina kaikissa altistuneissa ihmisissä. Vaikka tehtyjä tutkimuksia ja joitain todennettuja vaikutuksia onkin koe-eläimillä in vitro ja in vivo, niin tulosten sovellettavuus ihmisiin vaatii aina erityistä tarkkuutta, sillä on haastavaa ottaa huomioon esimerkiksi jokaisen kosmetiikan käyttäjän erilaiset henkilökohtaiset altistumismallit sekä kunkin muu geneettinen alttius. Näin ollen useissa tutkimuksissa onkin päädytty toteamaan, että kosmetiikan eri ainesosien pitkäaikaisen käytön seurauksista ja niiden elimistöön kertymisen vaikutuksista tarvitaan ehdottomasti vielä enemmän tarkempia tutkimuksia. (Harley ym. 2018; Heikkinen 2017; Li ym. 2019; Nicolopoulou-Stamati ym. 2015; Matta ym. 2019.)

Toppari (2021) huomauttaa katsausartikkelissaan, että olisi järkevää kuitenkin pyrkiä rajoittamaan tunnistettujen hormonaalisten haitta-aineiden käyttöä kokonaisaltistuksen vähentämiseksi, jolloin tällainen kestävä kemikaalipolitiikka voisi osaltaan turvata esimerkiksi ihmisen lisääntymisterveyttä. Myös muut tutkijat peräänkuuluttavat viranomaisten ja kosmetiikkateollisuuden vastuuta tässä suhteessa. Sellaisten aineiden kohdalla, joiden tiedetään olevan edes jossain määrin hormonitoimintaa häiritseviä, tulisi pyrkiä korvaamaan muilla, turvallisemmilla aineilla. Näin toimimalla voitaisiin ehkäistä kemikaaleista johtuvaa endokriinisen järjestelmän toiminnan muuttumista ja siitä aiheutuvia mahdollisia terveysongelmia. (Heikkinen 2017; Nicolopoulou-Stamati ym. 2015.)

4.3 Kosmetiikasta aiheutuvat yleisimmät haitat

Tänä päivänä kosmetiikkateollisuus käyttää tuhansia erilaisia ainesosia ja vaikka nämä kaikki käytetyt ainesosat testataankin turvallisuuden vuoksi, jotkut kuluttajat saattavat silti kokea ei-toivottuja vaikutuksia niistä. Vakavien ei-toivottujen vaikutusten osalta Turvallisuus ja kemikaaliviraston (Tukes 2021c) mukaan kosmeettisen valmisteen vastuuhenkilöllä ja jakelijalla on aina velvollisuus tehdä ilmoitus viranomaiselle. Ilmoituksesta käytetään yleisesti lyhennettä SUE-ilmoitus, *Serious Undesirable Effect*. Terveysalan ammattilaisella tai kuluttajalla puolestaan tällaista SUE-ilmoitusvelvollisuutta ei ole. Systemaattista kattavaa tietoa kosmetiikan aiheuttamista haittavaikutuksista kuluttajille ei ole saatavilla, sillä Suomessa ei (eikä muuallakaan EU:n tasolla) ole virallista rekisteriä kosmetiikan käytöstä aiheutuneista sivu-/haittavaikutuksista. Mitään kokonaisvaltaista tutkimukseen perustuvaa tietoa kosmetiikan terveysvaikutuksista kuluttajille Suomessa ei myöskään ole julkaistu. (Tuomisto 2020b.)

Tiedetään, että yleisimpiä kosmetiikan aiheuttamia haittavaikutuksia ovat erilaiset paikalliset ärsytysoireet, herkistymiset ja allergia (Kokko 2019). Voimakkaiden allergisten reaktioiden vaikutuksesta sikiöön ei ole tällä hetkellä varmaa tietoa ja vaikka Tanskan ympäristönsuojeluviraston mukaan raskaana olevilla naisilla ei esimerkiksi ole muita suurempaa kosketusallergian riskiä, kehottaa se silti kuin varmuuden vuoksi rajoittamaan allergisoivien aineiden käyttöä juuri raskauden aikana (Miljøministeriet 2021).

Useimmiten ne aineet, jotka saattavat aiheuttaa ärsytys- tai herkistävysoireita, ovat erilaisia hajuste- tai säilöntäaineita. Esimerkiksi korkean elintason maissa 2-3 % väestöstä on allergisia hajusteille. Tavallisesti hajusteallergia ilmenee kosketusihottumana alueilla, jotka altistuvat hajustetuille tuotteille ja usein sen aiheuttajia ovat erilaisten deodoranttien, partavesien ja kosteusvoiteiden tuoksuaaineet. Myös esimerkiksi hiusvärien merkittävimpiä haittoja ovat juuri yliherkkyysoireet. Erityisesti synteettisissä hiusväreissä käytetty parafenyleenidiamiidi (PPD) tai sen johdannaiset ovat tunnetusti herkistäviä ainesosia ja yleisimpiä allergisia reaktioita aiheuttavia yhdisteitä. Lisäksi esimerkiksi kosmetiikassa käytetyt erilaiset akrylaatit voivat aiheuttaa ärsytysihottumaa, viivästynyttä kosketusallergiaa tai jopa vakavia allergiaoireita. Akrylaateille voi altistua muun muassa ripsi- tai kynsiliiemojen ja rakennekynsien kautta. Yleisesti paikalliset ärsytysoireet ovat yleensä nopeampia ja aiheuttavat vain lievää epämukavuutta kuten ihon punoitusta ja hilseilyä. Allergiset reaktiot voivat puolestaan viivästyä, olla pysyvämpiä ja joskus jopa vakavia tai hengenvaarallisia. Joka tapauksessa, jos mikä tahansa kosmeettinen valmiste aiheuttaa ärsytys-, herkistysoireita tai allergisen reaktion, tulee sen käyttö lopettaa heti. Mahdollisissa allergisissa reaktioissa oireiden syy olisi hyvä aina selvittää. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020; THL 2013, 72; Tuomisto 2020b.)

4.4 Kemikaalikuorman vähentäminen raskausaikana kosmetiikan osalta

Peruslähdekohtana kosmetiikkavalmisteiden käytön tulee olla turvallista ihmisen terveydelle, mutta asiantuntijoidenkin mukaan raskauden ja imetyksenkin aikana voi halutessaan yrittää vähentää käyttämiensä tuotteiden kokonaismäärää tai valita mahdollisimman yksinkertaisia tuotteita, jolloin oman kehon kemikaalikuormaa pystyy siltä osin rajoittamaan tai vähentämään. Näin raskaana ollessa toimimalla, sitä vähemmän myös sikiö altistuu mahdollisille kemikaaleille. On hyvä huomioida, että esimerkiksi luonnonkosmetiikka ei ole automaattisesti turvallisin valinta raskauden tai imetyksen aikana, sillä luonnonkosmetiikassa käytetään muun muassa eteerisiä öljyjä, joiden osan tiedetään imeytyvän verenkiertoon asti pienen molekyylikokonsa vuoksi. Lisäksi on syytä muistaa, että luonnonkosmetiikka ei ole kemikaalitonta, vaikka sen ainesosat olisivat uutettu luonnosta saatavista kasveista. Kemikaaleja on kaikkialla, mutta kaikki kemikaalit eivät tietenkään ole haitallisia tai vaarallisia, eikä yksittäinen altistuskerta yleensä johda mihinkään ikävään lopputulokseen. Yleisesti kemikaalikuorman kasvaessa mahdolliset haitat saattavat kuitenkin lisääntyä. Suosimalla siis luonnonkosmetiikkaa voi välttyä vain synteettisiltä kemikaaleilta. (Kokko 2015, 170; Hinkula 2018; Kokko 2019.)

Kosmetiikan käyttäminen on osa päivittäistä terveydenhoitoa ja hyvinvointia, mutta osin se on myös tietoinen valinta. Omasta perushygieniasta ja hyvinvoinnista tulee huolehtia raskaudenkin aikana, mutta jokaisen on omassa arjessaan mahdollista tehdä valintoja, jotka vähentävät altistumista eri kemikaaleille. Raskausaikana kuitenkin esimerkiksi suun omahoidon tulisi olla erityisen huolellista ja säännöllistä, eli harjaus fluorihammastahnalla kahdesti päivässä sekä hammasvälien säännöllinen puhdistaminen edesauttavat suunterveyttä. Puutteellinen suunhoito voi tutkimusten mukaan pahimmillaan johtaa hampaan kiinnityskudossairauksien syntymiseen, josta puolestaan on kertynyt selkeää näyttöä muun muassa parodontiitin eli hampaan kiinnityskudostulehduksen yhteydestä ennenaikaisiin synnytyksiin ja pieneen syntymäpainoon. (Pussinen, Salminen, Pietiäinen & Paju 2021; Sirviö 2019.)

Jos omaa kosmetiikasta aiheutuvaa kemikaalikuormaansa haluaa raskauden aikana keventää, kannattaa kiinnittää huomiota eri valmisteiden pakkausmerkintöihin ja ainesosalistan pituuteen. Lisäksi hiusten värjäyksen vähentäminen on yksi helppo tapa välttää omaa kemikaalialtistustaan (THL 2013, 72). Jos kosmetiikkatuotteiden käyttö ja niiden turvallisuus raskauden aikana mietityttää, asiasta tulisi tutkijoiden mukaan keskustella esimerkiksi oman lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa neuvolassa ja kysyä vaikuttavien aineiden turvallisuudesta. Terveysneuvontaa tarjoavien eri tahojen olisi hyvä olla tietoisia yleisesti käytettyjen kauneudenhoito- ja hygieniatuotteiden mahdollisesti vaikutuksista ja olla valmiita neuvomaan niitä asiakkaita, joilla on kysyttävää näistä tai muista ympäristöaltistuksista (Zota & Shamasunder 2017).

5 Terveysneuvonta raskausaikana

Terveysneuvonta sisältyy äitiys- ja lastenneuvolan sekä kouluterveydenhuollon kaikkiin määräaikaisiin terveystarkastuksiin. Suomessa terveydenhuoltalaki määrää, että terveysneuvonnan on perustuttava näyttöön perustuvaan tietoon ja neuvonta voidaan toteuttaa yksilöllisesti, ryhmässä tai yhteisöllisesti. Terveysneuvonnan on tuettava yksilöllisesti voimavarojen vahvistamista ja ennen kaikkea vastuun ottamista omasta terveydestä. (Terveydenhuoltalaki 1326/2010, asetus 338/2011.)

Äitiysneuvolatoiminta perustuu Suomessa terveydenhuoltolakiin ja valtioneuvoston asetukseen neuvolatoiminnasta. Äitiysneuvolatoiminnan tavoitteena on turvata raskaana olevan naisen ja sikiön terveys ja hyvinvointi ja edistää tulevien vanhempien ja koko perheen terveyttä ja hyvinvointia sekä tulevan lapsen kehitysympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta. Lisäksi sen tarkoituksena on edistää kansanterveyttä ja ehkäistä raskausaikaisia häiriöitä. (Terveydenhuoltalaki 1326/2010, asetus 338/2011.)

Äitiysneuvolan yhtenä tehtävänä on järjestää suositusten mukaiset määräaikaiset terveystarkastukset sikiön, lasta odottavan naisen ja koko perheen terveyden ja hyvinvoinnin seuramiseksi ja edistämiseksi sekä järjestää osana määräaikaisia terveystarkastuksia lasta odottavalle perheelle laaja terveystarkastus, jonka avulla tuetaan koko perheen hyvinvointia. Lisäksi sen tulee tarjota vanhemmille terveysneuvontaa, joka tukee koko perheen voimavaroja, vanhemmuutta ja kannustaa tekemään terveyttä edistäviä valintoja. Kunnat ovat aina velvoitettuja järjestämään terveydenhuoltalain mukaiset neuvolapalvelut omilla alueillaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) huolehtii neuvolatoiminnan kehittämisestä, seurannasta ja kuntien ohjauksesta. (THL 2013, 16-17.)

Suomalainen neuvolajärjestelmä on hyvämaineinen ja tullut tunnetuksi kaikkialla maailmassa. Suomessa lähes kaikki naiset hakeutuvatkin äitiysneuvolan palveluiden piiriin raskauden todettuaan, jolloin neuvolan säännölliset terveystarkastukset tarjoavat terveysneuvonnalle hyvän mahdollisuuden. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos suosittaa oppaassaan, että määräaikaisia terveystarkastuksia järjestetään äitiysneuvolassa raskausaikana ensisynnyttäjälle vähintään yhdeksän ja uudelleensynnyttäjälle vähintään kahdeksan kertaa. Näiden käyntien lisäksi raskaana olevalle naiselle ja synnyttäneelle järjestetään yksilöllisen tarpeen mukaan lisäkäyntejä äitiysneuvolaan. Tutkimukset osoittavat, että lasta odottavat ja juuri lapsen saaneet perheet muuttavat herkästi elintapojaan terveelliseksi. Äitiysneuvolaan hakeutunut asiakas saa neuvontaa ja ohjausta muun muassa koko perheen elintapojen ja -tottumusten merkityksestä sikiön kehityksen kannalta. Annettava ohjausmateriaali voidaan lähettää asiakkaalle kotiin, antaa ja käydä läpi neivolakäynnillä tai se voi löytyä sähköisessä muodossa esimerkiksi terveyskeskuksen kotisivuilta. Materiaalin merkitys korostuu ensisynnyttäjien kohdalla, sillä

heidän tiedon tarpeensa on useimmiten suurta. Eri neuvolat koostavat nämä ohjausmateriaalit omien toimintamalliensa mukaan. (THL 2013, 100-102.)

Kyngäksen ym. (2007, 124) mukaan tilanteessa, jossa suullisen ohjauksen toteutus aika on vähentynyt, korostuu erityisesti kirjallisen ohjausmateriaalin käyttämisen hyödyllisyys. Asiakkaan saadessa kirjallista ohjausmateriaalia mukaansa vastaanottokäynniltä, hän voikin aina palata tarkastamaan siitä tietoa myös myöhemmin itseksensä.

Äitiysneuvoloissa toteutetut terveystarkastukset sisältävät tänä päivänä hyvin paljon asioita ja erilaisia toimenpiteitä, joita terveydenhoitaja ja lääkäri tekevät yhteistyössä. Alla olevassa taulukossa kuvataan äitiysneuvolan määrääikaisten terveystarkastusten ajankohdat ja niiden keskeiset sisällöt eri toimenpiteineen normaalin raskauden seurannassa THL:n (2013) mukaan.

Raskausviikko	Toimenpiteet
6.-8. Ensikontakti neuvolaan	<ul style="list-style-type: none"> • puhelimesta (tai kasvokkain, jos asiakkaalla puhelimen käytön estävä aistivamma) tapahtuva palvelutarpeen arviointi, terveysneuvonta ja ohjeistus ensikäyntimateriaalista • kutsu vastaanotolle yhdessä puolison kanssa
8.-10. Ensimmäinen vastaanottokäynti terveydenhoitajalla/kätilöllä: terveysneuvonta ja perustutkimukset	<ul style="list-style-type: none"> • raskaana olevan ja puolison terveydentilan selvitys • aiemmat raskaudet ja synnytykset • työ ja riskitekijöiden huomiointi, tarvittaessa jatkotutkimuksiin ohjaaminen ja lisäkäynneistä sopiminen • terveysneuvonta; ravitsemus- ja liikuntatottumusten kartoitus ja yksilöllinen neuvonta sekä tarvittaessa ohjaus jatkohoitoon, suun terveyteen liittyvä ohjaus • keskustelu alkoholin ja muiden päiheteiden käytöstä (Audit, muu mahdollinenseula, tupakkariippuvuusseula, lääkkeet). Tarvittaessa nikotiinikorvaushoito. • keskustelu ja neuvonta sikiön poikkeavuuksien seulonnoista, annetaan kaikille raskaana oleville tarkoitettu THL:n opas Sikiöseulonnat - Opas raskaana oleville, tarvittaessa ajanvaraus seulontaan

Raskausviikko	Toimenpiteet
	<ul style="list-style-type: none"> • alkuraskauden verinäytteet ja muut tarvittavat laboratorionäytteet (veriryhmämääritys, infektionäytteet) • tarvittaessa ohjaus sokerirasituksen raskausviikoilla 12-16 • perustutkimukset: RR, pituus, paino, BMI, plv + bakteeriviljely, Hb • kutsu laajaan terveystarkastukseen sekä suullisesti että kirjallisesti
<p>13.-18.</p> <p>Lasta odottavan perheen laaja terveystarkastus (myös terveystarkastus ja perustutkimukset): terveydenhoitajan/kättilön osuus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • molemmat puoliset kutsuttu yhdessä vastaanotolle • koko perheen hyvinvoinnin selvittäminen keskustelun, havaintojen ja mahdollisten lomakkeiden avulla, esim. lasta odottavan perheen voimavara -lomake <ul style="list-style-type: none"> ○ raskaana olevan ja puolison mieliala (EPDS) ○ sairaudet (perheen elämäntilanteeseen vaikuttavat) ○ terveystottumukset (Audit, tupakkariippuvuusseula, huumeet, lääkkeet puolisolta, jos ei aiemmin tehty) ○ perheen sisäinen vuorovaikutus ○ parisuhde (keskustelunaiheina myös seksuaalisuus ja rakentava riitely, väkivalta kysytään niin, että toinen puolisoista ei ole paikalla) ○ vanhempien odotukset synnytyksestä ja vanhemmuudesta tai kokemukset aiemmista synnytyksistä ○ tukiverkosto ○ taloudellinen tilanne ○ perhevalmennuksen esittely • tarvittaessa ohjeistus rakenneultraäänitutkimuksesta ja ajanvaraus • tiedonsiirron varmistaminen työpöydälle • perustutkimukset: RR, paino, u-gluk, u-prot, sikiön syke
<p>13.-18.</p> <p>Lasta odottavan perheen laaja terveystarkastus: lääkärin osuus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • koko perheen hyvinvoinnin ja terveydentilan tarkastelu huomioiden edeltävän terveydenhoitajan/kättilön toteuttaman laajan terveystarkastuksen sisältö ja perheen tarpeet (perhetilanne, parisuhde, vanhemmuus, mieliala, tarv. BDI-seula)

