

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Terveystenhoitajakoulutus

Maria Nevalainen

KOSMETIIKAN KÄYTTÖ RASKAUSAIKANA  
Posteri Siun soten äitiysneuvoille

Kehittämistyö  
Kesäkuu 2024



**KEHITTÄMISTYÖ**  
**Kesäkuu 2024**  
**Terveydenhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijä**  
Maria Nevalainen

**Nimeke**  
Kosmetiikan käyttö raskausaikana: posterit Siun soten äitiysneuvoloille  
Toimeksiantaja  
Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote

**Tiivistelmä**

Kosmetiikan sisältämille erilaisille kemikaaleille altistutaan päivittäin. Kaikkien kosmetiikkakemikaalien turvallisuudesta raskauden aikana ei ole riittävästi tietoa ja jotkin niistä voivat vaikuttaa haitallisesti sikiön kehitykseen. Kosmetiikkaa suositellaan käytettävän raskausaikana kohtuudella. Raskauden aikainen kosmetiikan käyttö kuuluu äitiysneuvolassa annettavan terveysneuvonnan osa-alueisiin, mutta virallisia suosituksia on vähän.

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli lisätä äitiysneuvolan terveydenhoitajien ja raskaana olevien asiakkaiden tietämystä kosmetiikan käytöstä ja kosmetiikkakemikaalien vaikutuksista raskausaikana. Tehtävänä oli tuottaa posterit raskauden aikaisesta kosmetiikan käytöstä Siun soten äitiysneuvoloille.

Posterit voi hyödyntää äitiysneuvoloissa terveysneuvonnan tukena. Posterin voisi toteuttaa myös asiakkaalle annettavana paperisena esitteenä tai sähköisenä versiona. Sen voisi kääntää myös eri kielille laajemman kohderyhmän saavuttamiseksi. Jatkossa olisi tärkeää lisätä tietoisuutta kosmetiikan lisäksi myös muiden kemikaalien vaikutuksista hedelmällisyyteen, raskauteen ja imetykseen, sekä lasten terveyteen ja kehitykseen.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 26  
Liitteet 1  
Liitesivumäärä 1

**Asiasanat**

kosmeettiset tuotteet, raskaus, äitiysneuvolat



**DEVELOPMENT ASSIGNMENT**  
**June 2024**  
**Degree Program in Public Health**  
**Nursing**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600

Author  
Maria Nevalainen

Title  
The Use of Cosmetics During Pregnancy: A Poster for Siun Sote Maternity Clinics

Commissioned by  
Wellbeing services county of North Karelia - Siun sote

**Abstract**

People are exposed to various chemicals in cosmetics every day. There is not enough information on the safety of all cosmetic chemicals during pregnancy and some of them may harmfully affect on fetus development. Cosmetics are recommended to be used moderately during pregnancy. The use of cosmetics during pregnancy is part of the health counseling provided at the maternity clinic but there are few official recommendations.

The aim of this development assignment was to increase the knowledge of public health nurses in maternity clinics and pregnant clients about the use of cosmetics and the effects of cosmetic chemicals during pregnancy. The objective was to produce a poster about the use of cosmetics during pregnancy for Siun sote maternity clinics.

The poster can be utilized in maternity clinics to support health counseling. The poster could also be implemented as a paper leaflet to be given to the client or as an electronic version. It could also be translated into different languages to reach a wider target group. In the future it would be important to raise awareness of the effects of not only cosmetics but other chemicals on fertility, pregnancy and breastfeeding too, and on children's health and development.

Language

Finnish

Pages 26

Appendices 1

Pages of Appendices 1

Keywords

cosmetic products, pregnancy, maternity clinics

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Kosmetiikka, kosmeettiset valmisteet ja kemikaalit .....	6
2.1	Kosmetiikka .....	6
2.2	Kemikaalit .....	7
2.3	Kemikaalien ja kosmetiikkakemikaalien turvallisuus .....	7
2.4	Kosmetiikkalainsäädäntö .....	9
3	Äitiysneuvola tukena raskaudessa .....	9
3.1	Kosmetiikan käyttö raskausaikana .....	9
3.2	Kosmetiikan käyttöön liittyvä ohjaus neuvolassa .....	14
4	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä .....	15
5	Kehittämistyön toteutus .....	16
5.1	Toiminnallinen kehittäminen .....	16
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne .....	16
5.3	Hyvä posterit .....	17
5.4	Kehittämistyön arviointi .....	18
6	Pohdinta .....	19
6.1	Tuotoksen tarkastelu .....	19
6.2	Kehittämistyön prosessi ja ammatillinen kasvu .....	20
6.3	Eettisyys ja luotettavuus .....	21
6.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat .....	22
	Lähteet .....	24

## Liitteet

Liite 1      Posterit

# 1 Johdanto

Kosmetiikkaa suositellaan käytettävän raskausaikana kohtuudella, sillä kaikista kosmetiikassa esiintyvistä kemiallisista aineista ja yhdisteiden turvallisuudesta raskauden aikana ei ole riittävästi tietoa. Kosmetiikkaa ei myöskään tarvitse tutkia turvallisuuden kannalta yhtä tarkasti kuin lääkkeitä. (HUS 2023.)

Kosmeettiset tuotteet sisältävät useita kemiallisia aineita (Marie, Cabut, Vendittelli & Sauvart-Rochat 2016). Kemikaalien terveysriskiin vaikuttaa niiden vaaraominaisuudet sekä erityisesti kyseenomaiselle kemikaalille altistuminen (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023c). Kosmeettisia tuotteita käytetään jokapäiväisessä elämässä laajasti (Marie ym. 2016), joten ihmisten päivittäinen kemikaalialtistus korostuu merkittävästi kosmetiikasta (Rahtola 2011, 64). Euroopassa käytetään joka päivä keskimäärin ainakin seitsemää erilaista kosmeettista valmistetta, joita ovat esimerkiksi hygieniatuotteisiin kuuluvat saippuat, shampoot, deodorantit ja hammastahnat, tai kauneudenhoitotuotteet, kuten meikit ja hajuedet (European Chemicals Agency 2023).

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä äitiysneuvolan terveydenhoitajien ja raskaana olevien asiakkaiden tietämystä kosmetiikan käytöstä ja kosmetiikkakemikaalien vaikutuksista raskausaikana. Kehittämistyön tehtävänä on toteuttaa posterit raskauden aikaisesta kosmetiikan käytöstä Siun soten äitiysneuvoloille.

Kehittämistyön toimeksiantaja on Siun Sote, eli Pohjois-Karjalan hyvinvointialue. Jatkossa tässä työssä hyvinvointialueesta käytetään nimeä Siun sote.

## 2 Kosmetiikka, kosmeettiset valmisteet ja kemikaalit

### 2.1 Kosmetiikka

Kosmeettiseksi valmisteeksi määritellään aine tai seos, joka on tarkoitettu kosketuksiin ihmiskehon ulkoisten osien, kuten ihon, hiusten, ihokarvojen, kynsien, huulten ja ulkoisten sukupuolielinten tai hampaiden ja suuontelon limakalvojen, kanssa. Kosmeettiset valmisteet on tarkoitettu edellä mainittujen kehon osien puhdistamiseen, tuoksun tai ulkonäön muuttamiseen, suojaamiseen, hyvässä kunnossa pitämiseen tai hajujen poistamiseen. (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023a.)

Kosmeettisiksi valmisteiksi luetaan muun muassa ihovoiteet, -emulsiot, -vedet ja -geelit, kasvonaamiot ja ihovoiteet, saippuat ja suihkugeelit, deodorantit ja antiperspirantit, hajuedet ja muut vartalotuoksut, hiustenpuhdistus ja -muotoilutuotteet, hiusvärit, ihokarvojen poistoaineet, parranajovalmisteet, meikki tuotteet sekä meikinpoistovalmisteet. Lisäksi kosmeettisia valmisteita ovat hampaiden ja suun hoitotuotteet, kynsille tarkoitettut valmisteet, ulkoiseen intiimihygieniaan tarkoitettut valmisteet, aurinkosuojatuotteet, itseruskettavat sekä ihonvalkaisuun tarkoitettut valmisteet. (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023a, Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023b.)

Sen sijaan nautittavaksi, hengitettäväksi tai ihmiskehoon injektoidavaksi tarkoitettut aineet tai seokset eivät ole kosmeettisia valmisteita. Esimerkiksi tatuoinneissa ja kulmakarvojen, ripsirajojen sekä huulten korostamisessa kestopigmentoinnilla tai kulmakarvojen microblading-tekniikassa käytettyjä väriaineita ei katsota kosmetiikaksi, vaan ne kuuluvat EU:n kemikaalilainsäädännön piiriin. (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023a.) Myöskään ripsi- tai kynsiliimat eivät ole kosmeettisia valmisteita (Turvallisuus- ja

kemikaalivirasto 2023b). Kosmetiikkatuotteet eivät sisällä myöskään lääkkeitä (HUS 2023).

## **2.2 Kemikaalit**

Kemikaali tarkoittaa kemiallista ainetta tai niiden seosta. Kemialliset aineet koostavat ympäristömme, eikä niitä ilman olisi elämää. (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023c.) Ihmisen koko elimistö on kemikaaleista muodostunut, samoin luonto on seos kemiallisia aineita (Tuomisto 2020). Kemialliset aineet voivat olla luontoperäisiä tai synteettisiä, eli ihmisen valmistamia (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023c). Ihminen tekee kemikaaleja myös jatkuvasti lisää (Vartiainen 2011, 79).

## **2.3 Kemikaalien ja kosmetiikkakemikaalien turvallisuus**

Kemikaalit voivat olla ihmisen terveydelle tai ympäristölle haitallisia (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023c). Sekä myrkyllisiä että myrkyttömiä kemikaaleja on niin luonnon kuin synteettisissäkin aineissa (Tuomisto 2020). Terveyden kannalta vaaralliset kemikaalit voivat aiheuttaa esimerkiksi ihon ja silmien ärsytystä, herkistymistä, myrkytysoireita sekä muita vakavia vaikutuksia esimerkiksi lisääntymiseen tai sikiönkehitykseen. Vakavista pitkäaikaisvaikutuksista esimerkkinä on syöpä. (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023c.)

Kosmeettiset tuotteet sisältävät useita kemiallisia aineita, kuten ftalaatteja ja muita pehmentäviä aineita, bisphenoli A:ta, parabeeneja, bentsofenoneja eli ultraviolettisuodattimia, polysyklisiä myrkejä, triklosoania eli antibakteerista ainetta, dioksaania, orgaanisia liuottimia, väriaineita, formaldehydiä ja raskasmetalleja. Nämä aineet toimivat kosmetiikkatuotteissa aktiivisina ainesosina, liuottimina, säilöntäaineina ja lisäaineina, joiden tehtävänä on parantaa tuotteiden tehokkuutta ja pidentää vaikutuksen kestoja. (Marie, Cabut, Vendittelli & Sauvart-Rochat 2016.)

Kemikaalien terveysriskiin vaikuttaa niiden vaaraominaisuudet sekä erityisesti kyseenomaiselle kemikaalille altistuminen (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto 2023c). Kosmeettisia tuotteita käytetään jokapäiväisessä elämässä laajasti (Marie ym. 2016), joten ihmisten päivittäinen kemikaalialtistus korostuu merkittävästi kosmetiikasta (Rahtola 2011, 64). Euroopassa käytetään joka päivä keskimäärin ainakin seitsemää erilaista kosmeettista valmistetta, joita ovat esimerkiksi hygieniatuotteisiin kuuluvat saippuat, shampoot, deodorantit ja hammastahnat, tai kauneudenhoitotuotteet, kuten meikit ja hajurvedet (European Chemicals Agency 2023).

Kemikaalialtistumista tapahtuu suurelta osin suoraan ihmisen suurimman elimen, eli ihon kautta (Rahtola 2011, 64). Useimpia kosmetiikkavalmisteita levitetään suoraan iholle, jolloin niiden ainesosat voivat läpäistä ihon suojakalvon ja täten päästä verenkiertoon. Kosmetiikan kemikaalimolekyyleille voi altistua myös limakalvokontaktissa, nieltäessä esimerkiksi huulipunasta, ja hengitettynä, esimerkiksi aerosoleina tai kynsilakan levityksen aikana. (Marie ym. 2016.) Kosmetiikan kemikaalialtistumista tapahtuu myös välillisesti, esimerkiksi jätevesistä (Rahtola 2011, 64).

Valtaosan hygieniatuotteista on osoitettu olevan turvallisia, mutta myös huonosti tunnettuja ja haitallisia kemikaaleja on joukossa. Näistä esimerkkinä useat hiusvärit, hajusteet ja liuottimet. Muun muassa säilöntäaineet, formaldehydi ja sen vapauttaja-aineet, sekä hajusteet aiheuttavat kosketushottumaa. Allergiaa aiheuttavat useat hiusvärit, voiteiden lanoliini sekä shampoiden, hoitoaineiden ja huulivoiteiden sisältämä mykerökukkaisseos. (Vartiainen 2011, 75.) Usein allergiaa aiheuttavien kosmeettisten valmisteiden kemikaalit ovat keinotekoisia, mutta ne voivat olla alkuperältään myös luonnollisia. Luonnollinen ei siis automaattisesti tarkoita sitä, että se olisi turvallisempi. (European Chemicals Agency 2023.) Kosmeettisten valmisteiden sisältämät lukuisat kemialliset aineet voivat olla mahdollisesti myös karsinogeenisiä, eli syöpää aiheuttavia, ja hormonitoimintaa häiritseviä, eli niin sanottuja hormonihäiriköjä (Marie ym. 2016). Hormonihäiriköt sotkevat elimistön herkkää järjestelmää käyttäytymällä



hormonien tavoin joko estämällä tai matkimalla elimistön omien hormonien toimintaa (Botha 2020, 69).

## **2.4 Kosmetiikkalainsäädäntö**

Kosmeettisten valmisteiden on oltava kosmetiikkalainsäädännön mukaan käyttäjälle turvallisia. Valmisteen turvallisuuden arviointiperusteina ovat ainesosien ominaisuus ja valmisteen käyttötapa. Lisäksi lainsäädännöllä rajoitetaan useiden erilaisten haitallisten aineiden käyttöä kosmetiikassa. Kosmeettisissa valmisteissa ei lähtökohtaisesti saa olla aineita, jotka luokitellaan syöpää aiheuttavaksi, sukusolujen perimää vaurioittavaksi tai lisääntymisen kannalta vaaralliseksi. Valmistajalla ja EU-maahantuojalla on vastuu valmisteen vaatimustenmukaisuudesta ja turvallisuudesta. Käytön ei voida kuitenkaan sanoa olevan varmasti haitatonta, sillä tarpeeksi kattavaa tietoa kaikista kemiallisista aineista ja niiden yhdistelmien turvallisuudesta ei aina ole. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 71.) Markkinoilla tulisi olla vain sellaisia tuotteita, joista ei käyttöohjeita noudattamalla aiheudu ihmiselle tai ympäristölle vaaraa (Turvallisuus- ja kemikaalivirasto, 2023c). Maailman kattavimmat kosmetiikkaa koskevat lait ovat Euroopassa. Kosmetiikan sallitut, erityisesti rajoitetut ja kielletyt aineet eritellään kosmetiikasta annetun asetuksen luettelossa. (European Chemicals Agency 2023.)

## **3 Äitiysneuvola tukena raskaudessa**

### **3.1 Kosmetiikan käyttö raskausaikana**

Kosmetiikkaa suositellaan käytettävän raskausaikana kohtuudella, sillä kaikista kosmetiikassa esiintyvistä kemiallisista aineista ja yhdisteiden turvallisuudesta raskauden aikana ei ole riittävästi tietoa. Kosmetiikkaa ei myöskään tarvitse tutkia

turvallisuuden kannalta yhtä tarkasti kuin lääkkeitä. (HUS 2023.) Raskauden aikana ihon pintaverenkierto lisääntyy, jonka vuoksi aineiden imeytyminen iholta verenkiertoon voi olla tavanomaista tehokkaampaa. Käsiteltäessä laajoja ihoalueita kemialliset aineet voivat imeytyä verenkiertoon ihon läpi. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 71.) Sikiön kehitysvaikutusten kannalta kemiallista ainetta on oltava äidin verenkierrossa (HUS 2023).

Raskauden aikana sikiö jakaa verenkierron äitinsä kanssa. Kemikaaleille altistuneen äidin veren kautta kemikaalit voivat siirtyä myös sikiöön. Raskaana olevan naisen verestä on löydetty yli sata erilaista ihmisen kehittämää kemikaalia, joista monella on hormonaalisia haittavaikutuksia. Tiettyjen sikiön kehitysvaiheiden aikana haitalliset aineet voivat aiheuttaa alhaisinakin pitoisuuksina palautumattomia vaurioita. (Kronbeg 2011, 47.)

Kosmeettisten valmisteiden aiheuttamat haittavaikutukset ovat yleensä ärsytys- ja herkistymisoireita. Kuitenkin joidenkin kosmetiikkakemikaalien tiedetään vaikuttavan naissukupuolihormonin, eli estrogeenin, kaltaisesti ja tällaisille aineille altistumisen epäillään voivan vaikuttaa haitallisesti sikiön kehitykseen. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 71.) Parabeenit ja ftalaatit, joita henkilökohtaisen hygienian kosmetiikkatuotteet monesti sisältävät, epäillään voivan toimia hormonihäirikköinä. Vartalovoiteita, hajuvesiä, meikkejä, hiusgeelejä ja kynsilakkaa käyttävien raskaana olevien naisten virtsasta on löydetty selvästi huomattavasti enemmän ftalaatteja ja parabeeneja verrattuna vähemmän kosmetiikkaa käyttäviin naisiin. Sikiön ollessa herkkä hormonihäiriöiden vaikutuksille etenkin alkuraskauden aikana on tämä mahdollisesti erityisen haitallista. Raskauteen liittyvistä hormonihäiriöiden aiheuttamista ongelmista ihmis- ja eläintutkimuksissa mainitaan enneaikaisuus ja alhainen syntymäpaino. Ne voivat vaikuttaa myös jo alkuiden kiinnittymiseen ja laatuun. (Botha 2020, 70–72.)

Kosmetiikan käytön tulisikin olla kohtuullista, kuitenkin perushygieniasta ja omasta hyvinvoinnista huolehtivaa myös raskauden aikana (Klemetti &

Hakulinen-Viitanen 2013, 71). Turhaa kemikaalialtistusta on helppo välttää vähentämällä kosmetiikan, kuten esimerkiksi voimakkaasti hajustettujen tuotteiden, käyttöä. Jos jokin kosmeettinen valmiste aiheuttaa ärsytys- tai herkistysoireita, tulee sen käyttö heti lopettaa. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 72.)

Turvallisia raskauden aikana käytettäviä kosmetiikkatuotteita ovat kosteusvoiteet, deodorantit, hammastahna ja suuvesi. Vartalovoiteista, jotka levitetään laajalle ihoalueelle, kannattaa valita ensisijaisesti hajustamaton perusvoide. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 71.) Deodorantit on tarkoitettu vain pienelle ihoalueelle, joten imeytyminen on vähäistä ja myös alumiinia sisältäviä deodoranteja voi käyttää. Hammastahnoja ja ruokakaupoista ostettavia hampaita valkaisevia tuotteita voi myös käyttää. (HUS 2023.) Jodipitoisia suuvesiä ei suositella käytettävän toistuvasti mahdollisten jodin limakalvoilta verenkiertoon imeytymisen ja sikiön kilpirauhastoiminnan vaikutuksen vuoksi (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 71). Suuveden mahdollisesti sisältämä alkoholi ei haittaa normaalikäytössä, kun suuvedtä purskutellaan lyhytaikaisesti eikä sitä nielaista (HUS 2023).

Voimakkaiden hajusteiden ja hajuvesien käyttöä suositellaan vältettävän, sillä hajusteissa on usein mahdollisesti estrogeenin kaltaisia vaikutuksia omaavia ftalaattiyhdisteitä (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 71). Myöskään muita ylimääräisiä hajusteita, aromaterapeuttisia öljyjä tai voimakkaasti tuoksuvia valmisteita ei suositella raskausaikana (HUS 2023).

Kosmetiikkaa ovat myös hiusvärit. Hiusvärien turvallisuudesta raskausaikana ei ole juurikaan tietoa. Niiden raskausvaikutuksia ei ole erikseen tutkittu, toisaalta myöskään haittoja ei ole osoitettu. Virallisia suosituksia siitä, kuinka monta kertaa raskausaikana voi hiukset värjätä, ei ole olemassa. Hiusten värjäämistä ja turhaa altistusta raskauden aikana tulisi välttää, sillä tietoa on rajoitetusti ja hiusten värjäämisen tuoma hyöty on vain kosmeettinen. (HUS 2023.) Hiusväreissä on usein herkistäviä aineita, pääasiallisesti aromaattisia amiineja eli fenyleenidiamiineja. Koeolosuhteissa on huomattu osan aineista voivan vaikuttaa

perimään. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 71.). Luonnon hennaväriin käyttö on todettu turvalliseksi, kun se on valmistettu lawsonia inermis-kasvista ja sen hennotaanihapon eli lawsonen pitoisuus valmisteessa on korkeintaan 1,4 %. Puhdas luonnonhenna aiheuttaa harvemmin allergiaoireita. Synteettistä lawsonia sisältäviä väriaineita sen sijaan tulee välttää. (HUS 2023.) Musta henna sisältää parafenyleenidiamiinia ja voi aiheuttaa vakavia allergisia reaktioita (HUS 2023). Mustaa hennaa tuleekin välttää kaikissa olosuhteissa (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 72).

