

# Raskausajan ravitsemusopas



## Sisällysluettelo

Lukijalle.....	3
Ravitseminen ennen raskautta .....	4
Odottavan äidin ravitseminen .....	5
Raskausaikana vältettävät tuotteet.....	13
Raskausajan ravitsemuspulmat .....	14
Imettävän äidin ravitseminen.....	18
Lähteet.....	20
Kiitokset.....	22

## Lukijalle

Raskausaika voi olla elämän jännittävintä ja odottavinta aikaa, kun pieni ihminen kasvaa ja kehittyy tulevan äidin vatsassa. Tämä aika voi aiheuttaa myös suuria tunteita ja pohdintaa tulevaisuudesta pienen lapsen kanssa. Raskauden aikana toinen kärsii sairauksista, joista ei ole koskaan aikaisemmin kärsinyt, tuntee itsensä todella uupuneeksi ja huonovointiseksi. Toisille raskaus ei tuo ongelmia juuri ollenkaan. Sekä fyysisistä, että tunnepuolen muutoksista selviää paremmin oikeanlaisen ravitsemuksen avulla. Raskauden aikana monipuolinen ja terveellinen ravitsemus on tärkein panostus, mitä tuleva äiti voi sillä hetkellä tehdä lapsensa eteen.

Äidin ravitsemus raskausaikana vaikuttaa sikiön kasvuun, raskauden kestoon, syntymän jälkeen lapsen aivojen kehitykseen ja oppimiseen sekä aikuisiän sairastuvuuteen. Raskauden aikana ravinnosta saatavat ravintoaineet toimivat vauvan elämän rakennuspalikkoina. Oikea ruokavalio on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia raskauden suunnittelusta aina raskauden jälkeiseen palautumiseen. Jatkuvasti lisääntyneen raskausdiabeteksen ehkäisyssä ja hoidossa oikeanlaisella ravitsemuksella on myös suuri rooli. Kasviksiin, hedelmiin, marjoihin, täysjyväviljaan, kalaan, kasviöljyihin, margariineihin sekä vähärasvaisiin maitotuotteisiin painottuva ruokavalio edistää sekä äidin, että lapsen hyvinvointia ja terveyttä.

Tämä opas antaa tuleville äideille ajankohtaista ja tärkeää tietoa siitä, miten raskausajan ravitsemus vaikuttaa vauvan kehittymiseen ja omaan hyvinvointiin sekä jaksamiseen. Opas on tehty yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin kanssa.

## Ravitsemus ennen raskautta

Raskauden alkaminen helpottuu, jos vanhemmat muuttavat ruokavaliotaan ja elämäntapojaan terveellisemmäksi jo raskautta suunniteltaessa. Äidin normaalipainoisuus on tärkeää raskautta yritettäessä. Alipaino voi vaikeuttaa raskauden alkamista ja ylipaino voi aiheuttaa erilaisia komplikaatioita raskauden aikana. Ylipaino voi johtaa myös raskausdiabetekseen ja korkeaan verenpaineeseen.

Pitkäaikainen ehkäisy pillereiden käyttö saattaa tyhjentää B<sub>6</sub>-vitamiinivarastot, joten ehkäisyn lopettamisen yhteydessä ja jo ennen sitä tulee suosia B-vitamiineja sisältäviä ruoka-aineita ja ravintolisiä. Parhaita B<sub>6</sub>-vitamiinin lähteitä ovat

- ✓ Kala
- ✓ Liha
- ✓ Sisäelimet
- ✓ Munankeltuainen
- ✓ Maito
- ✓ Kasvikset ja hedelmät
- ✓ Täysjyvävilja

### Tiesitkö?

Jo raskautta suunniteltaessa kannattaa ottaa foolihappolisää. Normaali foolihappotasoa raskauden aikana edesauttaa vauvan normaalia kehitystä. Päivittäinen 400µg:n foolihappoannos 12. raskausviikolle saakka on suositeltavaa.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaan B<sub>6</sub>-vitamiinia tulisi saada raskaus- ja imetysaikana 1,4-1,5mg/vrk. Suositellun päiväannoksen saa syömällä esimerkiksi 2 keskikokoista banaania ja 100grammaa kirjolohta.

Alkoholi heikentää myös raskaaksi tulemisen mahdollisuutta, joten alkoholin nauttiminen kannattaa lopettaa kokonaan. Miehen hedelmällisyyteen vaikuttavat sinkin, seleenin ja E-vitamiinin riittävä saanti sekä luonnollisesti myös alkoholin käytön minimointi. Miehen epäterveellinen ruokavalio, alkoholin käyttö tai tupakointi vaikuttaa siittiöiden laatuun, määrään ja liikkuvuuteen negatiivisesti ja näin ne voivat vaikeuttaa raskauden alkamista.