Raskausviikko	Toimenpiteet
	<ul style="list-style-type: none"> • keskustelu sikiön poikkeavuuksien seulonnasta • terveysneuvonta ja tuki (ravitseminen, liikunta, päihteiden käyttö), tarvittaessa nikotiinikorvaushoito • työhön liittyvät tekijät raskauden kannalta raskauden kulkuun liittyvät merkitykselliset lääketieteelliset tekijät (ml. riskit), ohjeistus raskaana olevan omaseurannasta (hälyttävät oireet ja toiminta niiden yhteydessä) • raskauteen ja synnytykseen liittyvät tuntemukset (myös huolet, fyysinen vointi) • sikiön syke
<p>22.-24.</p> <p>Vastaanottokäynti terveydenhoitajalla/kättilöllä</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fyysinen ja psyykinen vointi: ennakoivat supistelut, selkävaivat, mieliala, omaseurannan tukeminen, hälyttävät oireet ja toiminta niiden yhteydessä, ohjaus sokerirasitukseen (24.-28. rvk), tarvittaessa koti-seurannan aloitus • tarv. veriryhmäkontrolli (24.-26. rvk), anti-D-immunoglobuliinisuojausten tarpeen huomiointi • Lähisuhdeväkivallan suodatin- ja kartoituslomake niin, että toinen puoliso ei ole läsnä • BCG-kysely13 • raskaana olevan työssäkäynnin tukeminen, liikunta, ravitseminen ja muut terveystottumukset • informaatio Kelan etuuksien hakemisesta ja todistus raskaudesta (SV 755) • perustutkimukset: RR, paino, u-gluk ja u-prot, sf-mitta, sikiön syke
<p>26.-28.</p> <p>Vastaanottokäynti terveydenhoitajalla/kättilöllä (vain ensisynnyttäjät)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fyysinen ja psyykinen vointi työssä, opiskeluissa ja vapaa-ajalla • raskaana olevan ja sikiön terveys: pre-eklampsian oireet, supistelut, sikiön kasvu • raskaana olevan omaseurannan ohjaus ja tuki (hälyttävät oireet ja toiminta niiden yhteydessä) • perustutkimukset: RR, paino, u-gluk, u-prot ja tarv. Hb, sf-mitta, sikiön syke
<p>30.-32.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fyysinen vointi: ennakoivat supistelut, selkävaivat

Raskausviikko	Toimenpiteet
<p>Vastaanottokäynti terveydenhoitajalla/kättilöllä (tai kotikäynti ensisynnyttäjälle): terveysneuvonta ja perustutkimukset</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mieliala, ravitseminen, liikunta, muut terveystottumukset • imetyksen merkitys ja valmistautuminen imetykseen • vanhemmuus • varhainen vuorovaikutus (VaVu-haastattelu) • vauvan hoito ja tarvikkeet • tukiverkoston kokoaminen tarvittaessa • perhe- ja työtilanne • synnytys ja siihen liittyvät tunteet, tarvittaessa ohjaus synnytyssairaalaan synnytyksensuunnitelukäynnille • esitietolomake synnytyssairaalaan • ohjaus raskaana olevan omaseurannasta ja hälyttävistä oireista (preeklampsia, supistelut, kutinat, verenvuoto, lapsivesi, tarv. sikiön liikkeet) • perustutkimukset: RR, paino, u-gluk, u-prot ja tarv. Hb, ulkotutkimus, sf-mitta, sikiön syke
<p>35.-36.</p> <p>Vastaanottokäynti lääkärillä ja terveydenhoitajalla/kättilöllä: terveysneuvonta ja perustutkimukset</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fyysinen vointi, mieliala (tarv. EPDS/BDI-seulat) • terveystottumukset • synnytyksen lähestymisen merkit ja mahdolliset synnytykseen liittyvät huolet ja pelot • synnytystapa-arvio, loppuraskauteen ja synnytykseen liittyvien riskitekijöiden arviointi, tarvittaessa ohjaus synnytyssairaalaan • loppuraskauden sekä synnytyksen jälkeinen seksuaalisuus, perhesuunnittelu synnytyksen jälkeen • imetys • tarvittaessa veriryhmävasta-aineet-kontrolli raskausviikolla 36 • B-streptokokkiseulonta raskausviikoilla 35-37 • perustutkimukset: RR, paino, u-gluk, u-prot, sf-mitta, ulkotutkimus, sikiön tarjonta, sikiön syke
<p>37.-41.</p> <p>Vastaanottokäynnit kahden viikon välein terveydenhoitajalla/kättilöllä: terveysneuvonta ja perustutkimukset</p>	<ul style="list-style-type: none"> • fyysinen vointi, mieliala • ohjaus raskaana olevan omaseurannasta ja hälyttävistä oireista (preeklampsia, kutinat, verenvuoto, lapsivesi, sikiön liikkeet) • synnytykseen liittyvät asiat • imetys

Raskausviikko	Toimenpiteet
	<ul style="list-style-type: none"> • parisuhde • perheen valmentautuminen lapsen syntymiseen • tarvittaessa lasketun ajan ylittymisen vuoksi lähete synnytyssairaalaan • perustutkimukset: RR, paino, u-gluk, u-prot, ulkotutkimus, sf-mitta, si-kiön syke

Taulukko 1: Äitiysneuvolan määräaikaisten terveystarkastusten ajankohdat ja keskeiset sisällöt (tiedot: THL 2013)

Kuten yllä olevasta taulukosta (taulukko 1) käy ilmi THL:n (2013) tämänhetkisen suosituksen mukaan äitiysneuvolassa ei anneta erikseen ohjausta kosmetiikatuotteiden käytön suhteen, eikä kosmetiikan käytön ohjaaminen raskausaikana tai edes siitä aiheesta keskusteleminen ole tässä suosituksessa ohjeistettu millekään tietylle äitiysneuvolan seurantakäynnille. THL tiedotti kuitenkin loppuvuodesta 2021, että on nyt siltä osin muuttamassa näitä ohjeistuksiaan. Joulukuussa 2021 julkaistussa, uudessa NEUKO-tietokannassa on äitiysneuvolan määräaikaiselle raskausviikoilla 8-10 tapahtuvalle terveystarkastuskäynnille esitetöjen kartoittamisen yhteydessä aiheeksi määritelty myös kosmetiikka. Tosin ohjeistuksessa todetaan vain hyvin lyhyesti, että raskausaikana turhaa kemikaalialtistusta ja ärsytysoireita aiheuttavaa kosmetiikkaa on vältettävä. Sen mukaan lisäksi on vältettävä toistuvaa hiusten värjäämistä ja tatuointeja tai lävistyksiä ei oteta raskausaikana tai edes raskautta suunniteltaessa. (Hakulinen, Korpilahti & Wedenoja 2021.)

Kosmetiikka valmisteesiin ja niiden käyttöön liittyvä informaation puute on muuallakin Euroopassa tuttua. Ranskassa esimerkiksi tehtiin tutkimus, jonka yhtenä tavoitteena oli kuvata raskaana olevien naisten riskikäsitystä kosmeettisia valmisteita kohtaan sekä heidän saamaansa neuvontaa terveydenhuollon ammattilaisilta kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden käyttöön liittyen. Tämän tutkimuksen tuloksissa kävi muun muassa selkeästi ilmi se, että lähes puolet tutkimukseen osallistujista piti kosmetiikan käyttöä riskittömänä raskauden aikana ja vain harva heistä (16,2 %) oli saanut asiasta neuvoja terveydenhuollon ammattilaiselta, vaikka 65 % tutkimuksen kyselyyn vastaajista olisi kylläkin arvostanut ja nimenomaan halunnut saada kosmetiikka- ja hygieniatuotteita koskevaa tietoa ja neuvontaa. (Marie, Cabut, Vendittelli & Sauvant-Rochat 2016.) Tutkimus osoittaa juuri sen, että naiset selkeästi toivoisivat saavansa terveydenhuollon ammattilaisilta tietoa kosmeettisten valmisteiden suhteen.

6 Kehittämisasetelma

Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö on tutkimuksellinen kehittämistyö ja Laurean (2021) opinnäytetyön ohjeistuksen mukaan ne ovatkin luonteeltaan työelämää kehittäviä ja uudistavia. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa raskaana olevien käsityksiä ja näkemyksiä kosmetiikan käytön turvallisuudesta raskausaikana ja lisäksi selvittää sitä, mistä ja millaista tietoa tai ohjausta raskaana olevat saavat kosmetiikan käytöstä. Työn tavoitteena on kehittää yhteistyöyrityksen työntekijälle raskaudenaikaiseen kosmetiikan käyttöön liittyvää ohjemateriaalia, joka vastaisi erityisesti raskaana olevien naisten toiveita. Kehittämistyö opinnäytetyönä kytkeytyy aina käytäntöön ja onnistuneen tutkimuksellisen kehittämistyön päämääränä on usein jokin konkreettinen tuotos (Kananen 2012, 13). Tämän opinnäytetyön kehittämisosio on kerätyn aineiston pohjalta rakentaa äitiysneuvolan työntekijälle ohjausmateriaali, jonka avulla Helsingin Yksityisen Äitiys- ja Isyysneuvolan asiakkaat saavat tietoa kosmetiikan käyttöön liittyen raskausaikana. Opinnäytetyössä mukana olevalla yhteistyötaholla ei tällaista materiaalia ole käytössä, joten kehittämistyön aihe nähtiin siellä kiinnostavaksi ja tarpeelliseksi.

6.1 Yhteistyöyrityksen esittely

Tämän opinnäytetyön kehittämisosion yhteistyöyrityksenä toimii Helsingin Yksityinen Äitiys- ja Isyysneuvola, jonka vastaanottotilat sijaitsevat lääkäriasema Femedan yhteydessä Kalevankadulla, Helsingissä. Yritys on toiminut jo lähes kolmenkymmenen vuoden ajan ja sen kautta on mahdollista saada kaikki raskauden hoitoon liittyvät tutkimukset ja palvelut. Neuvolan asiakkaita ovat niin suomalaiset kuin ulkomaalaisetkin perheet. (Helsingin Yksityinen Äitiys- ja Isyysneuvola 2019.)

Helsingin Yksityinen Äitiys- ja Isyysneuvola tarjoaa asiakkailleen yksilöllistä, ammattitaitoista raskauden seurantaa, jossa perhe huomioidaan kokonaisuutena. Yrityksessä on katsottu, että hyvä luottamussuhde neuvolaan on odottavalle äidille tärkeä. Siinä tarkoituksessa neuvola tarjoaakin perheelle ”oman kätilön”. Tässä palvelussa keskeistä on mahdollisuus jatkuvaan puhelinkonsultaatioon. Oleellinen osa neuvolan toimintaa on myös synnytys- ja vauva-ajan valmennus. Yrityksen palvelut antavat perheille myös hyvän mahdollisuuden täydentää tarvittaessa kunnallisesta äitiysneuvolasta saatua raskausajan seurantaa. (Helsingin Yksityinen Äitiys- ja Isyysneuvola 2019.)

Yhteistyöyrityksen puolelta työntekijä erikoissairaanhoidaja/kätilö osallistuu kehittämisosiossa ohjausmateriaalin kehittämiseen sen eri vaiheissa antamalla ensin palautetta ja kehittämisehdotuksia materiaalin prototyypistä. Tämän jälkeen materiaalin lopullisen version kokoamisvaiheessa, joka pohjautuu opinnäytetyössä saatuihin tutkimustuloksiin, samaiselle työntekijälle esitetään ja hänellä hyväksytetään kaikki siihen valitut teemat sisältöineen.

6.2 Kehittämiskysymykset

Opinnäytetyötä ohjaavat kehittämiskysymykset ovat seuraavat:

- Millaisia käsityksiä raskaana olevilla on kosmetiikan käytöstä raskausaikana?
- Minkälaista ohjausmateriaalia raskaana olevat toivoisivat saavansa kosmetiikan käyttöön liittyen äitiysneuvolassa?

6.3 Tutkimusstrategia ja menetelmälliset ratkaisut

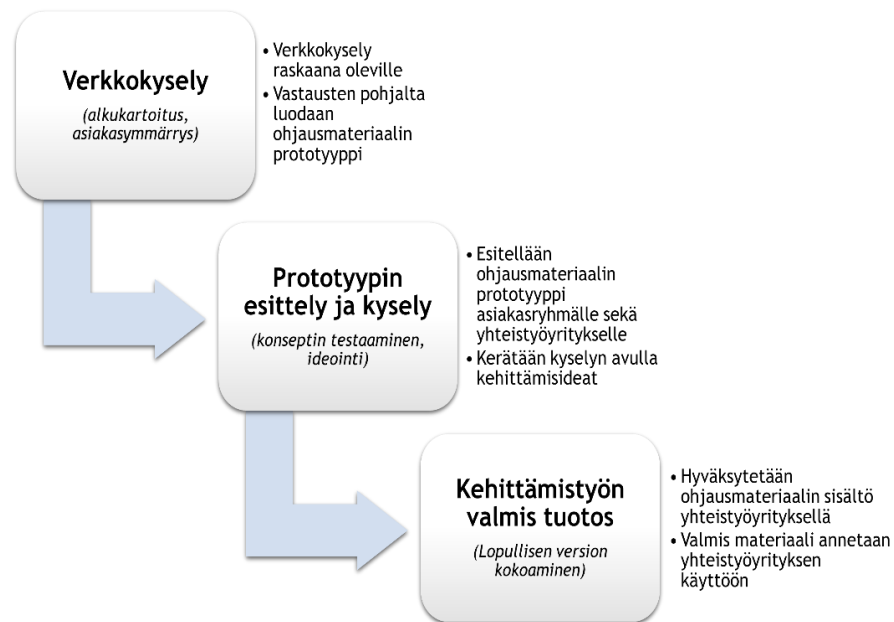
Hyvässä kehittämistyössä käytetään usein hyväksi monenlaisia menetelmiä. Perinteisesti tutkimuskirjallisuudessa menetelmät jaetaan kvantitatiivisiin (määrällisiin) ja kvalitatiivisiin (laadullisiin). Eri menetelmillä saadaan kehittämistyön tueksi erilaisia näkökulmia ja erilaista tietoa, joten usein onkin suositeltavaa käyttää useampaa menetelmää rinnakkain. Tällöin ne täydentävät toisiaan ja kehittämistyöhön liittyvään päätöksentekoon saadaan myös varmuutta. Menetelmiä valitessa on tärkeintä ensin miettiä, millaista tietoa tarvitaan ja mihin tarkoitukseen sitä aiotaan käyttää. Lisäksi on aina välttämätöntä pohtia, onko valittu menetelmä todella paras tapa saada vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 40; Rickards, Magee & Artino 2012.) Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009, 185) ohjeistavat teoksessaan metodien valintaa koskeviksi muistisäännöksi, että saadaksesi selville, mitä ihmiset ajattelevat, tuntevat, kokevat tai uskovat, käytä haastatteluja, kyselylomakkeita tai asenneskaaloja.

Tämä opinnäytetyö on tutkimusstrategialtaan empiirinen tutkimus, jossa käytetään sekä kvantitatiivista menetelmää että palvelumuotoilun työkaluja. Ensimmäiseksi aineistonkeruumenetelmäksi työhön valikoitui kysely, joka on yksi perinteisimmistä määrällisen tutkimuksen menetelmistä. Yleisesti määrällisen tutkimuksen avulla selvitetään prosenttiosuuksiin ja lukumääriin liittyviä kysymyksiä. Määrällisessä tutkimuksessa tutkijan tarkoituksena on kerätä itselleen empiiristä havaintoaineistoa, jota tarkastelemalla tutkija pyrkii ymmärtämään ilmiötä ja tekemään yleistyksiä. Tutkimusmenetelmä sopii hyvin suuria ihmisryhmiä kartoittaviin tutkimuksiin ja sen avulla ei saada yksittäistapauksista kattavaa tietoa. Tämän tutkimusmenetelmän aineistolle on tyypillistä, että sen vastaajien määrä on suuri. (Heikkilä 2014, 15; Tuulaniemi 2011, 143.) Kvantitatiivinen tutkimusote katsottiin sopivaksi tähän työhön, sillä kehittämisosio halutaan aloittaa kartoittamalla kohderyhmän kokemuksia ja ajatuksia tehokkaasti mahdollisimman suurelta määrältä, eikä niinkään kerätä tietoa yksittäistapauksista.

Kvantitatiivisen lähestymistavan lisänä opinnäytetyössä käytetään palvelumuotoiluprosessista tuttua työkalua, prototyyppointia. Palvelumuotoiluprosessin elementtejä halutaan käyttää työssä, sillä neuvolatoiminta on palvelua, jonka keskiössä ovat palvelun käyttäjät, eli tässä tapauksessa raskaana olevat äitiysneuvolan asiakkaat. Palvelumuotoilun keskeinen ajatus onkin palvelun osapuolten osallistaminen palvelun kehittämiseen (Tuulaniemi 2011, 116).

Palvelumuotoilun avulla palvelun kehittäminen on ihmisten välistä yhteistyötä, joka auttaa yritystä parantamaan omia prosesseja niin, että ne vastaavat jatkossa paremmin asiakkaiden tarpeita ja hyödyttävät myös yritystä. Ominaista palvelumuotoilulle on sen erilaisten menetelmien monipuolinen hyödyntäminen ja prosessin joustavuus. (Ojasalo ym. 2014, 74-75.)

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät ja prosessin eri vaiheet ovat kuvattuna kuviossa 4.



