



Raskausajan ravinto, liikunta ja suunterveys

Terveydenhoitajaopiskelijat

Jasmin Simanainen & Tuija Väättäinen

LAB-ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö 5/2020

Ravitsemussuositukset raskauden aikana



- Tavoitteena turvata äidin sekä syntyvän lapsen hyvinvointi
- Pääpiirteiltään normaaleiden suositusten mukainen, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta
- Monien ravintoaineiden tarve kasvaa raskauden aikana, mutta lisäenergian tarve on suhteellisen pieni -> noin yksi voileipä
- Säännöllinen ateriarytmi tärkeässä roolissa
- Paras janojuoma on VESI

Raskausajan ruokavalio



Kasvikset, marjat ja hedelmät

- Luovat ruokavalion perustan
- Tärkeitä raudan ja folaatin lähteitä
- Tulisi nauttia 5-6 annosta/ vrk monipuolisesti käyttäen (tuoreena, salaattina, osana ruoanvalmistusta)
- Pakastevihannekset kypsennettävä listeriabakteerin vuoksi

Raskausajan ruokavalio



Viljavalmisteet

- Tärkeitä kuidun saannin varmistamiseksi ja ummetuksen ehkäisemiseksi
- Suosi runsaskuituisia täysjyvätuotteita (puurot, leivät, pasta)



Maitovalmisteet

- Turvaavat kalsiumin, D-vitamiinin ja jodin saantia
- Nestemäisiä maitovalmisteita suositellaan nautittavaksi 5-6 dl/vrk
- Lisäksi tulisi syödä 2-3 viipaletta juustoa/vrk
- Listeriabakteerin vuoksi kiellettyjä ovat pastöroimaton maito ja siitä valmistetut tuotteet

Raskausajan ruokavalio

Rasvavalmisteet

- Välttämättömät rasvahapot ovat edellytyksenä sikiön hermoston, näkökyvyn ja immuunijärjestelmän kehittymiselle
- Valitse rypsi-/oliiviöljy ruoan valmistukseen
- Kasvirasvavaltteita leivän päälle



Raskausajan ruokavalio

Kala

- Hyvien rasvojen lisäksi kalasta saa jodia, rautaa ja D-vitamiinia
- Tulisi syödä 2-3 annosta/vko kalalajeja vaihdellen
- Suositetaan muikkua, siikaa, seitiä ja kasvatettua kalaa



Raskausajan ruokavalio

- Kalaruokiin liittyvät rajoitteet:
 - Hauen syömistä suositellaan välttämään sen sisältämän elohopeakertymän vuoksi
 - Listeriabakteerin vuoksi kiellettyjä ovat:
 - Raa'at kala- ja äyriäistuotteet
 - Tyhjiö- ja suojakaasupakatut tai itsevalmistetut graavisuolatut ja kylmäsavustetut kalatuotteet
 - Mädit
 - Raakaa kalaa sisältävät sushit

Ravintolisät raskauden aikana

- Foolihappo
 - B-ryhmän vitamiineihin kuuluva vesiliukoinen vitamiini
 - Tarvitaan solujen jakaantumiseen ja verisolujen muodostumiseen sekä sikiön hermostoputken sulkeutumishäiriön ehkäisemiseksi
 - Suositellaan aloitettavan noin kaksi kuukautta ennen raskautta
 - Valmisteen käyttöä jatketaan 12. raskausviikon loppuun
 - Suositeltava määrä 500 µg/vrk

Ravintolisät raskauden aikana

- D-vitamiini
 - Tarvitaan kalsiumin ja fosfaatin imeytymiseen ja sikiön luuston kehittymiseen
 - Suositellaan käytettäväksi koko raskauden ajan 10 μg / vrk
- Kalsiumin, raudan ja jodin tarve arvioidaan yksilöllisesti ammattilaisen kanssa



Raskausaikana vältettävät ruoat



- Maksavalmisteita tulisi välttää korkean A-vitamiini pitoisuuden vuoksi. Liian suuri A-vitamiinin saanti voi vaurioittaa sikiötä tai aiheuttaa keskenmenon
- Maksaruokia vältetään koko raskauden ajan, mutta maksamakkaraa ja maksapasteijaa voi käyttää kohtuullisesti, korkeintaan 200g/ vk

Raskausaikana vältettävät ruoat

- Raakaa lihaa tulisi välttää salmonella- ja toksoplasmariskin vuoksi
- Korvasiemenen syömistä tulisi puolestaan välttää sen sisältämän myrkyntakia



