

Kotihoito-ohje synnyttäneille

LUOTTAMUKSELLIN
EN

Sisällys

Onnittelut uudesta perheenjäsenestä!....3
Vauvan elämää....4
Imetys....5
Ylimääräinen maito....9
Käsinlypsäminen....10
Synnytyksestä toipuminen....11
Jälkivuoto....11
Haavanhoito....11
Sektiosta toipuminen....12
Hygienia....13
Lantionpohjan lihakset....13
Mieliala....16
Jälkitarkastus....16
Ehkäisy....16
Vauvaperhe....16
Vauva ja sisarukset....16
Vierailijat ja vierailut....17
....18
Vauvaperheen terveelliset elämäntavat....18
Liikunta....18
Ravinto....19
Lääkkeet, tupakka ja alkoholi....19
Vauvan hoitaminen....19
Vauvan perushoito....19
Navan hoito....20
Vauvan käsittelyotteet....21
Ulkoilu....22
Vauvan tarkastus....22
Kellastuminen....22
Erityistarkkailua tarvitseva vauva....23
Joskus vauva tarvitsee ennenaikaisuuden, hengitysvaikeuksien tai tulehduksen vuoksi erityistarkkailua Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla. Äidin hoito jatkuu synnytysvuodeosastolla. Yhdessä perheen ja lastenosaston kanssa tuetaan imetystä ja tutustumista uuteen perheenjäseneen....23
Vastasyntyneelle paras paikka on oman vanhemman ihokontaktissa eli kenguruhoidossa. Vauvan voinnin mukaan lastenosaston henkilökunta auttaa vanhempia kenguruhoidon toteuttamisessa. Imetysharjoitukset voidaan aloittaa heti vauvan voinnin ollessa riittävän vakaa....23
Äidille ohjataan lisäksi maidon lypsäminen ja säilyttäminen. Äiti voi viedä lypsettyjä maitoja vauvalle, jolloin vauva saa tärkeät ternimaitopisarat. Säännöllinen lypsäminen on tärkeää, koska se edesauttaa maidon nousua....23
Lastenlääkäri tarkastaa vauvan joka päivä. Vanhempia toivotaan mukaan lääkärinkierroille....23
....24
Hyödyllisiä internetsivustoja....24
Yhteystiedot....26

Onnittelut uudesta perheenjäsenestä!

Me kaikki tarvitsemme elämässämme paljon lämpöä, rakkautta, läheisyyttä ja hellyyttä. Vauva tarvitsee näitä kaikkia erityisen paljon juuri vanhemmiltaan. Vauva haastaa uudet vanhemmat etsimisen seikkailuun: on etsittävä vauvan todelliset tarpeet, etsittävä sellainen hoivaamismalli, joka sopii juuri teidän vauvallenne ja perheellenne.

Vanhemman ja vastasyntyneen välisen suhteen kehittyminen on yksilöllistä. Useimmat vanhemmat luovat mielikuvia tulevasta vauvastaan jo raskauden aikana. Voi kuitenkin olla, että koko raskaus on tuntunut epätodelliselta, etkä ole vielä oikein uskaltanut tai osannut kiintyä tulevaan lapseesi, tai edes pitänyt häntä todellisena. Voit tuntea itsesi myös hämmentyneeksi ja jopa pelokkaaksi uuden elämäntilanteen edessä. Anna tunteillesi aikaa herätä lasta kohtaan. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa toimia tai valmista mallia, jota voisit soveltaa. Sinä olet omalle lapsellesi paras vanhempi sellaisena kuin olet.



Isän tai toisen vanhemman tunnereaktiot voivat joskus olla voimakkaita, usein lapsesta tulee todellinen vasta syntymässä. Hänelle voi herätä vahva tarve suojella ja huolehtia perheestään.

Vauva osallistuu syntymästään lähtien aktiivisesti vuorovaikutukseen. Vastasyntynyt on heti syntymän jälkeen virkeä ja tarkkaavainen. Hän reagoi ääniin, valoon ja kosketukseen. Olemuksellaan ja eleillään vauva herättää tunteita ja ajatuksia. Vastasyntynyt hakee ennen muuta turvaa. Vauvan itku on hänen tapansa kommunikoida. Hän kaipaa varmuutta siitä, että tarpeisiin vastataan. Anna lapsellesi läheisyyttä sekä hellittelyä myös sanoilla. Ihokontakti on hyvä tapa pitää vauvaa lähellä ja se edistää imetyksen onnistumista. Kosketuksesi kautta lapsesi muodostaa käsitystä itsestään ja ympäröivästä maailmasta. Myös tunteesi välittyvät lapseen kosketuksesta, vauva vaistoaa tunnelmasi. Vauva vaistoaa myös huolestumisesi ja saattaa alkaa itsekin käyttäytyä levottomasti.

Jos olet yksin, tunne siitä, että huolen voi jakaa, auttaa jaksamaan paremmin. Tukea synnyttänyt äiti voi saada esim. omilta vanhemmiltaan, muilta sukulaisiltaan ja ystäviltään. Aina voi pyytää myös ulkopuolista apua. Tärkeintä on, ettet jää yksin varsinkaan silloin, kun arki väsyttää ja masentaa.

Vauvan elämää

Ensimmäiset päivät vastasyntyneen kanssa

Ensimmäiset päivät syntymän jälkeen ovat myös vauvalle suurten muutosten aikaa. Vauvan verenkierto- ja hengityselimistön muutosten lisäksi, koko elinympäristö on muuttunut. Ensimmäisenä vuorokautena vauva usein nukkuu paljon. Vauvan tulisi kuitenkin imeä rinnalla vähintään 6–8 kertaa.

Yleensä toisena vuorokautena vauvalle tulee niin sanottu tiheän imemisen kausi. Silloin vauva saattaa haluta olla rinnalla lähes jatkuvasti. Tiheällä imemisellä vauva varmistaa riittävän maidonnousun. Kun maito nousee ja vauva on kylläisempi, tiheä imeminenkin rauhoittuu. Jollei vauva itse herää syömään 3–4 tunnin välein, on häntä syytä herätellä. Rinnalle herättely onnistuu parhaiten esimerkiksi vaipanvaihdolla sekä pitämällä vauvaa ihokontaktissa. Vauva saattaa tehdä vain yhdet pissat ja kakat ensimmäisenä päivänä. Eritys lisääntyy päivä päivältä ja toisena vuorokautena vauvan olisi hyvä pissata ainakin kaksi kertaa.

Ihokontakti

Vauva nauttii läheisyydestä. Se on erityisen tärkeää ensimmäisinä päivinä syntymän jälkeen, jolloin vauva totuttelee kohdun ulkopuoliseen elämään. Ihokontaktissa vauva kuuntelee äidin tuttua sydämen sykettä, joka luo turvaa ja vähentää stressiä. Ihokontaktissa olevat vauvat itkevät harvemmin ja vauvojen kehon lämpötila ja verensokeritaso pysyy tasaisempana. Ihokontaktissa vauvat imevät rintaa säännöllisemmin sekä tarttuvat rintaan keskimääräistä nopeammin kuin vauvat, joita ei pidetä ihokontaktissa. Ihokontakti tuo vauvalle tunteen, että hänestä huolehditaan ja välitetään.