Kuvio 4: Tutkimusmenetelmät ja prosessin vaiheet

6.3.1 Kysely

Opinnäytetyön kehittämiskysymyksiä tarkastellaan ensin kyselyn avulla. Rickardsin ym. (2012) mukaan kysely on hyvä menetelmä kerätä tietoa abstrakteista ideoista tai käsitteistä, joita on muuten vaikea määrittää, kuten esimerkiksi mielipiteistä, asenteista ja uskomuksista. Kyselylomake on yksi perinteisimmistä tavoista kerätä tutkimusaineistoa ja se on tavallisin määrällisessä tutkimusmenetelmässä käytetty aineiston keräämisen tapa. Kyselylomaketutkimuksessa vastaaja lukee itse kirjallisesti esitetyn kysymyksen ja vastaa siihen myös kirjallisesti. Tämän tapainen aineiston keräämisen tapa soveltuu tilanteeseen, jossa tutkittava aihealue tunnetaan jo hyvin ja kysymykset halutaan kohdistaa isolle, hajallaan olevalle joukolle ihmisiä. Kyselyssä kysytään samaa asiaa samalla tavalla suurelta joukolta. Se voidaan toteuttaa joko paperisella lomakkeella tai sähköisesti tai vaikka puhelimitse, jolloin kyselijä täyttää lomakkeen. (Vilka 2021, 94; Ojasalo ym. 2014, 40; Valli 2018a, 92.)

Kyselylomakkeen etuna on vastaajan jääminen tuntemattomaksi, jolloin voidaan käsitellä tarvittaessa arkaluontoisiakin kysymyksiä. Tyypillisimpänä heikkoutena on puolestaan se riski, että vastausprosentti jää alhaiseksi. Menetelmänä kysely on myös tehokas, sillä se säästää

tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Kyselylomakkeen avulla voidaan kerätä tietoja tosiasioista, käyttäytymisestä ja toiminnasta, tiedoista, arvoista ja asenteista sekä uskomuksista, käsityksistä ja mielipiteistä. (Vilkkä 2021, 94; Ojasalo ym. 2014, 40; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195.)

Opinnäytetyöhön verkkokysely valikoitui käytettäväksi juuri sen etujen vuoksi. Kyselyyn toivotaan maantieteellisesti monipuolisesti vastaajia ja sen avulla pystytään tehokkaasti keräämään tietoa laajalti eri puolelta maata. Verkkokyselynä tämä on taloudellisesti järkevä tapa toteuttaa aineistonkerääminen. Lisäksi tutkimukseen osallistuminen halutaan tehdä helpoksi ja kysely usein mielletään vaivattomaksi tavaksi osallistua tutkimukseen. Aiemmin asetetut opinnäytetyön kehittämiskysymykset ohjaavat kyselylomakkeen tekoa ja sen väittämien muodostumista. Kysymysten laadinnassa ja muotoilemisessa täytyykin olla huolellinen, sillä ne luovat perustan koko tutkimuksen onnistumiselle (Valli 2018a, 93).

Kyselylomakkeessa asioita voidaan kysyä hyvin monella eri tavalla, esimerkiksi avoimilla kysymyksillä, valmiilla vastausvaihtoehdoilla tai hyödyntämällä erilaisia järjestysasteikkoisia mittareita (Valli 2018a, 106). Tämän opinnäytetyön kyselyssä käytetään sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä. Strukturoitujen eli monivalintakysymysten etuja ovat se, että ne sallivat vastaajien vastata samaan kysymykseen, niin että vastauksia voidaan mielekkäästä käsitellä ja analysoida. Lisäksi se tuottaa vähemmän kirjavia vastauksia. Kyselyn monivalintaosuuteen vastausvaihtoehdot nimetään Likertin viisiportaista asteikkoa mukailleen, sillä se sopii kirjallisuudenkin mukaan hyvin asenteiden tai mielipiteiden mittaamiseen. Opinnäytetyöhön rakennettavassa kyselylomakkeessa monivalintakysymysten vastausvaihtoehdot ovat: täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä, täysin eri mieltä ja en osaa sanoa. Vaihtoehdoista jätettiin pois niin kutsuttu neutraali vaihtoehto (ei samaa, eikä eri mieltä), koska tässä vastaajien halutaan kertovan oma mielipiteensä tai asenteensa kysytyyn väittämään, eikä näin ollen neutraali vaihtoehto antaisi tarpeeksi selkeää kuvaa siitä. Vaihtoehdoissa on kuitenkin mahdollisuus vastata ”en osaa sanoa”, jos vastaaja kokee kysymyksen selkiseksi, ettei hänellä ole mielipidettä tai hän ei osaa vastata kysytyyn väittämään. (Hirsjärvi ym. 2009, 200; Valli 2018a, 106.)

Lomakkeen avoimet kysymykset puolestaan antavat vastaajalle mahdollisuuden kertoa, mitä hänellä on todella mielessään, eivätkä ne kahlitse vastaajaa tiettyihin, valmiiksi rakennettuihin vaihtoehtoihin. Tämän työn kyselylomakkeessa on muutama avoin kysymys, joilla pyritään saamaan tarkempaa tietoa vastaajien näkemyksistä kysytyistä aiheista. Samoin niiden avulla voidaan saada hyviä ideoita lopulliseen kehittämistyön tuotokseen. Yleisesti kyselylomakkeen laadinnassa selvyys on tärkeintä ja esimerkiksi lomakkeen pituutta sekä siinä käytettyä kieltä kannattaa muotoilla huolellisesti. Nämä asiat voivat olla hyvinkin merkityksellisiä kyselyn onnistumisen kannalta. (Hirsjärvi ym. 2009, 201-202; Valli 2018a, 114.)

Opinnäytetyön verkkokyselylomake Kosmetiikan käytöstä raskausaikana rakennetaan Google Forms lomaketyökalua käyttäen, johon ensin luodaan saatekirje (liite 1) ja varsinainen kyselylomake (liite 2), joka sisältää sekä monivalintakysymyksiä että muutaman avoimen kysymyksen. Lomake sisältää kaksi taustoittavaa kysymystä ja loppujen monivalintakysymysten vastausvaihtoehtoisissa käytetään mukailtua Likertin viisiportaista asteikkoa, missä vastaaja pystyy valitsemaan ainoastaan yhden vastausvaihtoehdon. Avoimia kysymyksiä on neljä kappaletta ja niillä pyritään saamaan tarkennusta tiettyjen monivalintakysymysten väittämiin. Osa kysymyksistä muotoillaan pakollisiksi ja osaan saa halutessaan jättää vastaamatta. Lomakkeen loppuun vastaaja saa halutessaan jättää yhteystietonsa, jolloin hän saa mahdollisuuden vaikuttaa tarkemmin ohjausmateriaalin visuaalisuuden ja sisällön kehittämiseen prototyyppi-vaiheessa.

Aineistonkeräämiseen lähdetään vasta silloin, kun tutkimusongelmat ovat täsmentyneet, jotta tiedetään, mitä tietoa aineistoa keräämällä pyritään löytämään ja samalla välttämään turhilta kysymyksiltä. Samoin on tärkeää muistaa kysyä kaikki tutkimuksen kannalta olennaiset asiat. (Valli 2018a, 93.) Opinnäytetyön kyselylomakkeen soveltuvuutta testataan parilla koevastauksella ensin, jonka jälkeen se jaetaan kahteen eri suljettuun Facebook-ryhmään, joissa sen vahvasti oletetaan tavoittavan kohderyhmä. Lisäksi kysely jaetaan myös erillisellä raskaana oleville tarkoitettulla keskustelufoorumilla. Luvat kyselyn jakamiseen valituilla alustoilla tiedustellaan etukäteen ryhmän tai sivuston ylläpitäjiltä.

6.3.2 Prototyyppi

Opinnäytetyön kehittämisosassa aineistonkeruumenetelmänä käytetään myös palvelumuotoilun työkalua, prototyyppiä. Palvelumuotoilu on konkreettinen lähestymistapa, joka antaa selkeitä sekä helppokäyttöisiä työkaluja ja menetelmiä kehittämistyöhön. Se tuo palvelun käyttäjät keskiöön ja sen avulla voidaankin esimerkiksi testata nopeasti uusia, asiakaslähtöisiä palvelukonsepteja. Palvelumuotoilu yksinkertaisuudessaan tarkoittaa muotoilun vaiheiden ja metodien soveltamista palvelun kehittämiseen. (Ojasalo ym. 2014, 71.)

Palvelumuotoilussa prototyyppillä tarkoitetaan yksinkertaisen mallin rakentamista suunnittelun ja kehittämisen tueksi. Prototyyppillä testataan sitä, toimivatko suunnitellut konseptit käytännössä. Palvelun konkretisointi erilaisiksi prototyypeiksi tarjoaakin hyvän mahdollisuuden eri osapuolten mukaanoton testaukseen. Prototyyppiä pidetään hyvin olennaisena osana palvelumuotoilua. (Ojasalo ym. 2014, 76; Tuulaniemi 2011, 194.) Suunnitteluprosessien asiantuntijat Coughlan, Fulton Suri ja Canales (2007) myös määrittelevät prototyyppiä niin, että sitä hyödyntämällä suunnitelmat eivät jää vain abstrakteiksi ideoiksi, vaan ne pyritään nimenomaan konkretisoimaan ja aineellistamaan prototyyppien kautta. Prototyyppit ovat esityksiä suunnitteluideoista, niin kutsuttuja ajatuskokeiluja, jotka ovat luotu ennen lopullisia versioita. Prototyyppiä voidaan pitää hyödyllisinä oppimisen työkaluina.

Opinnäytetyön kehittämisosiossa prototyyppiä käytetään asiakasymmärryksen syventämiseen ja kehitysideoiden keräämiseen lopullista versiota varten. Sen avulla testataan muun muassa sitä, onko rakennettu ohjausmateriaali sekä asiakkaan että yhteistyötahon työntekijän näkökulmasta kiinnostava ja sisältääkö se niitä asioita ja teemoja, joita he toivovat. Samoin kokeillaan sopiiko kehitetty materiaali myös yhteistyöyrityksen käyttöön.

Opinnäytetyön kehittämisosiossa prototyypin rakentamisen lisäksi suunnitteluprosessia varten luodaan yksinkertainen asiakasprofiili (liite 3), jonka tarkoitus on olla kuvaus tietystä ryhmästä, tässä tapauksessa äitiysneuvolan asiakkaasta. Asiakasprofiilin määrittämiseen hyödynnetään aiemmin toteutetun kyselyn tuloksia sekä esimerkiksi tuoreita tilastotietoja raskaana olevien naisten osalta. Asiakasprofiili auttaa ja ohjaa opinnäytetyön kehittämisosion lopullisen tuotoksen suunnittelussa. Palvelumuotoilussa asiakasprofiilit ovat tärkeä työkalu, jota hyödyntäen suunnitteilla olevaa konseptia on helpompi kehittää aidosti asiakkaan näkökulmasta (Ojasalo ym. 2014, 77).

Kehitetty ohjausmateriaalin prototyyppi lähetetään kommentoitavaksi erillisen kyselylomakkeen kanssa yhteystietonsa alkukartoituskyselyssä antaneille ja muille kohderyhmään sopiville vapaaehtoisille sekä yhteistyöyrityksen työntekijälle. Kyselylomake sisältää kolme avointa kysymystä, joiden vastausten pohjalta ohjausmateriaalia muokataan ja kehitetään vielä kohti lopullista versiota.

6.3.3 Aineiston analysointi

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa yksityiskohtaisin tieto on numeron muodossa. Kaikki kerätty tieto voidaan esittää esimerkiksi numeerisesti tai graafisesti. (Vilkka 2007, 134.) Tässä opinnäytetyössä ensimmäisen kyselyn avoimien kysymysten vastaukset analysoidaan sisällönanalyysillä, kvantifioimalla tekstiaineisto, jotta vastausten sisältö voidaan tuloksissa kuvata kvantitatiivisesti. Tällöin jokaisen avoimen kysymyksen vastauksen sisältö segmentoidaan eli tarkastellaan, mitä se pitää sisällään (Kananen 2012, 118). Menetelmäkirjallisuudessa Tuomi ja Sarajärvi (2018, 119) jakavat sisällönanalyysin vielä sisällön erittelyyn, joka myös tarkoittaa tekstiaineiston käsittelyä kvantitatiivisesti. Sisällön erittelyllä voidaan esimerkiksi laskea ilmiöön liittyvien käsitteiden esiintymistiheyttä (Kananen 2012, 116). Opinnäytetyöhön avoimilla kysymyksillä kerätty tieto esitetään tuloksissa numeerisessa muodossa, tunnusluvuin, jotta tulosten analysointi ja sen esittäminen olisi yhtenäistä muun aineiston kanssa. Lisäksi näistä tuloksista osa havainnollistetaan tässä raportissa myös visuaalisesti kuvioin.

Opinnäytetyön kyselyn avulla kaikki muu kvantitatiivinen tutkimusaineisto kuvataan tuloksissa tilastollisesti kuvaavana analyysinä ja ne esitetään frekvenssien prosentiosuuksien muodossa. Prosentit ovatkin määrällisen tutkimuksen tarkastelussa yksi käytetyin standardointitekniikka. Osa kerätystä aineistosta havainnollistetaan lisäksi graafisesti ympyräkaavioina. Ympyräkaavio

valikoitui siksi, että se kuvaa kokonaisuuden jakautumista osiin ja sopii hyvin näin suhteellisten osuuksien (prosenttilukujen) havainnollistamiseen (Heikkilä 2014, 155).

Prototypointivaiheen tulokset analysoidaan myös kvantifioimalla kerätty aineisto, joka kuvailevan tilastotieteen tavoin esitetään taulukon muodossa. Yleisesti taulukko on hyvin yleinen tapa analysoida aineisto ja havainnollistaa saatuja tuloksia. Lisäksi taulukkoon mahtuu enemmän tietoa kuin vaikka ympyräkaavioon. Taulukon tulee kuitenkin aina olla selkeä, jotta se olisi tarkoituksenmukainen ja sillä saataisiin tarvittava tieto näkyviin. Aluksi kerätystä aineistosta luodaan havaintomatriisi, joka paitsi auttaa aineistoon tutustumisessa, sen avulla autenttiset vastaukset saadaan myös haluttuun määrälliseen muotoon. (Valli 2018b, 252; Vilka 2007, 138.) Seuraavaksi varsinaiseen taulukkoon aineistosta määritellään kategorioita avoimilla kysymyksillä saatujen vastausten sisällön perusteella ja lasketaan, montako kertaa tietty kategoria aineistossa esiintyy (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105). Tämä vaihe auttaa selkeyttämään niitä kohtia, joita lopullisessa materiaalin kehittämisessä tulisi erityisesti huomioida.

6.4 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Hyvä ja onnistunut opinnäytetyö noudattaa muiden tutkimusten tapaan aina hyvää tieteellistä käytäntöä kattaen kaikki tutkimuksen osa-alueet. Tutkimusetiikka siis kulkee läpi koko tutkimuksen teon vaiheet. (Kuula 2011, 35.)

Empiirisessä tutkimuksessa toistuvasti puhutaan tutkimuksen validiudesta eli pätevydestä. Tällä tarkoitetaan mittaako tutkimus sitä, mitä sen on tavoitteenakin mitata. Tutkimuksen validius on varmistettava jo etukäteen hyvällä suunnittelulla ja tarkoin harkitulla aineistonkeruulla, sillä sitä on hyvin hankala tarkastella enää jälkikäteen. Tämän opinnäytetyön kehittämiskysymykset ovat huolellisesti harkittuja ja ne muun muassa ohjaavat kyselylomakkeen väittämien muodostumista, jotta sillä osattaisiin tutkia tämän työn kannalta olennaisia asioita. Tutkimusta voidaankin pitää onnistuneena, jos tutkimuskysymyksiin saadaan sen avulla luotettavia vastauksia. Edustavan otoksen saaminen ja korkea vastausprosentti myötävaikuttavat validin tutkimuksen toteutumista. (Heikkilä 2014, 27-28; Hirsjärvi ym. 2009, 230.) Opinnäytetyön aineistonkeruussa pyrkimyksenä on, että kyselyn otoskoko olisi riittävä ja tiedonkeruuta varten on ensin tehtävä taustatyötä sen selvittämiseen, missä foorumeissa kohderyhmän voisi parhaiten tavoittaa. Tavoitteena on, että kyselyyn vastauksia saataisiin vähintään 100 kappaletta. Tällöin aineisto on riittävä muun muassa prosentuaaliseen tarkasteluun (Valli 2018b, 256).

Hirsjärvi ym. (2009, 186) huomauttavat, että tietoa ei voi kerätä sellaisia menetelmiä käyttäen, jotka loukkaavat tutkittavien yksityisyyttä tai identiteettiä. Tutkijalla on aina myös eettinen vastuu tutkimustyöstään (Heikkilä 2014, 169). Tutkimusta varten tietoja kerätessä osallistujille tulee selvittää tutkimuksen tarkka tarkoitus ja käyttötapa (Heikkilä 2014, 29).

Tätä opinnäytetyötä varten kaikki tieto kerätään osallistujia kunnioittaen ja se säilytetään verkkokovalevyllä vain tämän kehitystyön prosessin ajan, jonka jälkeen tiedot tullaan hävittämään. Aineistoa varten kerättyjä tietoja käytetään vain tätä kehittämistyötä varten, eikä niitä luovuteta muille tai muihin tarkoituksiin. Henkilötietojen keräämisessä ja käsittelyssä noudatetaan tietosuojalainsäädäntöä. Kyselyihin osallistuminen ja sitä kautta tietojen antaminen on täysin vapaaehtoista. Vapaaehtoisuuden tulee aina olla voimassa koko tutkimuksen ajan (Kuula 2011, 87). Nämä kaikki edellä mainitut asiat käyvät ilmi ja annetaan tiedoksi kaikille osallistujille kyselylomakkeiden saatekirjeissä (liite 1 ja liite 4).

