

## Vuosien vauvatoive toteutui (Elävän ravinnon ystävä 4/2011)

Vuosien vauvatoive toteutui: raskaaksi kolme kuukautta ravintomuutoksen jälkeen.



Tiina Priia yritti kolmen vuoden ajan tulla raskaaksi. Lopulta hän oli jo sinut lapsettomuuden kanssa, kun raskaustesti olikin positiivinen. Hän oli siirtynyt 70-prosenttisesti raakaravintoon kolme kuukautta aikaisemmin.

- Uskon, että puhtaammaksi muuttunut ruokavalioni edesauttoi raskaaksi tulemistä, sillä mikään muu asia ei elämässäni tai puolisoni elämässä ollut muuttunut.

Anton-vauva on iloinen ja tarkkaavainen lapsi, joka myös nukkuu hyvin.

Tiinan raakaravintokokeiluun ei ollut syynä raskaustoive vaan läpi elämän vaivannut kivulias ja kiusallinen ummetus. Hän oli kuvitellut syövänsä terveellisesti, sillä hän oli vähentänyt hiilihydraattien nauttimista. Olo oli kuitenkin tukkoinen. Tiina harmitteli, että terveen ihmisen ei kuuluisi kärsiä ummetuksesta lähes jatkuvana vaivana. AMK-jalkaterapeuttina työskentelevän Tiinan asiakas suositteli Tiinalle raakaravintoa.

- Olin valmis kokeilemaan itse mitä vain, ennen kuin hakeutuisin tutkimuksiin. Sitten tv:ssä esiteltiin Hellaton kokki (kirja ja kirjailija). Hankin kirjan, ja sitä opiskeltuani jätin lihan, kalan, lehmänmaitotuotteet, gluteenin ja kypsennetyn ruoan kertaheitolla lähes kokonaan. Siirryin raakaravinnolle noin 70-prosenttisesti, ja vatsavaivat hävisivät lähes heti. Iloitsin puhdistumisreaktioista ja suolen normaalist toiminnasta. Olo muuttui kevyemmäksi ja mieliala tasaisemmaksi. Energisyyskin lisääntyi. Aloin voida paremmin kuin koskaan.

Tiinan suosikkiaterioiksi tulivat viherpirtelöt sekä erilaiset salaatit. Lisäksi hedelmät ja marjat, kuivatut hedelmät, pähkinät sekä idut opposivat suurella ruokahalulla. Avokadot olivat suosikkeja alusta lähtien. Raakaruoan ohessa Tiina käytti gluteenitonta leipää ja vuohenjuustoa sekä kylmäpuristettua luomuoliiviöljyä. Hän lisäsi myös B12-vitamiinin.

Kolmen kuukauden kuluttua ruokavaliomuutoksesta heinäkuussa 2010 raskaustesti oli positiivinen. Tiinalla oli takanaan yksi tuulimunaraskaus ja siitä johtunut keskenmeno.

- Positiivinen raskaustesti oli yllätys. Olin jo ainakin puoli vuotta ehtinyt olla sujut lapsettomuusajatuksen kanssa. Pelkäsin keskenmenoa, kun sellainen yksi oli jo koettu tuulimunaraskauden seurauksena. Olimme onnellisesta uutisesta pitkään vaitonaisia, ja omassa mielessäni aloin yhdistää ruokavaliomuutosta tähän kehon muuttuneeseen tilaan.

## Synnytys sujui hyvin

Raskausoireilta Tiina ei välttynyt, vaikka keskimäärin olo oli erinomainen. Raskauden keskikolmanneksen alussa kaikki vihreä alkoi tökkiiä, eivätkä salaattit menneet alas. Tiina lisäsi kypsennetyn kasvisruoan määrää, ja parhaalta maistui intialainen ruoka. Loppuraskaudesta tuli myös himo rasvaiseen kermajuustoon, jota oli pakko saada.

Synnytys sujui hienosti. Tiina pystyi keskittymään hengitykseen eri vaiheissa ja olemaan läsnä joka hetkessä. Hän yllättyi korkeasta kivunsietokyvystään, sillä hän pärjasi pelkällä ilokaasulla. Hän myös palautui erittäin hyvin ja nopeasti synnytyksestä, ja imetys alkoi sujua toisen vuorokauden aikana hyvin.

Tiina on jatkanut ehdotonta kasvisruokalinjaa synnytyksen jälkeen. Kermajuustokin jäi pois.

- Syön raaka-aterioita mahdollisimman paljon, enimmäkseen erilaisia nopeatekoisia salaatteja sekä paljon hedelmiä ja pähkinöitä päivittäin. Pidän myös kypsennetyistä kasviskeitoista ja -padoista, ja niitä valmistan aikataulujen puitteissa silloin tällöin. Soija- ja kauravalmisteita käytän jonkin verran.

Rauhallinen ja tyytyväinen lapsi

Tiina iloitsee siitä, että vauva on kehittynyt ja kasvanut hienosti.

- Anton on tarkkaavainen ja keskittynyt, ja on saanut rauhallisuudestaan ja tyytyväisyydestään kommentteja perheen ulkopuolisilta henkilöiltä. Hän saattaa myös revetä ihanaan hampaattomaan hymyyn ja hekotukseen vaikkapa jostakin äidin hölmöilyliikkeestä tai äänestä. Hän on alusta lähtien nukkunut hyvin, mikä on myös vanhempien levon kannalta erinomainen juttu!

Vauvalla on ollut hyvät ruokahalut ja nyt seitsemän kuukauden iässä rintamaito on edelleen pääravintoaine. Kiinteää ruokaa hän on maidon ohella saanut viiden kuukauden iästä lähtien, mm. hedelmiä, kasvis- ja marjaseiteja sekä maidotonta ja gluteenitonta riisipuuroa. Vauvalla ei ole ollut vatsaoireita, ja suoli toimii nykyään jo melko säännöllisesti.

Lähipiirilleen Tiina on kertonut valikoivasti ruokavaliostaan ja uskostaan sen osuuteen raskaaksi tulemisessaan.

- Lähisukulaiset ja ystävät tietävät nykyisestä ruokavaliostani, mutta vain harvalle olen maininnut vauva-asiayhteyden. Se olisi monelle ehkä hieman etäinen aihe, enkä sen vuoksi ole sitä hehkuttanut. Tärkeintä on, että läheisimmät ovat asian ymmärtäväisesti ottaneet, ja että itsellä on asiasta erittäin varma ja hyvä olo.

Mea Salo