Kun vauva on ihokontaktissa, äiti rentoutuu, stressitaso laskee ja kivunsietokyky paranee. Ihokontakti lisää myös äidillistä itseluottamusta. Vauvan ollessa ihokontaktissa, maito nousee nopeammin rintoihin ja kohtu supistuu, jolloin synnytyksestä palautuminen on nopeampaa.



Nuuski, suukottele ja helli!

Imetys

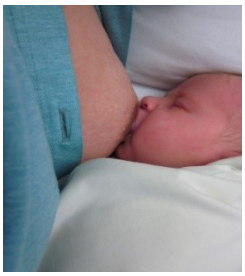
Toimintamme imetyksen tukemiseksi perustuu WHO:n ja Unicefin ”Kymmenen askelta onnistuneeseen imetykseen” -suositukseen. Pyrimme tukemaan perhettä vauvan ruokkimisessa, heidän toiveidensa mukaisesti.

Imetyksen tuki ry

Rintamaito on koostumukseltaan täydellistä ravintoa vauvalle, se imeytyy helposti ja on aina sopivan lämpöistä. Rintamaidosta vauva saa tärkeitä vasta-aineita ja se on tärkeä osa vauvan puolustusjärjestelmän kehittymistä. Imetys vähentää lapsen taipumusta allergioihin ja sairastumista useisiin kansantauteihin.

Äidille imetys on myös hyödyllistä, synnytyksestä toipuminen nopeutuu. Imetys vähentää äidin sairastumista yleisimpiin naistensyöpiin ja kansantauteihin.

Monikkovauvojen imetys



Imetysmatkalla on useita vaiheita. Imetys voi olla alkuun haasteellista, se voi vaatia harjoittelua sekä äidiltä että vauvalta. Jokainen äiti ja vauva ovat yksilöitä, ja imetysmatka on erilainen jokaisen imetettävän kohdalla. Vauvalla voi olla erilaisia kausia, jolloin hän imee tiheämmin. Vaikka vauva imee tiheään, se ei tarkoita, että maito olisi ehtymässä. Tiheän imemisen tarkoitus on lisätä maidon määrää ja voi liittyä esimerkiksi kasvupyrähdyksiin.

Mikäli äiti ei voi tai halua imettää, ohjaamme ja tuemme perhettä löytämään vaihtoehtoisia tapoja ruokkia vauvaa.

Hyvä imuote

Jotta hyvä imuote onnistuisi, olisi rinnanpään hyvä olla aluksi selvästi vauvan suun yläpuolella (vauvan nenän kohdalla). Silloin vauvan pää kallistuu rinnanpäätä tavoitellessa taaksepäin ja vauva saa paremman otteen rinnasta. Vauvaa tuetaan imetettäessä mieluummin niskasta kuin takaraivosta, jotta pään kallistuminen taaksepäin mahdollistuu. Hyvän otteen saamiseksi vauvan ylähuulta voidaan kosketella rinnanpäällä, jolloin vauva alkaa hamuilla.

Hyvässä imuotteessa vauvan suu on laajasti auki ja rinnanpää on syvällä suussa. Imuote on epäsymmetrinen; nännipihaa näkyy vähemmän vauvan leuanpuolelta kuin nenänpuolelta. Vauvan leuan tulisi olla kiinni rinnassa ja alahuulen ulospäin suuntautuneena. Ylähuuli on joko ulospäin kääntyneenä tai neutraalissa asennossa. Vauvan kieli on rinnan alapuolella ja kielenkärki alahuulen päällä.

Hyvässä imuotteessa vauvan posket pysyvät pyöreinä, eikä muita kuin nielemisääniä kuulu. Alkuun vauvan imu voi olla nopeatempoista ”heruttamista”. Maidon alkaessa virtaamaan imut muuttuvat hitaiksi ja pitkiksi vedoiksi ja nielemisääniä on tällöin kuultavissa. Hyvä imuote ei satu eikä aiheuta rinnanpäiden litistymistä, punoitusta tai aristusta. Imetyksen alkupäivinä on kuitenkin normaalia tuntea vähintäänkin lievää

aristusta imetyskertojen alussa. Mikäli vauvalla on vaikeuksia tarttua rintaan tai imuote irtoaa jatkuvasti, voi rintakumia käyttää apuna lyhytaikaisesti.

Erilaisia imetysasentoja

Istualtaan imetettäessä vauva on hyvä ottaa tukevasti syliin niin, että vauvan vartalo lepää suorana äidin käsivarrella äidin kannatellessa vauvan niskaa. Äidin tulisi istua selkä suorana ja hartiat rentoina. Rinnan puoleisella kädellä tuetaan vauvaa niin, että vauva makaa käsivarren päällä niskan asettuessa lähemmäksi äidin rannetta kuin kyynärtaivetta.

Istuma-asennossa vauvaa voidaan tukea myös rinnan vastakkaisella kädellä, jolloin äidin kämmen jää vauvan niskan alle. Tässä asennossa vauvaa on helpompi ohjata oikeaan asentoon ja toisella kädellä voidaan tarvittaessa tukea rintaa.

Istuma-asennossa imetys onnistuu myös niin, että vauva asettuu äidin kainaloon. Kainaloimetyksessä vauva makaa kyljellään äitiä vasten äidin kainalossa tyynyn päällä. Äidin rinnan puoleinen käsi tukee vauvaa ja toisella kädellä voidaan alussa tukea rintaa. Tässä asennossa vauvaa voidaan pitää myös pystymmässä asennossa, jolloin hän ”istuu” äidin vieressä tuettuna.

Makuuasento on luonteva etenkin yösyötöillä ja imetyksen alku-vaiheissa, kun äiti vielä toipuu synnytyksestä. Äidin maatessa kylkiasennossa on imettäminen mahdollista joko alemmasta tai ylemmästä rinnasta. Alemmasta rinnasta imetettäessä vauva makaa kyljellään vasten äidin vartaloa. Äiti voi tukea vauvaa selästä kädellään tai esimerkiksi tyynyllä.



Kun imetetään ylemmästä rinnasta, äiti kääntyy vauvaa kohden niin, että rinta putoaa vauvan suuta vasten. Vauvan voi myös tukea tyynyllä äidin rinnan tasolle, jolloin äidin asento pysyy samana kuin alemmasta rinnasta imetettäessä.

Makuuasennossa imettäminen onnistuu myös niin, että vauva makaa äidin vierellä jalat kohti äidin päätä. Takaperin imettäessä asento vastaa muutoin edellä kuvattua makuuasentoa, mutta äidin alempi käsi on suorana ylöspäin. Asento on suositeltava erityisesti, jos rinnanpäät ovat arat tai rinnan yläosassa on maitotiehyttukos. Tällöin imeminen kuormittaa rintaa eri puolelta ja rinta myös tyhjenee paremmin vauvan leuan puolelta eli tässä tapauksessa rinnan yläosasta.