## Odottavan äidin ravitsemus

Raskausajan ravitsemus koostuu samoista elementeistä, mistä terveellinen ruokavalio koostuu normaalitilanteessakin. Odottavan äidin on huolehdittava monipuolisesta ja säännöllisestä ruokailusta ja varmistettava riittävä ravintoaineiden saanti. Suomalaiset ravitsemussuositukset imeväisille ja leikki-ikäisille lapsille sekä raskaana oleville ja imettäville naisille julkaistiin vuonna 2004. Niiden mukaan terveiden ja tasapainoista ruokavaliota noudattavien naisten ei tarvitse tehdä erityisiä muutoksia ruokavalioonsa raskauden ja imetyksen aikana. Ravitsemussuositusten ilmestymisen jälkeen on annettu erityisohjeita raskauden ajalle, sillä sikiön turvallisuuden takaamiseksi eräiden ruoka-aineiden ja juomien käyttöä on syytä välttää tai rajoittaa raskauden ja imetyksen aikana. Vältettävistä elintarvikkeista saat myöhemmin tietoa tästä oppaasta.

### Lautasmalli ja ateriaritmi

Lautasmallista on apua hyvän ja monipuolisen aterian koostamisessa. Malli antaa selkeän kuvan siitä, mistä perusaineista suositusten mukainen ruokavalio koostuu. Lautasmallia on hyvä käyttää lounaalla ja päivällisellä.

Täytä puolet lautasesta kasviksilla, esimerkiksi raasteilla ja salaattilla. Perunan osuus lautasesta on noin neljännes. Perunan sijaan voi valita riisiä, pastaa tai muita viljavalmisteita. Lautasesta noin neljännes jää kala-, liha- tai munaruoalle. Sen voi korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Valitse ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvaveitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian.



Lautasmalli. Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.

Elimistö tarvitsee energiaa tasaisin väliajoin ja säännöllinen ruokailu on myös raskausaikana oleellinen asia. Säännöllinen ruokailu tarkoittaa ruokailua 4-6 kertaa päivän aikana, noin kolmen tunnin välein. Säännöllinen ruokailurytmi auttaa myös mahdolliseen raskauden aikaiseen pahoinvointiin. Päivän aikana on hyvä syödä

- ✓ Aamiainen
- ✓ Lounas
- ✓ Päivällinen
- ✓ 1-3 pientä välipalaa
- ✓ Iltapala

### Energiaravintoaineiden saantisuosituks

Hiilihydraatit	50-60E%*
Proteiinit	10-20E%*
Rasvan määrä	25-35E%*
Ravintokuitu	25-35g päivässä
Suola	Naisilla korkeintaan 6g päivässä
Lisätty sokeri	Enintään 10E%*

Taulukko. Energiaravintoaineiden saantisuosituks. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.

E%= Prosenttia kokonaisenergiansaannista

## Kasvikset, vihannekset ja hedelmät

Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat tärkeä osa monipuolista ruokavaliota ja niistä saa hiilihydraatteja vauvan kasvuun ja kehitykseen sekä äidin jaksamiseen. Niitä suositellaan raskauden aikana syötävän vähintään 5-6 kourallista päivässä. Ne ovat täysjyväviljavalmisteiden ohella merkittävä folaatin eli foolihapon lähde. Folaatin lisäksi kasvikset, hedelmät ja vihannekset sisältävät ummetusta lievittäviä kuituja, sokereita, tärkkelystä ja suuren määrän muita vitamiineja ja mineraaleja, jotka auttavat vauvaa kasvamaan ja kehittymään normaalisti. C-vitamiinin tarve lisääntyy raskauden aikana ja vesiliukoista C-vitamiinia tulee saada päivittäin. Suomalaisten tärkeimmät C-vitamiinin lähteet ovat hedelmät, marjat ja kasvikset.

Raskausaikana etenkin raudan tarve lisääntyy elimistön verimäärän lisääntyessä ja C-vitamiini edistää raudan imeytymistä. Värikkäitä vihanneksia ja kasviksia sekä hedelmiä kannattaa syödä siis samaan aikaan rautapitoisten ruokien, kuten lihan tai viljatuotteiden kanssa. Rautaa tulisi saada raskausaikana jopa 30mg/vrk ja lisärautaa tarvitaan usein ruokavalion tueksi viimeistään raskauden lopussa.



