



Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

PÄIHTEET RASKAUS- JA IMETYSAIKANA



TUPAKKA & VESIPIIPPU

- Raskaus- ja imetysaikana ei suositella tupakointia tai vesipiipun polttamista.
- Kukaan ei saisi tupakoida tai polttaa vesipiippua sisätiloissa, joissa oleskelee raskaana oleva, vauva tai lapsia.
- Tupakan ja vesipiipun savu poistuu huoneilmasta hitaasti ja on myrkyllistä.
- Myös vesipiipun yrttiseokset ovat terveydelle haitallisia
- Kannabis vaikuttaa syntymättömän lapsen kehitykseen haitallisesti.



ALKOHOLI JA MUUT PÄIHTEET

- Kaikki alkoholia sisältävät juomat ovat haitallisia sikiölle koko raskausajan.
- Sikiö voi sairastua pysyvästi alkoholista.
- Mitään päihdyttäviä tai huumaavia aineita ei saisi käyttää raskausaikana, koska ne vaikuttavat sikiön kehitykseen ja terveyteen.



Mikäli käytät jotakin ainetta, jonka käytön lopettaminen tuottaa vaikeuksia, niin ole rohkeasti yhteydessä neuvolaan.

Neuvola voi ohjata sinut saamaan tukea ja hoitoa, jolloin vauva voi paremmin ja kehittyy normaalisti kohdussasi.



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