Imettäminen onnistuu tarpeen mukaan myös **seisaaltaan**, jolloin vauvan asento on sama kuin istuma-asennossa imetettäessä. Äidin liikkeellä olo voi auttaa esimerkiksi silloin, kun vauva muutoin hylkii rintaa tai on levoton. Jos maitoa tulee liian kovalla paineella suihkuten, imetys **puoli-istuvassa asennossa** tai **selinmakuulla** vähentää painetta.





Jos imetys ei onnistukaan?

Jos imetys tuntuu vaikealta, on tärkeää selvittää ongelmien syy ennen suurempien imetystä koskevien päätösten tekemistä. Kun äiti kokee imetyksen tärkeäksi, on hänellä oikeus saada tukea ja imetysohjausta. Yhtä lailla tukea on oikeus saada myös silloin, kun imetyksen lopettaminen tuntuu äidistä oikealta ratkaisulta.

Koulutettua tukea ja ohjausta voi pyytää muun muassa neuvolan terveydenhoitajalta. Päijät-Hämeen keskussairaalan äitiyspoliklinikan yhteydessä toimii myös imetyspoliklinikka. Tukea imetykseen on saatavilla lisäksi Imetyksen tuki ry:n ylläpitämästä Imetystukipuhelimesta ja -sovelluksesta, internetsivuilta sekä imetystukiryhmistä.

Äidin hyvinvointi ja jaksaminen on tärkeintä vauvankin hyvinvoinnin takia. Myönteisen kontaktin solmiminen vauvaan voi olla mahdotonta, jos imetyksessä onnistuminen vie kaikki äidin voimavarat. Vaikka imetys on tärkeä asia, ei se silti määrittele äitiyttä tai äidin suhdetta vauvaan. Imetyksen päättyessä ei ole syytä tuntea syyllisyyttä. Vauvalle voi siitä huolimatta antaa läheisyyttä ja hellyyttä syöttöhetkillä. Imetystä tärkeämpää on päivittäinen rakastava hoiva.

Riittävän maidonsaannin turvamerkit

Imetyksen turvamerkit

- Vauva imee hyvällä imuotteella vähintään 8–12 kertaa päivässä.
- Vauva on virkeä ja imee tehokkaasti rintaa.
- Ensimmäisinä viikkoina vauva kakkaa päivittäin.
- Vauva kastelee vaippoja yhtä monta, kuin hänellä on ikää päivinä. Neljännestä päivästä lähtien tulisi olla vähintään 5 painavaa pissavaippaa.
- Paino laskee vähemmän kuin 10 % ja syntymäpaino on saavutettu kymmenen vuorokauden ikään mennessä. Alle puolivuotiaan paino nousee noin 150 g / viikko.

Maidonnostatus

Ensimmäisinä päivinä vauva haluaa imeä äidin rinnalla tiheästi ja pitkiäkin aikoja. Tiheillä imetyksillä maidontuotanto lisääntyy. Vauvan paras paikka on ihokontaktissa. Ihokontaktissa maidonnousu tehostuu, sillä oksitosiini hormonia erittyy äidin verenkiertoon. Vauva nauttii läheisyydestä ja auttaa vauvan rauhoittumisessa. Hän pysyy lämpimänä, verensokeri pysyy tasaisena ja se helpottaa vatsakipuisen vauvan oloa.

Ihokontakti edesauttaa vauvaa pääsemään rinnalle imemään omaan tahtiinsa. Rinta on helposti vauvan saatavilla. Imetyksen aikana äiti voi lypsää maitopisaroita vauvan suuhun. Rintaa on lisäksi hyvä vaihtaa imetyksen aikana. Tarvittaessa vauvaa voi herätellä rinnalta toiselle vaihtamisella. Maidonherumista edesauttaa myös rinnan hierominen käsin ja lämmittäminen jyväpussilla.

Vauvan ollessa väsynyt tai muuten imuhaluton, äidin on hyvä lypsää rintojaan. Aluksi suositellaan käsinlypsyä. Maitomäärän lisääntyessä lypsää voi myös pumpulla. Tätä maitoa voidaan tarjota houkutusmaitona rinnalle autettaessa tai tarvittaessa lisämaitona imetyksen päälle.

Vauvalle ei suositella annettavaksi tuttia ensimmäiseen kahteen viikkoon. Vauvan on hyvä saada rauhassa harjoitella rinnalla imemistä ja hyvää imuotetta, sillä se eroaa tutin imemisestä. Vauvan on myös hyvä saada tyydyttää imemisen tarpeensa rinnalla imemiseen. Imetyskertoja olisikin hyvä tulla 8–12 vuorokaudessa. Moni vauva syö useamminkin. Näin vauva varmistaa riittävän maitomäärän saamisen jatkossa.

Äidin on tärkeää muistaa syödä ja juoda säännöllisesti ja riittävästi. Myös riittävä lepo ja rentoutuminen on tärkeää. Äidin on hyvä nukkua päiväunet vauvankin nukkuessa. Sillä yöuni on usein vauvan imetysten vuoksi katkonaista.

Vauvan nälkäviestit

- Kääntää päätään sivuille.
- Availee suutaan ja lipoo kielellään.
- Hamuilee käsiään.
- Imee sormiaan ja nyrkkiä.
- Nälkä on jo kova, kun vauva itkee.
  - ➢ Vauva rauhoittuu parhaiten imemään ihokontaktissa.

Miten tunnistan maidonnousun rintoihin?

Voimakkaampi maidonnousu tapahtuu usein 3–4 päivää synnytyksen jälkeen. Rinnat tuntuvat raskailta, aroilta ja pinkeiltä. Olo voi olla tukala ja lievä lämmönnousu voi olla myös mahdollinen. Osa rintojen pinkeydestä johtuu kudosturvotuksesta, mikä menee ohi muutamassa päivässä.

- Vauvan imu muuttuu ahnaaksi alkuherutuksen jälkeen
- Vauvan imut ovat pitkiä, imemis-nielemis-hengitys rytmi 1:1:1, välissä herutusta
- Maitoa valuu vauvan suupielistä
- Riittävän maidonsaannin turvamerkit täyttyvät

Rinnanpäiden hoito

Rinnanpäiden hoidoksi riittää suihku kerran päivässä ja maitotipan puristaminen imetysten jälkeen rinnanpään suojaksi. Jos rinnanpääsi ovat rikkoutuneet, siihen on aina jokin syy. Yleisimmät syyt tähän ovat vauvan huono imuote tai huono imetysasento, jotka tulisikin pyrkiä korjaamaan. Rikkoutuneita rinnanpäitä voi hoitaa mm. siihen tarkoitetuilla rasvoilla, kaalinlehdillä ja ilmakylvyillä. Mikäli rinnanpäissä on sieni-infektio, voi rinnanpäitä silloin hoitaa sokeroimattomalla puolukalla ja vichy-vedellä. Paperisia liivinsuojia kannattaa välttää, koska ne tarttuvat herkästi kiinni rikkinäiseen rinnanpäähän.