Koko päähän laitettavien hiusvärien käyttöä tulisi välttää tai käytön tulisi olla satunnaista, sillä ne voivat imeytyä jonkin verran päänahan iholta. Raskausaikana kokovärjäystä suositeltavampi vaihtoehto on raidoitus, koska siinä väri ei ole juuri kosketuksissa ihoon ja altistuminen on täten vähäisempää. (Terveyskylä 2018a.) Hiusväriin imeytymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat ihon kunto, värin pinta-alan suuruus ja hiusten värjäämisen tiheys. Aineita voi imeytyä rikkonaisen ihon ja laajemmalle levitetyn alueen läpi enemmän. Lisäksi mitä useammin hiuksia värjätään, sitä suuremmalle hiusvärimäärälle altistuu. Raskauden aikana hiusten värjäämiseen liittyvä todennäköisin haitta on äidin allerginen reaktio. (HUS 2023.) Helppo tapa välttää kemikaalialtistusta on vähentää hiusten värjäämistä (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 72). Odottavan äidin ei tarvitse huolestua, jos on värjännyt hiuksensa raskauden aikana. Jo värjätyt hiukset eivät ole riski raskauden aikana, sillä itse hiuksesta ei imeydy verenkiertoon mitään. (HUS 2023.) Hiusvärien sekä muiden hiustenhoitotuotteiden yhteyttä naiskampaajien raskauskomplikaatioihin on tutkittu, mutta merkittävää yhteyttä ei ole todettu. Kuitenkin esimerkiksi pienipainoisuuden ja ennenaikaisuuden yhteyttä on epäilty yksittäisissä tutkimuksissa. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 71–72.)

Aurinkovoiteista kannattaa raskauden aikana suosia fysikaaliseen suojaan, eli titaanidioksidiin tai sinkkioksidin, perustuvia voiteita. Kemiallisia suoja-aineita sisältävien aurinkovoiteiden toistuvaa käyttöä suositellaan välttämään. Erityisesti laajoja ihoalueita käsitellessä niistä voi imeytyä erilaisia kemiallisia aineita ihon läpi. Koeolosuhteissa osassa näistä aineista on osoitettu estrogeenin kaltaista

aktiivisuutta, esimerkkinä oktyylimetoksisinnamaatti eli OMC. (HUS 2023.) Auringonpaisteelta suositeltavin suojaustapa on vaatetus, sillä se vähentää aurinkovoiteiden käytön tarvetta (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 72).

Itseruskettavien ihovoiteiden käyttöä ja laajojen ihoalueiden toistuvaa käsittelyä niillä suositellaan välttämään (HUS 2023). Itseruskettavien tuotteiden vaikuttava aine on dihydroksiasetoni eli DHA (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 72). DHA on kasveissa, eläimissä ja ihmisessä esiintyvä sokeriaineenvaihdunnan tuote, mutta sen sikiökehityksen vaikutuksia ei ole tutkittu erikseen. Myöskään valmisteiden muiden mahdollisten sisältämien aineiden sikiövaikutuksista ei ole tutkittua tietoa. Lisäksi päivä- ja meikkivoiteiden jatkuvaa käyttöä kannattaa välttää niissä mahdollisesti esiintyvien kemiallisten suoja-aineiden vuoksi. (HUS 2023.)

Ripsienpidennysten ja rakennekynsien laittoja olisi hyvä välttää. Ne eivät ole erityinen riski sikiötä ajatellen, mutta toistuvien laittojen ja huoltojen yhteydessä mahdollisille haitallisille aineille voi altistua. (Terveyskylä 2018.) Ripsien pidennyksissä käytetty liima sisältää akrylaattiyhdisteitä. Akrylaatit kuuluvat liuottimiin, joille voi altistua hoitolan hengitysilman mahdollisten pitoisuusnousujen myötä käsittelyn aikana. Ne ovat myös tavallisia allergian ja mahdollisten paikallisten allergisten reaktioiden aiheuttajia. (HUS 2023.) Voimakkaina iho- ja hengitystieärsykeinä akrylaatit voivat aiheuttaa laajojen ihottumaoireiden lisäksi jopa omien kynsien tai ripsien irtoamisen (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. 2023a). Olemassa olevia rakennekynsiä ei tarvitse raskauden vuoksi poistaa. Mikäli raskaana oleva tekee työkseen ripsienpidennyksiä tai rakennekynsiä, suositeltavat suojaustoimenpiteet ja työolojen turvallisuus on hyvä selvittää. (HUS 2023.)

Tatuointiväreissä yleisesti käytettyjen kemikaalien turvallisuutta ei ole selvitetty, eikä niiden pääsyä äidistä sikiöön tai sikiövaikutuksia ole tutkittu, joten niiden ottamista raskausaikana ja myös raskautta suunniteltaessa, tulee välttää (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 72). Tatuointiväreissä voi olla raskasmetalleja sekä muita haitallisia aineita (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. 2023b). Ihon alimpiin kerroksiin pistettävä tatuointiväriaine pysyy ihossa jopa

kymmeniä vuosia, mutta osa väriaineesta voi kulkeutua myös muualle elimistöön. Microblading-käsittelyssä väri pistetään vain ihon pintakerrokseen, mutta suositus välttää niitä on sama kuin tatuoinneissakin. Toimenpiteissä on aina myös infektiota ja allergiariski. Niiden lisäksi raskaus voi vaikuttaa myös lopputulokseen. (HUS 2023.).

### **3.2 Kosmetiikan käyttöön liittyvä ohjaus neuvolassa**

Äitiysneuvolapalvelu on lakisääteinen, perusterveydenhuollon järjestämä maksuton terveyspalvelu raskaana olevalle ja hänen perheelleen (Hakulinen, Uotila-Laine & Korpilahti 2023). Äitiysneuvolan toiminnan tavoitteena on muun muassa raskaana olevan naisen ja sikiön terveyden ja hyvinvoinnin turvaaminen, tulevien vanhempien ja koko perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, sekä raskauden aikaisten häiriöiden ehkäiseminen (Terveystieteiden tutkimuslaitos 2023). Palvelut perustuvat määräämisiin terveystarkastuksiin sekä asiakkaiden tarpeet huomioivaan terveysneuvontaan (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023).

Terveystieteiden tutkimuslaitoksen ammattilaisten antamasta raskauden aikaisen kosmetiikan käytön ohjauksesta, raskaana olevien kosmetiikan käytöstä tai heidän tietämyksestään kosmetiikan haitallisuudesta ei ole olemassa juurikaan tutkimuksia (Marie, Cabut, Vendittelli & Sauvart-Rochat 2016).

Muutokset kosmetiikkatuotteiden käyttötottumuksissa raskauden aikana, raskaana olevien tietämys tuotteisiin liittyvistä riskeistä sekä terveydenhuollon ammattilaisten antama tuki ja neuvonta ovat olennaisia ennaltaehkäisy- ja tietoisuuden lisäämisstrategioissa, joilla pyritään rajoittamaan raskaana olevien naisten altistumista hormonihäiriköille (Marie, Cabut, Vendittelli & Sauvart-Rochat 2016).