Raskausaikana vältettävät juomat

- Kofeiinin käyttö kohtuullisesti -> 200 mg/vrk
-> noin 2 kahvikupillista/vrk
- Energiajuomat -> korkea kofeiinipitoisuus
- Alkoholi -> kulkeutuu istukan läpi alkioon ja sikiöön, vaarantaa lapsen normaalin kasvun ja kehityksen



Mielihalut raskauden aikana

- Raskauden aikana voimakkaat mielihalut ovat tyypillisiä
- Voimakkaista mieliteoista ei ole haittaa, mikäli syömisessä on kohtuus ja äiti ei käytä raskausaikana kiellettyjä elintarvikkeita
- Mielihaluille voi olla olemassa fysiologinen syy ja äidillä saattaa olla puutetta ravintoaineista, joita kyseisistä ruoka-aineista löytyy



Raskauspahoinvointi

- Johtuu kehon hormonaalisista muutoksista
- Ajoittuu usein raskauden ensimmäiseen kolmannekseen, mutta voi kestää koko raskauden ajan
- Voi esiintyä mihin tahansa vuorokauden aikaan, mutta ajoittuu usein aamupäivään
- Raskauspahoinvoinnin voimakkuus vaihtelee yksilöllisesti



Raskauspahoinvointi

Lisäävät tekijät

- Liian pitkä ateriaväli
- Verensokerin lasku
- Liian suuret annokset
- Mahan nopea täyttyminen (ahmiminen)

Helpottavat tekijät

- Pienet ja säännölliset ateriat
- Kylmät juomat
- Hedelmät ja raikkaat kiisselit
- Mehujää
- Välipalan pitäminen yöpöydällä ja nauttiminen ennen ylösnousua

Painonnousu raskauden aikana

- Suositeltava määrä 6-18 kg äidin lähtöpainosta riippuen
- Paino koostuu sikiöstä, istukasta, lapsivedestä sekä äidin lisääntyneestä rasvakudoksesta



Painonnousu raskauden aikana

- Liiallinen painonnousu lisää äidin vaaraa sairastua raskausajan diabetekseen ja raskausmyrkytykseen
- Äidin painonnousu voi johtaa myös lapsen syntymäpainon nousuun mikä osaltaan voi lisätä komplikaatioita synnytyksen aikana

Painonnousun ehkäiseminen

- Ateriarytmin säännöllisyys
- Kasvisten, hedelmien ja marjojen nauttiminen
- Piilorasvojen välttäminen
- Hyvien rasvojen suosiminen
- Napostelun välttäminen
- Liikunta

Liikuntasuositukset raskauden aikana



- Normaalin raskauden aikana yleinen liikkumisen suositus
- Liikkua voi huoletta raskauden loppuun asti, mikäli kipuja, supistelua, verenvuotoa tai muita vaivoja ei ole

Raskausajan liikunnan teho

- Raskausliikunnan sopiva teho riippuu odottajan omasta lähtötasosta sekä raskauden aikaisesta voinnista
- Liikuntaa ei suositella harjoitettavan maksimisykkeellä -> sikiön sykkeen lasku
- Hikoilu ja hengästyminen on sallittua, mutta syketaso tulisi pysyä 70-80% maksimisykkeestä ja liikunnan aikana tulisi pystyä puhumaan

Liikunta ensimmäisen kolmanneksen aikana, viikot 1-13

- Lähes kaikki liikunta käy, mutta kaatumista ja iskuja vartaloon on vältettävä
- Liikkua tulee oman voinnin rajoissa
- Ratsastusta, laskettelua, kontaktilajeja sekä laitesukellusta ja liikkumista yli 2000 m korkeudessa tulisi välttää koko raskauden ajan



Liikunta toisen kolmanneksen aikana, viikot 14-26

- Olo on yleensä parempi ensimmäiseen kolmanneeseen verrattuna
- Liikuntaa kannattaa painottaa matalaenergiseen aerobiseen liikuntaan sekä lihaskuntoharjoitteluun
- Keskivartalo ja niska-hartiaseudun lihasten vahvistaminen tärkeää
- Voi olla raskauden otollisinta aikaa liikkua



Liikunta toisen kolmanneksen aikana, viikot 14-26

- Kasvava kohtu voi haitata liikuntatottumuksia
- Kehon hormonaaliset muutokset -> nivelsiteet ja liitokset löystyvät -> kipua ajoittain
- Liikuntaa mahdollisesti rajoittavia tekijöitä ovat uhkaava keskenmeno, ennenaikaisen synnytyksen riskin kasvu tai verenpaineen nousu