## Täysjyväviljavalmisteen

Täysjyväviljavalmisteen, etenkin ruisleipä ja täysjyväpuurot ovat erinomaisia kuidun lähteitä, ja ne sisältävät runsaasti rautaa sekä B-vitamiineja. Suomalaisnaisten päivittäisestä raudansaannista 47% on peräisin viljavalmisteen. Viljavalmisteen kannattaa valita täysjyvätuotteita niiden kuitupitoisuuden ja hyvän ravintoarvon vuoksi. Kuitu auttaa pitämään verensokerin tasaisena ja ehkäisee ummetusta. Raskausaikana jopa 60% päivittäisestä energiansaannista tulisi koostua hiilihydraateista. Tämä vastaa noin 250-300 grammaa hiilihydraatteja päivittäin ottaen huomioon äidin paino ja fyysinen aktiivisuus. 50 grammaa hiilihydraatteja saa syömällä esimerkiksi 3 perunaa, 2,5 dl keitettyä riisiä, 3 dl keitettyä pastaa tai kolme siivua täysjyväleipää. Hiilihydraatit antavat äidille ja kasvavalle vauvalle tarvittavaa energiaa, ravintokuituja, vitamiineja sekä kivennäisaineita. Hiilihydraatteja saa helposti

- ✓ perunasta
- ✓ riisistä
- ✓ pastasta
- ✓ täysjyväviljatuotteista
- ✓ marjoista, hedelmistä, kasviksista

## Proteiinipitoiset ruoat

Proteiineja eli valkuaisaineita tarvitaan kudosten rakenne-, säätely- ja kuljetustehtäviin ja niitä käytetään myös energiaksi. Proteiini toimii vauvan ja äidin solujen rakennusaineena. Proteiini koostuu aminohapoista, jotka muodostavat jokaisen kudoksen, elimen ja solun. Proteiinipitoiset ruoat sisältävät myös vitamiineja ja mineraaleja. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaan proteiinien saanti tulee olla 10-20% päivän kokonaisenergiansaannista. Raskauden aikana proteiinia tarvitaan vähintään 1g painokiloa kohden. Raskauden edetessä proteiinien tarve lisääntyy.

Proteiinin päälähteitä ovat

- ✓ liha (100g lihaa = 25g proteiinia)
- ✓ kana (100g kanaa = 23g proteiinia)
- ✓ kala (100g kalaa = 20g proteiinia)
- ✓ kananmunat (1 kananmuna = 6g proteiinia)
- ✓ maitotuotteet (lasillinen maitoa = 7,8g proteiinia, 2dl jogurttia = 6g proteiinia)

Proteiineja saadaan myös kasvikunnan tuotteista, kuten siemenistä, pähkinöistä, palkokasveista ja soijatuotteista. Siipikarja ja rasvaton liha sisältävät rautaa, sinkkiä, magnesiumia ja B-ryhmän vitamiineja. Rasvaiset kalat sisältävät tärkeitä omega3-rasvahappoja, jotka ovat välttämättömiä vauvan silmien ja aivojen kehitykselle. Omega3-rasvahappoja saadaan myös kasviöljyistä, juoksevista margariineista, pehmeistä rasiamargariineista, pähkinöistä ja siemenistä.



Välttämättömät rasvahapot ovat tärkeitä sydän- ja verisuonitautien ehkäisyssä, veren kolesterolipitoisuuden ja verenpaineen hallinnassa. Kananmunista saa helposti ja edullisesti rautaa, proteiinia ja D-vitamiinia. Kananmunat tulee muistaa keittää kypsäksi asti. Raskaana oleville kasvissyöjille suositellaan monipuolista linsien, herneiden, papujen, siementen ja pähkinöiden käyttöä.

## Maitotuotteet

Maitotuotteet sisältävät proteiinia, D-vitamiinia ja kalsiumia, joka on välttämätöntä vauvan luustolle ja hampaiden kehitykselle. Maitotuotteet sisältävät myös B-ryhmän vitamiineja. Rasvattomia, nestemäisiä maitovalmisteita suositellaan raskauden aikana 8dl/vrk turvaamaan riittävä kalsiumin saanti ja täydentämään D-vitamiinin saantia. Maitovalmisteiden sisältämä rasva on pääosin kovaa rasvaa, joten rasvaisia maitovalmisteita jatkuvasti käyttämällä kovan rasvan osuus ruokavaliossa kasvaa helposti liian suureksi. Maustettujen jogurttien ja viilien sokeripitoisuuteen on myös hyvä kiinnittää huomiota. Suomalaisnaiset saavat keskimäärin 15% päivän sokereista makeutetuista maitovalmisteista.

