



Hyperemeesipäiväkirja

Raskauden aikainen hyvä ravitsemus tukee äidin hyvinvointia ja sikiön tervettä kasvua ja kehitystä. Suomessa raskauden aikaista ravitsemusta ohjeistaa Syödään yhdessä -ruokasuositukset. Myös hyperemeetikkojen ravitsemuksesta on huolehdittava äidin hyvinvoinnin ja sikiön kehityksen turvaamiseksi. Väite ”vauva ottaa kyllä omansa” ei aina pidä paikkaansa. Hyperemeesissä äidin vajaaravitsemus on riski.

Raskauspahoinvoinnin vuoksi vastaanotolle tulevan odottajan oireiden vaikeus tulee määrittää. Hyperemeesipäiväkirja auttaa potilasta seuraamaan pahoinvointiaan, oksentamista, nesteiden ja ruokien määrää, ja kertomaan tilastaan konkreettisemmin hoitohenkilökunnalle. Päiväkirjan avulla hoitohenkilökunta saa tietoa ravitsemustilasta hoidon tarpeita selvittäessään. Se auttaa esimerkiksi lääkehoidon, nesteytysmäärien ja kliinisten ravintovalmisteiden tarpeen arvioinnissa.

Glukoosia, rasvahappoja sekä proteiinia vitamiiniliseen sisältävä suonensisäinen ravintoliuos tulee kyseen, mikäli oireisto pitkittyy ja paino edelleen laskee.

Hyperemeesiin eivät tepsivät tavanomaiset ohjeet ”syö usein pieniä annoksia” tai ”kokeile syödä keksi tai jäädy-

tetty rypäle”. Kannattaa kuitenkin yrittää syödä, sillä osa ravintoaineista pääsee imeytymään oksentamisesta huolimatta. Proteiinipitoiset ruoka-aineet saattavat aiheuttaa vähemmän pahoinvointia kuin hiilihydraattipitoiset ruuat, koska ne lisäävät suolen liikkeitä enemmän kuin hiilihydraatit.

Hyperemeesiä sairastavalle maistuu yleensä parhaiten miedon tuoksuiset, kylmät ruuat.

Mielitekoja kannattaa seurata, varsinkin jos ruokahalu on olematon. Kun energiasta on pulaa, kannattaa veden sijaan janojuomana käyttää energiapitoisia juomia, kuten mehua, urheilujuomia ja muita ravintoaineilla täydennettyjä juomia sekä täydennysravintovalmisteita.

Kaikille raskaana oleville suositellaan D-vitamiinilisen käyttöä koko raskausajan ja foolihappolisän (B9-vitamiini) käyttöä juuri ennen raskautta ja alkuraskaudessa raskausviikolle 12 asti. Hyperemeesiä sairastavan kannattaa syödä myös raskaana oleville tarkoitettuja monivitamiinitabletteja ja rautaa, mikäli se ei oleellisesti vaikeuta pahoinvointia. Vitamiineja ja rautatabletteja voi olla helpoin ottaa yöllä herätessä tai suihkeina. Hampaita kannattaa suojata oksentamisen aiheuttamalta rasiukselta ksylitol-pastilleilla.

**Terve ihminen
kestää puutteellista
ravitsemusta 5-7 vrk
ajan. Raskaana olevan
kohdalla se on
liian pitkä aika
ravinnotta.**




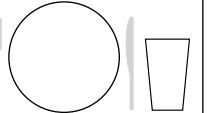
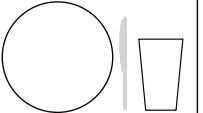
TAUSTATIETOJA






Pahoinvointini alkoi raskausviikolla:	Oireeni:
Hyperemeesin hoitoon käytössä olevat / kokeillut lääkkeet:	
Tarpeeni sairauslomalle:	Toive hoitopaikasta: <input type="checkbox"/> Sairaala <input type="checkbox"/> Terveysasema <input type="checkbox"/> Kotisairaala <input type="checkbox"/> Muu, mikä?
Hyperemeesin hoitosuunnitelma tehty lääkärin kanssa:	<input type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei
Erityisruokavalioni:	
Annoskoko: <input type="checkbox"/> Erittäin pieni <input type="checkbox"/> Pieni <input type="checkbox"/> Keskikokoinen <input type="checkbox"/> Suuri	




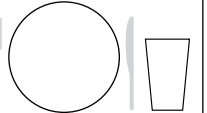
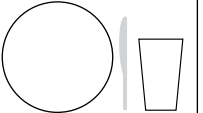
TÄYTTÖOHJE: Merkitse alle syömäsi ruokamäärät, nesteet ja täydennysravintovalmisteet, oksennusmäärät sekä syömiskertojen lukumäärä vuorokauden aikana. Oksennusmäärien arviointiin voi käyttää apteekista tai sairaalasta saatavia oksennuspusseja.






