

Hedelmällisyys
osaksi
ehkäisyneuvontaa

Elina Botha, TtT
Kätilötyön lehtori
TAMK





YouTube

ViVa - Viisaat
valinnat



Hedelmällisyssysteysteetit
repro.tamk.fi

viva

viisaat valinnat

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS
TIETOPANKKI

viva.tamk.fi

viva



Nuts_n_Eggs

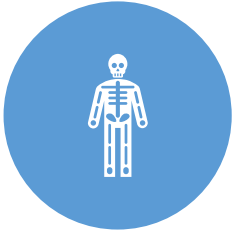
**NUTS'N
EGGS**

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS
TIETOPANKKI NUORILLE

nutsneggs.tamk.fi



ViVa Viisaat valinnat
[@viisaatvalinnat](https://www.facebook.com/viisaatvalinnat)



Vahvistaa nuorten ja nuorten aikuisten, erityisesti miesten, oikeaan tietoon perustuvaa kykyä arvioida ja suojella omaa seksuaali- ja lisääntymisterveyttään



Nuoret ja nuoret aikuiset



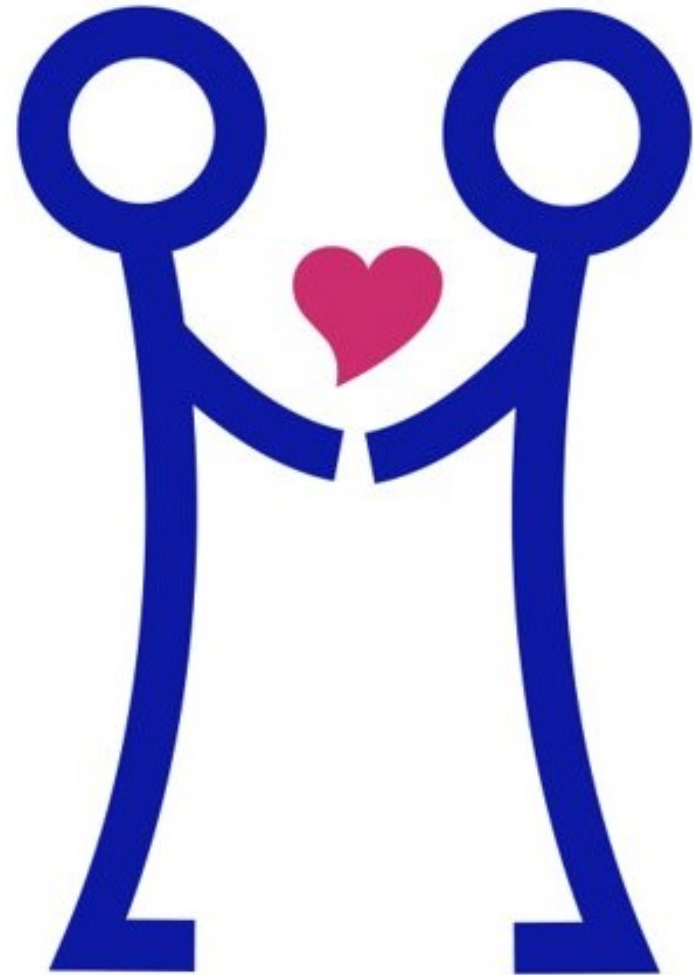
Hyvä seli-terveys on hyvää terveyttä ja hyvä terveys on hyvää seli-terveyttä



Terveyden vahvistaminen elämänselän aikana

Yhteistyössä mukana

- Tampereen kaupunki, erityisesti koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä nuorisoneuvola
- Tampereen ev. lut. Seurakuntayhtymä
- A-klinikka säätiön Nuorten palvelut Tampere
- YTHS
- Mannerheimin lastensuojeluliitto
- Suomen Puolustusvoimat, Pirkanmaan aluetoimisto



Mitä on hedelmällisyysneuvonta?

- Preconception counselling
- Miten ehkäisy vaikuttaa hedelmällisyyteen?
- Raskautta tulevaisuudessa suunnitteleville annettava terveysneuvonta on oleellisen tärkeää.
- Terveenä raskaaksi –teema osaksi terveyspalveluita?
- Oikean tiedon saanti!



Delayed parenthood



- Viivästetyn vanhemmuuden trendi on kasvava.
- Vanhemmuutta lykkäävien pitää olla tietoisia lykkäämisen vaikutuksista hedelmällisyyteensä ja kauaskantoisesti myös tulevien lastensa terveyteen.
- Hyvät terveystalinnat korostuvat.
- ”Pidä yllä hedelmällisyyttäsi, kun viivästyät vanhemmuutta”
- Silti on aloitettava ajoissa, jos haluaa useamman lapsen.
- Puhutaanko lapsiluvusta?