Hyvän tutkimuksen yksi perusvaatimus on myös avoimuus tutkimusraportissa esitettyjen tulosten ja johtopäätösten suhteen (Heikkilä 2014, 29). Opinnäytetyön tiedon keräämisessä, tulosten syöttämisessä sekä käsittelyssä pyritään huolellisuuteen ja virheettömyyteen. Lisäksi työn raporttiin kuvataan opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmillä saadut kaikki tärkeät tulokset ja johtopäätökset avoimesti eikä siinä rajoituta vain esimerkiksi yhteistyöyrityksen kannalta edullisiin tuloksiin.

7 Tulokset

Tässä luvussa esitetään aineistonkeruumenetelmien tulokset. Ensimmäisen kartoittavan kyselyn tulokset analysoidaan kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillisesti tilastollisin menetelmin ja ne esitetään frekvenssien prosenttiosuuksien muodossa, joista osa havainnollistetaan lisäksi myös graafisesti. Avoimilla kysymyksillä kerätty tietoa esitetään myös numeerisessa muodossa, tunnusluvuin ja osa havainnollistetaan visuaalisesti kuvioin. Prototypointivaiheen analyysin tulokset puolestaan havainnollistetaan taulukkona, johon on kvantifioitu prototyyppistä avoimilla kysymyksillä saadut vastaukset. Ennen kvantifiointi kaikki saadut vastaukset pelkistettiin ja luokiteltiin havaintomatriisiin sisällöllisin piirtein.

7.1 Kyselyn tulokset

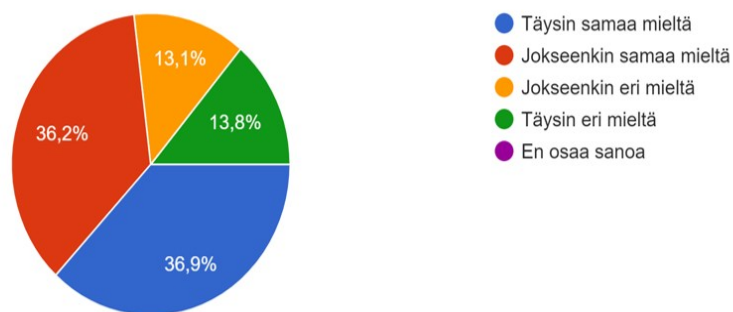
Menetelmänä käytetyn kyselytutkimuksen avulla opinnäytetyössä haluttiin selvittää raskaana olevien näkemyksistä kosmetiikkavalmisteiden käytöstä ja tuotteiden turvallisuudesta raskausaikana sekä kokemuksia äitiysneuvolassa saadusta ohjauksesta tai sen puuttumisesta kosmetiikan käyttöön liittyen. Kyselytutkimus suoritettiin esitestauksen jälkeen verkkokyselynä ja se jaettiin kahteen suljettuun raskaana oleville tarkoitettuun Facebook -ryhmään sekä lisäksi yhdellä kohderyhmälle suunnatulla keskustelufoorumilla. Kyselylomake oli avoimena 7.11-19.11.2021 välisenä aikana ja vastauksia saatiin yhteensä kerättyä 130 kappaletta. Vapaaehtoisesti annettuja yhteystietoja kyselyyn tuli 11 kappaletta.

Kyselylomakkeen alkuun oli muotoiltu kaksi taustoittavaa kysymystä, joissa vastaajia pyydettiin kertomaan oma ikähaarukansa sekä maantieteellinen sijaintinsa. Näistä vastauksista kävi

ilmi, että niukka enemmistö (51 %) vastaajista oli 20-29-vuotiaita ja 46 % olivat 30-39 vuotiaita. Loput 3 % vastaajista olivat vähintään 40-vuotiaita. Vastauksia ei saatu lainkaan alle 20-vuotialta raskaana olevilta.

Maakunnittain vastaajat jakaantuivat niin, että suurin vastaajajoukko (30 %) oli Uudelta- maalta ja seuraavaksi eniten Pirkanmaalta (8,5 %). Sekä Varsinais-Suomesta että Pohjois-Pohjanmaalta vastaajista oli 7,7 %. Vastaajien joukosta Pohjois-Savosta oli 6,9 % ja niin Keski-Suomesta kuin Etelä-Pohjanmaalta oli molemmista 6,2 %. Loput vastaajat jakautuivat seuraavasti: Kymenlaakso (4,6 %), Kanta-Häme (4,6 %), Päijät-Häme (3,8 %), Etelä-Savo (3,1 %), Etelä-Karjala (2,3 %), Lappi (2,3 %), Pohjois-Karjala (2,3 %), Pohjanmaa (1,5 %), Satakunta (1,5 %) ja Keski-Pohjanmaa (0,8 %). Tämän perusteella Ahvenanmaan tai Kainuun maakunnista ei vastaajia ollut.

Kyselyn alussa kävi ilmi, että vastaajista suurin osa (täysin samaa mieltä 36,9 % ja jokseenkin samaa mieltä 36,2 %) on pohtinut raskausaikana omaa kemikaalikuormaansa ja mahdollista altistumista erilaisille kosmetiikan ainesosille. Jokseenkin eri mieltä asiasta oli puolestaan 13,1 % ja täysin eri mieltä 13,8 % vastaajista (kuvio 5).



Kuvio 5: Olen raskausaikana pohtinut omaa kemikaalikuormaani ja mahdollista altistumista erilaisille kosmetiikan ainesosille (n=130)

Kysyttäessä kokemuksesta kosmetiikkatuotteiden käytön turvallisuudesta raskausaikana, vastaajista merkittävä osa koki kosmetiikan käytön kuitenkin turvallisiksi, sillä 16,9 % oli täysin samaa mieltä ja 46,2 % jokseenkin samaa mieltä. Jokseenkin eri mieltä puolestaan oli 29,2 % ja täysin eri mieltä 6,9 %. Vain 0,8 % vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään. Saatujen vastausten perusteella niukka enemmistö (53,9 %) myös koki luonnonkosmetiikan turvallisemmaksi valinnaksi raskausaikana kuin synteettisen kosmetiikan. Vastaajista jokseenkin tai täysin eri mieltä väittämän kanssa oli 27,7 %. 18,5 % vastaajista puolestaan ei osannut sanoa.

Vastaajilta kysyttäessä huolen heräämisestä erilaisten kosmetiikkavalmisteen ainesosien vaikutuksesta syntyvään lapseen, oli heistä täysin tai jokseenkin samaa mieltä 48,5 % väittämän

kanssa. Jokseenkin tai täysin eri mieltä oli 44,6 % ja 6,9 % vastasi en osaa sanoa. Niiltä vastajilta, joilla oli herännyt huoli asian suhteen, pyydettiin avoimen kysymyksen avulla kertomaan esimerkkejä mikä valmiste tai ainesosa on erityisesti herättänyt huolta turvallisuuden suhteen raskausaikana. Vastauksia tähän kysymykseen tuli 43 kappaletta ja niiden perusteella viisi eniten huolta herättävää kosmetiikkatuotetta ovat hiusvärit (mainittiin vastauksissa 11 kertaa), aurinkovoiteet (mainittiin 7 kertaa), hajuvedet (mainittiin 7 kertaa), hiuslakka (mainittiin 6 kertaa) ja meikit yleisesti (mainittiin 4 kertaa). Nämä huolta herättäneet tuotteet tai ainesosat ovat havainnollistettu sanapilvessä (kuvio 6).



Kuvio 6: Kyselyn perusteella eniten huolta herättäneet kosmetiikkatuotteet tai ainesosat

Vastaajista iso osa (täysin tai jokseenkin samaa mieltä 63,9 %) kertoi muuttaneensa tottumuksiaan kosmetiikan käytön suhteen raskausaikana. Jokseenkin tai täysin eri mieltä kertoi olevansa 35,3 % vastaajista. Vain 0,8 % ei osannut sanoa, oliko muuttanut raskausaikana tottumuksiaan. Avoimen kysymyksen avulla vastaajia pyydettiin havainnollistamaan esimerkein, miten he mahdollisesti olivat muuttaneet tottumuksiaan kosmetiikan käytön suhteen. Tähän kysymykseen vastauksia saatiin 79 kappaletta ja selkeästi vastaajista suurin osa (97,6 %) kertoi joko lopettaneensa tai vähentäneensä tiettyjen kosmetiikkatuotteiden käyttöä tai vaihtaneensa niitä paremmiksi kokemiinsa vaihtoehtoihin. Eniten vastauksissa kerrottiin hiustenväryksen lopetuksesta raskauden ajaksi (mainittiin vastauksissa 27 kertaa). Niin ikään vastauksissa mainittiin esimerkiksi meikkien (24 kertaa) tai hajuveden (18 kertaa) käytön vähentämisestä tai lopettamisesta. Osassa vastauksista kerrottiin myös kynsien lakkaamisen lopettamisesta raskauden ajaksi (mainittiin 11 kertaa). Lisäksi vastauksissa jotkut mainitsivat (9 kertaa) vaihtaneensa käyttämiään valmisteita luonnonkosmetiikkaan tai luonnonmukaisempiin tuotteisiin. Saatujen vastausten esimerkkejä tottumusten muuttamisesta kosmetiikkatuotteiden käyttöön liittyen:

En värjää hiuksiani raskausaikana.

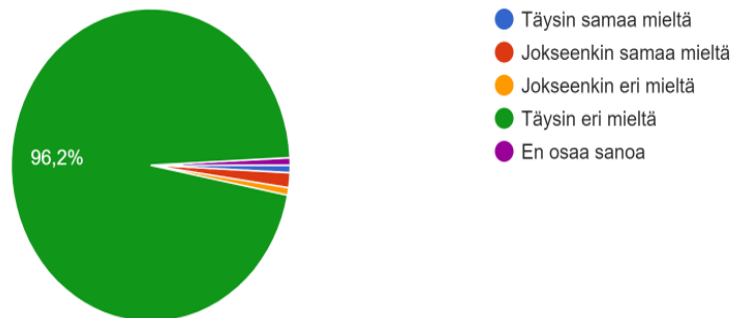
Vähentänyt meikkien käyttöä, en meikkaa enää joka päivä.

Lopettanut esimerkiksi kynsilakan, hiuslakan ym. tuotteiden käytön.

Vaihtanut osan tuotteista luonnonkosmetiikkaan.

En käytä hajuvesiä ja vältän hengittämistä suihkutettavaa kosmetiikkaa.

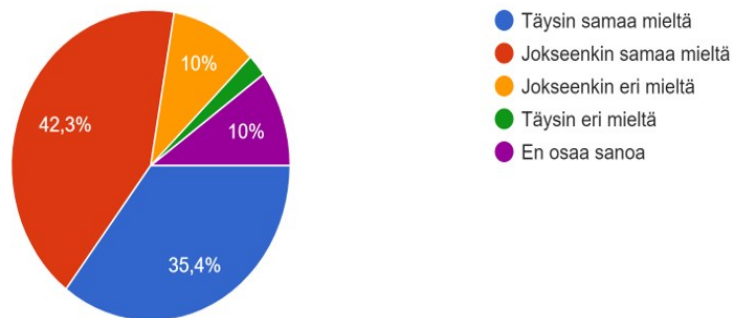
Kyselyssä selvitettiin lisäksi sitä, oliko vastaaja saanut ohjausta äitiysneuvolan puolelta kosmetiikan käyttöön liittyen raskausaikana. Vastauksista kävi selkeästi ilmi, että lähes kaikki vastaajat (96,2 %) kokivat, että eivät olleet omasta mielestään saaneet minkäänlaista ohjausta neuvolasta asian suhteen (kuvio 7).



Kuvio 7: Olen saanut ohjausta äitiysneuvolassa kosmetiikatuotteiden käyttöön liittyen (n=130)

Suurin osa vastaajista (82,3 %) koki, ettei äitiysneuvolassa aiottu tai oltu keskusteltu kosmetiikan käytön turvallisuudesta heidän kanssaan. Samalla kuitenkin kyselyyn vastaajista reilu enemmistö (62,3 %) toivoi saavansa jotakin ohjausta tai ohjausmateriaalia myös neuvolasta. Kysymyksen tarkentavista vastauksista, joita saatiin 43 kappaletta, kävi ilmi, että ohjausta toivottiin erityisesti siihen, mitä valmisteita on turvallista käyttää ja mitä olisi hyvä välttää raskausaikana (mainittiin vastauksissa 22 kertaa). Vastauksissa niin ikään ehdotettiin, että neuvolasta saisi tutkittuun tietoon perustuvia suosituksia (mainittiin 9 kertaa) esimerkiksi jonkin esitteen tai kirjallisen ohjeen muodossa (mainittiin 5). Muutamissa (5) vastauksissa erityisesti korostettiin, että aihe otettaisiin puheeksi nimenomaan neuvolan puolelta.

Kyselyn lopuista vastauksista selvisi, että selkeästi suurin osa (77,7 %) vastaajista kokee yleisesti äitiysneuvolassa annetun ohjauksen ja ohjausmateriaalin luotettavaksi. Vastaajista 12,3 % oli jokseenkin tai täysin eri mieltä ja 10 % puolestaan ei osannut sanoa, kokiko äitiysneuvolan ohjauksen tai ohjausmateriaalin luotettavaksi (kuvio 8).



Kuvio 8: Koen äitiysneuvolasta saadun ohjauksen ja ohjausmateriaalin luotettavaksi (n=130)

Lisäksi viimeisessä avoimessa kysymyksessä vastaajia pyydettiin kertomaan, että mistä he tarvittaessa etsivät tietoa kosmetiikan käyttöön liittyen raskausaikana. Näistä 130 kappaleesta vastauksia eniten (56 vastauksessa) mainittiin tietoa etsittävän ensisijaisesti joko yleisesti Internetistä tai erityisesti Googlea käyttäen. Sen sijaan neuvola ensisijaisesti mainittiin ainoastaan kolmessa vastauksessa ja esimerkiksi apteekki vain kahdessa vastauksessa.

7.2 Prototyppöinnin tulokset

Ensimmäisen niin kutsutun kartoittavan kyselyn vastausten pohjalta ja niistä esiin nousseiden kohtien perusteella kehittämistyö aloitettiin luomalla ohjausmateriaalille prototyyppi. Se rakennettiin Canva-työkalua apuna käyttäen. Canvalla on valmiita suunnittelumalleja, joista yhtä hyödynnettiin tämän prototyypin kehittämisessä. Prototyypissä käytettiin Canvan valmiita, ilmaisia kuvia lisäämään visuaalisuutta ja varsinaisen tekstisisältö määriteltiin aiemmin tehdyn kyselyn tuloksista ja opinnäytetyöhön kootun tietoperustan aiheista.

Ohjausmateriaalin prototyypistä rakennettiin kaksisivuinen Raskausaika ja Kosmeettiset valmisteet ”esite”, joka taittuu kolmeen osaan (kuvio 9). Sen sisällössä tuotiin ilmi yleisesti kosmeettisten tuotteiden ja niissä käytettyjen ainesosien lainsäädännöstä, joka muun muassa säätelee niiden turvallisuudesta. Samoin prototyypin tekstissä kerrottiin Terveystieteiden ja hyvinvointilaitoksen (THL) antamasta suosituksesta perusteluineen raskaana oleville kosmetiikan käytöstä. Materiaaliin oli koottu myös muutamia yleisiä vinkkejä kosmetiikkavalmisteisiin ja niiden turvalliseen käyttöön liittyen. Lisäksi mainittiin hyviä tahoja, joista luotettavaa lisätietoa halutessaan kannattaa etsiä. Tämä rakennettu materiaalin prototyyppi lähetettiin erillisen saatekirjeen ja avoimien kysymysten kanssa (liite 4) katsottavaksi ja kehittämisideoiden keräämistä varten kohderyhmään sopiville vapaaehtoisille sekä myös yhteistyöyrityksen työntekijälle.

Raskausaika & Kosmeettiset valmisteet

Kosmeettisia valmisteita koskevalla lainsäädännöllä varmistetaan, että tuotteet ovat turvallisia ihmisen terveydelle ja kaikkien kosmetiikka- sekä hygieniatuotteiden tulee olla turvallisia myös raskauden ja imetyksen aikana.

EU:n lainsäädännön sallimat kosmetiikan ainesosat ovat kaikki nykytiedon mukaan kosmetiikkakäytössä turvallisia ja kosmetiikka-asetus säätää tarkkaan mm. tuotteiden ainesosista. Raskaana olevien naisten ja syntymättömien lasten turvallisuuden huomiointi on osa pakollista, lainsäädännön vaatimia kosmetiikan turvallisuusarviointia.

Kosmetiikassa käytetään paljon erilaisia rajoituksin sallittuja aineita, mutta tällaisten aineiden sallitut enimmäispitoisuudet valmiissa tuotteissa ovat hyvin pieniä ja tarkasti määriteltyjä juurikin mahdollisten haittojen välttämiseksi.

Suomessa esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) kuitenkin suosittelee, että kosmetiikan käyttö raskauden aikana olisi kohtuullista. Tämä siksi, että ihon pintaverenkierto voi raskauden aikana lisääntyä ja iholta voi imeytyä aineita verenkiertoon tavanomaista enemmän.

Omasta perushygieneista ja hyvinvoinnista tulee huolehtia raskauden aikana, mutta jokaisen on omassa arjessaan mahdollista tehdä valintoja, jotka vähentävät altistumista eri kemikaaleille.



Vinkkejä kosmetiikan turvalliseen käyttöön

- Suosi mahdollisimman yksinkertaisia tuotteita ja lyhyitä ainesosaluetteloita.
- Harkitse ruiskutusvalmisteiden käyttöä, sillä niitä käyttämällä saatat myös hengittää kemikaaleja ilmassa olevien pisaroiden kautta.
- Säilytä tuotteita oikein. Älä käytä vanhentuneita tuotteita, vaan hävitä ne asianmukaisesti.
- Noudata aina huolellisesti eri valmisteiden käyttöohjeita, esimerkiksi poispestävä tuote on poispestävä.
- Huomioi, että esimerkiksi luonnonkosmetiikka ei ole automaattisesti turvallisin valinta.
- Suosimalla luonnonkosmetiikkaa voi välttyä vain synteettisiltä kemikaaleilta.
- Useat hiusten värjäykseen tarkoitetut valmisteet sisältävät herkistäviä ainesosia, joten suosi mieluummin hiusten raidoitusta kokovärjäyksen sijaan.
- Käyttämällä fyysikaalisia aurinkosuojatuotteita voi välttyä altistumasta valmisteiden sisältämille kemiallisille suoja-aineille.
- On hyvä muistaa tilatessaan kosmetiikkaa EU:n ulkopuolelta, että EU:n tai alkuperämaan lain edellyttämät vaatimukset eivät välttämättä täyty.

