

TIEDÄ JA TOIMI

Nuorten, naisten ja miesten lisääntymisterveys luonnolliseksi osaksi terveydenhuoltoa

Hedelmöittymiseen, raskauden kulkuun, synnytykseen ja lapsen terveyteen vaikuttavat monet tuleviin vanhempiin liittyvät tekijät, joista osa on ollut tai tapahtunut jo ennen raskauden alkua. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen ja hedelmällisyyden ylläpitämisen tulisi olla luonteva osa nuorten ja lisääntymisikäisten naisten ja miesten terveydenhuoltoa.

Päivitetystä seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassa kansainvälisestä termistä **pre-conception care and health** käytetään käsitettä **lisääntymisterveyttä edistävä neuvonta ja hoito**. Sen tavoitteena on

- hedelmällisyyden ja lisääntymisterveyden ylläpitäminen ja edistäminen
- turvallinen raskaaksi tuleminen, raskaus, synnytys ja synnytyksen jälkeinen aika
- mahdollisimman terve vastasyntynyt.

Lisääntymisterveyttä edistävä neuvonta ja hoito sisältää

- lisääntymisterveyttä edistävän neuvonnan ja hoidon aktiivisen ja myönteisen puheeksi ottamisen
- kouluissa annettavan terveystiedon opetuksen ja seksuaalikasvatuksen – tietoa seksuaalikehityksestä, hedelmällisyydestä ja sen ylläpitämisestä
- raskautta edeltävän, hedelmällisyyttä ylläpitävän neuvonnan ja hoidon – silloinkin, kun raskauden suunnittelu ei ole vielä ajankohtaista, raskautta ei haluta suunnitella, raskaus ei toiveista huolimatta onnistu tai raskaus on päättynyt keskenmenoon tai keskeytykseen
- raskaana olevan ja vastasyntyneen terveyttä vaarantavien riskien ja ongelmien järjestelmällisen seulonnan
- tunnistettujen sairauksien ja ongelmien hoidon
- parhaan mahdollisen terveyden saavuttamisen kroonisissa sairauksissa raskautta ja syntyvää lasta ajatellen

Hyödyistä näyttöä

Tutkimusten mukaan on vahvaa näyttöä siitä, että muun muassa seuraavat asiat edistävät raskaana olevan ja vastasyntyneen terveyttä:

- haitallisten lääkeaineiden käytön välttäminen raskausaikana
- tupakoinnin ja alkoholin käytön lopettaminen jo ennen raskautta tai viimeistään heti, kun raskaus on todettu
- painonhallinta
- foolihappo-valmisteen käyttö
- rokotukset, kuten vihurirokko- ja hepatiitti B-rokotukset
- seksitautien ehkäisy ja hoito
- kroonisten sairauksien, kuten diabeteksen hyvä hoito



Molempien vanhempien terveys, hyvinvointi ja elintavat jo ennen hedelmöittymistä vaikuttavat sikiön kehitykseen kohdussa ja syntyvän lapsen terveyteen jopa aikuisiässä.

Neuvontaa ja hoitoa antavat

- opettajat ja seksuaalikasvattajat
- terveydenhoitajat
- kättilöt
- lääkärit
- seksuaaliterapeutit ja -neuvojat



Neuvonnan lähtökohtana asiakkaan tarpeet ja arvomaailma

Onnistuessaan neuvonta ylläpitää ja edistää seksuaali- ja lisääntymisterveyttä

- lisäämällä tietoa
- rohkaisemalla yksilöä tai paria huolehtimaan lisääntymisterveydestään
- tukemalla parisuhdetta
- auttamalla tekemään tietoisia, asiakkaan arvomaailmaan sopivia valintoja.

Lisääntymisterveyden edistämisen alueet

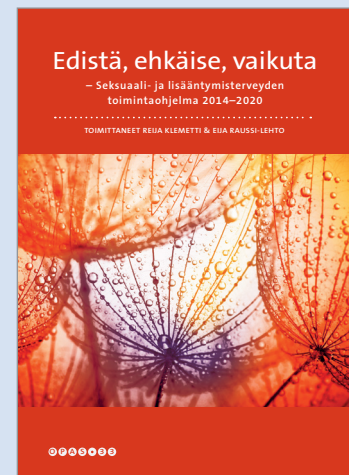
Ravinto
TERVEYSNEUVONTA *Krooniset sairaudet*
Elintavat ja elämäntyyli **Raskaushistoria** Rokotukset
Mielenterveys Infektiot **PSYKOSOSIAALISET TEKIJÄT**
Tahaton lapsettomuus *Sikiöseulonnat*
Tyttöjen ja naisten ympärileikkaus **PERINNÖLLISET SAIRAUDET**
LÄÄKKEIDEN KÄYTTÖ *Erityisryhmät*
YMPÄRISTÖALTISTEET

Missä neuvontaa ja hoitoa annetaan?

- kouluissa
- koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa
- työterveyshuollossa
- ehkäisy-, perhesuunnittelu- ja äitiysneuvoloissa
- perusterveydenhuollossa hoidettaessa lisääntymisterveyteen vaikuttavia ongelmia tai sairauksia
- gynekologien vastaanotoilla
- äitiyspoliklinikoilla ja synnytysairaaloissa
- erikoissairaanhoidossa hoidettaessa lisääntymisterveyteen vaikuttavia ongelmia tai sairauksia
- perinnöllisyysneuvonnassa
- parisuhdeneuvonnassa

OTA NUORTEN, NAISTEN JA MIESTEN LISÄÄNTYMISTERVEYDEN ASIAT PUHEEKSI MYÖNTEISESTI! OLE ALOITTEELLINEN!

Lisätietoa



Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. Reija Klemetti, Eija Raussi-Lehto (toim.). THL. Opas 33/2014.

Toimintaohjelman painopistealueet ovat lapset ja nuoret, synnyttäjien voimavarojen tukeminen, monikulttuurisuus sekä miesten seksuaali- ja lisääntymisterveys. www.thl.fi/kirjakauppa

Tutustu myös muihin ammattilaisille tarkoitettuihin Tiedä ja toimi -kortteihin:

www.thl.fi/aiheet >
Seksuaali- ja lisääntymisterveys

www.thl.fi/seliverkostokirje

Yhteystiedot

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL
PL 30
00271 Helsinki
puh. 029 524 6000

sähköposti:
seli-palaute@thl.fi