## Tiesitkö?

Pastöroimattomasta maidosta valmistettuja juustoja, kuten tuorejuustoja on hyvä välttää raskausaikana, sillä ne saattavat aiheuttaa listerioosin. Listerioosi on *Listeria monocytogenes*- bakteerin aiheuttama tauti, joka saattaa aiheuttaa raskaana oleville aivokalvontulehduksen tai sikiölle infektion, joka voi johtaa keskenmenoon.

## Sokeri ja rasva

Runsaasti sokeria sisältäviä ruokia tulisi välttää niin raskauden aikana kuin muutenkin. Runsaasti sokeria on esimerkiksi leivonnaisissa, makeisissa, sokeroiduissa juomissa ja sokeroiduissa jogurteissa. Ne sisältävät niin sanottua tyhjää energiaa, mikä ei anna elimistölle tärkeitä ravintoaineita, kivennäisaineita eikä vitamiineja. Runsas sokeripitoisten ruokien nauttiminen voi johtaa raskausdiabetekseen ja vauvan korkeaan syntymäpainoon. Myös makeutusaineiden käyttöön raskausaikana on laadittu suositukset. Asesulfaamia E950, aspartaamia E951 ja sukraloosia E955 voi käyttää. Syklamaattia E952 ja sakariinia E954 ei suositella. Myös sallittuja makeutusaineita on hyvä nauttia kohtuudella.

Rasva koostuu erilaisten rasvahappojen ketjusta, joka antaa energian lisäksi tärkeitä rasvaliukoisia A-, D-, E- ja K-vitamiineja, jotka auttavat vauvan hermostoa kehittymään normaalilla tavalla. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaan 25-35% päivittäisestä energiansaannista tulisi koostua rasvoista.

<p><b>Tyydyttyneet rasvahapot</b></p> <p>ns. kovaa rasvaa, suositus alle 10% päivittäisestä kokonaisenergiansaannista</p>	<p>rasvaiset lihavalmisteet, makkarat, voi, leivonnaiset, rasvaiset maitovalmisteet</p>
<p><b>Kertatyydyttymättömät rasvahapot</b></p> <p>ns. pehmeää rasvaa, suositus 10-15% päivittäisestä kokonaisenergiansaannista</p>	<p>rypsiöljy, oliiviöljy</p>
<p><b>Monitydyttymättömät rasvagapot</b></p> <p>ns. pehmeää rasvaa, suositus 5-10% päivittäisestä kokonaisenergiansaannista</p>	<p>rasvaiset kalat (esim. lohi, makrilli, silli tai sardiini), margariinit, auringonkukka-, soija-, vehnänalkio-, rypsi-, tai seesamöljy.</p>

Taulukko. Rasvahappojen luokittelu ja lähteet

Tyydyttyneitä rasvahappoja tulisi vähentää tai vaihtaa vähärasvaisempiin vaihtoehtoihin. Täysmaidon voi vaihtaa rasvattomaan maitoon, rasvaisen juuston tilalle vähärasvaisempaa juustoa ja sika-nauta-jauhelihan tilalle naudan paistijauhelihaa. Tyydyttymättömiä rasvahappoja sisältävät ruoka-aineet, kuten kasviöljyt, rasvaiset kalat, avokado ja siemenet vaikuttavat myönteisesti terveyteen ja näiden käyttöä tulisi suosia. Välttämättömiä rasvahappoja eli omega3- ja omega6-rasvahappoja on saatava ravinnosta, sillä elimistö ei pysty muodostamaan niitä muista rasvahapoista. Välttämättömien rasvahappojen avulla hermosto, verisuonisto ja näkökyky kehittyvät ja iho pysyy kimmoisana. Välttämättömät rasvahapot vaikuttavat positiivisesti myös verenpaineeseen ja vastustuskykyyn. Saantisuositus välttämättömille rasvahapoille on 1% päivän kokonaisenergiansaannista, mikä vastaa 2-3 grammaa. Käytännössä saanti on riittävää, kun leivän päällä käytetään margariinia, kalaa syödään 2 kertaa viikossa ja salaatissa käytetään öljypohjaista salaatikastiketta.

