

<https://helda.helsinki.fi>

Äidin ylipaino lisää raskausajan riskejä : Vieraskynä 16.7.2016

Teramo, Kari

2016

Teramo , K & Nuutila , M 2016 , ' Äidin ylipaino lisää raskausajan riskejä : Vieraskynä 16.7.2016 ' , Helsingin Sanomat .

<http://hdl.handle.net/10138/173351>

publishedVersion

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.

This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.

100 merkin mittaisia tekstejä voi tarjota
 Matti Kalliokoski (esimies), Juha Akkanen,
 Periaatelinja on osoitteessa hs.fi/periaatelinja.

Vieraskynä

Äidin ylipaino lisää raskausajan riskejä

Äidin lihavuus voi kiihdyttää vauvan kasvua jo kohdussa mutta myös altistaa lapsen ylipainolle ja sairauksille myöhemmin elämässään.

YLIPAINO ja lihavuus ovat lisääntyneet maailmanlaajuisesti 30 viime vuoden aikana. Suomessa kaksikymmentä vuotta sitten raskaana olleista joka neljäs oli ylipainoinen (painoindeksi 25–30) tai lihava (painoindeksi yli 30). Nykyisin synnyttäjäistä joka kolmas on ylipainoinen, ja lihavia on 13 prosenttia.

Raskauden aikainen ylipaino ja lihavuus voivat aiheuttaa sekä odottavalle äidille että kehittyvälle lapselle ongelmia. Suurimmalla osalla ylipainoisista äideistä raskaus ja synnytys sujuvat normaalisti. Mitä korkeampi äidin painoindeksi on, sitä suurempi on kuitenkin komplikaatioiden mahdollisuus raskauden aikana ja synnytyksessä.

Ylipainoisten äitien lapsilla on myös jo lapsuusaikana tavallista enemmän lihavuutta ja myöhemmin lisääntyntä sairastuvuutta.

Raskausdiabeetikolla, joita hoidetaan ruokavaliolla, on saman verran ylisuuria lapsia kuin niillä, joilla ei ole diabetesta: viisi prosenttia. Sen sijaan insuliinihoitoisilla raskausdiabeetikoilla ylisuurten lasten määrä on 20–25 prosenttia.

Tämän vuoksi lääkettä saa-vien raskausdiabeetikkojen raskausia seurataan tavallista tarkemmin, ja synnytyksen ajankohta ja synnytystapa valitaan huolellisesti. On korostettava, että suurin osa ylipainoisista ja lihavista odottavista äideistä ei sairasta raskausdiabetesta.

RASKAUSDIABETES ja myös pelkkä äidin lihavuus voivat kiihdyttää lapsen kasvua kohdussa, mistä saattaa seurata vaikeuksia lapsen ulosautossa atatiesymmyksessä. Lapsen suuri koko – mutta myös äidin lihavuus sinänsä – lisää keisarileikkauksen todennäköisyyttä ja alatiesymnytyksissä äidin repeämiä sekä verenhukkaa.

Lihavuuden aiheuttamat ylimääräiset poliklinikakäynnit, sairaalahoitot ja keisarileikkaukset lisäävät raskauden ja synnytyksen kustan-

RASKAUSDIABETEKSELLA tarkoitetaan diabetesta, joka todetaan ensimmäisen kerran raskauden aikana. Raskausdiabeteksen riskitekijöitä ovat etenkin ylipaino, lihavuus ja lähisukulaisilla todettu diabetes.

Ylipainon ja lihavuuden lisääntymisen seurauksena raskausdiabetes on Suomessa yleistynyt. Vuonna 1993 raskaana olleista 6,5 prosenttia sairasti raskausdiabetesta. Kahdessa vuosikymmenessä raskausdiabeetikkojen määrä on enemmän kuin kaksinkertaistunut.

Vuonna 2010 ylipainoisista synnyttäjistä 17 prosenttia sairasti raskausdiabetesta. Vastaava luku lihavilla oli 31 prosenttia. Normaalipainoisista (painoindeksi alle 25) raskausdiabetes todettiin kuudella prosentilla. Suurimmalla osalla raskausdiabetes on kuitenkin lieväasteista, ja silloin hoidoksi riittää ruokavalio. Pienellä osalla raskausdiabeetikoista aloitetaan ruokavaliota lisäksi lääkehoito.

AIDIN kokonaispainonnousuksi raskauden aikana suositellaan normaalipainoisille 11–16 kilogrammaa, ylipainoisille 7–11 kilogrammaa ja lihaville 5–9 kilogrammaa. Ruokavaliota kokonaiskalorimääräksi suositellaan ylipainoisille ja lihaville äideille 1 600–1 800 kilokaloria ja normaalipainoisille 1 800–2 000 kilokaloria vuorokaudessa. Suositus johtaa lihavilla usein lievään laihutumiseen raskauden aikana, mistä ei ole haittaa raskauden etenemiselle eikä kehittyvälle lapselle.

Suomessa lähes joka viides lapsi painaa syntyessään 4 000 grammaa tai enemmän. Vastasyntynyt on ylisuuri vasta, kun syntymäpaino on laskettuna aikana 4 500 grammaa tai enemmän.

nuksia. Tarvitaan enemmän henkilokuntaa ja erityisosaamista.



Jo viiden prosentin laihduttaminen parantaa ennustetta.

Keisarileikkaus on lihavalle synnyttäjälle terveysriski. Haavatulehdukset, verenvuodot ja keuhkoveritulpat ovat merkittävästi yleisempiä lihavilla kuin normaalipainoisilla synnyttäjillä. Lihavilla synnyttäjillä, etenkin raskausdiabeetikoilla, on myös tavallista enemmän raskauden aiheuttamia verenpaineongelmia, joista vakavin on raskausmyrkytys. Tämä johtaa usein sairaalahoitoon, tehostettuun seurantaan ja ennenaikaiseen synnytykseen.

Lihavia äitejä ei kuitenkaan pidä syyllistää. Heidän olisi tiedostettava raskauteen liittyvät riskit itselleen ja lapselleen sekä pyrittävä alentamaan painoaan jo ennen raskautta.

Lihavat synnyttäjät kannattaa ensimmäisen raskauden jälkeen ohjata ravitsemusterapeutille ja painonhallintaryhmään. Jo viiden prosentin laihduttaminen parantaa seuraavan raskauden ennustetta.



Kari Teramo ja Mika Nuutila
Teramo on Helsingin Naistenklinikan eläkkeellä oleva professori, ja Nuutila on Naistenklinikan osastonyliääkäri ja dosentti.