LUOTTAMUKSELLIN
EN

Tiehyttukos ja rintatulehdus

Tiehyttukos on tilanne, jossa maito ei pääse virtaamaan rintatiehyessä. Tukoskohta kipeytyy, mahdollisesti punoittaa ja kuumottaa sekä saattaa olla turvoksissa. Tiehyttukokseen saattaa liittyä pientä lämmön nousua. Mikäli sinulle nousee nopeasti korkea kuume (yli 38,5 °C), voi se olla merkki rintatulehduksesta. Rintatulehduksen aiheuttaa bakteeri. Tiehyttukoksessa maito ei pääse virtaamaan tiehyissä, jolloin bakteerin on helpompi kiinnittyä tukoskohtaan.

Tiehyttukos ja rintatulehdus

Sekä tiehyttukoksessa että rintatulehduksessa rinnan tyhjentäminen on tärkeää. Voit lypsää rinnan hieroen KEVYESTI kipeää kohtaa ja tämän jälkeen anna vauvan vielä imeä rinta mahdollisimman tyhjäksi. Vauva on aina rinnan paras tyhjentäjä. Rintatulehdus ei estä imettämistä. Ennen lypsyä ja imetystä voit käydä esim. lämpimässä suihkussa. Imetysten välillä sen sijaan pidä rinnoilla jotakin viileää esim. jääkaappikylmiä kaalinlehtiä. Mikäli vauva ei jaksa tyhjentää rintaa riittävästi, voit vielä hetken lypsää imetyksen päätteeksi. Muista levätä ja juoda hyvin. Hyvä käsienpesu on tärkeää ennen rintojen hoitoa. Kuumetta alentava lääkitys on tarpeen. Jos rintatulehduksen oireet eivät helpota kotikonstein vuorokaudessa, on käynti lääkärillä aiheellinen.

Kun maito nousee rintoihin, rinnat saattavat turvota ja pakkautua maidosta. Tämä on normaali tilanne, joka helpottaa, kun maidontuotanto tasaantuu vauvan tarpeita vastaavaksi. Vauvantahtinen imetys, ihokontakti ja tutittomuus voi estää rintojen pakkautumisen. Pakkautuneiden rintojen hoidossa voi käyttää samoja keinoja kuin tiehyttukoksen hoidossa. Keskimäärin maito nousee rintoihin 3–5 vuorokauden kuluessa synnytyksestä.

Ylimääräinen maito

Voit pakastaa maitoasi oman vauvasi tarpeisiin. Pakastettu maito säilyy 6 kk. Jääkaapissa lypsetty maito säilyy kaksi vuorokautta ja huoneenlämmössä 6 tuntia. Mikäli aiot antaa lypsetyn maidon lähitunteina vauvallesi, voi maidon säilyttää huoneenlämmössä. Pakastettavaksi tarkoitettu maito kannattaa jäähdyttää heti lypsämisen jälkeen jääkaapissa. Jäähdytetyn maidon joukkoon ei saa lisätä lämmintä juuri lypsettyä maitoa, mutta voit yhdistää saman päivän aikana lypsetyt maidot jäähdytettynä. Pakasta maidot mielellään lypsämispäivänä.

Äidinmaito säilyy
- 6 tuntia huoneenlämmössä
- 2 vrk jääkaapin takaosassa (alle 6 astetta)
- 6 kk pakastimessa
- 1–2 viikkoa pakastelokerossa
- 1 vrk sulatettuna jääkaapissa

Runsaan ylimääräisen maidon voi terve ja tupakoimaton äiti luovuttaa PHKS:n äidinmaitokeskukseen puh. 044 7195655.

Käsinlypsäminen

Maidon lypsäminen

Jos vauva ei pysty imemään (unelias vauva, matala verensokeri, hoidossa lastenosastolla 13), äiti voi lypsää maitoa vauvalle. Vauvan joutuessa eroon äidistä rintojen lypsäminen olisi hyvä aloittaa mahdollisimman pian vauvan syntymän jälkeen. Ihanteellisinta olisi aloittaa lypsäminen 6 tunnin sisällä synnytyksestä.

On tavallista, että ensimmäisillä lypsykerroilla maitoa tulee vain muutamia pisaroita. Pisarat voi kerätä puhtaaseen lääkelasiin tai ruiskuun (pyydä henkilökunnalta), josta ne voi antaa vauvalle. Jokainen maitopisara on tärkeä vauvalle! Vaikka maitoa ei aluksi tulisikaan, rintojen ärsytys on tärkeää maitomäärän lisäämiseksi. Vauvan läheisyys helpottaa maidon herumista. Jos vauva on lastenosastolla 13, äiti voi lypsää vauvan luona käydessään tai palattuaan vauvan luota. Kannattaa ajatella vauvaa, katsella hänen kuvaansa ja muistella hänen ääniään lypsämisen yhteydessä.

Jos vauva ei ime ollenkaan rintaa, lypsykertoja olisi hyvä olla noin 8 vuorokaudessa. Päivisin kannattaa lypsää 2–3 tunnin välein ja yöllä vähintään kerran luonnollisen heräämisen yhteydessä, esimerkiksi WC-käynti. Käsinlypsäminen on aluksi tehokkain tapa lisätä maidoneritystä ja saada tärkeät tipat vauvalle talteen. Maitomäärän lisääntyessä, yleensä 2–3 päivän kuluttua synnytyksestä, kannattaa alkaa lypsää sähköpumpulla. Lypsämisen ei pitäisi sattua. Lisäohjausta ja tukea saat henkilökunnalta.

1. Ennen lypsämisen aloittamista pese kädet huolellisesti. Sairaalassa ollessa käytä myös käsihuuhdetta.



2. Stimuloi rintoja hieromalla rintaa kevyin vedoin reunoilta nänniin päin. Nänniä voi myös pyöritellä etusormen ja peukalon välissä.

3. Ota hieman etukumara asento. Laita käsi rinnalle C-kirjaimen muotoon siten, että peukalo tulee nännin yläpuolelle ja etusormi alapuolelle, n. 3 cm nännistä, usein nännipihan ja vaalean ihon rajakohtaan tai nännipihan ulkopuolelle. Ote rinnasta on laakea.



4. Paina etusormea ja peukaloa kohti rintakehää ja samanaikaisesti purista yhteen. Sormet pysyvät paikallaan ja muut sormet tukevat kevyesti rintaa. Voit vaihdella käden paikkaa rinnan ympärillä, jotta koko rinta saadaan tyhjennettyä.