Lisätietoa löydät mm:

- Turvallisuus ja kemikaalivirasto tukes.fi
- Kosmetiikka- ja hygieniateollisuus kosmetiikkajahygienia.fi
- HUS Teratologinen tietopalvelu
- THL



Kuvio 9: Ohjausmateriaalin prototyypin

Prototypointivaiheessa oltiin aluksi kiinnostuneita kehitetyn materiaalin prototyypissä olevasta tekstin informatiivisuudesta ja sen kattavuudesta. Ensimmäisenä kysymyksenä osallistujille olikin kertoa oma näkemyksensä kehitetyn prototyypin sisällöstä. Seuraavaksi vastaajilta kysyttiin, että mitä mieltä he ovat prototyypin visuaalisuudesta. Tällä kysymyksellä heidän haluttiin kertovan mielipiteensä esimerkiksi siinä käytetyistä kuvista, väreistä, fontista ja sommittelusta. Kolmanneksi vastaajia pyydettiin vielä tuomaan esiin muita kehitysideoitaan tai erityisiä huomioita prototyypin liittyen. Palautetta saatiin lopulta yhteensä 6 kohderyhmään sopivalta vapaaehtoiselta henkilöltä ja lisäksi myös yhteistyöyrityksen työntekijältä.

Kerätyn aineiston käsittely alkoi numeroimalla palautetut vastaukset. Tämän jälkeen jokaisen havaintoyksikön tiedot pelkistettiin ja kirjattiin havaintomatriisiin. Havaintomatriisiin

vaakarivillä on aina yhden vastaajan, havaintoyksikön antamat vastaukset. Jokaisen havaintoyksikön tiedot luokiteltiin taulukkoon sen mukaan, mikä kehitetyssä prototyypissä koettiin hyväksi ja mitä puolestaan pitäisi vielä kehittää. Lisäksi vastaaja oli saanut esittää muuta kommentoitavaa tai ideoita prototyyppiin liittyen. Tämän havaintomatriisin tarkoituksena oli toimia analyysin lähtökohtana ja kuvio 9 havainnollistaa esimerkkinä yhden vastaajan osalta kirjatut tiedot avoimien kysymysten vastauksista.

	Prototyypin hyvät ominaisuudet	Prototyypin kehitettävät asiat	Muuta
<i>Vastaaja 1</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Visuaalisuus ja kuvat • Asettelu • Sisältö ymmärrettävää • Tietoa sopiva määrä 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiettyjen asioiden korostaminen • Käsitteiden tarkentaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kannustaa, ei syyllistä

Kuvio 10: Esimerkki havaintomatriisiin poimituista tiedoista

Jokainen saatu tekstivastaus segmentoitiin esimerkin (kuvio 9) tavoin, jonka jälkeen kategoriat laskettiin ja tarkasteltiin niiden esiintymistiheyttä eri vastauksissa. Oheinen taulukko (taulukko 2) tiivistää koko aineiston sisältämän tiedon ja sen montako kertaa vastauksissa tietty kategoria mainittiin.

Kategoriat	kpl
Hyvä visuaalinen ilme	3
Sisältö informatiivinen ja ymmärrettävä	5
Sopivan neutraali	1
Konkreettisten esimerkkien puute	5
Kuvien värittämyys	1
Käsitteiden tarkentaminen	2
Ulkoasultaan selkeä	4
Tekstin tiivistäminen	1
Syyllyävä	1
Ei tarpeeksi houkutteleva	1
Kokonaisuutena lyhyt	2
Tietoa sopiva määrä	2
Tiettyjen asioiden korostaminen	1
Kannustava	2

Taulukko 2: Yhteenveto prototyyppivaiheen hyvistä sekä kehitettävistä ominaisuuksista

Prototypointivaiheen kyselyn vastauksista käy ilmi, että kehitetyn prototyypin sisältö koettiin informatiiviseksi ja ymmärrettäväksi, mutta toisaalta konkreettisten esimerkkien puute sen sisällössä nähtiin suurimpana kehitettävänä asiana. Samoin tiettyjen käsitteiden tarkentaminen nähtiin parissa vastauksessa tarpeellisena. Prototyyppi koettiin vastausten perusteella visuaaliselta ilmeeltään ja kuviltaan hyväksi sekä ulkoasultaan selkeäksi kokonaisuudeksi. Siinä olevaa tekstiä haluttiin myös paikoin tiiviimmäksi ja jotain kohtia toivottiin korostettavan. Ristiriitaa vastausten osalta aiheuttaa se, että osassa koettiin prototyypissä tietoa olevan sopiva määrä ja osassa puolestaan se koettiin kokonaisuutena liian lyhyeksi. Kehitetty prototyyppi nähtiin kuitenkin enemmän kannustavana tai neutraalina kuin syyllistävänä tai ei houkuttelevana kokonaisuutena.

Seuraavaksi tämän opinnäytetyön tulosten analyysien pohjalta lähdetään suunnittelemaan ja kokoamaan kehittämisosion materiaalia kohti sitä lopullista ohjausmateriaalin versiota, joka tulee yhteistyöyrityksen työntekijän käytettäväksi.

8 Ohjausmateriaalin kehittäminen äitiysneuvolaan

Ohjausmateriaalin suunnittelussa ja sen rakentamisessa pyrittiin hyödyntämään mahdollisimman paljon tähän opinnäytetyöhön koottua tietoperustan tutkimustietoa ja eri asiantuntijatahojen välittämää tietoa. Valmiissa materiaalissa (liite 5) käytettiin samoja visuaalisia elementtejä kuten kuvia, kuin aiemmin kehitetyssä prototyypissäkin oli. Ohjausmateriaalin sisältöä laajennettiin vastaamaan niitä kehittämisideoita, joita prototypointivaiheessa osallistujat erityisesti nostivat esille. Näin haluttiin pitää huoli siitä, että lopullinen materiaali olisi koottu sekä äitiysneuvolan työntekijän että raskaana olevien henkilöiden toiveiden sekä tarpeiden mukaiseksi. Lopullinen ohjausmateriaalin versio on kuitenkin vääjäämättä jonkinlainen kompromissi, sillä prototypointivaiheen palaute oli joiltain osin hieman ristiriitaista.

Yleisesti sisällöltään ja kieliasultaan kirjallisen ohjausmateriaalin tulee aina olla selkeää ja ymmärrettävää. Ymmärrettävässä ohjeessa on esimerkiksi tarpeeksi suuri kirjasinkoko ja helposti luettava kirjasintyyppi sekä selkeä tekstin jaottelu. Käytettyjen virkkeiden tulisi mielellään olla melko lyhyitä. Itse materiaalin sisällön pitää olla myös ajantasaista ja tarkkaa. Kirjallisen ohjausmateriaalin alussa on hyvä ilmoittaa, mikä ohjeen tarkoitus on ja kenelle se on suunnattu. Lisäksi se tulisi aina tarjota asiakkaalle sopivassa paikassa sopivaan aikaan. (Kynäs ym. 2007, 125-127.)

Alkuun lopulliseen ohjausmateriaaliin kirjoitettiin sen tarkoitus ja tieto siitä, että se on osoitettu raskaana olevalle tiedoksi kosmeettisten valmisteiden käytöstä ja niiden turvallisuudesta. Valmiin ohjausmateriaalin ensimmäisellä sivulla kerrotaan kosmetiikan määritelmästä, jossa esimerkein käydään läpi sitä, millaiset tuotteet luokitellaan kosmeettisiksi valmisteiksi

ja mitkä puolestaan eivät. Seuraavaksi aiheeksi materiaalissa valikoitiin kosmetiikassa käytettyistä ainesosista ja EU lainsäädännöstä kertominen turvallisuuden osalta, jotta raskaana olevat tulevat tietoisiksi siitä, miten kosmetiikassa käytettyjen ainesosien ja tuotteiden turvallisuus varmistetaan. Materiaalin koottiin myös lista huomioista ja vinkkejä erityisesti sellaisten kosmeettisten valmisteiden suhteen, joista oli opinnäytetyöhön tehdyn kyselyn pohjalta nousut eniten huolta raskaana olevien keskuudessa. Lopuksi materiaaliin kerättiin muutamia sellaisia internetsivuja, jotka olisivat luotettavia lähteitä lisätietojen hankkimista varten. Kaikki lopulliseen ohjausmateriaalin versioon valitut aiheet sisältöineen esiteltiin ja hyväksyttiin myös yhteistyöyrityksen työntekijällä ennen materiaalin varsinaista valmistumista.

Lopulliseen versioon valikoidut teemat olivat joiltain osin käytössä jo ensin kehitetyssä materiaalin prototyypissä, mutta niitä käsiteltiin valmiissa versiossa nyt tarkemmin ja monipuolisemmin. Kokonaisuutena ohjausmateriaali pyrittiin pitämään helppolukuisena, mutta kuitenkin informatiivisena. Kirjasintyyliksi valittiin selkeä ja tumma väri, sillä materiaalin tausta oli pääosin vaalea. Tekstiosassa pyrittiin käyttämään selkeää kieltä ja välttämään hankalia termejä. Sopiviksi katsottuja kuvia käytettiin sivuilla myös, jotta materiaalin ulkoasu ei vaikuttaisi liian raskaalta ja sen sisältöön tutustumiseen heräisi lukijalla mielenkiinto.

Nummi ja Järvi (2012) kirjoittavat potilasohjeita kehittävien terveydenhuollon ammattilaisten todenneen, että potilasohje ei voi koskaan olla liian selkeä. Tosielämässä kuitenkin valitettavasti usein yhteen ohjeeseen ahdetaan liikaa asiaa ja potilaat/asiakkaat saattavat näin tulkita ohjeita hyvinkin persoonallisesti. Tästä syystä tämän opinnäytetyön lopullinen ohjausmateriaali rakennettiin sisällöltään helppolukuiseksi ja näin ollen siihen ei haluttu sisällyttää esimerkiksi kovinkaan vaikeita termejä tai käsitteitä. Lisäksi aiemmin tehdyn prototyyppivaiheen tulokset puolsivat tätä ratkaisua, sillä niiden perusteella kehitetyn materiaalin prototyyppi jo sellaisenaan koettiin annetuissa vastauksissa informatiiviseksi ja ymmärrettäväksi.

Ohjausmateriaali rakennettiin samalla graafisen suunnittelun työkalulla kuin aiemmin tehty ohjausmateriaalin prototyyppikin. Materiaali päädyttiin kuitenkin toteuttamaan niin, että se on myös helposti tulostettavissa paperille. Tällöin materiaali voitaisiin äitiysneuvolassa antaa paperisena versiona ja se olisi helpommin yhdessä käytävissä läpi asiakkaan kanssa vastaanotokäynnillä. Lisäksi asiakkaan olisi tarvittaessa helppo palata tarkastelemaan tässä muodossa annettua ohjausmateriaalia myös myöhemmin itsekseen.

9 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia käsityksiä raskaana olevilla on kosmetiikan käytön turvallisuudesta raskausaikana ja lisäksi kartoittaa sitä, mistä ja minkälaista tietoa tai ohjausta raskaana olevat saavat kosmetiikan käyttöön liittyen. Työn tavoitteena oli

kerätyn tietoperustan ja valittujen tutkimuksellisten menetelmien avulla kehittää yhteistyöryhtymän työntekijän käyttöön ohjausmateriaalia kosmetiikan käytöstä raskauden aikana. Materiaalin erillisenä tavoitteena oli sisällöltään vastata erityisesti raskaana olevien naisten toiveita. Tässä työssä kehitettyä materiaalia voitaisiin hyödyntää esimerkiksi asiakkaiden ohjauksessa äitiysneuvolan vastaanottokäynnillä. Kehitetty ohjausmateriaali rakentui aiemmin kuvatun prosessin mukaisesti vaiheittain kerätyn tiedon soveltamisen kautta.

Opinnäytetyössä ensimmäisenä menetelmänä käytetty verkkokysely oli subjektiivinen, itsearviointiin perustuva, jossa vastaajat saivat muun muassa arvioida omaa kosmetiikan käyttöään ja siihen neuvolasta saamaansa ohjausta raskausaikana. Tähän verkossa toteutettuun kyselyyn saatiin vastauksia yli sata kappaletta ympäri Suomen, mutta eniten niitä tuli väkiluvultaan suurimpien maakuntien alueilta. Tätä menetelmää hyödyntäen haettiin vastausta opinnäytetyön ensimmäiseen kehittämiskysymykseen siitä, millaisia käsityksiä raskaana olevilla on kosmetiikan käytöstä raskausaikana. Kyselylomakkeen tulosten perusteella näyttäisi siltä, että tällä hetkellä merkittävä osa raskaana olevista kokee kosmetiikan käytön turvallisiksi raskausaikana. Tästä tuloksesta huolimatta suurin osa raskaana olevista kuitenkin kertoi pohtineensa omaa kemikaalikuormaansa myös kosmeettisten valmisteiden osalta ja niistä aiheutuvia mahdollisia vaikutuksia syntyvään lapseen. Lisäksi tiettyjen kosmeettisten valmisteiden tai ainesosien osalta asia aiheuttaa jopa huolta odottavissa äideissä.

Tänä päivänä raskaana olevat naiset ovat tiedostavia ja suurin osa raskaana olevista naisista haluaa omilla teoillaan ja valinnoillaan suojella kehittyvää lastaan. Tehdyn kyselyn mukaan erityisesti huolissaan ollaan hiusvärien, aurinkosuojatuotteiden, hajuvesien ja hiuslakan käytön turvallisuudesta raskauden aikana. Nämä eniten huolta aiheuttavat kosmetiikka valmisteet ovatkin juuri niitä, joiden osan on tutkimuksissa todettu sisältävän sellaisia kemikaaleja, joiden on epäilty esimerkiksi häiritsevän hormonitoimintaa tai kertyvän elimistöön. On siis osin ihan ymmärrettävää, että joihinkin valmisteisiin tai ainesosiin suhtaudutaan tällä hetkellä varauksella. Toisaalta tehdyissä yksittäisissä tutkimuksissa ei ole pystytty selkeästi osoittamaan jonkin tietyn tuotteen tai käytössä olevan raaka-aineen olevan erityisen haitallinen tai vaarallinen juuri raskauden aikana. Osa asiaan perehtyneistä tutkijoista kuitenkin uskoo, että juuri raskaana olevat ovat erityisen alttiita kosmetiikan sisältämien hormonitoimintaa häiritsevien kemikaalien mahdollisille vaikutuksille ja asiaa kannattaisi tutkia entistä tarkemmin (Marie ym. 2016; Toppari 2021).

Kosmeettisten valmisteiden osalta esimerkiksi hormonitoimintaa häiritsevien kemikaalien vaikutuksista näyttäisi toistaiseksi kuitenkin olevan vain tiettyjä olettamuksia tarkan tiedon sijaan. Tähän mennessä tehtyjen tutkimusten tulosten osalta on nimittäin erittäin haastavaa näyttää toteen se altistumisen määrä, joka voisi olla esimerkiksi juuri raskausaikana vahingollinen kehittyvälle sikiölle. Tämän vuoksi useissa tehdyissä tutkimuksissa onkin ollut pakko tyytyä toteamaan, että tarkempia tutkimuksia tiettyjen, esimerkiksi juuri hormonitoimintaa

häiritsevien kemikaalien ja niille altistumisen vaikutusten osalta raskauteen tai sikiön kehitykseen tarvitaan vielä jatkossa. (Harley ym. 2018; Heikkinen 2017; Li ym. 2019; Nicolopoulou-Stamati ym. 2015; Matta ym. 2019.) Tällä hetkellä sellaisten kemikaalien käyttöä kosmetiikassa, joiden tiedetään mahdollisesti häiritsevän hormonitoimintaa, on EU:n kosmetiikka-asetuksessa rajoitettu tai kokonaan kielletty ja niiden riskiä on tarkkaan arvioitu. Lisäksi kosmetiikkaa koskevaa lainsäädäntöä päivitetään jatkuvasti ja uuteen tutkittuun tietoon tarvittaessa reagoidaan. Tästä huolimatta osa asiantuntijoista on silti sitä mieltä, että osin näiden kemikaalien käytön välttäminen olisi kuitenkin perusteltua varovaisuusperiaatteen mukaisesti, sillä mahdolliset haitalliset vaikutukset näkyvät todellisuudessa selkeästi vasta vuosien päästä (DiVall 2013; Toppari 2021).

Opinnäytetyön tulosten perusteella raskaana olevien käsitykset kosmetiikan käytöstä ovat hieinan ristiriitaisia siinä mielessä, että toisaalta niiden käyttäminen koetaan yleisesti turvalliseksi, mutta tiettyjä tuotteita ei uskalleta kuitenkaan käyttää tai niihin suhtaudutaan varauksella. EU:n kosmetiikka-asetuksen mukaan kaiken kosmetiikan on kuitenkin oltava turvallista myös raskauden ja imetyksen aikana. Samoin kyselyn perusteella myös yli puolet vastaajista koki erityisesti luonnonkosmetiikan turvallisemmaksi vaihtoehdoksi kuin synteettisen kosmetiikan. Osa vastaajista kertoi nimenomaan vaihtaneensa raskausaikana käyttämiään tuotteita luonnonkosmetiikaksi. Ehkä jonkinlainen ajatus siitä on yleinen, että luonnonkosmetiikka valmisteet tai niiden ainesosat olisivat aina automaattisesti jotenkin parempi vaihtoehto ja näin ollen luonnonkosmetiikkatuotteita mahdollisesti pidetään siten turvallisempina. Kuitenkin todellisuudessa suosimalla esimerkiksi luonnonkosmetiikkaa raskausaikana voi välttyä vain synteettisiltä kemikaaleilta, sillä luonnonkosmetiikkakaan ei ole täysin kemikaaliton (Kokko 2019). Lain mukaan kaiken markkinoilla olevan kosmetiikan tulee joka tapauksessa olla yhtä turvallista, eikä lainsäädäntö ei tee eroa turvallisuuden suhteen luonnonkosmetiikalle tai synteettiselle kosmetiikalle. Ne molemmat ovat samassa asemassa.

