



Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

**LÄÄKKEET,
RAVINTOLISÄT JA
VITAMIINIT RASKAUS- JA
IMETYSAIKANA**



LÄÄKKEET

- On hyvä varmistaa neuvolasta tai omalta lääkäriltä ennen kuin käytät lääkkeitä tai rohtoja raskausaikana.
- Kerro apteekissa raskaudesta tai imetyksestä.
- Apteekissa ja neuvolassa tiedetään, mitä lääkkeitä voit turvallisesti käyttää raskausaikana.



Kerro sairauksistasi ja
lääkityksistäsi varatessasi
ensimmäistä aikaa
neuvolaan.

Kerro aina raskaudesta,
kun asioit lääkärillä!



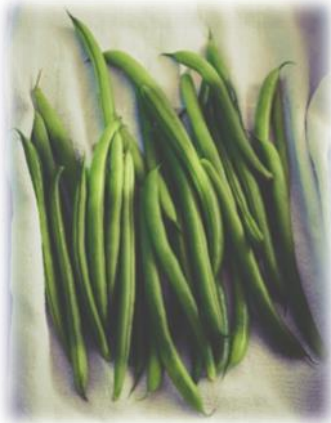
VITAMIINIT

- Tarvitset D-vitamiinia ja foolihappoa raskausaikana.
- Jos ruokavaliosi sisältää vain hyvin vähän kasviksia ja täysjyväviljatuotteita, ravitsemusta on hyvä täydentää muilla vitamiineilla.
- Varmista, ettei vitamiinilisässä ole A-vitamiinia tai öljykasvien siemenistä öljyjä.
- Voit pyytää neuvoa neuvolasta tai apteekista.



RAUTA

- Raskausaikana tulee huomioida riittävä raudan saanti.
- Rautaa saat lihasta, kalasta, täysjyväviljavalmisteista, soijasta, pavuista, linsseistä, herneistä ja tummanvihreistä kasviksista.



Hemoglobiinia seurataan
neuvolassa.

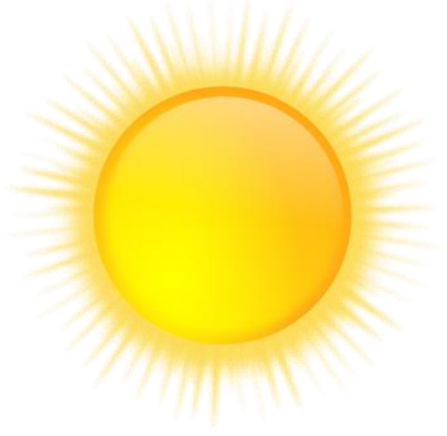
Neuvolasta saat tarvittaessa
ohjeet rautalisän käyttöön.





D-VITAMIINI

- D-vitamiinia saadaan monipuolisesta ravinnosta ja sitä muodostuu auringonvalon vaikutuksesta iholle.
- D-vitamiinia saadaan kalasta sekä D-vitaminoiduista maitotuotteista ja margariineista.
- D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin imeytymiseen, sikiön ja lapsen luuston kehitykseen sekä lihasten toimintaan.



Raskaana oleville ja imettäville äideille suositellaan 10 mikrogrammaa (µg) D-vitamiinilisää ympäri vuoden.

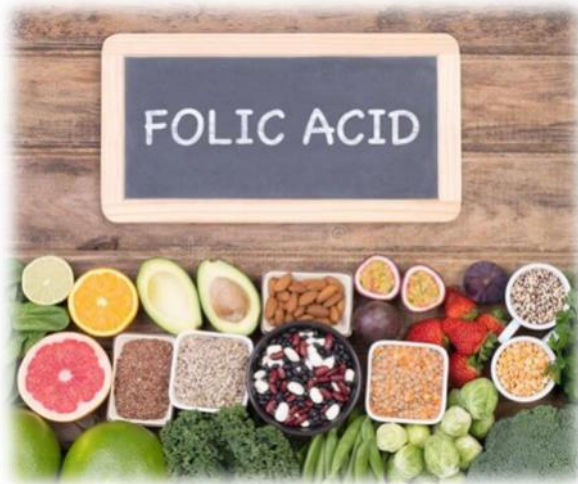
Huolehdi riittävästä D-vitamiinin saannista.



FOLAATTI JA FOOLIHAPPO

- B-ryhmän vitamiini.
- Folaattia saadaan kasviksista, hedelmistä, marjoista, täysjyväviljavalmisteista ja maitovalmisteista.
- Folaatti on erityisen tärkeää sikiön kehitykselle raskausaikana
- Ravitsemuksesta saadaan usein niukasti folaattia.





Raskausaikana suositellaan päivittäin
400 mikrogrammaa (μg) foolihappolisää.

Se pitäisi aloittaa jo 1-3 kuukautta ennen raskautta
ja jatkaa ainakin 12 ensimmäistä raskausviikkoa.



Niitty-hanke 2018–2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>

www.facebook.com/niittyhanke/

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen. E-mail: irmeli.nieminen@tuni.fi

Asiantuntija Anna Aikasalo. E-mail: anna.aikasalo@tuni.fi

Asiantuntija Jasmin Kaljadin. E-mail: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Lähteet ja lisätietoa:

THL. 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29.

Kuvat: www.pixabay.com



TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI