



## Lopu jo!

Oletko jo kokeillut -lista raskauspohoinvoinnin hoitokeinoista

- Lepo
- Nukkuminen
- Ulkoilu
- Hieronta
- Silittely
- Tiheät ateriat
- Pienet annokset
- Syöminen aamulla ennen sängystä nousua
- Rasvaisten ja maustettujen ruokien välttäminen
- Kamomillatee
- Piparminttutee
- Akupunktio
- Akupainanta
- Sea band -ranneke
- Musiikin kuuntelu
- Nevasic tai muu matkapohoinvointimusiikki
- B6-vitamiini

### Keskustele näiden käytöstä terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa:

- Reseptivapaat närästyslääkkeet
- Reseptivapaat matkapohoinvointilääkkeet
- Reseptilääkkeet
- Inkivääri

Kohtalotoverien ehdotuksia hyvin siedetyistä syötävistä:

**Hedelmiä ja vihanneksia:** appelsiini, banaani, vihreät happamat tai kirpeät omenat, viinirypäleet, kurkku, pakastevadelmat, porkkana, salaatti, suolakurkku ja sitrushedelmät.

**Suolaisia:** dorito-maissilastut, grahamkeksit, juusto ja keksit, juustovoileipä, leipä, pikkusuolainen, pähkinät, riisikakut, sipsit, suolainen pizza, suolaiset kurkkupastillit, suolakeksit, suolakurkku, Tuc-keksit ja voileipäkeksit.

**Juomia:** Friss-vadelmajuoma, Gatorade (urheilujuoma), jäävesi, kivennäisvesi, kylmä ananas- tai appelsiinimehu, limonadi, makea juotava, mustikkakeitto, pillimehu, pirtelö, päärynälimonadi, root beer (amerikkalainen virvoitusjuoma, alkoholiton), tuore kylmä sitruunamehu, villivadelma-kivennäisvesi ja vesi.

**Kylmää:** hedelmä/marjasose-jätskit, jäiset mansikat, jääkaappikylmä vesimeloni, jääpalat, jääpalat laimeasta mehusta, jäätelö, jäävesi, jäähileet, mehujää, pakastevadelmat ja tuore kylmä sitruunamehu.

**Maitotuotteita:** jogurtti, juusto ja keksit, juustovoileipä, jäätelö, maustamaton jogurtti, pirtelö ja vaniljavanukas.

**Makeita:** hunaja, jäätelö, keksit, marie-tyyppiset keksit, mehujää, pastillit, suklaa ja vaniljavanukas.

**Muita:** happamat ja rapeat ruoat, helposti imeytyvät hiilihydraatit, hyytelö, inkiväärinen thaiwok, nuudelikeitto, pasta, peruna, uuniperunat, vauvanpuuro.

### Uutiskirje

Lopu jo! -projektista ilmestyy sähköinen uutiskirje noin kerran kuukaudessa. Jos haluat saada uutiskirjeen sähköpostiisi, lähetä viesti Miina Nurmelle osoitteeseen: [jmamil@utu.fi](mailto:jmamil@utu.fi)

<http://lopujo.fi>

