

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:

Raskausdiabetes. Käypä hoito -suositus. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2013 (viitattu 26.11.2019). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Kuvat: www.pixabay.com



Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

RASKAUSDIABETES



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



MIKÄ ON RASKAUSDIABETES?



- Raskauden aikana äidin verensokeri nousee normaalia korkeammaksi.
- Todetaan sokerirasituskokeella, jos verensokerisi on koholla.
- Korkea verensokeri on haitaksi äidille ja syntyvälle lapselle.

Raskausdiabetes ei yleensä aiheuta oireita,
mutta sen hoitaminen on tärkeää.

PYSY AKTIIVISENA

- Liikunta auttaa raskausdiabeteksen ennaltaehkäisyssä.
- **Liiku säännöllisesti vähintään 30 minuuttia 5 kertaa viikossa.**
- Harjoita lihaskuntoa 2 kertaa viikossa.
- Vältä lajeja, joissa pitää maata vatsallaan, on vaara pudota tai vatsaan voi aiheutua iskuja.

Jokainen liikuttu askel
tukee terveyttä.
Ole aktiivinen joka päivä!



PAINONHALLINTA

- Noudata terveellisiä elämäntapoja
- Ylipaino ennen raskautta lisää sairastumisen riskiä
- Sopiva painonnousu raskauden aikana tukee äidin ja vauvan terveyttä



Terveellinen elämäntapa ehkäisee raskausdiabetesta ja auttaa painonhallinnassa!



VAIKUTUKSET VAUVAAN

- Vauvan verensokeri nousee normaalia korkeammaksi.
- Vauva voi kasvaa suurikokoiseksi.
- Synnytysvaurioiden riski kasvaa.
- Lapsena tai aikuisena voi sairastua diabetekseen tai sydän- ja verisuonisairauksiin



VAIKUTUKSET ÄITIIN

- Verensokeria tulee seurata säännöllisesti raskauden loppuun saakka.
- Äiti voi tarvita lääkettä.
- Raskauden jälkeen äiti voi sairastua diabetekseen.



SYÖ MONIPUOLISESTI JA TERVEELLISTI



- Syö lautasmallin mukaan vähintään neljä kertaa päivässä.
- Syö kuitupitoisia ruokia, kuten täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja.
- Vältä sokeripitoisia tuotteita
- Käytä pehmeitä rasvoja kuten kasvimargariinia, öljyä, pähkinöitä ja siemeniä.
- Käytä vähärasvaisia lihavalmisteita. Siipikarjan liha on terveellisempi valinta.
- Käytä rasvattomia maitovalmisteita ja vähärasvaisia juustoja.
- Keittäminen ja uunissa kypsäminen ovat terveellinen tapa valmistaa ruokaa