Preconception nesting

- Pesänrakennus ennen raskautta tarkoittaa tietoisia elämäntapa- ja ravitsemusvalintoja, joita tehdään 3-4 kuukautta ennen raskaaksi tuloa.
- Äidin ja lapsen terveys ovat synonyymisia.
- Sisäinen kohtuympäristö ja samalla ulkoisen ympäristön valmistaminen tulevaan lapseen.
- Oma terveys kannattaa optimoida, jo ennen raskauden yrittämistä.

Jokainen voi hallita hedelmällisyyttään!

- Elämäntavat ovat niitä muuntuvia tekijöitä ihmisen elämässä, joihin hän voi itse vaikuttaa.
- Elämäntavat vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen, myös kykyyn lisääntyä...
- Tasapaino
- Lapsettomuuden ehkäisy on yhtä tärkeää, kuin ei-toivottujen raskauksien ehkäisy.



Hedelmällisyystietovisa
osoitteessa repro.tamk.fi

- <https://repro.tamk.fi/app/quiz>





Luonnolliseen hedelmällisyyteen vaikuttavat tekijät

- Ikä
 - Yli- ja alipaino
 - Tupakka
 - Alkoholi ja huumeet
 - Stressi, uni ja muovit
 - Muut
-

Ikä

- Korruptoimaton tekijä
- "Hullut päivät"
- Miksei meille kerrottu?
- Totuus: Naisen hedelmällisyys alkaa laskea 30-vuotiaana ja miehen myös? (Tästä on ristiriitaisia tuloksia...)
- Miehen iän vaikutus sikiöön?
- Lapsiluku?

Table 1 Maximum female age (years) at which couples should start building a 1-, 2- or 3-child family, for a 50, 75 and 90% chance of realizing the desired family size, with and without IVF.

Chance of realization	1-child family	2-child family	3-child family
Without IVF			
50%	41	38	35
75%	37	34	31
90%	32	27	23
With IVF			
50%	42	39	36
75%	39	35	33
90%	35	31	28

Habbema et al. 2015

Ylipaino



Lisää kuukautis- ja ovulaatiohäiriöitä sekä vaikeuttaa hedelmöittymistä.



Lisää erektiohäiriöitä ja alentaa **merkittävästi** siemennesteen laatua.



Rasvakudoksen kertyminen nivusiin voi nostaa lämpötilaa siittiöille haitalliseksi.



Jo **10%** painonpudotus ylipainoisella voi korjata hedelmällisyyttä!

Alipaino



Heikentää munasarjojen toimintaa.



Aiheuttaa hormoniepätasapainon, kuukautiskierto häiriintyy/siemennesteen laatu heikkenee.

Tupakka

- Heikentää normaalia hormonitoimintaa.
- Marinoi munasolut myrkyssä.
- Vähentää siittiöiden tuotantoa ja niiden laatua.
- Heikentää siittiöiden kykyä hedelmöittää munasolu.
- Heikentää verenkiertoa.
- Nuuska?