5. Ensimmäisillä lypsykerroilla olisi hyvä lypsää kumpaakin rintaa 3–5 minuuttia. Jos maitopisaroita alkaa herua, jatka lypsämistä, kunnes heruminen loppuu. Sitten lypsä toinen rinta. Toista lypsäminen vielä molemmista rinnoista. Molemmat rinnat voi lypsää 2–3 kertaan samalla lypsykerralla.

Synnytyksestä toipuminen

Jälkivuoto

Jälkivuoto tulee kohdusta istukan jättämästä haavapinnasta. Vuoto kestää yleensä noin 3–5 viikkoa. Aluksi vuoto on veristä, mutta vähentyessään muuttuu vaaleaksi, limansekaiseksi vuodoksi. Side/pikkuhousunsuoja tulisi vaihtaa useita kertoja päivässä ja samalla suorittaa alapesut. Tamponeja tai kuukuppia ei suositella käytettäväksi jälkivuodon aikana. Ensimmäisten kuukautisten alkamisajankohta on vähintään neljä viikkoa synnytyksestä, mutta voi olla puoli vuotta tai pidempikin, riippuen mm. imettämisestä.

Kohtu alkaa supistua heti synnytyksen jälkeen. Alkuun kohtu on usein vielä melko kookas. Imettäminen on paras keino naisen elimistölle palautua ennalleen. Synnytyksen jälkeen varsinkin uudelleensynnyttäjät tuntevat jälkisupistuksia. Imettäessä jälkisupistukset ovat yleisiä. Tavallisimmin jälkisupistukset kestävät kolmisen päivää. Niitä voi lievittää esimerkiksi lämpimällä jyväpussilla. Toiset kokevat hyötyvänsä myös TENS-laitteesta. Mikäli tämä ei riitä, voi kipua lievittää särkylääkkeillä.

Kotiutumisen jälkeen jälkivuoto usein lisääntyy hetkellisesti, tasoittuen kuitenkin muutamien päivien kuluessa. Jälkivuodon aikana äiti on erityisen herkkä kohtutulehdukselle. Mikäli ilmaantuu tulehdusoireita, esimerkiksi lämpöä yli 38 C, alavatsa-, alaselkäkipua tai jälkivuodon haju muuttuu epämiellyttäväksi, ota ensisijaisesti yhteys neuvolaan tai omaan terveyskeskukseen. Päivystysaikana sinua auttaa synnytys- ja naistentautien päivystys.

Haavanhoito

Välilihan leikkaushaavan paraneminen kestää noin 2–4 viikkoa. Pieni repeämä paranee melko nopeasti. Ompeleet sulavat itsestään parissa viikossa. Haavan hoitona ovat suihkuttelu ja ilmakylvyt sekä jääsiteet. Alussa on hyvä välttää runsasta istumista. Ensipäivinä haava voi kirvellä virtsaamisen yhteydessä. Tähänkin auttaa suihkuttelu. Kävely lisää verenkiertoa haava-alueella ja nopeuttaa siten paranemista. Voit tarvittaessa käyttää tavallisia tulehduskipulääkkeitä kivun lievittämiseksi. Kun haava on kokonaan parantunut eikä eritä enää mitään, kannattaa arpea alkaa käsitellä hieromalla ja venyttelemällä kudoksen joustavuuden lisäämiseksi.

LUOTTAMUKSELLIN
EN

Sektiosta toipuminen

Sektio
arven hoito

Leikkaushaavan hoitona ovat suihkuttelu ja ilmakylvyt. Suihkuttaminen vilkastuttaa haavanseudun verenkiertoa, mikä edesauttaa haavan paranemista. Lisäksi huolellinen hygienia voi ehkäistä mahdollisten haavatulehdusten synnyn. Suihkun jälkeen kuivaa haava kevyesti taputellen puhtaalla pyyhkeellä. Ompeleet poistetaan yleensä noin viikon kuluttua neuvolassa. Toisinaan leikkaushaavalla voi olla itsestään sulavat ompeleet. Saunaan voit mennä vuorokausi ompeleiden poiston jälkeen. Kipuja lievittämään käytetään kipulääkitystä yksilöllisesti äidin voinnin mukaan. Sektion jälkeen kotiudutaan yleensä 2–3 vuorokauden kuluttua. Sektioarpea kannattaa alkaa käsitellä hieromalla, venyttämällä ja rasvaamalla, kun haava on kokonaan parantunut eikä eritä enää mitään. Arven käsittely vähentää arven kiinnikkeiden muodostumista sekä pehmittää, tasoittaa ja vaalentaa arpea.

Leikkauksen jälkeiset tulehdukset ovat harvinaisia, mutta mahdollisia. Haavan punoitus, kuumotus, turvotus ja haavasta erittyvä märkivä vuoto, saattavat olla merkkejä alkavasta tulehduksesta. Näiden oireiden lisäksi voi haavan seudussa tuntua lisääntyvää kipua, kohtua aristaa ja nousta kuumetta.

Vuoteesta nouseminen sektion jälkeen onnistuu parhaiten kylkimakuun kautta, jolloin käsillä voi avustaa ylösnousua. Pystyasento edistää leikkauksesta palautumista sekä edistää virtsarakon ja suolen toimintaa ja ehkäisee suonitukoksia. Vuoteesta liikkeelle lähteminen tapahtuu yleensä leikkauspäivänä. Lantionpohjan lihasharjoitukset on tärkeää aloittaa jo vuodelevon aikana.

Vältä kotona raskaita kotitöitä ja painavien taakkojen nostamista ja kantamista noin 6 viikon ajan. Vauvan paino on enintä, mitä voit nostaa tänä aikana. Rentoudu ja lepää myös riittävästi. Ulkoile vointisi mukaan. Voimaa vaativat liikuntaharrastukset, kuten aerobic, pallopelit, juoksu ja uinti voit aloittaa jälkitarkastuksen jälkeen.



Hygienia

Hieneritys on lapsivuodeaikana usein tavallista runsaampaa hormonimuutosten takia. Päivittäisestä puhtaudesta huolehtiminen sujuu parhaiten suihkussa, myös saunassa voi käydä. Ammekylpyjä ja uintia ei suositella tulehdusvaaran vuoksi, niin kauan kuin on jälkivuotoa. Hyvä käsihygienia on tärkeää.

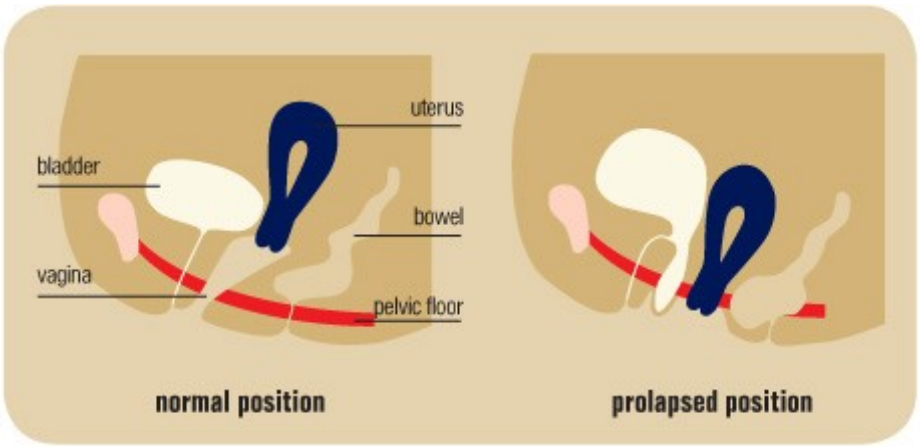
Vatsantoiminta hidastuu synnytyksen jälkeen. Voi mennä useita päiviä, ennen kuin vatsa alkaa toimia normaalisti. Voit edesauttaa vatsasi toimintaa juomalla runsaasti ja syömällä runsaskuituista ruokaa sekä liikkumalla. Peräpukamat ovat myös tavallinen vaiva synnytyksen jälkeen. Ne ovat peräaukon suulla olevia pullistuneita laskimoita. Ne voivat olla varsin kivuliaita synnytyksen jälkeen ja erityisesti ulostamisen yhteydessä. Kipua voi helpottaa peräpukamavoiteilla tai supoilla. Usein vaiva kuitenkin paranee varsin pian synnytyksen jälkeen.

Lantionpohjan lihakset

Lantionpohjan lihakset osallistuvat virtsaputken ja peräaukon sulkeutumiseen ja näin estävät virtsan ja ulosteen karkailua. Kun vatsaontelon paine kasvaa esim. yskiessä, nauraessa, hyppiessä ja nostaessa, lantionpohjan lihasten aktiviteetti kohoaa. Näin estetään virtsan ja ulosteen karkaaminen. Lisäksi lantionpohjan lihakset tukevat alhaalta päin virtsarakkoa, emätintä ja suolistoa ja estävät laskeumien syntymistä. Pallea, syvät vatsalihakset ja lantionpohjan lihakset osallistuvat keskivartalon hallintaan. Hyvät lantionpohjan lihakset parantavat myös seksielämää.

Lantionpohjan lihakset heikkenevät iän ja raskauksien myötä. Myös ylipaino vaikuttaa lihasten toimintaan, mitä enemmän painetta lantionpohjassa, sitä vahvemmat lihakset tarvitaan.

Lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia, joiden toimintaan jokainen voi itse vaikuttaa.



Heikot lantionpohjan lihakset voivat edesauttaa lantionalueen elimien laskeumia.

LUOTTAMUKSELLIN
EN

Raskauden ja synnytyksen on todettu olevan suurin syy lantionpohjan lihasten venymiseen, koska:

1. Hormonitoiminnan muutosten takia kudokset ja nivelsiteet pehmenevät, myös lantionpohjan lihasten perusjännite alenee.
2. Raskauden aikana sikiön paino aiheuttaa pitkäaikaista painetta lantionpohjan lihaksiin.
3. Synnytys venyttää lantionpohjan lihaksia ja voi aiheuttaa jopa hermon venymistä tai vaurioitumista.

Lantionpohjan lihasten harjoitteluohje

HARJOITUKSET

1. Aloita harjoittelu makuuasennossa. Kun tunnistat lantionpohjan lihassupistuksen, harjoittele myös istuen ja seisten sekä liikkuessa.

2. Rentouta vatsa-, pakara- ja reisilihakset.

3. Aloita lihasten supistaminen peräaukon ympäriltä ja jatka sitten supistusta eteen ylöspäin emättimen kautta virtsaputken suulle tai päinvastoin.

1. **Tunnistaminen** (auttaa lihasten tunnistamisessa, vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja vähentää turvotusta.) Supista lantionpohjan lihaksia kevyesti muutamia kertoja. Toista lyhyt harjoitus useasti päivän aikana. Lihassupistus näkyy, kun katsot peilillä emättimen ja peräaukon välistä aluetta. Laita sormi emättimeen ja supista lihaksia sormea vasten, tunnetko supistuksen? Voit testata supistusta myös katkaisemalla virtsasuihkun kesken virtsaamisen. Jos suihku katkeaa, käytät oikeita lihaksia. HUOMIO! Tämä on vain testi. Jos teet usein, virtsaa voi jäädä virtsarakkoon ja aiheuttaa virtsatietulehduksen.

2. **Nopeusvoima** (tarvitaan äkillisissä vatsaontelon paineen nousuissa esim. yskäisy, aivastaminen, niistäminen). Supista lantionpohjan lihaksia nopeasti 5–10 kertaa, lepää 2–3 minuuttia. Toista sarjoja lihaskuntosi mukaa.

3. **Maksimivoima** (tarvitaan ponnistusten yhteydessä). Supista voimakkaasti lantionpohjan lihakset, pidä kolmeen laskien, lepää kuuteen laskien. Toista sarjoja lihaskuntosi mukaan.

4. **Kestävyysvoima** (tarvitaan aina ja etenkin tilanteissa, joissa rako on pitkään täysi). Supista lantionpohjan lihaksia 5–10 laskien ja lepää 10–20 laskien. Kun harjoitus sujuu, lisää lihassupistusten kestoa ja lepää aina kaksinkertainen aika lihasten supistuaikaan nähden.

   Aloita harjoittelu seuraavana päivänä synnytyksestä. Harjoittele säännöllisesti, pidä kuitenkin 1–2 lepopäivää viikossa. Aktiivisen harjoittelun tulokset näkyvät 5–12 viikon kuluessa. Lihasvoiman ylläpitämiseksi riittää 1–2 harjoituskertaa viikossa.

LUOTTAMUKSELLIN
EN

Supista aktiivisesti lantionpohjan lihaksia aina, kun ponnistat, yskit, aivastat. Kaikkien liikuntaharjoitteiden kanssa voit harjoittaa samanaikaisesti myös lantionpohjan lihaksia.

Mieliala

Mielialavaihtelut ovat yleisiä synnytyksen jälkeen. Hormonitasapainon muuttuminen altistaa mielialanvaihteluille. Itku voi olla hyvinkin herkässä ja syytä siihen voi olla vaikea selittää. Synnytyksen jälkeen voi esiintyä lieväaseista masennusta, joka menee itsestään ohi. Kerro avoimesti tuntemuksistasi. Vanhemmaksi kasvaminen vie aikaa ja vaatii työstämistä. Jos masennus pitkittyy tai pahenee, on syytä hakea apua. Ota silloin yhteys neuvolaan. Lue lisää sivustolta aima.fi.

Jälkitarkastus

Ota neuvolaasi yhteyttä mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen sopiaksesi jatkohoidosta. Jälkitarkastuksessa varmistetaan, että elimistö on palautunut synnytyksen jälkeen. Se tehdään omassa neuvolassasi tai omalla lääkärilläsi 5–12 viikon kuluessa synnytyksestä. Sairaalasta kotiutuessasi saat neuvolakorttisi mukaan.

Ehkäisy

Uuden raskauden mahdollisuus on olemassa heti synnytyksen jälkeen, vaikka kuukautiset eivät olisi alkaneet ja imetät. Suositeltavin ehkäisykeino jälkivuodon aikana on kondomi. Imetyksen aikana yleisemmin käytettyjä ehkäisykeinoja ovat minipillerit ja kierukka. Jälkitarkastuksen yhteydessä voit keskustella lääkärin kanssa sopivimmasta ehkäisystä.

Raskauden ehkäisy

Vauvaperhe

Uusi raskaus on mahdollinen heti synnytyksen jälkeen.

Vauva ja sisarukset

Vauvan sisarukset ovat usein innoissaan uudesta perheenjäsenestä. Toisinaan into saattaa kuitenkin muuttua mustasukkaisuudeksi ja sisarkateudeksi. Isompien sisarusten käyttäytyminen saattaa olla arvaamatonta, joten vauvan valvonta on tärkeää. Yritä pitää isomman lapsen arki mahdollisimman samanlaisena kuin aikaisemmin. Muista helliä ja pitää sylissä. Vanhemmilta vaaditaan kärsivällisyyttä ja kekseliäisyyttä mustasukkaisen sisaruksen tunnekuohujen hillinnässä. Vaivannäkö kannattaa ja ajan myötä mustasukkaisuus tasaantuu. Mikäli tilanne tuntuu vaikealta, ota yhteys omaan neuvolaan asiantuntija-avun saamiseksi.



Parisuhde ja seksuaalisuus

Arkinen huomaavaisuus ja flirtti parisuhteessa pitävät yllä kummankin iloa ja läheisyyden tunnetta. Valloita kumppanisi yhä uudestaan sillä, että olet kiinnostunut hänen tunteistaan ja ajatuksistaan. Seksin aloittaminen synnytyksen jälkeen on yksilöllistä. Toiset kokevat yhdyntöjen aloittamisen synnytyksen jälkeen helppona, toiset pelottavana. Yhdynnän kivuliaisuuden lisäksi naiset pohtivat emättimensä väljyyttä ja kumppanin ajatuksia muuttuneesta kehosta.

Naiset kaipaavat kumppaniltaan hellyyttä ja huolenpitoa ilman seksivelvoitetta. Keskustelkaa kumppanin kanssa synnytyksen jälkeisistä muutoksista ja omista ajatuksistanne seksiä kohtaan. Puhumattomuus parisuhteessa aiheuttaa helposti väärinkäsityksiä.



Kondomi toimii hyvänä ehkäisymenetelmänä heti synnytyksen jälkeen. Hormonien puute ohentaa limakalvoja ja vaimentaa seksuaalista reaktiota sekä vähentää yksilöllisesti halukkuutta. Ennen oman hormonitoiminnan palautumista on hyvä käyttää ilman reseptiä saatavia liukuvoiteita.

Vierailijat ja vierailut

Antakaa itsellenne aikaa rauhassa tutustua uuteen perheenjäseneen. Olkaa rohkeita kertomaan omat toiveenne vierailijoiden suhteen. Infektiotauteja sairastavien (esim. flunssa, rokot, silmätulehdus) ei toivota vierailevan vauvaperheessä. Pienen vauvan kanssa kannattaa välttää massatapahtumia. Hän on altis saamaan tartuntatauteja.



Toivomme, että vauva tulee luontevaksi osaksi perheenne arkea, löydätte vauvasta ilon ja uskallatte nauttia vauva-ajasta!



Liikkumalla säännöllisesti jaksat paremmin ja palaudut synnytyksestä

Vauvaperheen terveelliset elämäntavat

Liikunta

Synnytyksen jälkeen voit aloittaa liikunnan omaa kehoasi kuunnellen. Säännöllinen liikunta virkistää ja tukee jaksamista sekä painonhallintaa. Kohtuullinen liikunta ei vaikuta imettävän äidin maidon määrään tai laatuun. Liikunta nopeuttaa synnytyksen jälkeistä palautumista, kohentaa mielialaa ja parantaa unta. Se voi ehkäistä selkävaivoja, painon nousua ja suonikohjuja.

Valitse tuttuja ja turvallisia liikkumismuotoja. Vältä aluksi voimakkaita hyppyjä ja nopeita suunnan muutoksia, koska nivelsiteet ovat löystyneet hormonaalisten muutosten seurauksena. Aloita vatsalihasharjoitteet kevyesti. Suosi ensisijaisesti syviä vatsalihaksia vahvistavia liikkeitä. Vatsalihasten palautuminen raskaudesta vie aikaa ja suorat vatsalihakset saattavat olla erkaantuneet. Jumppaohjeita löydät internetistä.

Synnytyksen jälkeen voimaa vaativat liikuntaharrastukset, kuten aerobicin, pallopelit, juoksun ja uinnin voit aloittaa jälkitarkastuksen jälkeen.

Ravinto

Imetyksen aikana on tärkeää, että syöt monipuolisesti ja valitset jotain jokaisesta ravintoympyrän lohkoista. Varmistat ruokavalion monipuolisuuden ja vitamiinien saannin parhaiten syömällä joka päivä täysjyväviljatuotteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä kalaruokia. Huolehdi, että saat riittävästi pehmeitä rasvoja ja pyri vähentämään runsaasti kovaa rasvaa ja sokeria sisältäviä tuotteita.

Imettävälle äidille suositellaan D-vitamiinia valmisteena 10 µg vuorokaudessa loka-maaliskuun välisenä aikana. Rautavalmisteita suositellaan vain, mikäli sinulla on raskausaikana ollut anemiaa tai synnytyksessä olet menettänyt tavallista enemmän verta. Maidonmuodostukseen kuluu kalsiumia. Päivittäisen kalsiumannoksen saat ravinnosta juomalla 3–4 lasillista maitoa tai piimää sekä syömällä muutaman juustoviipaleen päivässä.

Imettävän äidin paino yleensä laskee, kun siihen on yhdistetty terveellinen ruokavalio. Imetyksen aikana tulee myös huolehtia riittävästä juomisesta, sillä nesteen tarve lisääntyy, koska sitä poistuu imetettäessä.

Lääkkeet, tupakka ja alkoholi

Kipulääkityksenä voit tarvittaessa turvallisesti käyttää Ibuprofeiinia tai Parasetamolia lääkepakkauksen ohjeen mukaan. Mikäli sinulle määrätään lääkettä, mainitse imetyksestäsi, sillä kaikki lääkkeet eivät sovi käytettäväksi imetyksen aikana. Voit kysyä lääkkeen sopivuudesta imetyksen aikana Teratologisesta tietopalvelusta p. 09 47176500, arkisin klo 9–12.

Runsas tupakointi vähentää maidoneritystä ja altistaa lapsen tupakan haitta-aineille. Nikotiini voi aiheuttaa lapselle levottomuutta, ruuansulatushäiriöitä ja itkuisuutta. Tupakointi ei kuitenkaan estä imetystä.