## Neste



Riittävä nesteen nauttiminen raskaus- ja imetysaikana on tärkeää. Kaikki aineenvaihduntareaktiot tapahtuvat vesiliuoksessa ja aineenvaihdunta häiriintyy ilman nestettä. Vesi toimii ravintoaineiden kuljettajana ja lisäksi se on hyvin tärkeää suolen tehokkaalle toiminnalle. Riittävä veden juominen auttaa vähentämään odottavan äidin turvotusta, ummetusongelmia ja päänsärkyä. Keho tuottaa raskauden aikana äidille ylimääräistä verta, joka on riippuvainen riittävästä nestemäärästä.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaan nestettä tarvitaan noin litra ruoan mukana tulevan nesteen lisäksi. Nesteen tarvetta lisää ilmaston lämpötila ja fyysisen aktiivisuuden aiheuttama hikoilu. Imetysaikana nesteen tarve lisääntyy eritetyn rintamaidon verran. Vesijohtovesi on paras janojuoma, mutta myös rasvaton maito ja sokeriton hedelmämehu ovat hyviä nesteen lähteitä. Tulevan äidin kannattaa juoda maltillisesti hiilihapollisia juomia, sillä ne saattavat aiheuttaa ongelmia ruoansulatuksen kanssa. Kahvi poistaa kehosta nesteitä, eli myös kahvin juominen lisää veden tarvetta.

## Raskausajan ravintoainetäydennykset

Ravintoaine	Annos	Kenelle?	Mistä luonnollisesti?
D-vitamiini	10 µg/vrk	Kaikille ympäri vuoden	Päiväannos täyttyy juomalla 4 lasia päivässä Valio plus-maitoa, ruokalusikallinen kalanmaksaöljyä ja 200g annos lohta
Kalsium	500-1000mg/vrk	Jos ruokavaliossa ei ole riittävästi nestemäisiä maitovalmisteita	Rasvattomia, nestemäisiä maitovalmisteita suositellaan raskauden aikana 8dl/vrk turvaamaan riittävä kalsiumin saanti
Foolihappo	400µg/vrk Tarve on kaksinkertainen raskaana olevilla	Foolihappolisä etenkin alkuraskauden aikana: raskauden suunnittelusta rv12 asti	Täysjyväviljavalmisteista, tuoreista kasviksista, hedelmistä ja marjoista.
Rauta	50mg/vrk	Tarvittaessa, jos hemoglobiini <110g/l alkuraskaudessa. Myöhemmin heti, jos hemoglobiini <100g/l.	Punaisesta lihasta ja viljatuotteista. 200g naudanlihapihvissä on 5mg rautaa

## Raskausaikana vältettävät tuotteet

Mitä?	Miksi?
Maksaa ja maksatuotteita kohtuudella	Sisältää suuren määrän retinolia A-vitamiinin muodossa. Liiallinen määrä voi lisätä sikiövaurioiden ja keskenmenon riskiä
Lakritsi ja salmiakki, korkeintaan 50g päivässä	Korkea glykyritsiinipitoisuus, nostaa verenpainetta ja lisää turvotusta
Alkoholi	Äidin veressä oleva alkoholi kulkeutuu istukan kautta myös vauvan vereen ja lapsiveteen. Haittaa sikiön kasvua ja kehitystä
Kofeiini	Kofeiinin saanti on hyvä rajoittaa 300 mg:aan/vrk, mikä vastaa kolmea 1,5 dl kahvikupillista. Energiajuomia ei suositella raskausaikana käytettäväksi.
Tupakka	Tupakointi johtaa munanjohtimien pienten ohuiden verisuonien kalkkeutumiseen, mikä voi aiheuttaa lapsettomuutta. Tupakan sisältämä nikotiini ja häkä kulkeutuvat istukan kautta myös lapseen ja vähentävät lapsen hapensaantia. Tupakointi lisää sikiön kasvuhäiriöiden ja ennenaikaisten synnytysten määrää.
Pastöroimattomat maitotuotteet, raaka liha ja kala	Välttääkseen listeriaa, tulee noudattaa hyvää ruokahygieniaa. Lihat ja kalat tulee kypsentää huolellisesti ja raa'at vihannekset tulee pestä. Pastöroimattomasta maidosta valmistettuja juustoja, kuten tuorejuustoja on hyvä välttää raskausaikana, sillä ne saattavat aiheuttaa listerioosin. Listerioosi on Listeria monocytogenes- bakteerin aiheuttama tauti, joka saattaa aiheuttaa raskaana oleville aivokalvontulehduksen tai sikiölle infektion, joka voi johtaa keskenmenoon.

## Raskausajan ravitsemuspulmat

On normaalia kärsiä raskausaikana erilaisista mielihaluista, vastemielisyyksistä tai pahoinvoinneista. Himo ja vastemielisyydet ruokia kohtaan ovat voimakkaimmillaan yleensä kolmen ensimmäisen raskauskuukauden aikana ja varsinkin ensimmäisen raskauden aikana.



