



viva

Viisaat valinnat ennen raskautta

Elina Botha, TtM, kättilötyön lehtori, TAMK

Terve raskaus, normaali synnytys: tietoa, tukea ja ohjausta perheen terveeseen elämäntapaan

Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö
Terveyden edistämisen määrärahasta

Vuosina 2015-2017



Delayed parenthood

- Viivästetyn vanhemmuuden trendi on kasvava
- Vanhemmuutta lykkäävien pitää olla tietoisia lykkäämisen vaikutuksista hedelmällisyyteensä ja kauaskantoisesti myös tulevien lastensa terveyteen
- Hyvät terveystulokset korostuvat
- Pidä yllä hedelmällisyyttäsi, kun viivästyät vanhemmuutta
- Silti on aloitettava ajoissa, jos haluaa useamman lapsen

Preconception nesting

- Pesänrakennus ennen raskautta tarkoittaa tietoisia elämäntapa- ja ravitsemusvalintoja, joita tehdään 3-4 kuukautta ennen raskaaksi tuloa
- Äidin ja lapsen terveys ovat synonyymisiä
- Sisäinen kohtuympäristö ja samalla ulkoisen ympäristön valmistaminen tulevaan lapseen
- Oma terveys kannattaa optimoida, jo ennen raskauden yrittämistä

Preconception counseling

- Ennen raskautta annettava terveysneuvonta on oleellisen tärkeää!
- Terveenä raskaaksi –teema osaksi terveyspalveluita?
- Tiedon saanti!

Hedelmällisyyden suojeleminen odotusaikaa odottaessa

- Ravitsemus
- Paino
- Aktiivisuus
- Päihteet
- Ympäristö
- Muut

Ravitsemus ennen raskautta

- Tavallinen arkiruoka on hedelmällisen terveyden perusta
- Ravitsemus raskaudelle optimaaliseksi 3-4 kk ennen raskauden alkamista, kenties jopa 6kk aiemmin...
- Sikiön varhainen ravitsemusympäristö luodaan jo ennen raskautta
- Foolihapon ja D-vitamiinin aloitus ajoissa!

Miksi niin ei tehdä?

- Hankalaa, se vaatii vaivannäköä
- Työ on este terveelliselle syömiselle
- Perheen miellyttäminen
- Syömistottumuksia ei haluta muuttaa (opittua)
- Ravitsemusta pidetään sekavana
- Terveellinen ruoka ei ole maukas vaihtoehto epäterveelliselle

Fyysinen aktiivisuus

- Liikkumattomuus eli fyysisen aktiivisuuden puute oli ainoa tekijä, joka oli yhteydessä raskaudenajan painonnousuun yli suositusten
- Liiallinen raskas ja intensiivinen harjoittelu heikentää hedelmällisyyttä, eikä ole suositeltavaa raskauden aikana

Miksi ei liikuta?

- Väsymys
- Ajanpuute
- Perheen tarpeet ensin
- Sää, työ, hinta, saatavuus, loukkaantuminen ja pyöräteiden puuttuminen...

Muoveille altistuminen ennen raskautta

- Muovit vaikuttavat hormonitoimintaan
- Vanhemmilla, joilla oli virtsassa BPA:ta ja tiettyjä ftalaatteja, oli yhteys lyhyempiin raskausaikoihin ja pienipainoisiin vastasyntyneisiin
- Yksilölliset altistukset ja vaikutukset
- Tarvitaan lisää tietoa!

Preconception stress

- Stressin hallinta ja sen opettelu edistää raskaaksi tuloa ja raskauden ajan terveyttä
- Ennen hedelmöittymistä olevalla stressillä näyttäisi olevan yhteys synnytysongelmiin
- Eli stressinhallinta jo ennen hedelmöittymistä on tärkeää ja voi jopa vähentää synnytyskomplikaatioita

Ajankäyttö ja riippuvuudet ennen raskautta

- Älylaitteet ovat tulleet jäädäkseen, eikä niiden käytöstä tarvitse tuntea huonoa omatuntoa
- Tärkeämpää on tulla tietoiseksi omasta laitteiden käyttötavastaan ja sen vaikutuksista ympäröiviin ihmisiin
- Oma älylaiteriippuvuuttaan kannattaa pohtia ennen raskautta
- Vauvalle varhaisen vuorovaikutuksen perustana on katsekontakti vanhempaan ja hänen kanssaan seurustelu kauan ennen puhumisen opettelua
- Vastasyntynyt on riippuvainen aikuisen kokonaisvaltaisesta huomiosta

Ajoissa ennen raskautta pois

- Tupakka
- Alkoholi
- Muut päihteet?

- Kahvin ja lakritsin vähentäminen
- Lisäravinteet?

Terve raskaus voi olla valinta!

