



10 yleisintä kysymystä *raskauteen*



Miten helpottaa raskauspahoinvointia?

Syö pieniä ja kevyitä annoksia usein. Vältä kahvin ja mustan teen juontia, sekä happamia ja mausteisia ruokia.

Rasvaiset ja rasvassa paistetut ruoat saattavat pahentaa oloa.

Vettä tai hiilihapotettua vettä kannattaa juoda paljon.

Raitis ilma ja kävelylenkit saattavat myös helpottaa raskauspahoinvointia.



Mistä johtuu nivusten ja lantion alueen kipu raskausaikana?

Kipua lantion ja nivusten alueella kutsutaan häpyliitoskivuksi, eli symfyysi-kivuksi. Kipua voi esiintyä myös alaselässä, reisissä ja alavatsassa.

Raskaushormonit aiheuttavat häpyliitoksen löystymistä. Kipu poistuu synnytyksen jälkeen muutamassa kuukaudessa.

Levossa oireet yleensä helpottavat. Liikuntaa voi harrastaa, jos se tuntuu hyvältä. Kipulääkettä voi käyttää, kuten parasetamolia.



Mitä liikuntaa voi harrastaa raskausaikana?

Liikuntaa on hyvä harrastaa läpi raskausajan, kunhan se vain tuntuu hyvältä.

Raskaana ollessa tulee kuitenkin välttää lajeja, joissa vatsaan voi kohdistua iskuja, kuten kamppailulajit ja jotkut pallopelit.

Myös lajit, joissa on putoamisvaara, tulee välttää, kuten telinevoimistelu.



Saako seksiä harrastaa raskausaikana?

Mikäli raskaus etenee normaalisti, ei emätinyhdyntälle ole estettä. Sikiö on hyvin turvassa kohdussa suljetun kohdunsuun takana, kohtulihaksen sisällä, sikiökalvojen ja lapsiveden ympäröimänä.

Joskus yhdyntää hankaloittaa kasvava kohtu, silloin apu löytyy sellaisista asennoista, joissa kohtuun ei kohdistu suoraa painetta (esim. takaapäin tai sivuttain).

Joskus raskaana olevan naisen kohtu kovettuu seksin aikana tai sen jälkeen. Kovettuminen on supistus (kohtu on lihas) joka laukeaa hetken kuluttua. Tämä on tavallista. Mikäli liikkussa esiintyy kipeitä supistuksia on kohduunsuun tilanne hyvä tarkastaa. Lääkäri arvioi kohdunsuun tilanteen ja voi neuvoa pidättäytymään yhdynnästä.



Voiko uida tai saunoa raskausaikana?

Kyllä.

Säännöllisesti sujuvan raskauden aikana saunominen on turvallista.

Fysiologisten muutosten vuoksi elimistö ei välttämättä kestä yhtä kovia löylyjä kuin aiemmin.

Raskauden loppuvaiheessa saunominen saattaa edistää synnytyksen käynnistämistä.



Mitä ruokia ja juomia tulee välttää raskausaikana?

Raaka kala ja liha

Maksa

Huonosti pestyt tuoreet vihannekset ja juurekset

Öljykasvien siemenet

Yrttiteejuomat ja liika kahvi

Alkoholi

Energiajuomat

Inkivääri

Lakritsi ja salmiakki

Korvasienet

Raakamaito ja pastöroimaton maito

(tarkempi kuvaus listasta sivuillamme)



Rokotukset raskauden aikana?

Rokotteet, joita suositellaan raskaana oleville:

1. Koronavirus (ei elävä).

Riski vakavaan korona-tautiin saattaa lisääntyä raskausaikana. Koronavirusinfektio saattaa lisätä riskiä ennenaikaiseen synnytykseen sekä muihin raskauskomplikaatioihin. Koronarokotuksesta saatavat vasta-aineet siirtyvät myös sikiölle, mikä suojaa myös vastasyntyntä vauvaa.

2. Influenssa (ei elävä)

Influenssarokotusta suositellaan kaikille raskaana oleville missä vaiheessa raskautta tahansa

3. dT- eli kurkkumätä-jäykkäkouristus (ei elävä)

Rokotussuoja tarkistetaan tapauskohtaisesti haavan sattuessa. Rokottamattomille aloitetaan perussarja 0, 2 ja 6 kuukautta.

Rokottamisen hyödyt ja mahdolliset haitat on otettava huomioon, kun harkitaan raskaana olevan rokottamista. Muita rokotteita harkitaan tapauskohtaisesti.



Selkäkivut raskauden aikana?

Iso osa raskaana olevista kärsii raskaudenaikaisesta selkävivusta. Syitä ovat painonnousu, lantion- ja vatsanalueen paineen kasvu, veren määrän suurentuminen, hormonaaliset muutokset sekä pallean työntyminen ylöspäin. Lanneselän kuormitus lisääntyy.

Lantiopohjalihasten harjoittelu raskausaikana on tärkeää ennaltaehkäisyä myös selkävivun lisäksi virtsankarkailuun. Säännöllinen liikunta vähentää kipuja.



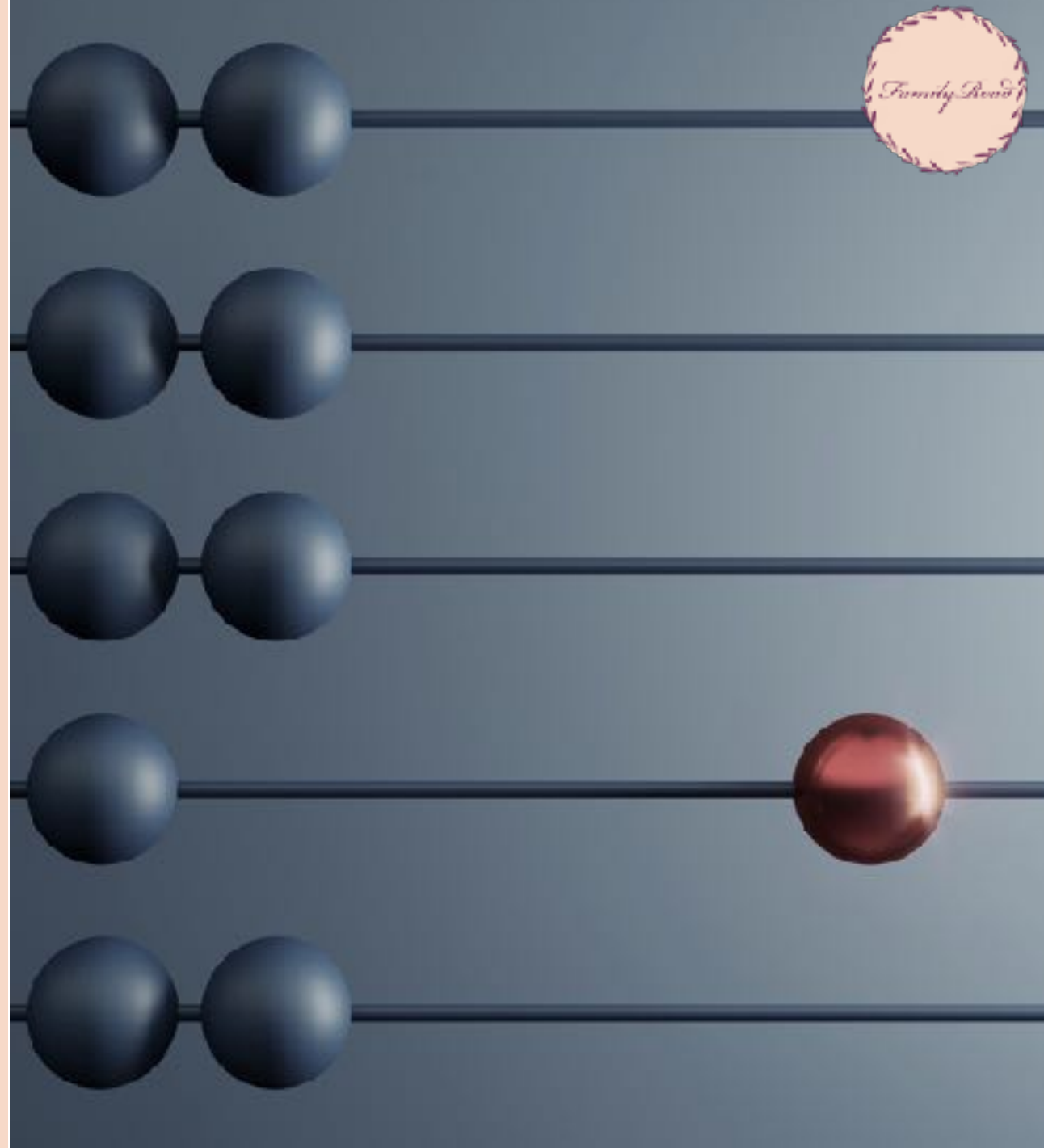
Liikelaskenta/tarkkailu raskauden aikana?