### Raskauspahoinvointi

Raskauden aikainen pahoinvointi on yleistä ja sitä ilmenee kolmella neljästä alkuraskauden aikana. Satunnainen oksentelu on myös tyypillinen oire alkuraskauden aikana. 1%:lla raskaana olevista oireet ovat vaikeita ja ne ilmenevät runsaana oksenteluna ja jopa koko raskauden ajan kestäväinä voimakkaana pahoinvointina. Pahimmassa tapauksessa runsas oksentelu voi johtaa kuivumiseen ja yli 5% painonlaskuun. Voimakkaan oksentelu ei ole vaarallista sikiölle, mutta pitkään jatkuessaan se vaatii yleensä suonensisäistä nestehoitoa ja elektrolyyttitasapainon korjaamista sairaalassa. Lievempiä ruoansulatuselimistön ongelmia ilmenee useimmilla naisilla. Närästys on yleistä raskauden viimeisten kuukausien aikana kohdun mahalaukkuun aiheuttaman mekaanisen paineen vuoksi. Ummetus on myös yleinen raskausajan ongelma, sillä suolen seinämän lihaksisto laiskistuu.

Raskauspahoinvointia voi vähentää oikeilla ruokavalinnoilla. Kahvin, happamien tuotteiden ja mausteisten ruokien poisjättäminen tai vähentäminen voi tuoda helpotusta pahoinvointeihin. Ruokaa kannattaa nauttia usein ja pieniä annoksia kerrallaan, jotta nälkä pysyy loitolla. Närästys ja pahoinvointi voimistuvat usein tyhjällä vatsalla. Ummetuksen hoidossa mahdollisimman kuitupitoinen ruokavalio on tärkeää. Kuidun lisäksi nesteitä on hyvä nauttia runsaasti.

## Alhainen hemoglobiini

Raskauden aikana äidin elimistössä kiertävän veren määrä lisääntyy noin 40%. Veriplasman määrä lisääntyy enemmän kuin punasolujen määrä, mistä seuraa veren laimeneminen ja hemoglobiinin lasku. Lisääntyneen punasolutuotannon vuoksi useimmat äidit tarvitsevat perusterveellisen ruokavalion tueksi rautalisää. Rautalisää suositellaan otettavaksi 50mg/vrk, mikäli hemoglobiini on raskauden alussa alle 110g/l. Myöhemmin rautalisän käyttö aloitetaan heti, mikäli hemoglobiini on alle 100g/l. Raskauden viimeisten kuukausien aikana myös vauvan lisääntynyt punasolutuotanto vaatii lisärautaa.



C-vitamiini edesauttaa raudan imeytymistä. Rautalisä kannattaa nauttia esimerkiksi C-vitamiinipitoisen appelsiinimehun kera. Alhainen hemoglobiini voi oireilla väsymyksenä, hengästymisenä, sydämentykytyksinä tai jopa pyörtyilynä. Alhainen hemoglobiini ei kuitenkaan aina johdu raudanpuutteesta. Taustalla voi olla foolihapon tai B12-vitamiinin puute ja kyseessä on silloin megaloblastianemia, joka aiheutuu tumanmuodostushäiriöistä. Sekä foolihapon että B12-vitamiinin tarve kasvaa raskauden aikana, joten riski megaloblastianemiaan on suurempi raskausaikana kuin normaalisti.

## Terveellinen painonlisäys

Painonlisäys raskauden aikana on todella yksilöllistä ja siihen vaikuttavat monet eri tekijät. Raskauden aikana tarvittavan energiamäärän arvioidaan olevan 72 000 kilokaloria. Painonlisäystä tarkkaillaan koko raskauden ajan säännöllisillä neuvolakäynneillä ja koko raskauden aikana painon odotetaan nousevan vähintään 12,5 kiloa. Ylipainosta kärsivän tulee pitää painonnousu minimissään viimeiseen kolmannekseen saakka. Tällä tavoin ylipainoinen äiti voi välttyä raskausajan diabetekselta, kohonneelta verenpaineelta ja synnytyskomplikaatioilta. Raskausaika ei ole kuitenkaan laihdutuksen aikaa, sillä se voi heikentää vauvan normaalia kasvua ja kehitystä.

Alipainoisena raskaaksi tulleen täytyy syödä hyvin erityisesti ensimmäisen kolmanneksen aikana. Painoaaan liiallisesti tarkkailevien naisten voi olla vaikea sopeutua uusiin muotoihin. Syömisen rajoittaminen voi jatkua tai syöminen voi riistäytyä täysin käsistä. Nämä molemmat ovat huonoja vaihtoehtoja vauvan kannalta. Äidin tasapainoinen syöminen edesauttaa vauvaa syntymään normaalipainoisena ja tämä alentaa vauvan riskiä sairastua henkisiin ja fyysisiin vammoihin ja lapsuusajan erilaisiin sairauksiin. Monia naisia huolestuttaa myös se, miten palata takaisin normaaleihin mittoihin. Paino putoaa pikkuhiljaa terveellisen ruokavalion ja riittävän liikunnan avulla. Imettäminen edesauttaa painon putoamista.