- Suunnitteluvaiheessa jo tehdään tasapainoisen terveyden edellyttämät korjausliikkeet
- Raskauteen valmistautuminen on myös pariskunnalle hyvän motivaation aikaa, mikä on hyvä mahdollisuus ottaa vastaan terveyden edistämisen sanoma ja tehdä asioille jotain
- Ammattilaisten tehtävä on antaa oikea-aikaista ohjausta ja tietoa nuorille, jotka viivästävät tai suunnittelevat raskautta

Lähteet

- Aaltonen, J. LT, naistentautien ja synnytysten sekä lisääntymislääketieteen erikoislääkäri & Paavilainen, M. psykologi, psykoterapeutti ja seksuaalineuvoja. 2016. Haastattelu 11.10.2016. Haastattelija Botha, E. Hedelmöityshoitoklinikka Ovumia. Tampere. <http://ovumia.fi/>
- Angelov, A. & Hannula, L. 2016. Uhkaako älypuhelin varhaista vuorovaikutusta? Kätilölehti (5), 22-23.
- Bixenstine, P.J., Cheng, T.L., Cheng, D., Connor, K.A. & Mistry, K.B. 2015. Association Between Preconception Counseling and Folic Acid Supplementation Before Pregnancy and Reasons for Non-Use. Maternal and Child Health Journal 19, 1974-1984.
- Bonnesen, B., Secher, N.J., Moller, L.K., Rasmussen, S., Andreasen, K.R. & Renault, K. 2013. Pregnancy Outcomes in a Cohort of Women with a Preconception Body Mass Index > 50kg/m². Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavia 92, 1111-1114.
- Brotherson, S.E. 2007. From Partners to Parents: Couples and the Transition to Parenthood. International Journal of Childbirth Education 22 (2), 7-12.
- Da Costa, D., Zelkowitz, P., Bailey, K., Cruz, R., Bernard, J-C., Dasgupta, K., Lowensteyn, I. & Khalifé, S. 2015. Results of a Needs Assessment to Guide the Development of a Website to Enhance Emotional Wellness and Health Behaviors During Pregnancy. The Journal of Perinatal Education 24 (4), 213-224.
- Evira. Elintarviketurvallisuusvirasto. 2017. Ravitsemussuosituksia koko väestölle. Luettu 20.3.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuositukset/>
- Kovac, J.R., Khanna, A. & Lipshultz, L.I. 2015. The Effects of Cigarette Smoking on Male Fertility. Journal of Postgraduate medicine 127(3), 338-341.
- Merkx, A., Ausems, M., Budé, L. & Nieuwenhuijze, M.J. 2015. Weight Gain in Healthy Pregnant Women in Relation to Pre-pregnancy BMI, Diet and Physical Activity. Midwifery 31, 693-701.

Lähteet

- Mill, C., Enders, J., Montanaro, C. & Moore, K.M. 2016. Delayed Parenthood on the Rise: A Call for Upstream Preconception Health Promotion in Canada. *Canadian Journal of Public Health* 107 (3), 333-335.
- Pinquart, M., Stotzka, C. & Silbereisen, R.K. 2010. Ambivalence in Decisions about Childbearing. *Journal of Reproductive and Infant Psychology* 28 (2), 212-220.
- Satter-Maloy, K.L. 2016. Preconception Nesting: Optimizing Maternal Health Before and During your Baby's Gestational Period. *Nutritional Perspectives: Journal of the Council on Nutrition and the American Chiropractic Association* 39 (3), 37-40.
- Smarr, M.M., Grantz, K.L., Sundaram, R., Maisog, J.M., Kannan, K. & Buck Louis, G.M. 2015. Parental Urinary Biomarkers of Preconception Exposure to Bisphenol A and Phthalates in Relation to Birth Outcomes. *Environmental health* 14 (73), 1-11.
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. THL. Ympäristömyrkyt. Luettu 17.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/ymparistomyrkyt>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. THL. Ravintoainevalmisteiden käyttö raskausaikana. Luettu 3.10.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/raskausaika/ravintoainevalmisteiden-kaytto-raskausaikana>
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. THL. Syödään yhdessä –ruokasuosituksen lapsiperheille. Luettu 17.3.2017. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1
- Williams, L., Zapata, L.B., D'Angelo, D.V., Harrison, L. & Morrow, B. 2011. Associations Between Preconception Counseling and Maternal Behaviors Before and During Pregnancy. *Maternal and Child Health Journal* 16, 1854-1861.
- Witt, W.P., Litzelman, K., Cheng, E., Wakeel, F. & Barker, E.S. 2014. Measuring Stress before and During Pregnancy: A Review of Population-Based Studies of Obstetric Outcomes. *Maternal & Child Health Journal* 18, 52-63.