Raskauden aikaisen kosmetiikan käytön ohjeistuskäytännöt vaihtelevat Pohjoismaissa jonkin verran. Suomessa raskaana olevia suositetaan käyttämään kosmetiikkaa kohtuudella raskauden aikana, mutta esimerkiksi Tanskassa

ympäristöministeriö kehottaa välttämään kosmetiikka- ja kemikaalialtistumista mahdollisimman paljon. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 71.) YLE:n uutisoinnin (Hinkula 2018) mukaan Suomen suurimpien kaupunkien neuvoloissa odottaville äideille ei puhuta kosmetiikasta. Suurimpana syynä tähän on neuvolakäyntien suhteellisen lyhyt aika ja läpikäytävien asioiden paljous. Kosmetiikkaa tärkeämpinä aiheina neuvolat pitävät ravintoon, terveyteen ja perheiden hyvinvointiin liittyviä asioita. Myös se, että kosmetiikan mahdollisista sikiöhaitoista ei ole riittävästi tietoa, vaikuttaa asiaan. Osa neuvoloista ei halua siksi lisätä äitien huolta asiaan liittyen. Raskaana olevat naiset kysyvät neuvolassa kosmetiikasta hyvin harvoin, mutta heidän itse puheeksi ottaessaan aiheesta voidaan keskustella. Osa terveydenhoitajista epäili raskaana olevien olevan tietämättömiä kosmetiikan mahdollisista haittavaikutuksista. Lähes kaikkien neuvolojen terveydenhoitajien mielestä neuvolakäynneillä voisikin olla hyödyllistä mainita kosmetiikasta. Myös artikkelissa haastatellun THL:n tutkimuspäällikkö Klemetin mukaan kosmetiikasta olisi neuvolassa hyvä puhua ja äitiysneuvolassa työskentelevien olisi toivottavaa tutustua THL:n Äitiysneuvolaoppaaseen kunnolla. (Hinkula 2018.)

Siun sotella ei ole ohjeistuksia raskauden aikaista kosmetiikan käyttöä koskien (Holopainen 2021, Lindevall 2021). Holopaisen (2021) mukaan aihe tulee harvoin esille neuvolakäynneillä eikä ohjausta anneta rutiininomaisesti. Lähinnä keväisin ja kesäisin aurinkovoiteiden käytön tullessa ajankohtaiseksi asiasta keskustellaan Äitiysneuvolaoppaan ohjeisiin perustaen. Aihe on Holopaisen kokemuksen mukaan noussut viimeisten vuosien aikana enemmän esille, mutta tietoa asiasta keskustelun yleisyydestä Siun soten äitiysneuvoloissa ei ole. Kosmetiikkakemikaalien käytön ohjauksessa on mahdollisesti suuria neuvola-, kunta- ja maakuntakohtaisia eroja. (Holopainen 2021.)

#### **4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä**

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä äitiysneuvolan terveydenhoitajien ja raskaana olevien asiakkaiden tietämystä kosmetiikan käytöstä ja kosmetiikkakemikaalien vaikutuksista raskausaikana. Kehittämistyön tehtävänä on toteuttaa posterit raskauden aikaisesta kosmetiikan käytöstä Siun soten äitiysneuvoloille.

## **5 Kehittämistyön toteutus**

### **5.1 Toiminnallinen kehittäminen**

Toiminnallinen opinnäytetyö, tässä tapauksessa terveydenhoitajaopintojen kehittäminen, on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena voi olla muun muassa ammatillisen kentän käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen tai järjestäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla alan ja kohderyhmän mukaan esimerkiksi ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje ja toteutustapa vaikkapa opas. (Vilkka & Airaksinen 2004, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksessa tärkeitä seikkoja ovat työelämälähtöisyys, käytännönläheisyys, tutkimuksellinen asenne sekä alan tietojen ja taitojen riittävän hallinnan osoittaminen. Käytännön toteutuksen ja sen raportoinnin tulisi yhdistyä tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkka & Airaksinen 2004, 10.)

### **5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne**



Kehittämistyön toimeksiantaja on Siun sote eli Pohjois-Karjalan hyvinvointialue, joka tarjoaa sosiaali- ja terveydenhuollon julkiset palvelut 13 kunnassa. Siun soten palveluihin kuuluvat myös maakunnan ympäristöterveydenhuollon ja pelastustoimen järjestäminen. Siun soten toiminta on alkanut vuonna 2007 ja muuttunut palveluineen ja henkilöstöineen hyvinvointialueeksi vuoden 2023 alusta alkaen. (Siun sote 2023.)

Kehittämistyön tuotoksena toteutetaan posterit Siun soten äitiysneuvoloihin, jota voidaan hyödyntää koko Siun soten alueella terveysneuvonnan tukena. Kohderyhmänä ovat Siun soten äitiysneuvolan terveydenhoitajat ja raskaana olevat asiakkaat.

Siun Soten äitiysneuvoloissa ei ole ollut aiemmin omaa ohjeistusta raskaudenaikaisesta kosmetiikan käytöstä. THL:n Äitiysneuvolaoppaan raskaudenaikaisen terveysneuvonnan yhtenä aihealueena on kosmetiikka, mutta tiedossa ei ole, miten yleistä aiheeseen liittyvä ohjaus Siun soten alueella on. Kosmetiikan käyttö on kuitenkin yleistä raskaana olevilla naisilla ja sillä tiedetään olevan vaikutusta sikiön terveyteen, joten aiheesta on tärkeää lisätä tietämystä.

### **5.3 Hyvä posterit**

Posterin avulla voidaan esittää tietoa esimerkiksi tutkimuksista, kehitysprojekteista, käytännöistä tai uusista ideoista luovalla tavalla. Posterissa selkeä kokonaisuus muodostuu tekstin, kuvioiden ja kuvien yhdistelmästä. Hyvä posterit kertoo pientä tarinaa visuaalisessa muodossa. (Kanerva, Mieronkoski, Kauhanen, Koskenniemi & Salminen 2014, 4.)

Posterin tehtävänä on uuteen asiaan tutustuttaminen ja tiedon jakaminen suurillekin joukoille. Posterilla voidaan tavoittaa enemmän ja pidemmällä aikajaksolla ihmisiä verrattuna esimerkiksi esitelmään. Posterin aineiston on tärkeää olla helposti ja nopeasti luettavaa muutaman minuutin aikana, sekä olla

havaittavissa myös kauempaa. Kerätty tieto on tarkoituksena visualisoida posterissa helposti tulkittavassa ja kiinnostavassa muodossa. Kooltaan posterit on yleensä suurempi kuin A4 ja se voi olla myös moniosainen. Posterissa oleellista on yhdistää informaatio ja kuva tehokkaaksi kokonaisuudeksi, muodostaen mielikuva tutkimuksen keskeisestä viestistä. (Silén 2023.)

Posterin tulisi olla ulkoasultaan lukemaan houkutteleva, mielenkiintoa herättävä ja esteettisesti puhutteleva. Ulkoasu on tärkeä, sillä posteriin tutustumiseen käytetään yleensä vain muutama minuutti aikaa ja ulkoasun perusteella myös päätetään nopeasti, tullaanko posterit lukemaan. Posterin kieliasun tulee olla kohderyhmälle suunnattu ja lukijoille sopiva. Posterin ilmeen on oltava myös sisältöön ja sen esityspaikkaan soveltuva. Posterin luketaisyys on yleensä noin 1,5 metriä, joka tulee huomioida posterin koossa sekä kuvituksessa ja tekstissä jäsentelyineen ja asetteluineen. (Silén 2023.)

#### **5.4 Kehittämistyön arviointi**

Posterin suunnittelun eri vaiheissa kysyttiin palautetta toimeksiantajan edustajalta ja kuudelta kehittämistyön tekijän lähipiirin henkilöltä, johon kuului raskaana olevia naisia sekä taide- ja muotoilu- että hoitoalan ammattilaisia. Palautetta pyydettiin sähköpostilla vapaamuotoisesti muun muassa posterin huomiota herättävyydestä, sanomasta ja visuaalisesta ilmeestä, kuten tekstistä, luettavuudesta, asettelusta ja värimaailmasta. Palautteen antajat kommentoivat kehittävästi eniten otsikointia ja sanomaa, joita muutettiin palautteen perusteella kannustavampaan sävyyn sekä yhteneväisempään ja selkeämpään muotoon. Myös aihealueiden sijoittelua muokattiin palautteen perusteella. Valmiin posterin koettiin kiinnittävän huomiota ja olevan sanomaltaan pehmeä ja neutraali sekä sopivan tiivis. Positiivista palautetta sai myös mielenkiintoinen ja tärkeä aihe, selkeä asettelu, ulkoasu, sekä kuvitus.

Posterit tulostettiin suunnitteluvaiheen loppupuolella oikeaan suunniteltuun kokoon paperille, jonka ansiosta posterin luettavuutta ja yleisilmettä oli helpompi arvioida. Tämän jälkeen posteriin tehtiin vielä tarvittavia pieniä muutoksia tekstin ja kuvien asetteluihin.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tuotoksen tarkastelu

Posterin tehtävänä on keskustelun ja kysymysten herättäminen, jonka ansiosta se on hyvä työkalu asiakasohjauksessa (Kanerva, Mieronkoski, Kauhanen, Koskenniemi & Salminen 2014, 9). Posterissa on haluttu tuoda esille riittävästi, mutta ytimekkäästi tietoa kosmetiikan ja kosmetiikkakemikaalien vaikutuksista, sekä varovaisesti myös mahdollisista haitoista, raskausaikana yleisesti ja aihealueittain. Posterin otsikko ”Käytähän kosmetiikkaa kohtuudella raskausaikana?” on tehty kysymyksen muotoon, jonka tarkoituksena on herättää katsojan mielenkiinto aiheeseen syyllistämättä.

Posterin keskiosassa on raskaana olevan naisen sivuprofiilikuva ja raskausvatsan sisällä kuva sikiöstä, jonka halutaan tulevan esille ja herättävän ajatuksia kosmetiikan vaikutuksista juuri sikiön kannalta. Kosmetiikan aihealueet on jaettu päivittäishygieniatuotteisiin, hiusväreihin, aurinkovoiteisiin, itseruskettaviin ja meikkivoiteisiin, hajuvesiin ja hajusteisiin, sekä muihin vältettäviin ei-kosmeettisiin käsittelyihin ja ne on sisälletty värillisiin puhekupliin, jotka tuovat näkyvyyttä sekä selkeyttä jaotteluun. Pääaihealueiden puhekuplien yhteydessä on havainnollistavat kuvat kyseenomaisista kosmetiikkatuotteista tuomaan lisää mielenkiintoa, tukemaan luettavuutta ja jättämään niin sanottu muistijälki.

Posterin teon viimeistelyvaiheessa kannattaa pyytää kommentteja kollegoilta tai ystäviltä, oikolukea tekstiä itse ja antaa se myös muille luettavaksi (Silén 2023). Tässä työssä palautetta pyydettiin kuudelta henkilöltä, joilta saadun palautteen perusteella tehtiin vielä lopulliset muutokset. Posterista olisi voinut kysyä

palautetta laajemmaltakin joukolta, esimerkiksi useammalta terveydenhoitajalta, sekä mahdollisesti äitiysneuvolan asiakkailta.

## **6.2 Kehittämistyön prosessi ja ammatillinen kasvu**

Kehittämistyön prosessi alkoi kehittämistyön opintojakson alussa aiheen valinnalla elokuussa 2020. Siun soten valmiista kehittämistyön aihe-ehdotuksista ei löytynyt itselleni mieluisaa aihetta. Halusin tehdä kehittämistyön raskaana oleviin naisiin tai lisääntymisterveyteen liittyen ja aihe valikoitui lopulta oman mielenkiinnon pohjalta raskauden aikaisesta kosmetiikan käytöstä. Kiinnostukseni kosmetiikan kemikaalitietoisuuteen juontaa yli kymmenen vuoden taakse, kun jo tuolloin muistan mediassa kerrottaneen Tanskassa odottavia äitejä ohjattavan välttämään kosmetiikkaa ja sen kemikaaleja raskausaikana mahdollisten sikiöhaittojen vuoksi. Oman kokemuksen mukaan aihe on myös nykyään yhä enenevässä määrin julkisessa keskustelussa, mutta virallisia suosituksia raskaudenaikaiseen kosmetiikan käyttöön on vielä varsin vähän. Kehittämistyön tuotokseksi valitsin posterin, sillä se tuntui hyvältä keinolta saada aiheesta tietoa neuvoloiden ja sitä kautta asiakkaiden tietoisuuteen, esimerkiksi neuvoloiden seinälle muun terveysneuvonnan yhteydessä annettavan ohjauksen tueksi.

Syyskuussa 2020 tein kehittämistyön aihesuunnitelman. Tämän jälkeen jatkoin työn ideointia ja aloin hakemaan tietoperustaa. Tein terveydenhoitajaopintojen neuvolatyön harjoittelun Siun soten neuvolassa loka-marraskuussa 2020, josta sain toimeksiannon kehittämistyölleni. Kevättalvella 2021 tietoperustan haku jatkui ja kehittämistyön ohjaukset opettajien kanssa toteutettiin etäyhteydellä. Myös virallinen toimeksiantosopimus Siun soten kanssa tehtiin tuolloin. Posteria aloin suunnittelemaan ja työstämään huhtikuussa 2021, saaden sen valmiiksi toukokuussa. Prosessin aikana olin sähköpostitse yhteydessä toimeksiantajan edustajaan. Kunnolla kehittämistyön teko pääsi vauhtiin vasta kevään terveydenhoitajaharjoittelujen jälkeen ja kehittämistyötä ja posteria hioin keväällä 2021. Kehittämistyö esitettiin opinnäytetyöseminaarissa toukokuussa 2021

etäyhteydellä. Kehittämistyön tekoprosessissa tuli lopulta kolmen vuoden tauko ja työ tuli päätökseen alkukesästä 2024.

Tietoa kemikaaleista yleisesti sekä hormonihäiriöiden vaikutuksista hedelmällisyyteen löytyi enemmän niin kansainvälisistä kuin suomalaisistakin lähteistä, kun taas raskauden aikaisista kemikaalien vaikutuksista tiedon löytäminen oli haastavampaa. Suomalaisia virallisia ohjeita raskausaikana käytettävistä ja vältettävistä kosmetiikkatuotteista oli varsin vähän. Tanskan ympäristöministeriön sivuilla oli kattavat luettelot kemikaaleittain ja tuoteryhmittäin, mutta sivuston kääntäminen kirjoittajan toimesta olisi ollut työlästä ja käännöksen oikeellisuuteen ei olisi voinut luottaa. Suomesta tällainen sivusto puuttuu ja se olisikin hyödyllinen niin raskaana oleville naisille kuin äitiysneuvolan terveydenhoitajillekin.