---

### Mistä painonlisäys koostuu?

Vauva	3-3,5 kg
Istukka	0,7 kg
Lapsivesi	0,7 kg
Rintojen ja kohdun laajeneminen	1,3 kg
Ylimääräinen veri ja neste	3 kg
Rintaruokintaa varten varastoitunut rasva	3,5 kg

---

Taulukko 1. Painonlisäyksen koostumus



Raskausaika vaatii paljon energiaa, mutta normaalipainoisena raskaaksi tulleiden ei tarvitse lisätä syömistään ennen viimeistä kolmannesta. Teini-ikäisenä tai alipainoisena raskaaksi tulleet sekä kaksoisia tai kolmosia odottavien tulee saada ylimääräistä energiaa koko raskauden ajan. Normaali energiatarpeen lisäys on noin 200 kilokaloria päivässä. Tämä vastaa yhtä täytettyä voileipää, lasillista maitoa ja hedelmää. Imetysaikana energiaa tarvitaan huomattavasti enemmän. Energiatarve lisääntyy noin 600 kilokalorilla/vrk. Energiatarve täyttyy, kun syö jokaisella aterialla hieman enemmän. Paras tapa lisätä energiansaantia on lisätä ruokavalioon hiilihydraatteja. Hyvinä lähteinä toimivat peruna, riisi, pasta, viljatuotteet, hedelmät, vihannekset ja marjat.



## Imettävän äidin ravitsemus

Lapsen syntymän jälkeen perheen arki muuttuu ja uuden arjen opettelu voi viedä äidin voimavarat. Äidin oman ruokavalion merkitys korostuu imetyksen aikana. Kun äiti syö monipuolisesti ja riittävän paljon, imetys ei kuluta äidin ravintoainevarastoja. Tämä on tärkeää erityisesti silloin, kun uutta raskautta suunnitellaan pian imetyksen lopettamisen jälkeen. Äidin ruokavalio vaikuttaa rintamaidon vesiliukoisten vitamiinien (B- ja C-vitamiinit) määrään sekä rasvan laatuun. Kun äiti käyttää runsaasti pehmeää rasvaa ja saa ravinnostaan välttämättömiä rasvahappoja, niitä kulkeutuu myös runsaasti vauvalle rintamaidon kautta. Riittävällä välttämättömien rasvahappojen saannilla on merkitystä muun muassa lapsen hermoston ja näkökyvyn kehityksen kannalta. Äiti voi turvata rintamaidon rasvan laadun käyttämällä rasiamargariineja leipärasvana, öljyä tai juoksevaa kasviöljyvalmistetta ruoanlaitossa sekä öljypohjaista salaattinkastiketta. Myös kalaa on hyvä nauttia 2-3 kertaa viikossa kalalajia vaihdellen.

### Energiantarve

Imettävän äidin energiantarpeeseen vaikuttavat rintamaidon määrä ja kertynyt varastorasva. Mitä enemmän varastoitunutta rasvaa on, sitä vähemmän äiti tarvitsee ylimääräistä energiaa ruoasta. Energian lisätarve on noin 600kcal vuorokaudessa.

#### Näin saat 600 kcal lisäenergiaa

Aamupala: 1 purkki jogurttia normaalin aamiaisen lisäksi

Lounas: 2 lisäperunaa tai 1dl keitettyä riisiä

Päivällinen: Lämpimän ruoan lisäksi 2 viipaletta täysjyväleipää

Iltapala / Välipala: Lisäksi 1-2 hedelmää



Kaloreiden tarkka laskeminen on turhaa, äiti syö imetysaikana oman ruokahalunsa mukaan. Usein ruokahalu on hyvä ja ruokamäärät lisääntyvät tarvetta vastaavaksi. Äidin paino normalisoituu yleensä imetyksen aikana.

## Vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve

Täysipainoinen ruokavalio takaa kaikkien ravintoaineiden saannin D-vitamiinia lukuun ottamatta. Ympäri vuoden äideille suositellaan D-vitamiinilla täydennettyjen maitovalmisteiden lisäksi D-vitamiinia lisäravinnevalmisteena 10 µg vuorokaudessa. Mikäli äidillä on ollut raskauden aikana anemia tai synnytyksen jälkeen matala hemoglobiini (<110g/l), rautavalmiste on tarpeen. Kasvisruokavaliota noudattavien riittävä kalsiumin saanti on arvioitava maitovalmisteiden ja kalsiumilla täydennettyjen elintarvikkeiden käyttömäärän mukaan. Tarvittaessa ruokavaliota täydennetään 500-1000 mg:lla kalsiumia päivässä.