Liikunta toisen kolmanneksen aikana, viikot 27-42



- Mikäli raskaus etenee normaalisti ja äidin vointi on hyvä, voi liikkua raskauden loppuun asti
- Hyviä liikuntamuotoja ovat kävely, syvien ja vinojen vatsalihasten harjoittelu sekä lantionpohjalihasten vahvistaminen

Liikunta kolmannen kolmanneksen aikana, viikot 27-42



- Kasvava vatsa ja kohtu voivat olla jo niin isot ja työntyä niin ylös, että hengittäminen voi vaikeutua
- Iso vatsa tekee liikkumisen ja asennon vaihtamisen vaikeaksi
- Nivelsiteiden löystyminen jatkuu -> pelkkä kävely voi tuntua kivuliaalta
- Vältä suorien vatsalihasten harjoittamista ja liikkumista, jossa kohtu joutuu voimakkaaseen hölskyvään liikkeeseen

Odottavan äidin suunterveys



- Hormonaaliset muutokset -
> hampaiden reikiintymisriski kasvaa, ientulehdukset pahenevat helposti
- Säännöllinen ja huolellinen puhdistus tärkeää
- Terveellisten ruokatottumusten noudattaminen keskeistä

Odottavan äidin suunterveys

- Ksylitolituotteita tulisi käyttää säännöllisesti raskauden aikana -> vähentää reikiintymisriskiä
- Suurin syy hampaiden reikiintymiseen on hiilihydraattipitoisten tuotteiden napostelu (esim. makeiset), sillä tällöin aikaa syljen neutralisoivalle vaikutukselle jää liian vähän
- Sokeripitoiset juomat tulisi nauttia ruokailuiden yhteydessä -> eroosio ja reikiintymishaitta jää mahdollisimman vähäiseksi

Sikiön suunterveys

- Riittävä D-vitamiinin ja kalsiumin saanti edellytyksenä sikiön kasvamiselle ja luuston kehitykselle
- Äidin monipuolinen ravinto on tärkeässä roolissa sekä luuston että hampaiden kehityksen kannalta



Suun omahoito

- Suu on hyvä hoidattaa kuntoon jo raskautta suunniteltaessa
- Suun omahoidon tulisi olla säännöllistä raskauden aikana -> hampaiden harjaus 2x vrk + hammasvälien puhdistus



Suunhoitotoimenpiteet raskauden aikana



- Suunnitellusti laajoja hoitotoimenpiteitä tulee välttää raskauden aikana, mutta akuutit vaivat on hoidettava
- Raskausaikana puudutteita ei tarvitse välttää, mutta särkylääkkeiden käyttö on rajoitetumpaa
- Röntgenkuvia voidaan ottaa tarpeen mukaan, sillä säteily määrä on suhteellisen pieni
- Raskauden viimeisellä kolmanneksella hoitotoimenpiteitä vältetään hankalan hoitoasennon vuoksi

Hyödyllisiä linkkejä

- <https://neuvokasperhe.fi/>
- <https://www.terveyskyla.fi/naistalo>
- https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_raskauden_aikana
- <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/suomalaisien-ravitseminen-ja-ruokailu/raskausaika>
- https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/raskaus-ja-suunterveys#.Xq_Cf6gzblU
- Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lähteet

- Arffman, S. & Hujala, N. 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hammalääkäriliitto. 2020. Raskaus ja suunterveys.
https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/raskaus-ja-suunterveys#.Xi_sbmzblU.
- Jaakkola, K. 2015. Reipas, rakas raskaus. Euroopan Unioni: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kustannus Oy Duodecim. 2020. Odottavat perheet ja äidin suun terveydenhoito.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00040.
- Luoto, R. 2019. Liikuntasuositukset raskauden aikana. Aikakauskirja Duodecim 135(21):2079-84.
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/21/duo15211>.
- Pisano, V. 2007. Liikkuva äiti- opas odotusajan ja synnytyksen jälkeiseen liikuntaan. Jyväskylä: WSOY
- Suomen Sydänliitto ry. 2019. Raskaus- ja imetysajan liikkuminen. <https://neuvokasperhe.fi/liikunta/raskaus-ja-imetysajan-liikkuminen>.
- Suomen Sydänliitto ry. 2020. Raskausajan ravitseminen. <https://neuvokasperhe.fi/raskausajan-ravitseminen>.
- Terve.fi. 2020. Raskausajan liikunta. <https://www.terve.fi/artikkelit/raskausajan-liikunta>.
- Terve.fi. 2020. Raskausajan ravitseminen. <https://www.terve.fi/artikkelit/raskausajan-ravitseminen>
- THL. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Kuvat: <https://pixabay.com/fi/>