Ihmisille tiedonhaku on nykyään helppoa ja lähes jokainen voi hyödyntää internetinhakupalveluja nopeaan tiedonetsintään. Tänä päivänä myös fertiili-ikäiset naiset osaavat tarvittaessa hakea kosmetiikkavalmisteista ja niiden turvallisuudesta tietoa, mutta sitä ei kuitenkaan välttämättä ole tarpeeksi selkeästi missään saatavilla ja se voi olla hajanaista. Lisäksi lähdekriittisyys saattaa joissain tapauksissa olla ongelma. Tehdyn kyselyn tulokset paljastavat, että eniten raskaana olevat hakevatkin tietoa kosmetiikan käyttöön liittyvistä aiheista joko yleisesti internetistä tai Googlen avulla. Tämän havainnon pohjalta syntyi käsitys siitä, että tällä hetkellä raskaana olevilta puuttuu selkeästi sellainen taho, joka ohjeistaisi heitä näissä kosmetiikka valmisteita koskevissa kysymyksissä. Tässä opinnäytetyössä pyrittiinkin selvittämään myös sitä, minkälaista ohjausmateriaalia raskaana olevat toivoisivat saavansa kosmetiikan käyttöön liittyen äitiysneuvolassa. Kyselylomakkeen tulokset osoittavat selkeästi sen, että raskaana olevat eivät koe saavansa tällä hetkellä riittävästi tietoa kosmetiikan käyttöön liittyen äitiysneuvolasta, vaikka he haluaisivat, että aihe otettaisiin käsittelyyn nimenomaan

neuvolan puolelta. Enemmistö raskaana olevista selvästikin toivoisi saavansa jotakin ohjausta tai ohjausmateriaalia myös äitiysneuvolasta. Nämä saadut tulokset näyttäisivät samankaltaisilta kuin mitä Marie ym. (2016) omissa tutkimustuloksissaan kuvasi enemmistön naisista haluavan saada tietoa kosmetiikan sisältämien kemikaalien mahdollisista vaikutuksesta erityisesti raskauden aikana. Tämänkin tutkimuksen tuloksissa terveydenhuollon ammattihenkilöiden antamaa ohjausta ei nyt ainakaan tällä hetkellä naisten mukaan saada tarpeeksi ja se koetaan yleisesti puutteeksi.

Kyselyn tuloksista kävi ilmi se, että raskaana olevien keskuudessa äitiysneuvolasta saatua ohjausta ja ohjausmateriaalia pidetään yleisesti luotettavana. Tämän perusteella äitiysneuvolan vastaanottokäynti voisikin olla luonteva paikka myös kosmetiikan käyttöön liittyvälle ohjaukselle ja ohjausmateriaalin jakamiselle. Kokonaisuudessaan voidaankin katsoa, että nämä opinnäytetyöhön analysoidut tulokset puoltavat tässä opinnäytetyössä kehitetyn materiaalin tarpeellisuutta. Kyselyn mukaan äitiysneuvoloissa ei näyttäisi tällä hetkellä olevan käytössä sellaista materiaalia, jossa käsiteltäisiin myös kosmeettisten valmisteiden käyttöä raskausaikana.

Opinnäytetyön kehittämisosion prototyyppivaiheen tulosten perusteella tärkeimmiksi kohdiksi kosmeettisia valmisteita käsittelevässä ohjausmateriaalissa tulisi olla selkeä ulkoasu ja informatiivinen, helppolukuinen sisältö. Tuloksista kävi ilmi, että materiaalin erityisesti toivottiin sisältävän konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä kosmetiikkavalmisteita tai tiettyjä ainesosia raskaana ollessa olisi syytä käyttää harkiten tai välttää kokonaan. Tämä oli kuitenkin mahdoton kaikilta osin toteuttaa, sillä eri kemikaaleja tutkineet asiantuntijatkin ovat hyvin varovaisia toteamaan jonkin tietyn kosmetiikassa tällä hetkellä sallitun aineen olevan todistusti erityisen haitallinen tai jopa vaarallinen raskaana oleville. Toistaiseksi varman tiedon sijaan kosmetiikassa käytetyistä eri kemikaalien mahdollisista haitallisista vaikutuksista näyttäisi tosiaan olevan enemmänkin vain hypoteeseja. Valinta käyttää tai olla käyttämättä kosmetiikkaa jäänee siis edelleenkin yksilölle itselleen. Kehitettyyn ohjausmateriaaliin koottiin kuitenkin sellaisia vinkkejä ja huomioita, joiden avulla raskaana olevan olisi jatkossa ehkä helpompi miettiä erilaisten tuotteiden käyttöä sekä tarpeellisuutta odotusaikana ja tehdä näin omalla kohdallaan ratkaisuja asian suhteen.

Täydellistä kosmetiikan käytön välttämistä ei kuitenkaan tule äitiysneuvolassa tai muuallakaan suositella, sillä päivittäin käytetyllä kosmetiikalla pidetään huolta myös henkilökohtaisesta hygieniasta, joka osaltaan on erittäin tärkeää ja olennaista muistaa raskaudenkin aikana. Pussinen ym. (2021) toteaa katsausartikkelissaan, että esimerkiksi hammashygieniasta ei tule missään tapauksessa tinkiä raskausaikana, sillä pahimmillaan huono suunterveys voi altistaa jopa ikäville raskauskomplikaatioille kuten ennenaikaiseen synnytykseen ja lapsen pienen syntymäpainoon. Jokaisen raskaana olevan on kuitenkin halutessaan mahdollista keventää omaa kemikaalikuormaansa esimerkiksi jättämällä sellaisten valmisteiden käyttöä

vähemmälle, jotka eivät ole päivittäisen hygienian kannalta aivan välttämättömiä. Näin toimimalla raskaana ollessaan pystyy noudattamaan esimerkiksi THL:n (2013) suositusta siitä, että raskauden aikana kosmetiikan käyttö olisi hyvä pitää kohtuullisena.

10 Pohdinta

Opinnäytetyön lähtökohtana oli tutkia raskaana olevien naisten käsityksiä ja näkemyksiä kosmetiikkatuotteiden käytöstä ja turvallisuudesta raskausaikana sekä selvittää siihen saatavaa ohjausta äitiysneuvolasta. Tätä varten kerätyn ja tietoperustaan kootun tiedon pohjalta luotiin aluksi prototyyppi ohjausmateriaalista, jonka äitiysneuvolan työntekijä voisi antaa ja käydä läpi raskaana olevan kanssa vastaanottokäynnillä. Prototyypin avulla kerättiin tietoa lopullisen ohjausmateriaalin version kokoamista varten.

Opinnäytetyöhön koottu tietoperusta taustoittaa aiheen käsittelyä ja toimii myös yhtenä lähtökohtana kehitetylle ohjausmateriaalille. Opinnäytetyön aineistonkeruussa käytettiin sekä kvantitatiivisia (kysely) että palvelumuotoilun (prototyypointi) menetelmiä. Nämä menetelmät valittiin harkiten, jotta niiden avulla saataisiin asetettuihin kehittämiskysymyksiin vastauksia ja tätä kautta pystyttäisiin myös luomaan paras mahdollinen kehittämistyön tuotos niin yhteistyöyrityksen tulevien asiakkaiden kuin sen työntekijänkin kannalta. Opinnäytetyön tulokset päädyttiin analysoimaan ja kuvaamaan raportissa kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypilliseen tapaan tilastollisin menetelmin niin kutsuttuna tilastollisesti kuvaavana analyysinä.

Opinnäytetyön tietoperustaa kootessa tehtiin laadunarviointia eri lähteiden osalta ja siihen pyrittiin löytämään uutta ja luotettavaa tietoa kirjallisuudesta, vertaisarvioiduista tutkimuksista sekä eri asiantuntijatahojen suosituksista. Tietoa etsittiin niin suomen kuin englanninkin kielellä, lisäksi lähteeksi löydettiin muun muassa Tanskan ympäristöministeriön sivuilta tietoa siitä, kuinka siellä ohjeistetaan raskaana olevia kosmetiikan käytöstä. Työssä käytettyjen menetelmien avulla kehittämistä eli ohjausmateriaalin rakentamista pystyttiin toteuttamaan koko ajan aktiivisesti. Erityisesti prototyypointivaiheessa, joka päädyttiin toteuttamaan vallitsevan koronapandemian takia kyselylomakkeen muodossa, kerätystä ja analysoidusta aineistosta saatiin tärkeää suuntaa materiaalin lopullisen version toteuttamiselle. Ohjausmateriaalin suunnittelussa oli mukana myös yhteistyöyrityksen työntekijä, joka antoi osaltaan palautetta valituista teemoista ja niiden sisällöistä.

Koko opinnäytetyön tekemisen ajan noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä ja menettelytapoja. Tätä tukee muun muassa opinnäytetyön koko prosessin tarkka kuvaaminen ja eri menetelmien avulla saatujen tulosten avoin raportointi. Opinnäytetyön kehittämisosion eri vaiheisiin osallistuminen perustui koko ajan vapaaehtoisuuteen ja se annettiin tiedoksi kaikille osallistujille kirjallisessa muodossa niin kyselyn kuin prototyypointivaiheenkin saatekirjeissä. Näissä

saatekirjeissä lisäksi selostettiin osallistujille kaiken kerätyn tiedon, mukaan lukien henkilötietojen käytöstä ja säilytyksestä. Kerättyjä tietoja säilytettiin ja käytettiin vain tämän opinnäytetyön kehittämisosion ajan kuten alun perinkin oli sovittu. Osallistujien yhteystietoja ei luovutettu mihinkään muuhun tarkoitukseen, vaan ne hävitettiin heti tutkimustulosten analyysin valmistuttua. Tutkimusta tehdessä kaikkea kerättyä aineistoa tuleekin aina prosessoida niin, ettei osallistujien yksityisyyden suoja vaarannu (Kuula 2011, 208-209).

Työssä saatuja tuloksia ja niiden pohjalta rakennettua tuotosta, eli ohjausmateriaalia voidaan käyttää hyödyksi äitiysneuvolassa kehitettäessä sen toimintaa. Se vastaa niitä raskaana olevien tarpeita, jotka tulosten myötä tuotiin esille opinnäytetyön kehittämisosion vaiheessa. Tuloksissa kävi selkeästi ilmi se, että raskaana olevat toivoisivat saavansa ohjausta tai ohjausmateriaalia myös äitiysneuvolasta. Kehittämisosion lopullinen ohjausmateriaali pyrittiin suunnittelemaan ja rakentamaan niin, että se olisi sellaisenaan siirrettävissä mihin tahansa muuallekin äitiysneuvolaan kosmetiikan käyttöön liittyvän ohjauksen tueksi. Sen sisältö haluttiin muun muassa pitää linjassa Terveyden ja hyvinvointilaitoksen (THL 2013) suositusten kanssa.

Tämän opinnäytetyössä tehdyn kehittämisosion rajoituksena voidaan pohtia sitä tosiasiaa, että ovatko näillä aineistonkeruumenetelmillä tehdyt havainnot kuitenkin vain satunnaisia. Määrällisellä tutkimuksella yleensä pyritään saamaan yleistettävää tietoa, mutta kuten Valli (2018b, 260) toteaa sellaisen kvantitatiivisen tutkimuksen tuloksia, jotka eivät perustu todennäköisyysotantaan ei voi aivan samalla tavalla yleistää. Näin ollen johtopäätösten tekemisessä on täytyntäkin nyt olla hieman varovaisempi. Tämän opinnäytetyöhön analysoiduissa tuloksissa voi siis olla kysymys havainnoista, jotka ovat valideja vain tässä aineistossa. Tämänkaltaisen tutkimustiedon painoarvoa onkin siis syytä miettiä. Samoin opinnäytetyön prototyyppivaiheessa kerätyn aineiston määrä jäi valitettavasti odotettua suppeammaksi, jolloin aineistoa ei lopulta saatukaan kerättyä niin paljoa kuin alkuun toivottiin. Vapaaehtoisten osallistujien keräämiseen ja motivoimiseen olisi ehkä pitänyt käyttää kehittämisosiossa enemmän resursseja. Toisaalta halukkaita osallistujia oli kyllä alun alkaen enemmän, mutta lopullista palautetta prototyypistä saatiin lopulta kerättyä vain osalta. Kaikki aluksi yhteystietonsa jättäneet eivät ilmeisesti olleetkaan enää halukkaita osallistumaan itse ohjausmateriaalin kehittämiseen. Aina tutkimusta tehdessä osallistujien mielen muutokset tutkimukseen osallistumisessa täytyy vain hyväksyä, vaikka työn tekemisen näkökulmasta riskinä onkin aineiston osittainen menettäminen (Kuula 2011, 143).

Opinnäytetyössä esiin nousseiden tulosten merkitys sen puutteista huolimatta voidaan joka tapauksessa katsoa olevan hyödyllinen äitiysneuvolatoiminnalle ja siellä työskenteleville, sillä tulosten pohjalta kehitetyn helppolukuisen ohjausmateriaalin avulla niin asiakkaat kuin työntekijätkin saavat nyt täsmällisempää tietoa muun muassa kosmetiikan ja erilaisten valmisteiden osalta. Kokonaisuudessaan tutkimus on onnistunut, jos se auttaa meitä näkemään ilmiön aikaisempaa selvemmin, jäsentyneemmin ja monipuolisemmin, siis jos ymmärrämme asiaa

paremmin kuin tutkimuksen alussa. (Valli 2018b, 48.) Tämän opinnäytetyön kehittämissosioon analysoitujen tulosten voidaan katsoa lisäävän ymmärrystä siitä, millaisia käsityksiä raskaana olevilla on kosmetiikan käytöstä ja minkälaista ohjausta he toivoisivat saavansa aiheeseen liittyen. Lopullinen kehitetty ohjausmateriaali pyrkii vastaamaan juuri näihin toiveisiin ja tarpeisiin.

Parhaassa tapauksessa kehitetyn ohjausmateriaalin avulla äitiysneuvolassa työskentelevät osaavat jatkossa ohjata asiakkaitaan kosmetiikkavalmisteisiin liittyvissä asioissa ja myös opastaa siinä, mistä luotettavaa lisätietoa tarvittaessa voisi etsiä. Jatkon kannalta on nyt tärkeää rakennetun ohjausmateriaalin implementointi yhteistyöyrityksen käyttöön äitiysneuvolan vastaanottokäynnille ja sen hyödyn lopullinen arvioiminen voisi olla myös yksi jatkokehittämisaihe. Samoin mielenkiintoisena jatkokehittämisaiheena voitaisiin esimerkiksi tutkia laajemmin ja tarkemmin etenkin terveydenhuollossa työskentelevien käsityksiä ja osaamista kosmetiikasta ja/tai eri ympäristökemikaalien mahdollisista vaikutuksista muun muassa lisääntymisterveyteen tai raskausaikaan ja tarvittaessa sitten kehittää heille yksityiskohtaisempaa materiaalia näihin teemoihin liittyen.

Lähteet

Painetut

Draelos, Z. 2016. *Cosmetic Dermatology: Products and Procedures*. 2 nd edition. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.

Gillbro, J. 2019. *Ymmärrä ihoasi - myyttejä, faktoja ja hyviä neuvoja*. Helsinki: Minerva Kustannus.

Heikkilä, T. 2014. *Tilastollinen tutkimus*. 9. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Kananen, J. 2012. *Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kokko, K. 2015. *Aidosti kaunis - lempeän tehokasta ihonhoitoa*. Helsinki: Cozy Publishing.

Kuula, A. 2011. *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. 2. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. *Ohjaaminen hoitotyössä*. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. *Kehittämistyön menetelmät - uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Rantanen, T. & Suhonen, R. 2011. *Ihon aurinkosuojaus*. Klaukkala: Racallmed.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tuulaniemi, J. 2011. *Palvelumuotoilu*. Helsinki: Talentum.