## Nesteen tarve

Imettäminen lisää nesteen tarvetta eritetyn rintamaidon verran. Imevä vauva juo keskimäärin äidinmaitoa 750ml vuorokaudessa, mutta yksilölliset erot voivat olla suuria riippuen lapsen iästä ja muun ravinnon määrästä. Äidin kannattaa juoda runsaasti vettä. Muita sopivia juomia ovat rasvaton maito, piimä sekä vähäsokeriset mehut. Kahvia voi nauttia kohtuullisesti. Runsas kahvin ja teen juonti saattaa tehdä lapsesta levottoman, sillä osa kofeiinista kulkeutuu rintamaitoon.

## Päihteet ja tupakointi

Imetysaikana ei ole hyvä nauttia alkoholia, mutta vähäinen alkoholin nauttiminen ei estä imetystä. Äidin juotua esimerkiksi lasillisen viiniä tai oluen saunan jälkeen, on hyvä odottaa 2-3 tuntia ennen seuraavaa imetystä. Alkoholi poistuu rintamaidosta samalla nopeudella kuin äidin verestä (n. 7g tunnissa). Tupakan nikotiini kulkeutuu rintamaidon kautta lapseen. Nikotiini voi aiheuttaa lapselle levottomuutta, koliikkivaivoja tai ripulia. Tupakointi vaikuttaa myös äidin yleiskuntoon, vähentää maidon erittymistä ja heikentää äidin ruokahalua ja siten huonontaa äidin ravitsemusta. Jos tupakoinnin lopettaminen ei onnistu imetyksen aikana, tupakointia tulee välttää 3 tuntia ennen imettämistä sekä sen aikana.

## Lähteet

Kuvat: Jemina Yli-Lahti

Lähteet:

Aro, A. Mutanen, M. Uusitupa, M. 2005. Ravitsemustiede. Duodecim.

Arffman, S. 2010. Ravitsemus neuvolatyössä. Edita Prima Oy.

Finnravinto 2007- tutkimus. Luettavissa:

[http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/evaluacion\\_riesgos/Finlandia.pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/Finlandia.pdf). Luettu: 4.10.2013.

Haglund, B. Huupponen, T. Ventola, A. Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. WSOY.

Hasunen, K. Kalavainen, M. Keinonen, H. Lagström, H. Lyytikäinen, A. Nurttila, A. Peltola, T. Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka - imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö.

Janouch, K. 2008. Raskaana! Otavan kirjapaino Oy. Keuruu.

Kaaja, R. 2006. Ikkuna naisen terveyteen. Duodecim.

Kylliäinen, S. Lintunen, M. 2002. Ravitsemus ja Terveys. WSOY.

Pajakko, S. 2013. Perheen tavat näkyvät vaa'assa. Suomi.

Parkkinen, K. Sertti, P. 2008. Avain ravitsemukseen. Otavan Kirjapaino Oy.

Ravitsemusneuvottelukunta. Lautasmallin avulla syöt oikein. Luettavissa:

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/vinkkeja+viisaisiin+valintoihin/lautasmalli/>. Luettu: 4.10.2013.

Ruuti, M. 2012. Oikeaa ravintoa minulle. Gummerus Kustannus Oy.

Saastamoinen, M. 2012. Luonnollista! Syömisen syvin olemus. Atena Kustannus Oy.

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 2008. Meille tulee vauva. Erikoispaino Oy, Helsinki.

Stefanovic, V. Nieminen, A. 2010. Kaikki raskautta suunnittelevat tarvitsevat foolihappolisää. Suomalaiset suositukset on aika päivittää. Duodecim.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raskausaikana vältettävät elintarvikkeet. Luettavissa:

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/suomalaiset/raskausaika/valtettavat\\_elintarvikkeet](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/suomalaiset/raskausaika/valtettavat_elintarvikkeet). Luettu: 4.10.2013.

Wilcock, F. 2002. Odottavan äidin ruokavalio. Perhemediat OY. Viro.

## Kiitokset

Yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin Perusterveydenhuollon ja terveyden edistämisen yksikkö Aksilasta

- Arja Alanko, ravitsemusasiantuntija (laillistettu ravitsemusterapeutti, TtM)
- Riikka Västi, suunnittelusihteeri (kättilö, TtM)

Kuvauspaikkana toimi Lahdessa Kuntostudio Fiilis. Kuvissa mallina toimi yrittäjä Henni Riihimäki.