RUOKAILUT: Väritä lautasille arvio syömäsi ruuan määrästä vuorokauden aikana. Merkitse nesteen ja täydennysravintovalmisteiden määrä sekä oksennusmäärät millilitroina (ml). Merkitse syömiskertojen ja oksennuskohtausten määrä tukkimiehen kirjanpidolla. Voit halutessasi listata syömiäsi ruokia ja juomia.

Pvm: 16.12.	rv 9+3	Aamupaino 57,3			
Merkitse tukkimiehen kirjanpidolla.	Pissauskerrat: 	Ulostamiskerrat: —			
RUOKAILUT ATERIOITTAIN					
	AAMU klo 6-11	PÄIVÄ klo 11-14	ILTAPÄIVÄ klo 14-18	ILTA klo 18-22	YÖ klo 22-06
Värittäkää osuus lautasesta ja lasista, paljonko on ruokaa mennyt					
Syömiskerrat:	 	 		 	
Syötyjä ruokia:	omena porkkana	muusia suullinen kalaa		ruisleipäpala + öljyä	vettä monivitamiini
Juodut nesteet (ml):	150	70			200
Juotuja juomia:	omenamehu	jäävesi	proteiinijuoma	mehujääpaloja proteiinijuoma	
Täydennysravintovalmisteet (ml):			120	300 + 200	
Oksennuskohtaukset: Oksennusmäärät (ml):	 	 	 	 	

Pvm:	rv	Aamupaino			
Merkitse tukkimiehen kirjanpidolla.	Pissauskerrat:	Ulostamiskerrat:			
RUOKAILUT ATERIOITTAIN					
	AAMU klo 6-11	PÄIVÄ klo 11-14	ILTAPÄIVÄ klo 14-18	ILTA klo 18-22	YÖ klo 22-06
Värittäkää osuus lautasesta ja lasista, paljonko on ruokaa mennyt					
Syömiskerrat:					
Syötyjä ruokia:					
Juodut nesteet (ml):					
Juotuja juomia:					
Täydennysravinto- valmisteet (ml):					
Oksennuskohtaukset: Oksennusmäärät (ml):					

Pvm:	rv	Aamupaino			
Merkitse tukkimiehen kirjanpidolla.	Pissauskerrat:	Ulostamiskerrat:			
RUOKAILUT ATERIOITTAIN					
	AAMU klo 6-11	PÄIVÄ klo 11-14	ILTAPÄIVÄ klo 14-18	ILTA klo 18-22	YÖ klo 22-06
Värittäkää osuus lautasesta ja lasista, paljonko on ruokaa mennyt					
Syömiskerrat:					
Syötyjä ruokia:					
Juodut nesteet (ml):					
Juotuja juomia:					
Täydennysravinto- valmisteet (ml):					
Oksennuskohtaukset: Oksennusmäärät (ml):					

Pvm:	rv	Aamupaino			
Merkitse tukkimiehen kirjanpidolla.	Pissauskerrat:	Ulostamiskerrat:			
RUOKAILUT ATERIOITTAIN					
	AAMU klo 6-11	PÄIVÄ klo 11-14	ILTAPÄIVÄ klo 14-18	ILTA klo 18-22	YÖ klo 22-06
Värittäkää osuus lautasesta ja lasista, paljonko on ruokaa mennyt					
Syömiskerrat:					
Syötyjä ruokia:					
Juodut nesteet (ml):					
Juotuja juomia:					
Täydennysravinto- valmisteet (ml):					
Oksennuskohtaukset: Oksennusmäärät (ml):					

Pvm:	rv	Aamupaino			
Merkitse tukkimiehen kirjanpidolla.	Pissauskerrat:	Ulostamiskerrat:			
RUOKAILUT ATERIOITTAIN					
	AAMU klo 6-11	PÄIVÄ klo 11-14	ILTAPÄIVÄ klo 14-18	ILTA klo 18-22	YÖ klo 22-06
Värittäkää osuus lautasesta ja lasista, paljonko on ruokaa mennyt					
Syömiskerrat:					
Syötyjä ruokia:					
Juodut nesteet (ml):					
Juotuja juomia:					
Täydennysravinto- valmisteet (ml):					
Oksennuskohtaukset: Oksennusmäärät (ml):					