

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



Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

LÄÄKKEET, RAVINTOLISÄT JA VITAMIINIT RASKAUS- JA IMETYSAIKANA



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO
Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI



LÄÄKKEET

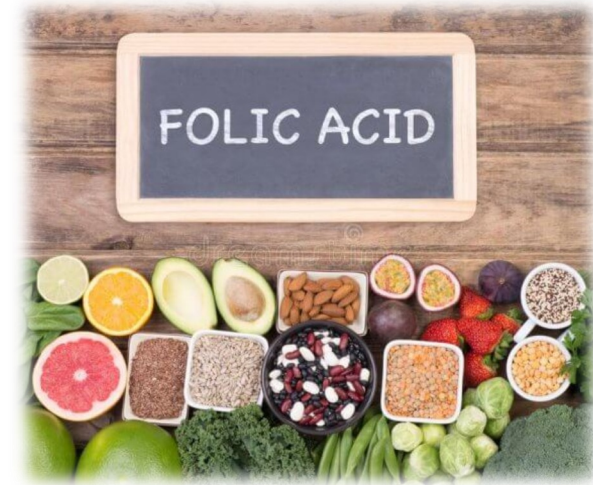
- On hyvä varmistaa neuvolasta tai omalta lääkäriltä ennen kuin käytät lääkkeitä tai rohtoja raskausaikana.
- Kerro apteekissa raskaudesta tai imetyksestä.
- Apteekissa ja neuvolassa tiedetään, mitä lääkkeitä voit turvallisesti käyttää raskausaikana.



Kerro sairauksistasi ja
lääkityksistäsi varatessasi
ensimmäistä aikaa
neuvolaan.



Kerro aina raskaudesta,
kun asioit lääkärillä!



Raskausaikana suositellaan päivittäin
400 mikrogrammaa (μg) foolihappolisää.

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

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.



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 öljyä.
- Voit pyytää neuvoa neuvolasta tai apteekista.



RAUTA

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

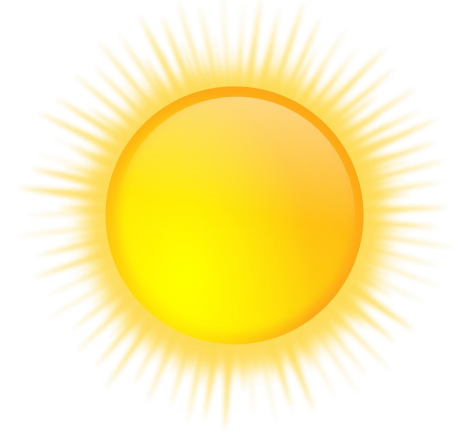


Hemoglobiinia seurataan
neuvolassa.

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.