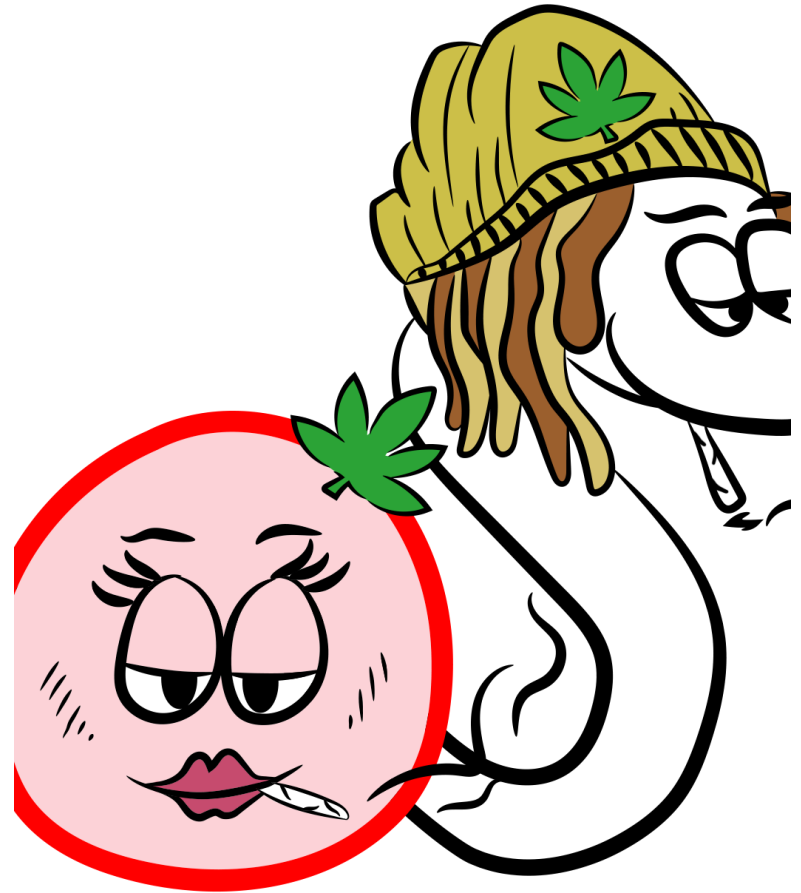
Alkoholi

- Heikentää siittiöiden laatua.
- Vaikuttaa naisen hormonitasapainoon.
- **Vaikuttaa kykyyn tehdä hyviä valintoja.**
- Hedelmällisyyden kannalta haitallisen käytön rajaa on vaikea määritellä.



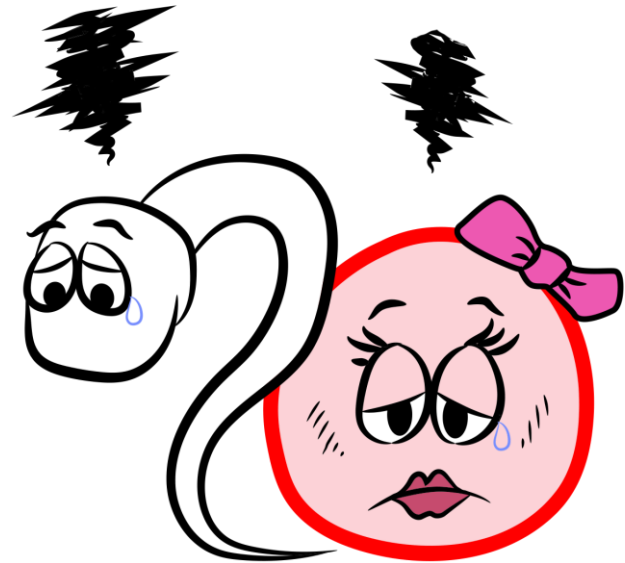
Huumeet

- Kokaiini ja opiaatit heikentävät seksuaalista kyvykkyyttä ja hedelmällisyyttä.
- Kannabisreseptoreita munasarjoissa -> käyttö vähentää LH-tuotantoa -> vaikutus munasolun kypsymiseen, munatorvien toimintaan, sikiön ja istukan kehittymiseen.
- Reseptoreita kiveksissä -> vähentää testosteronin tuotantoa -> vähentää siittiöiden liikkuvuutta.



Stressi

- Stressi ja masennus heikentävät hormonitasapainoa.
- Huonontaa siemennesteen laatua.



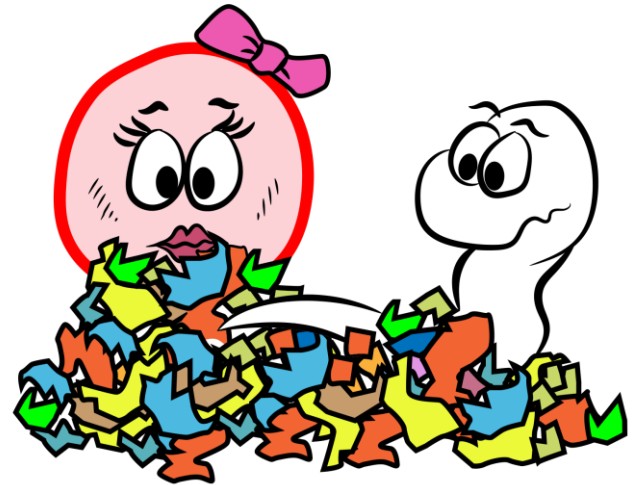
Uni

- Vähintään 7-9 tuntia (nuori, jopa 9-10 tuntia)
- Vähäinen uni/ heikko unen laatu -> hypogonadismi (mieshormonin puutostila)
- Unen korjaus ennen testosteronin korvaushoitoa! Tai mitään muuta?
- Univaikeudet saattavat olla miehen hedelmättömyyden taustatekijä.
- Nykyajan unihaasteet yhteydessä laskevaan siemennesteen laatuun?
- Vuorotyö saattaa aiheuttaa kuukautishäiriöitä, hedelmöittymisvaikeuksia, keskenmenoja, alhaista syntymäpainoa...
- Univaikeudet heikentävät aineenvaihduntaa (diabetesriski) ja hormonitasapainoa



Endokriiniset häiriköt

- Kemikaalit, jotka puuttuvat kehon endokriiniseen järjestelmään.
- Tuottavat käänteisiä kehitys-, **lisääntymis-** ja neurologisia vaikutuksia.
- Luonnossa esiintyviä tai ihmisen tekemiä.
- Lääkkeet, dioksiini tai dioksiinin kaltaiset, polyklooratut bifenyylit (PCB), DDT ja muut tuholaismyrkyt, ja muovinpehmentysaineet, kuten Bisfenoli A (BPA).
- Muovipulloissa, säilyketölkeissä, pesuaineissa, palonestoaineissa, ruuassa, leluissa, kosmetiikassa ja tuholaismyrkyissä...