Raskausviikon 30 jälkeen sikiön liikkeitä voi seurata päivittäin.

Normaaliraskauksissa liiketarkkailua ei kuitenkaan tarvita. Riskiraskauksissa liiketarkkailua suositellaan. Lasketun ajan ylityttyä suositellaan liiketarkkailun aloittamista raskausviikolla 41.

Liikelaskenta suoritetaan kerran päivässä yhden tunnin aikana. Raskaana oleva lepää kylkiasennossa ja laskee jokaisen tuntemansa liikkeen. Myös pienet hipaisut lasketaan liikkeiksi.

Tunnin aikana liikkeitä tulisi olla kymmenen vauvan hereillä ollessa. Jos liikkeitä tulee vähemmän kuin kymmenen, jatketaan tarkkailua toinen tunti. Jokin sokeripitoinen juoma tai ruoka saattaa herättää vauvan. Jos liikkeitä ei siitäkään huolimatta tule, tulee olla yhteydessä lähimpään synnytysairaalaan.



Mitä tarvikkeita/hankintoja vauvalle ennen syntymää?

Vaipat pientä kokoa

Vaatteita vauvalle koossa 50-56cm

Turvakaukalo, telakka

Vaunut

Vaipanvaihtovalusta tai hoitopöytä

Sitteri

Rintapumppu ja imetystyyny, jos ajatuksissa on imetys

Kylpyamme

Tutteja ja tuttipulloja

Pinnasänky

Leikkimatto ja leluja

Itkuhälytin

Mahdollisesti vauvavakuutus

Äidin on hyvä ostaa itselle ennen synnytystä muutamat imetysliivit, liivinsuojia ja tarpeeksi imukykyisiä terveysseiteitä jälkivuotoa varten.



Vastuulauseke

Tässä dokumentissa esitetyt kysymykset kuvaavat perhe- ja synnytysvalmennuksessa, sekä perhe- ja äitiysneuvolassa esitettyjä yleisimpiä kysymyksiä. Kysymyksiä on luonnollisesti olemassa paljon enemmän ja tähän dokumenttiin on valittu markkinoinnillisista syistä rajattu määrä kysymyksiä.

Kysymysten vastaukset ovat luonteeltaan yleispiirteisiä, eivätkä ne vastaa kaikkiin yksilöllisiin tilanteisiin.

FamilyRoad Oy ei suosittele toimimaan vastuuttomasti tai tekemään mitään arveluttavaa tässä dokumentissa annettujen vastausten perusteella. FamilyRoad Oy ei vastaa mahdollisista vahingoista, jotka ovat johtuneet tämän dokumentin perusteella tehdyistä tai tapahtuneista asioista.

Lisätietoa ja tukea raskausajalle, synnytykseen ja vauva-arkeen saa osallistumalla FamilyRoad Oy:n verkkosivujen kautta verkkovalmennukseen.

Mikäli sinua mietityttää terveydelliset asiat tai koet tarvitsevasi niissä apua, käänny tarvittaessa lääkärin puoleen.



www.familyroad.fi

Lisätietoa yrityksestä

FamilyRoad Oy on perustettu vuonna 2022. Yrityksen perustajina ja valmentajina ovat kokeneet terveydenhuollon ammattilaiset, joilla molemmilla on kokemusta alan eri tehtävistä lähes 20 vuotta.

FamilyRoad Oy tarjoaa kiireetöntä etävalmennusta synnytykseen, imetykseen ja vauvanhoitoon, sekä seksuaalineuvontaa yksin tai yhdessä kumppanin kanssa.

Yrityksen pääpaikka on Espoo ja yritys palvelee asiakkaitaan ympäri Suomen.

FamilyRoad Oy:lla on Sosiaali- ja terveydenhuollon lupa- ja valvontavirasto Valviran vuonna 2022 myöntämä lupa yrityksen tarjoamien palvelujen antamiseksi.



www.familyroad.fi