Valli, R. (toim.) 2018a. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1*. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valli, R. (toim.) 2018b. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. 5. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkkä, H. 2007. *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sähköiset

Allergia-, iho- ja astmaliitto 2020. Hiusväriallergia. Viitattu 21.10.2021 <https://www.allergia.fi/allergia/allergiset-iho-oireet/hiusvarit/hiusvarit-voivat-aiheuttaa-voimakkaan-allergisen-reaktion/#e8f89654>

Barnawi, A. M., Barnawi, G. M. & Alamri, A. M. 2021. Women's Health: Most Common Physiologic and Pathologic Cutaneous Manifestations During Pregnancy. Cureus, 13 (7). Viitattu 5.9.2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8378782/>

CLP-asetus. Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EY) N:o 1272/2008 aineiden ja seosten luokituksesta, merkinnöistä ja pakkaamisesta. EUVL L 353. Viitattu 16.10.2021 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/HTML/?uri=CELEX:32008R1272&from=FI>

Coughlan, P., Fulton Suri, J. & Canales, K. 2007. Prototypes as (Design) Tools for Behavioral and Organizational Change. A Design-Based Approach to Help Organizations Change Work Behaviors. The Journal of Applied Behavioral Science, 43 (1), 1-13. Viitattu 9.11.2021 https://new-ideo-com.s3.amazonaws.com/assets/files/pdfs/news/Prototypes_as_Design_Tools_1.pdf

DiVall, S. A. 2013. The influence of endocrine disruptors on growth and development of children. Current Opinion in Endocrinology & Diabetes and Obesity, 20 (1), 50-55. Viitattu 15.4.2022 https://journals.lww.com/co-endocrinology/Fulltext/2013/02000/The_influence_of_endocrine_disruptors_on_growth.11.aspx

Duodecim Terveyskirjasto 2020. Raskauden aiheuttamat muutokset äidin elimistössä. Odottavan äidin käsikirja. Viitattu 16.9.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00012>

EU:n kosmetiikka-asetus. Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus 1223/2009, kosmeettisista valmisteista. EUVL L 342/59. Viitattu 1.8.2021 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:02009R1223-20190813&from=EN>

European Commission 2021. CosIng. Viitattu 1.9.2021 <https://ec.europa.eu/growth/tools-databases/cosing/>

European Commission 2016. The EU is the safest market in the world for hair dyes. Viitattu 22.10.2021 https://ec.europa.eu/health/scientific_committees/docs/citizens_hair-dyes_en.pdf

Hadgraft, J. & Lane, M. E. 2011. Skin: the ultimate interface. PCCP, 12. Viitattu 2.9.2021 <https://doi.org/10.1039/C0CP02943B>

Hakulinen, T., Korpilahti, U. & Wedenoja, S. 2021. Määräaikainen terveystarkastus raskausviikoilla 8-10. Äitiys- ja lastenneuvola. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 17.2.2022 <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/nla00014/search/suositus%20kosmetiikka?db=207533>

Harley, K. G., Berger, K. P., Kogut, K., Parra, K., Lustig, R. H., Greenspan, L. C., Calafat, A. M., Ye, X. & Eskenazi, B. 2018. Association of phthalates, parabens and phenols found in personal care products with pubertal timing in girls and boys. Human Reproduction, 34 (1), 109-117. Viitattu 18.10.2021 <https://academic.oup.com/humrep/article/34/1/109/5204432>

Heikkinen, S. 2017. Lifestyle factors and breast cancer in Finland. Väitöskirja. Helsinki Lääketieteellinen tiedekunta, Clinicum. Helsingin yliopisto. Viitattu 22.10.2021 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-3009-9>

Helsingin Yksityinen Äitiys- ja Isyysneuvola 2019. Helsingin Yksityinen Äitiys- ja Isyysneuvola - Asiakaslähtöistä palvelua vuosikymmenten kokemuksella. Viitattu 24.1.2022 <http://www.aitiysneuvola.fi/>

Hinkula, E. 2018. Aurinkorasva, hajusteet ja hiuslakka kannattaa jättää raskausaikana - "Kosmetiikassa on runsaasti aineita, joita ei ole tutkittu sikiön kehitystä ajatellen". Viitattu 6.9.2021 <https://yle.fi/uutiset/3-10215276>

HUS Teratologinen tietopalvelu 2022. Muut altistukset. Viitattu 16.2.2022 <https://www.hus.fi/potilaalle/nain-saat-apua/aidin-laakeneuvonta-teratologinen-tietopalvelu/muut-altistukset>

Karine, E-M. & Karjomaa, S. 2014. Tuotteiden turvallisuus on kosmetiikan kulmakivi. Kemia-lehti 1/2014, vol. 41, 50-51. Viitattu 9.8.2021 http://www.kemia-lehti.fi/wp-content/uploads/2013/04/kem114_kevyt.pdf

Kilpailu- ja kuluttajavirasto 2021. Kosmetiikan mainonnan pelisäännöt. Viitattu 2.12.2021 <https://www.kkv.fi/kuluttaja-asiat/tietoa-ja-ohjeita-yrityksille/kuluttaja-asiamiehen-linjaukset/kosmetiikan-mainonnan-pelisaannot/>

Kim, B., Cho, H-E., Sun, H. M., Hyun-Jung, A., Bae, S., Cho, H-D. & An, S. 2020. Transdermal delivery systems in cosmetics. Biomedical Dermatology, 4 (10), 1-12. Viitattu 14.4.2022 <https://link.springer.com/article/10.1186/s41702-020-0058-7>

Kokko, T. 2019. Yhä useampi pohtii, mitä ihollensa levittää - luonnonkosmetiikasta tuli hitti, koska kehon kemikaalikuorma huolettaa. Viitattu 6.9.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-10799690>

Kosmetiikka- ja hygienieateollisuus 2021a. Kosmetiikka ja henkilökohtaisen hygienian tuotteet. Viitattu 29.7.2021 <https://www.kosmetiikkajahygienia.fi/fin/kosmetiikka/>

Kosmetiikka- ja hygienieateollisuus 2021b. Kosmetiikka- ja hygieniamarkkinat palaamassa pandemiaa edeltävälle tasolle. Viitattu 12.8.2021 https://www.kosmetiikkajahygienia.fi/fin/kosmetiikka_ja_hygienieateollisuus_ry/ajankohtaista/2021/09/kosmetiikka-ja-hygieniamarkkinat-palaamassa-pandemiaa-edeltavalle-tasolle/

Kosmetiikka- ja hygienieateollisuus 2020. Suomalainen panostaa ihon- ja hiustenhoitoon. Viitattu 10.8.2021 https://www.kosmetiikkajahygienia.fi/fin/kosmetiikka_ja_hygienieateollisuus_ry/ajankohtaista/2020/07/suomalainen-panostaa-ihon-ja-hiustenhoitoon/

Laki kosmeettisista valmisteista 492/2013. Viitattu 31.7.2021 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20130492>

Laurea 2021. Opinnäytetyö YAMK-tutkinnossa. Viitattu 3.9.2021 https://laureauas.sharepoint.com/sites/studentFin_opinnaytetyojavalmistuminen/SitePages/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6-YAMKissa.aspx

Li, H., Zheng, J., Wang, H., Huang, G., Huang, Q., Feng, N. & Xiao, J. 2019. Maternal cosmetics use during pregnancy and risks of adverse outcomes: a prospective cohort study. *Scientific Reports*, 9 (1), 1-9. Viitattu 9.10.2021 <https://www.nature.com/articles/s41598-019-44546-z>

Marie, C., Cabut, S., Vendittelli, F. & Sauvart-Rochat, M-P. 2016. Changes in Cosmetics Use during Pregnancy and Risk Perception by Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13 (4), 1-16. Viitattu 21.10.2021 <https://www.proquest.com/central/docview/1784559589/29C66A1465F64977PQ/13?accountid=12003&forcedol=true>

Matta M. K., Zusterzeel R., Pilli N.R., Patel, V., Volpe, D. A., Florian, J., Oh L., Bashaw, E., Zineh, I., Sanabria, C., Kemp, S., Godfrey, A., Adah, S., Coelho, S., Wang, J., Furlong, L-A., Ganley, C., Michele, T. & Strauss, D. G. 2019. Effect of Sunscreen Application Under Maximal Use Conditions on Plasma Concentration of Sunscreen Active Ingredients: A Randomized Clinical Trial, *JAMA*, 321 (21), 2082-2091. Viitattu 20.10.2021 <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2733085>

Miljøministeriet 2021. Tænk på baby i badeværelset. Viitattu 8.9.2021 <https://mst.dk/kemi/kemikalier/saerligt-for-borgere-om-kemikalier/tema-gravid/i-badevaerelset/>

Nicolopoulou-Stamati, P., Hens, L. & Sasco, A. 2015. Cosmetics as endocrine disruptors: are they a health risk? *Reviews in Endocrine & Metabolic Disorders*, 16 (4), 373-383. Viitattu 14.9.2021 <https://www.proquest.com/docview/1774730214?accountid=12003>

Nummi, V. M. & Järvi, U. 2012. Hyvä potilasohje on osa toipumista. Suomen lääkärilehti - Finlands läkartidning 1-2, vol. 67, 14-16. Viitattu 16.4.2022 <https://www.laakari-lehti.fi/ajassa/ajankohtaista/hyva-potilasohje-on-osa-toipumista-10975/>

Posti 2020. Verkkokauppatutkimus julki: Suomalaisista jo lähes 60 % ostaa verkosta kuukausittain - kotimaisen verkkokaupan suosio kasvussa. Viitattu 31.8.2021 <https://www.posti.fi/fi/yrityksille/vinkit-ja-caset/verkkokauppa/suuri-verkkokauppatutkimus-2020>

Preston, E. V., Fruh, V., Quinn, M. R., Hacker, M. R., Wylie, B. J., O'Brien, K., Mahalingaiah S. & James-Todd, T. 2021. Endocrine disrupting chemical-associated hair product use during pregnancy and gestational age at delivery: a pilot study, Environmental Health, 20 (86), 1-9. Viitattu 23.10.2021 <https://ehjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12940-021-00772-5>

Pussinen, P., Salminen, A., Pietiäinen, M. & Paju S. 2021. Lentulehdus ja parodontiitti terveysriskinä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 137 (7), 737-744. Viitattu 27.10.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2021/7/duo16157?keyword=parodontiitti>

REACH-asetus. Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EY) N:o 1907/2006 kemikaalien rekisteröinnistä, arvioinnista, lupamenettelyistä ja rajoituksista. EUVL L 396. Viitattu 16.10.2021 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/HTML/?uri=CELEX:02006R1907-20220301&from=FI>

Rickards, G., Magee, C. & Artino AR. 2012. You can't fix by analysis what you've spoiled by design: developing survey instruments and collecting validity evidence. Journal of Graduate Medical Education, 4 (4), 407-410. Viitattu 10.10.2021 <https://meridian.allenpress.com/jgme/article/4/4/407/33940/You-Can-t-Fix-by-Analysis-What-You-ve-Spoiled-by>

Sirviö, K. 2019. Terve suu. Odottavat perheet ja äidin suun terveydenhoito. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 25.10.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00040/odottavat-perheet-ja-aidin-suun-terveydenhoito>

Solunetti 2006. Iho - Ihon kerrokset. Viitattu 2.9.2021 https://www.solunetti.fi/fi/histologia/ihon_kerrokset/

STM 2021. Kosmetiikkavalmisteet. Viitattu 28.7.2021 <https://stm.fi/kemikaalivalvonta/kosmetiikka>

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Viitattu 10.9.2021 <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

THL 2021. Ympäristömyrkyt. Viitattu 14.9.2021 <https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/ymparistomyrkyt>

THL 2013. Äitiysneuvolaopas - Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Viitattu 8.9.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Toppari, J. 2021. Ympäristö ja miesten lisääntymisterveys. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 137 (8), 783-4. Viitattu 18.10.2021 <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2021/8/duo16169>

Tukes 2021a. Kosmetiikka. Viitattu 1.8.2021 <https://tukes.fi/kemikaalit/kosmetiikka>

Tukes 2021b. Omalla vastuulla. Viitattu 30.8.2021 <https://tukes.fi/omallavastuulla>

Tukes 2021c. Kosmetiikan aiheuttamasta vakavasta ei-toivotusta vaikutuksesta ilmoittaminen. Viitattu 12.9.2021 <https://tukes.fi/kemikaalit/kosmetiikka/kosmetiikan-aiheuttamasta-haitasta-ilmoittaminen>

Tuomisto, J. 2020a. Mitä ovat hormonihäiriköt? Arsenikista öljyyn - 100 kysymystä ympäristöstä ja terveydestä. Viitattu 10.10.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/asy00218>

Tuomisto, J. 2020b. Onko kosmetiikkakin kemikaaleja? Arsenikista öljyyn - 100 kysymystä ympäristöstä ja terveydestä. Viitattu 10.10.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/asy00307>

Zota, A. R. & Shamasunder, B. 2017. The environmental injustice of beauty: framing chemical exposures from beauty products as a health disparities concern. American Journal of Obstetrics Gynecology, 217 (4), 418-422. Viitattu 11.9.2021 [https://www.ajog.org/article/S0002-9378\(17\)30862-1/fulltext](https://www.ajog.org/article/S0002-9378(17)30862-1/fulltext)

Kuviot

Kuvio 1: Kosmetiikan tuoteryhmien myynnin prosenttiosuudet vuonna 2019 (mukaillen Kosmetiikka- ja hygienieollisuus 2020).....	8
Kuvio 2: Ihon kerrokset (Solunetti 2006)	13
Kuvio 3: Ihoon imeytymisen reitit (Hadgraft & Lane 2011)	14
Kuvio 4: Tutkimusmenetelmät ja prosessin vaiheet	31
Kuvio 5: Olen raskausaikana pohtinut omaa kemikaalikuormaani ja mahdollista altistumista erilaisille kosmetiikan ainesosille (n=130)	37
Kuvio 6: Kyselyn perusteella eniten huolta herättäneet kosmetiikkatuotteet tai ainesosat... 38	
Kuvio 7: Olen saanut ohjausta äitiysneuvolassa kosmetiikkatuotteiden käyttöön liittyen (n=130)	39
Kuvio 8: Koen äitiysneuvolasta saadun ohjauksen ja ohjausmateriaalin luotettavaksi (n=130) 40	
Kuvio 9: Ohjausmateriaalin prototyyppi.....	41
Kuvio 10: Esimerkki havaintomatriisiin poimituista tiedoista	42

Taulukot

Taulukko 1: Äitiysneuvolan määräaikaisten terveystarkastusten ajankohdat ja keskeiset sisällöt (tiedot: THL 2013).....	28
Taulukko 2: Yhteenveto prototypointivaiheen hyvistä sekä kehitettävistä ominaisuuksista... 42	

Liitteet

Liite 1: Saatekirje. Kysely raskaana oleville kosmetiikan käytöstä.....	59
Liite 2: Kysely raskaana oleville kosmetiikan käytöstä.....	60
Liite 3: Äitiysneuvolan asiakasprofiili.....	63
Liite 4: Saatekirje. Raskaus & Kosmeettiset valmisteet protomallin esittely ja kysymykset ..	64
Liite 5: Ohjausmateriaali: Kosmetiikka & raskausaika	65

Liite 1: Saatekirje. Kysely raskaana oleville kosmetiikan käytöstä

Kysely kosmetiikan käytöstä raskausaikana

Kosmetiikalla ei tarkoiteta ainoastaan meikkejä tai hajuvesiä, vaikka usein asia näin mielletäänkin. Todellisuudessa kosmetiikka- ja hygieniatuotteet ovat tavanomaisia käyttövalmisteita, jotka ovat osa lähes jokaisen arkipäivää.

Olen kauneudenhoitoalan ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelija ja tämä kysely on osa opinnäytetyötäni, jonka avulla kerään tietoa raskaana olevien näkemyksistä kosmetiikka- valmisteiden käytöstä ja niiden turvallisuudesta raskausaikana sekä myös kokemuksia äitiysneuvolassa saadusta ohjauksesta tai sen puuttumisesta kosmetiikan käyttöön liittyen.

Tähän kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Kyselyn tulokset käsittelem luottamuksellisesti ja raportoin ne opinnäytetyöhöni niin, että niistä ei ole tunnistettavissa yksittäiset vastaukset. Kyselyn vastaamiseen menee aikaa vain pari minuuttia. Toivon sinun vastaavan kyselyyn, jotta tulevaisuudessa voitaisiin mahdollisesti vastata paremmin raskaana olevien tarpeisiin ja toiveisiin äitiysneuvolassa. Kyselyn loppuun voit halutessasi jättää yhteystietosi, jos haluat myöhemmin olla mukana kertomassa mielipiteesi ja kehittämissi ehdotuksesi yhteistyöyritykselle rakentamastani ohjausmateriaalin visuaalisuudesta ja sisällöstä. Kyselyyn on mahdollista vastata 19.11.2021 asti.

Oikein paljon kiitoksia vaivannäöstäsi.

Liite 2: Kysely raskaana oleville kosmetiikan käytöstä

1. Ikäsi? *

Valitse

2. Maakunta, jossa asut *

Valitse

3. Olen nyt raskausaikani pohtinut omaa kemikaalikuormaani ja mahdollista altistumista erilaisille kosmetiikan aineisille. *

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

4. Koen kosmetiikkatuotteiden käytön turvalliseksi raskausaikana. *

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

5. Koen luonnonkosmetiikan turvallisemmaksi raskausaikana kuin ns. tavallisen, synteettisen kosmetiikan. *

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

6. Minulla on herännyt huoli erilaisten kosmetiikkavalmisteen ainesosien vaikutuksista syntyvään lapseeni. *

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

7. Jos sinulla on herännyt huoli asian suhteen, niin mistä valmisteesta tai sen aineosasta erityisesti?

Oma vastauksesi

8. Olen muuttanut tottumuksiani kosmetiikkatuotteiden käytön suhteen nyt raskausaikana. *

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

9. Jos olet muuttanut tottumuksiasi kosmetiikkatuotteiden käyttöön liittyen, niin kertoisitko miten?

Oma vastauksesi

10. Olen saanut ohjausta äitiysneuvolassa kosmetiikkatuotteiden käyttöön liittyen raskausaikana. *

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

11. Aion keskustella tai olen keskustellut kosmetiikkavalmisteiden käytön turvallisuudesta raskausaikana äitiysneuvolassa. *

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

12. Toivoisin saavani ohjausta tai ohjausmateriaalia kosmetiikan käytön suhteen äitiysneuvolassa. *

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

13. Millaista ohjausta tai ohjausmateriaalia kosmetiikan käytön suhteen toivoisit saavasi äitiysneuvolassa? Onko esimerkiksi jotain erityisiä teemoja, joita toivoisit käsiteltävän?