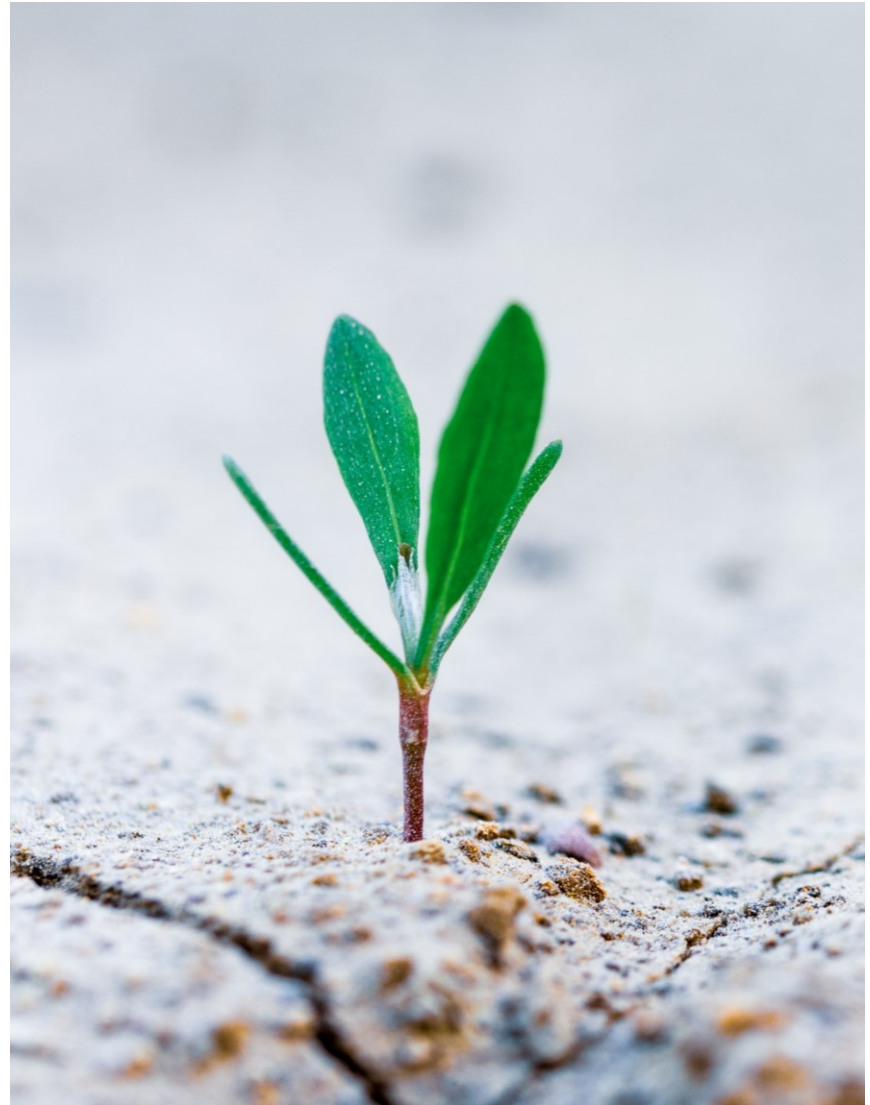
Muut

- Älypuhelin säteily
- Lääkitykset
- Pyöräilyharrastus
- Liika liikunta/ Fitness
- Suku
- Steroidit
- Nuuska
- Kofeiini
- Seksitaudit



Hedelmällisyyden suojelu

- Epäterveellisten elämäntapojen vaikutus lisääntymisterveyteen riippuu annoksesta ja ajasta.
- Kaikilla tekijöillä ei ole yhtä suuri rooli, mutta kaikista on hyvä olla tietoisia!





viva

viisaat valinnat

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS
TIETOPANKKI

viva.tamk.fi

**NUTS'N
EGGS**

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS
TIETOPANKKI NUORILLE

nutsneggs.tamk.fi

Rahoittaja: Sosiaali- ja terveysministeriö,
Terveystieteiden tutkimuskeskus,
Terveystieteiden tutkimuskeskus
vuosina 2015-2017 ja 2018-2020

viva.tamk.fi
nutsneggs.tamk.fi
Youtube: Viisaat valinnat

Synty-verkosto on julkaissut 18.1.2022 "lastensaannin tiekartan", lisää tietoa täältä. <https://www.epressi.com/tiedotteet/lifestyle/hedelmällisyystietoisuuden-edistaminen-kansallisen-ohjausryhman-vastuulle.html>