Kehittämistyön aiheen valinta oli helppoa oman mielenkiinnon pohjalta, mutta työn eteneminen aikataulussa tuotti haasteita muiden opintojen ohessa. Kehittämistyön suunnittelu- ja toteutusprosessi itsenäisesti oli hyvin opettavaista ja muistutti hyvän suunnittelun ja aikataulutuksen tärkeydestä. Jälkeen päin ajateltuna kehittämistyön työstämisen olisi pitänyt olla suunnitelmallisempaa. Tekijän aiemmista hoitoalan ammattikorkeakouluopinnoista, jonka opinnäytetyö ja kehittämistyö toteutettiin parin kanssa, on yli kymmenen vuotta aikaa. Kehittämistyön raportin tekeminen kehitti yleisiä kirjallisen työn ja tiedon haun taitoja sekä lähteiden luotettavuuden kriittistä arviointia. Posterin toteutus kehitti ohjausmateriaalin suunnittelu- ja toteutustaitoja, joiden koen olevan tärkeitä terveydenhoitajan työssä. Tietotekniset taidot eivät ole tekijän vahvuus ja posterin muotoilu oli haastavaa, mutta onnistunut toteutus oli mielekäs oppimiskokemus. Kehittämistyön tekeminen syvensi omaa tietämystä aiheeseen ja auttaa näin tulevassa työssä asiakasohjausta. Onnistumisen kokemusta tuo myös se, että tärkeää aihetta saadaan kehittämistyön avulla esille.

### **6.3 Eettisyys ja luotettavuus**

Suomalaisia virallisia suosituksia aiheesta löytyi vähän, muuten tietoa on melko paljon julkisessa keskustelussa, esimerkiksi uutisissa, aikakauslehdissä ja blogikirjoituksissa. Kehittämistyössä on käytetty vain virallisia terveydenhuollon suosituksia ja muuten luotettavia lähteitä. Mukana lähteissä on myös tarkoituksella yksi uutinen kuvaamaan Suomen neuvoloiden tilannetta. Kirjoittajan näkemys on puolueeton, eli subjektiivisuutta ja omia mielipiteitä ei ole tuotu esille.

THL:n Äitiysneuvolaoppaan, HUSin ja Terveyskylän raskauden aikaisen kosmetiikan käytön suosituksissa ja ohjeissa oli jonkin verran eroavaisuuksia, ja Äitiysneuvolaoppaan kanta oli joidenkin aineiden ja tuotteiden kohdalla sallivampi. Esimerkiksi Äitiysneuvolaoppaan ohjeistuksen mukaan itseruskettavia tuotteita voidaan käyttää raskausaikana kohtuullisesti (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 72), kun taas HUS suosittaa välttämään niitä (HUS 2021). Osa suosituksista koski myös imettämisen aikaista kemikaalialtistusta ja kosmetiikan käyttöä, mutta tässä kehittämistyössä aihe rajattiin raskaudenaikaisiin ohjeisiin.

Kehittämistyön luotettavuuteen voi vaikuttaa työn venynyt aikataulu, koska työstämisessä on tullut pitkiä taukoja. Lähdetietoja on tarkastettu prosessin aikana useamman kerran ja lähteitä on myös jouduttu muokkaamaan venyneen aikataulun ja joidenkin vanhentuneiden lähteiden vuoksi. Kirjoittamisprosessi ei siis päässyt etenemään johdonmukaisesti. Tekijä on kuitenkin pyrkinyt koko prosessin ajan toimimaan rehellisesti, luotettavasti ja vastuullisesti, myös välttämällä plagiointia.

#### **6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat**

Kehittämistyön posteria voi hyödyntää kaikissa Siun sotien äitiysneuvoloissa raskaudenaikaisen terveysneuvonnan tukena. Posterit soveltuvat koko raskauden aikaiseen ohjaukseen, mutta paras vaihe on raskauden alussa muun elintapaterveysneuvonnan yhteydessä, jolloin vanhemmat ovat usein erityisen kiinnostuneita raskauteen liittyvistä asioista.

Posterin voisi tulostaa myös A4-kokoon paperisen esitteen tapaan raskaana oleville jaettavaksi tai toteuttaa sähköisenä esitteenä, jolloin sitä voisi hyödyntää yli maakuntarajojen myös muissa neuvoloissa. Posterin voisi myös kääntää eri kielille laajemman kohderyhmän tavoittamiseksi. Jatkokehittämissideana on myös opinnäyte- ja kehittämistyöt tietoisuuden lisäämiseksi kosmetiikan lisäksi muiden kemikaalien vaikutuksista hedelmällisyyteen, raskauteen ja imetykseen sekä lasten terveyteen ja kehitykseen.

## Lähteet

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. 2023a. Ripsien pidennykset ja rakennekynnet. <https://www.allergia.fi/allergia/allergiset-iho-oireet/kosmetiikka-allergia/ripsienpidennykset-ja-rakennekynnet/#0dfd347e>. 6.6.23

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. 2023b. Tatuoinnit ja hennatatuoinnit. <https://www.allergia.fi/iho/iho-ja-arki/tatuoinnit-ja-hennatatuoinnit/> 6.6.23

Botha, E. 2020. Kemikaalien vaikutukset hedelmällisyyteen. Teoksessa Tuomi, J. (toim.) Viisaat valinnat – hedelmällisyyden suojele. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu, 69–77. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/355743/Viisaat-Valinnat-Hedelmällisyyden-suojele.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

European chemicals agency ECHA. 2023. Kemikaalit kosmetiikassa. <https://chemicalsinourlife.echa.europa.eu/fi/chemicals-in-cosmetics>. 4.6.23

Hakulinen, T., Uotila-Laine, H. & Korpilahti, U. 2023. Äitiysneuvolapalvelut. Duodecim Terveysportti. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00091>. 6.6.23

Hinkula, E. 2018. Aurinkorasva, hajusteet ja hiuslakka kannattaa jättää raskausaikana – ”Kosmetiikassa on runsaasti aineita, joita ei ole tutkittu sikiön kehitystä ajatellen”. YLE. <https://yle.fi/uutiset/3-10215276>. 4.6.2023

Holopainen, S. 2021. Th-opintojen kehittämistyö. Sähköpostiviesti. 9.4.2021.

HUS. 2023. Kosmetiikka ja hyönteiskarkotteet. <https://www.hus.fi/potilaalle/nain-saat-apua/aidin-laakeneuvonta-teratologinen-tietopalvelu/kosmetiikka-ja>. 4.6.2023

Kanerva, S., Mieronkoski R., Kauhanen, L., Koskenniemi, J. & Salminen, L. 2014. Monipuolinen posteriterveysalan opetuksessa ja potilasohjauksessa. Teoksessa Kauhanen, L., Heikkilä, K., Koskenniemi, J. & Salminen L. (toim.) Näyttöön perustuva opettaminen ja ohjaaminen vol. 2. Turku: Uniprint.

Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Kosmetiikka, tatuoinnit ja lävistykset. (Teoksessa Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. (toim.) Äitiysneuvolaopas – Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Tampere. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL\\_OPA2013\\_029\\_verkko.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3&isAllowed=y). 9.6.2024

Kronberg, L. 2011. Tutkitaanko kemikaaleja tarpeeksi? Teoksessa Anttonen T. (toim.) Kemikaalit kulutuksessa. Helsinki. Vihreä sivistysliitto ry.



Lindevall, A. 2021. Äitiysneuvolat Siun sote/Terveystenhoitajaopintojen kehittämistyö. Sähköpostiviesti. 6.5.2021.

Marie, C., Cabut, S., Vendittelli, F. & Sauvant-Rochat, M-P. 2016. Changes in Cosmetics use during Pregnancy and Risk Perception by Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 13 (4), 383.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4847045/>. 4.6.2023

Rahtola, M. 2011. Luomulla pienempään kemikaalikuormaan. Teoksessa Anttonen T. (toim.) *Kemikaalit kulutuksessa*. Helsinki: Vihreä sivistysliitto ry.

Silén, S. 2023. Tieteellinen poster. Jyväskylän yliopisto.  
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/tiedonvisualisointi/POSTERIluento%20ilman%20kuvia.pdf>. 8.6.2023

Siun sote. 2023. Pohjois-Karjalan hyvinvointialue. Tukea, turvaa ja hyvinvointia pohjoiskarjalaisille. <https://www.siunsote.fi/hyvinvointialue> . 4.6.2023

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Neuvolat. <https://stm.fi/neuvolat>. 12.6.23

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Äitiysneuvola. [https://thl.fi/fi/web/lapset-  
nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/aitiysneuvola](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/aitiysneuvola). 6.6.23

Terveyskylä. 2018a. Usein kysyttyä. Saako raskauden aikana värjätä hiuksia?.  
[https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/teratologinen-  
tietopalvelu/usein-kysytty%C3%A4](https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/teratologinen-tietopalvelu/usein-kysytty%C3%A4). 4.6.23

Terveyskylä. 2018b. Usein kysyttyä. Saako raskauden aikana laittaa rakennekynsiä tai ripsienpidennyksiä?  
[https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/teratologinen-  
tietopalvelu/usein-kysytty%C3%A4](https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/teratologinen-tietopalvelu/usein-kysytty%C3%A4). 4.6.23

Tuomisto, J. 2020. Mitä kemikaaleilla tarkoitetaan? Duodecim Terveyskirjasto.  
<https://www.terveyskirjasto.fi/asy00104>. 4.6.2023

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes). 2023a. Mikä on kosmeettinen valmiste?  
<https://tukes.fi/kosmetiikka/mika-on-kosmeettinen-valmiste->. 4.6.2023

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes). 2023b. Mikä on kosmeettinen valmiste?  
<https://tukes.fi/koti-ja-vapaa-aika/kodin-kemikaalit/kosmetiikka>. 4.6.2023

Turvallisuus- ja kemikaalivirasto (Tukes). 2023c. Kodin kemikaalit.  
<https://tukes.fi/koti-ja-vapaa-aika/kodin-kemikaalit>. 4.6.2023

Vartiainen T. 2011. Mitä kemikaaleja kuluttajan kannattaisi välttää?. Teoksessa Anttonen T. (toim.) *Kemikaalit kulutuksessa*. Helsinki: Vihreä sivistysliitto ry.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

## KÄYTÄTHÄN KOSMETIIKKA KOHTUUDELLA RASKAUSAIKANA?

- KAIKKIEN KOSMETIIKKAKEMIKAALIEN TURVALLISUUDESTA RASKAUSAIKANA EI OLE RIITTÄVÄSTI TIETOA
- AINEIDEN IMEYTYMINEN IHOLTA VERENKIERTOON VOI OLLA TAVANOMAISTA TEHOKKAAMPAA
- KOSMETIIKAN KEMIKAALIT VOIVAT VAIKUTTAA HAITALLISESTI SIKIÖN KEHITYKSEEN JA PERIMÄÄN
- ÄRSYTYKSI- JA HERKISTYMISSYNYNTEET OVAT YLEISIÄ



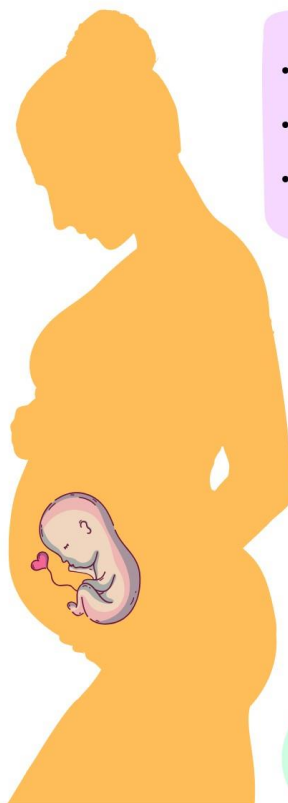
### PÄIVITTÄISHYGIENIATUOTTEET

- KOSTEUSVOITEET, DEODORANTIT, HAMMASTAHNAT JA SUUVEDET (ei jodipitoiset) OVAT TURVALLISIA KÄYTTÄÄ
- VARTALOVOITEISTA ENSISIJAISETI HAJUSTEETTOMAT PERUSVOITEET



### AURINKOVOITEET, ITSERUSKETTAVAT JA MEIKKIVOITEET

- AURINKOVOITEISSA KANNATTAA SUOSIA FYSIKAALISTA SUOJAA, VAATESUOJAUS SUOSITELTAVIN
- ITSERUSKETTAVIA VOITEITA HYVÄ VÄLTÄÄ
- PÄIVÄ- JA MEIKKIVOITEIDEN JATKUVAA KÄYTTÖÄ EI SUOSITELLA



### HIUSVÄRIT

- TOISTUVAA VÄRJÄYSTÄ KANNATTAA VÄLTÄÄ
- RAIDOITUS KOKOVÄRJÄYSTÄ SUOSITELTAVAMPI VAIHTOEHTO
- SYNTEETTISTÄ JA MUSTAA HENNAVÄRIÄ VÄLTETTÄVÄ



### HAJUVEDET JA HAJUSTEET

- HAJUVEISIÄ JA VOIMAKKAITA, YLIMÄÄRÄISIÄ HAJUSTEITA HYVÄ VÄLTÄÄ
- AROMATERAPEUTTISIA ÖLJYJÄ EI SUOSITELLA

**TURHAA KEMIKAALIALTISTUSTA  
ON HELPPO VÄLTÄÄ VÄHENTÄMÄLLÄ  
KOSMETIIKAN KÄYTTÖÄ,  
PERUSHYGIENIAA UNOHTAMATTA!**

### MYÖS NÄITÄ KANNATTAA VÄLTÄÄ RASKAUSAIKANA

- TATUOINNIT & MICROBLADING
- RIPSIENTIDENNYKSET
- RAKENNEKYNNET (olemassa olevia ei tarvitse poistaa)

Posteri on osa terveydenhoitajaopintojen kehittämistyötä  
"Kosmetiikan käyttö raskausaikana: posterit Siun soten  
aitiysneuvoloille"

Tekijä: Terveydenhoitajaopiskelija Maria Nevalainen  
Karelia-ammattikorkeakoulu, 2024. Kuvat: Canva