Oma vastauksesi

14. Koen yleisesti äitiysneuvolassa annetun ohjauksen ja ohjausmateriaalin luotettavaksi. *

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä
- En osaa sanoa

15. Jos sinun tarvitsee löytää tietoa kosmetiikan käyttöön liittyvistä asioista raskausaikana, niin mistä tietoa haet/etsit? *

Oma vastauksesi

16. Tähän voit halutessasi jättää sähköpostiosoitteesi myöhempää yhteydenottoani varten.

Oma vastauksesi

Liite 3: Äitiysneuvolan asiakasprofiili

Äitiysneuvolan asiakasprofiili

- Ikä: 31,3 vuotta
- Avioliitossa
- Ammatti: sairaanhoitaja
- Tuntee pahoinvointia, väsymystä ja/ tai närästystä jossain vaiheessa raskausaikana
- Kokee myös ihossa tapahtuvia muutoksia raskausaikana kuten kuivumista, raskausarpien ja/ tai pigmenttiläiskien lisääntymistä
- Käyttää päivittäin kosmetiikka valmisteita, mutta pyrkii raskausaikana vähentämään tai osin välttämään kokonaan tiettyjen tuotteiden käyttöä
- On kiinnostunut luonnonkosmetiikasta ja hajusteettomien tuotteiden käytöstä, sillä kokee ne turvallisemmiksi vaihtoehdoiksi
- Etsii tietoa paremmista valinnoista itse esimerkiksi internetin hakupalveluja käyttäen
- Kokee yleisesti neuvolasta saadun ohjauksen ja ohjausmateriaalin luotettavaksi

Lähteet: Tilastokeskus 2021. Äidit tilastoissa 2021. Viitattu 15.12.2021.
<https://www.stat.fi/tup/tlastokirjasto/aidit-tilastoissa.html>; Duodecim Terveyskirjasto 2021. Odottavan äidin käsikirja. Viitattu 15.12.2021.
<https://www.terveyskirjasto.fi/sisalto/odottavan-aidin-kasikirja/863596>; Airola K. 2020. Raskaus ja iho. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 15.12.2021
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01109>; Malinen U-H. 2021. Kysely kosmetiikan käytöstä raskausaikana.



Liite 4: Saatekirje. Raskaus & Kosmeettiset valmisteet protomallin esittely ja kysymykset

Lähetän sinulle ohessa kehittämäni esitteen prototyypin aiheesta Raskaus & Kosmeettiset valmisteet. Esitteen prototyyppi on kaksisivuinen, joka taittuu kolmeen osaan. Tämänkaltaisen esitteen voisi tulevaisuudessa antaa odottaville äideille esimerkiksi äitiysneuvolakäynnin yhteydessä. Toivoisin, että tutustut siihen ja vastaisit sen jälkeen vapaamuotoisesti muutamaa avoimeen kysymykseen, jotka lähetän proton mukana. Yleisesti prototyyppi on yksi palvelumuotoilun työkaluista ja sen avulla testataan mm. konseptien toimivuutta käytännössä.

Esitteen kehittämistyö on osa kauneudenhoitoalan ylemmän ammattikorkeakoulututkintooni kuuluvaa opinnäytetyötä. Saamani vastaukset käsittelen luottamuksellisesti ja raportoin ne opinnäytetyöhöni anonymisti. Tutkimusaineistoa käytetään vain tähän opinnäytetyöni kehittämistyöhön ja kaikki kerätyt tiedot hävitän asianmukaisesti työn valmistuttua, myös työtä varten tehdyssä henkilötietojen (mm. sähköpostiosoitteet) keräämisessä noudatan lainsäädäntöä, enkä luovuta niitä mihinkään muihin tarkoituksiin tai säilytä niitä enää tämän jälkeen.

Tähän osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja vastaamalla hyväksyt, että kerättyä aineistoa tullaan käyttämään opinnäytetyöni kehittämistyötä varten. Toivon, että lähettäisit minulle vastaukset 23.12. mennessä.

Kiitoksia osallistumisestasi.

Kysymykset, joihin toivon sinun vastaavan ovat:

- ✓ Kertoisitko näkemyksesi esitteen sisällöstä. (Esimerkiksi, onko esite mielestäsi informatiivinen/kattava ja onko siinä oleva teksti ymmärrettävää yms.?)
- ✓ Mitä mieltä olet esitteen visuaalisuudesta? (Kuvat, sommittelu, käytetyt värit, fontti tms.)
- ✓ Muita kehitysideoita tai huomioita. (Pienimmätkin ideat voivat olla arvokkaita.)

Liite 5: Ohjausmateriaali: Kosmetiikka & raskausaika



Kosmetiikka & raskausaika

Raskausaika on hyvin herkkää aikaa ja siihen liittyy monia fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia. Raskautta läpi käydessään on tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja suurimmalla osalla kosmetiikan käyttäminen voi olla osa sitä.

Tämän materiaalin tarkoituksena on lyhyesti kertoa kosmeettisista valmisteista ja niiden turvallisuudesta sekä käytön suosituksista raskausaikana.

Kaunisti odotusta sinulle

Mikä on kosmetiikkaa?

Kosmetiikalla tarkoitetaan ainetta tai seosta, joka on tarkoitettu olemaan kosketuksissa ihmiskehon ulkoisten osien kanssa (iho, hiukset ja ihokarvat, kynnet, huulet ja ulkoiset sukupuolielimet) tai hampaiden ja suuontelon limakalvojen kanssa.

Kosmetiikan tarkoituksena on kehon osien puhdistaminen, suojaaminen tai pitäminen hyvässä kunnossa. Lisäksi kosmetiikalla voidaan muuttaa ulkonäköä tai tuoksua sekä poistaa epämiellyttäviä hajuja.

Käytännössä kosmetiikkaa siis ovat muun muassa:

- Tuoksut ja hajuedet, esimerkiksi parfyymit ja eau de toilette
- Meikit, pohjustus- tai meikin poistoon tarkoitettavat valmisteet
- Ihonhoitotuotteet, esimerkiksi erilaiset kasvo- ja ihovoiteet/-geelit, -naamiot, seerumit ja rypyjenehkäisyvalmisteet
- Aurinkosuojatuotteet sekä itseruskettavat tai ihonvalkaisuun tarkoitettavat valmisteet
- Hiustenhoito- ja käsittely tuotteet kuten sampoot, hoitoaineet, hiusvärit, viimeistelytuotteet ja permanenttiaineet
- Kynsille tarkoitettavat valmisteet, esimerkiksi kynsilakka tai kynsilakan poistoaine
- Henkilökohtaisen hygienian valmisteet kuten saippuat, deodorantit, hammastahnat ja parranajovalmisteet

- Ulkoiseen intiimihygieniaan tarkoitettavat valmisteet

Kosmeettinen valmiste ei ole aine tai seos, joka on tarkoitettu nautittavaksi, hengitettäväksi tai injektoitavaksi ihmiskehoon.

Nämä esimerkiksi eivät ole kosmetiikkaa:

- Botox-ruiskeet
- Käsihuuhteet
- Ravintolisät
- Ripsi- tai kynsiliiimat
- Väriaineet, joita käytetään tatuoinneissa ja kulmakarvojen/ripsirajojen/huulten korostamisessa kestopigmentoinnilla tai kulmakarvojen korostamisessa microblading-tekniikalla



Kosmetiikan ainesosat

Kosmetiikassa on sallittua käyttää kaikkia raaka-aineita, jotka erityinen kosmetiikkaa säätelevä laki sallii. Eurooppalaisen lainsäädännön sallimat kosmetiikan ainesosat ovat kaikki nykytiedon mukaan kosmetiikkakäytössä turvallisia ja koko EU-alueella voimassa oleva kosmetiikka-asetus säättää tarkkaan tuotteiden ainesosista.

Lainsäädäntö esimerkiksi rajoittaa tai kieltää kokonaan haitalliseksi todettujen aineiden käyttöä. Se tarkoittaa, että joitain aineita saa esimerkiksi käyttää vain tietyn määrän verran tai vain tietyissä tuotteissa. Lainsäädäntö listaa myös sellaiset ainesosat, kuten lääkeaineet, joiden käyttö kosmetiikkatuotteissa on täysin kiellettyä. Kosmetiikkaa koskevaa lainsäädäntöä päivitetään lisäksi jatkuvasti ja esimerkiksi ainesosien osalta uuteen tutkittuun tietoon reagoidaan.

Jokaisen kosmetiikkatuotteen ainesosat ilmoitetaan pakkauksessa niin kutsutussa INCI-listassa. Sen tarkoituksena on yksinkertaisesti kertoa, mitä tuotteessa on. EU:ssa pitää lain mukaan ilmoittaa kaikki kosmetiikkatuotteiden sisältö INCI-järjestelmän mukaisesti. Löydät tuotteen INCI-listan pakkauksesta.

Miten kosmetiikan turvallisuus varmistetaan?

Kosmetiikkaa säädelään EU:n kosmetiikka-asetuksella. Se on voimassa olevaa yhtenäistä lainsäädäntöä kaikissa Euroopan unionin jäsenvaltioissa. Suomessa myytävä kosmetiikka on siis hyvin tarkkaan säädeltyä ja muun muassa kosmetiikan toimittajien täytyy tehdä tarkat turvallisuusselvitykset tuotteistaan.

Jokaiselle valmiille tuotteelle tehdystä turvallisuusarvioinnista varmistetaan huolellisesti mm. erilaisten laskennallisten menetelmien avulla, että tuote on tavallisessa tai kohtuudella ennakoitavissa käytössä turvallinen ihmisen terveydelle. Tuotteen turvallisuuden arvioinnissa huomioidaan aina uusin tutkimustieto.

Lainsäädännöllä varmistetaan, että kaikkien kosmetiikka- ja hygieniatuotteiden tulee olla turvallisia myös raskauden ja imetyksen aikana. Raskaana olevien naisten ja syntymättömien lapsien turvallisuuden huomiominen onkin osa pakollista, lainsäädännön vaatimaa kosmetiikan turvallisuusarviointia.

Lain mukaan kosmeettiseksi luokitellun valmisteen on tarkoitettu olemaan kosketuksissa ihmiskehon ulkoisten osien kanssa ja lähtökohtana on, että käytettävien kosmetiikkatuotteiden tai niiden ainesosien ei tulisi imeytyä ihon läpi verenkiertoon asti turvallisesti ennakoitua määrää enempää.



Mitkä ovat viralliset suositukset?

Pohjoismaiden viranomaisten suositukset kosmetiikan käytöstä raskausaikana poikkeavat tällä hetkellä jonkin verran toisistaan. Esimerkiksi Tanskan ympäristöministeriö kehottaa vähentämään elimistön kemikaalikuormaa yleisesti vähentämällä myös kosmetiikan käyttöä. Suomessa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) puolestaan suosittelee, että kosmetiikan käyttö raskauden aikana olisi kohtuullista.

Suositus vähentää tai pitää kosmetiikan käyttöä kohtuullisena perustuu siihen, että erilaisille kosmetiikassa käytetyille ainesosille altistuminen saattaa korostua erityisesti raskauden aikana. Raskausaikana ihon verenkierto voi lisääntyä ja sen pintaverisuonet laajentua juuri estrogeenihormonin vaikutuksesta. Tämän vuoksi onkin jossain määrin mahdollista, että iholta voi imeytyä eri aineita verenkiertoon tavanomaista enemmän. Verenkiertoon päästessään eri kemikaalit saattavat päätyä kaikkialle elimistöön ja jopa sikiöön asti. Ja koska kaikkien kemikaalien vaikutuksia ei vielä tunneta aivan tarkasti, onkin suositeltavaa pyrkiä käyttämään kosmetiikkatuotteita maltillisesti raskausaikana.

Huomioita kosmetiikan käyttöön raskausaikana

Yleisesti kosmetiikkatuotteista

Käytä ja säilytä valmisteita aina ohjeen mukaan ja vain ehjällä ihoalueella.

Halutessasi suosi yksinkertaisia tuotteita, katsele pakkausmerkintöjä ja tee vertailua.

Voit myös suosia hajusteettomia valmisteita, sillä nimenomaan hajusteissa tiedetään olevan paljon herkistäviä ainesosia. Erilaiset hajusteet ilmoitetaan tuoteselosteessa sanoilla aroma, parfum tai fragrance.

Aurinkosuojatuotteet

Auringolta suojautuminen on tärkeää, sillä se vaurioittaa ihoa ja riski ihosyöpään kasvaa. Suojaa itsesi ensisijaisesti vaatteilla, aurinkolaseilla yms. Käyttämällä fyysikaalisia suoja (esim. sinkkioksididi) voi välttyä altistumasta aurinkosuojatuotteiden sisältämille kemiallisille suoja-aineille, joiden osan on epäilty omaavan estrogeenin kaltaista aktiivisuutta.

Hiusvärit

Pyrä välttämään hiusten värjäystä raskausaikana tai suosi hiusten raidoitusta kokovärjäyksen sijaan. Erityisesti hiusväreissä käytetty parafenyleenidiamiini voi aiheuttaa äkillisen allergisen reaktion. Joidenkin tutkimusten mukaan hiusvärit saattavat myös sisältää hormonitoimintaa häiritseviä kemikaaleja.

Suihkutettavat tuotteet esimerkiksi deodorantit, hiuslakat ym.

Voit pohtia vaihtoehtoja. Tässä muodossa olevien tuotteiden sisältämät aineet voivat kulkeutua myös hengitysilman mukana elimistöön. Huolehdi siis spraytuotteita käyttäessä riittävästä ilmanvaihdosta.

Itseruskettavat voiteet

Hyvä pyrkiä välttämään. Saattavat sisältää aineita esimerkiksi dihydroksiasetonia, joiden vaikutuksia sikiöön ei ole erityisesti tutkittu.

Kynsilakat, kynsilakanpoistoaineet ja muut kynsituotteet

Olisi hyvä välttää usein toistuvaa kynsien lakkausta ja lakan poistoa, sillä jotkin tuotteista sisältävät hormonitoimintaa häiritseviä kemikaaleja. Myös rakennekynsien toistuvaa laittoja ei suositella. Huomaa, että kynsilimat eivät ole kosmetiikkaa.

Ripsituotteet (irtoripset, ripsien pidennykset)

Harkitse näiden käyttöä, sillä sisältävät monia kemikaaleja. Ripsienpidennyksissä käytettävä liima ei ole kosmetiikkaa, vaan se kuuluu kemikaalilainsäädännön alle.

Hajuvedet ja tuoksutuotteet

Vältä raskausaikana hajuvesien käyttöä. Saattavat sisältää hormonitoimintaa häiritseviä kemikaaleja.

Luonnonkosmetiikka

Varmista mm. eeteristen öljyjen sopivuus raskausaikana. Huomioi, että luonnonkosmetiikka ei ole automaattisesti turvallisin valinta. Suosimalla luonnonkosmetiikkaa voi välttyä vain ns. synteettisiltä kemikaaleilta.

Kosmetiikan ostaminen verkosta

Huomioi, että turvallisinta on ostaa valmisteita EU-alueen sisältä. Esimerkiksi muualta hankitut hampaiden valkaisuun tarkoitetut tuotteet saattavat sisältää vaikuttavia aineita yli turvallisten rajojen.

Henkilökohtaisen hygienian tuotteet

Deodorantia on turvallista käyttää. Huolehdiathan raskausaikana erityisen hyvin hammashygieneiasta. Fluoripitoiset hammastahnat ovat turvallisia, mutta vältä kuitenkin jodipitoisia suuvesiä.

Tatuoinnit ja microblading

Eivät ole kosmetiikkaa. Näiden ottamista raskauden aikana ei suositella, sillä niissä käytettävien värien turvallisuudesta raskauden aikana ei ole tarpeeksi tietoa.

Olet ehkä saattanut kuulla puhuttavan kemikaalikuormasta. Kemikaaleja onkin kaikkialla ympäristössämme, mutta kaikki kemikaalit eivät ole haitallisia tai vaarallisia, eikä yksittäinen altistuskerta yleensä johda mihinkään ikävään lopputulokseen. Jokaisen omat tottumukset ja valinnat ovat kuitenkin yksi keino vaikuttaa kemikaaleille altistumiseen.

Vaikka monet kosmeettiset valmisteet sisältävät lukuisia eri kemikaaleja, ei sinun kuitenkaan tarvitse huolestua kosmetiikan käytöstä raskausaikana. Sen sijaan tämän materiaalin avulla voit toivottavasti jatkossa itse tehdä parhaaksi katsomiasi valintoja sinun ja syntyvän lapsesi kannalta.



Lähteet:

Duodecim Terveyskirjasto 2020. Raskauden aiheuttamat muutokset äidin elimistössä. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00012>
Euroopan parlamentin ja neuvoston asetetus 1223/2009, kosmeettisista valmisteista. <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2009:342:0059:0209:fi:PDF>
Karine, E-M. & Karjomaa, S. 2014. Tuotteiden turvallisuus on kosmetiikan kulmakivi. http://www.kemia-lehti.fi/wp-content/uploads/2013/04/kem114_kevvt.pdf
Kosmetiikka- ja hygieniaoteollisuus 2021. Kosmetiikka ja henkilökohtaisen hygienian tuotteet. <https://www.kosmetiikkajahygienia.fi/fin/kosmetiikka/>
Malm, H. 2021. Kosmetiikka, tatuoinnit ja lävistykset raskauden ja imetyksen aikana. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/nla00057/search/suositus%20kosmetiikka?db=207533>
Miljøministeriet 2021. Tænk på baby i badeværelset. <https://mst.dk/kemi/kemikalier/særligt-for-borgere-om-kemikalier/tema-gravid/i-badeværelset/>
THL 2013. Äitiysneuvolaopas - Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3&isAllowed=y
TUKES 2021. Kosmetiikka. <https://tukes.fi/kemikaalit/kosmetiikka>
TUKES 2021. Omalla vastuulla. <https://tukes.fi/omallavastuulla>

Lisätietoa löydät mm.:

- HUS Äidin lääkenneuvonta Teratologinen tietopalvelu: www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/aidin-laakeneuvonta-teratologinen-tietopalvelu
- Joutsenmerkki: <https://joutsenmerkki.fi/vahan-vaasaampaa-kosmetiikka-joutsenmerkitty-tuote-on-monipuolisesti-parempi/>
- Kosmetiikka- ja hygieniaoteollisuus: <https://www.kosmetiikkajahygienia.fi/kosmetiikka/tietoa-tutuista-tuotteista/>
- Turvallisuus ja kemikaali virasto TUKES: <https://tukes.fi/kemikaalit/kosmetiikka>
- Terveysten ja hyvinvoinninlaitos THL: <https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/ymparistomyrkyt>