Alkoholi imeytyy äidinmaitoon lähes samoina pitoisuuksina kuin vereen. Turvallisinta on, että äiti välttää alkoholin käyttöä imetysaikana.

Vauvan hoitaminen

Vauvan perushoito

Vauvan perushoito

Vauvan voi kylvettää yhden tai useamman kerran viikossa, ihon kunnon mukaan. Ihopoimujen, korvantaustojen ja taipeiden päivittäinen tarkistus, tarvittaessa pesu ja kuivaus on tärkeää. I n hoidossa. Perusvoiteet ja ö haa rasvausta kannattaa v n ei suositella, koska vauvan e tilan vaihteluihin.



Vauvan vaippa vaihdetaan tarpeen mukaan. Kotona tyytyväisenä nukkuvaa vauvaa ei kannata herättää vaipanvaihdon vuoksi. Kätevintä on vaihtaa vaippa syötön yhteydessä. Yöllä turhaa vaipanvaihtoa kannattaa välttää. Vauvan pihkakakka on mustaa ja tahmeaa. Yleensä vesipesu riittää, mutta jos kakka on ehtinyt kuivua ihoon kiinni, sen voi puhdistaa myös öljyllä.

Vauvan kynsiä ei leikata ennen kahden–kolmen viikon ikää. Kynsien ja kynsinauhojen ihoa on vaikea erottaa toisistaan, sormeen voi tulla helposti haava ja tulehdus. Aluksi vauvan käsissä voi käyttää "tumppuja", raapimisen estämiseksi.

Vauvan silmien kyynelkanavat ovat usein ahtaat ja silmät "vetiset". Silmiä voi puhdistaa lämpimään veteen kostutetuilla lapuilla, silmän ulkonurkasta sisänurkkaan päin. Vauvan hiuksia kannattaa harjata päivittäin. Harjaamisella voidaan ehkäistä karstan muodostumista pään ihoon.





Navan hoito

Ensimmäisinä päivinä napatynkä alkaa kutistua ja kuivua. Napatynkä irtoaa yksilöllisesti viikon–kahden iässä vauvan syntymästä. Erittävä napa on hyvä suihkuttaa pyllynpesun yhteydessä. Pesun jälkeen napa kuivataan huolellisesti pumpulitikulla. Kun tynkä alkaa irrota, sen juuresta voi tulla hieman verta, mikä kuuluu asiaan. Tyngän irtoamisen jälkeen navan puhdistusta kannattaa jatkaa, se on vielä jonkin aikaa suttuinen. Kirvelemätöntä haavanpuhdistusainetta voi käyttää tarvittaessa.



Vauvan käsittely

Vauvan käsittelyotteet

Vastasyntynyttä vauvaa tulisi käsitellä varmoin ja rauhallisin ottein. Vauvaa ei saa jättää yksin hoitopöydälle edes hetkeksi, hän saattaa käännähtää ja pudota, vaikka ei vielä varsinaisesti osaisikaan kääntyä. Niskaa tulee tukea nostoissa ja sylissä, koska vauva ei vielä kannattele päätään kovin vakaasti ensimmäisten viikkojen aikana. Hoitopöydällä vauvaa voi riisua, pukea ja vaippaa vaihtaa niin, että vauvaa kääntää kyljeltä toiselle. Vauvan sylissä pitäminen ja kantaminen asentoja vaihdellen tukevat vauvan motorista kehitystä.

Nukkumaan vauva asetetaan selälleen, pää käännettynä jompaankumpaan suuntaan. Muista vaihtaa päänsuuntaa eri nukutuskerroilla, jotta pää muotoutuu kasvaessaan tasaisesti, eikä vauva ala suosia jompaakumpaa puolta.

Valvottuna vauvaa voi ja kannattaa pitää myös vatsallaan ja kyljellään alustan päällä lattialla. Esimerkiksi ihokontaktissa vauva voi olla vatsallaan sammakkoasennossa tai kyljellään.

Ethän jätä vauvaa yksin hoitopöydälle, hän saattaa pudota!



Ulkoilu

Ulkoilun vauvan kanssa voi kesäaikaan aloittaa heti. Vauvan nukkumapaikka on hyvä suojata hyönteisverkolla ja välttää suoraa auringonpaistetta. Talvella suositellaan odottamaan noin kahden viikon ikään asti. Sen jälkeen ulkoilun voi aloittaa lyhyillä ulkoiluilla, vähitellen aikaa pidentämällä. Talvella pakkasrajaksi suositellaan -15 astetta.

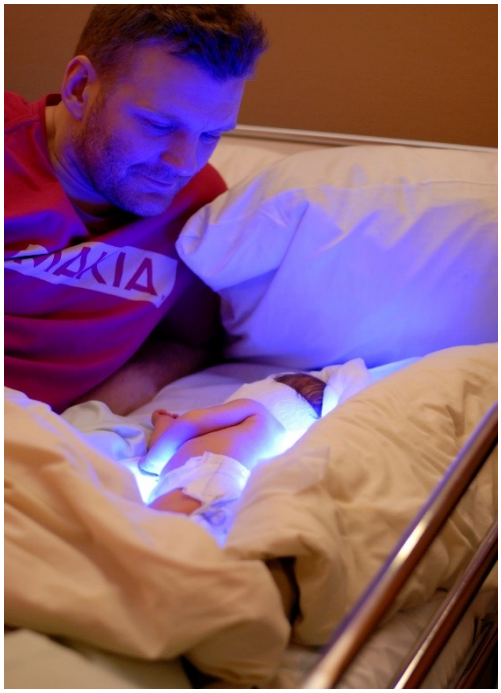
Vauvan tarkastus

Lastenlääkäri tarkastaa vauvan noin 2 vrk:n iässä. Vanhemmat ovat tervetulleita seuraamaan tarkastusta. Tarkastuksessa vauva tutkitaan päästä varpaisiin, mm. sydän ja keuhkot kuunnellaan sekä tarkistetaan vastasyntyneen varhaisheijasteet. Tarkastukset alkavat yleensä aamupäivisin, joskus päivystysaikana myöhemmin.



Kellastuminen

Vauvan lievä keltaisuus on normaalia eikä vaadi hoitoa. Kellastuminen aiheuttaa väsymistä, mikä voi aiheuttaa vauvalle huonoa ruokahalua. Ihon kellerryksen syynä on liiallinen bilirubiini. Sitä syntyy hemoglobiinin hajoamistuotteena. Maksan tehtävänä on muuttaa bilirubiini sellaiseen muotoon, että se voi erittyä pois pissan ja kakan mukana. Vastasyntyneen maksa toimii hitaammin tai ei ole tarpeeksi kehittynyt vuoksi poistaakseen bilirubiinia kehosta. Tämän bilirubiinia kertyy herkästi vauvojen ja etenkin johtua keskosten elimistöön. Toisinaan keltaisuus voi äidin ja lapsen veriryhmien erilaisuudesta. Jos bilirubiiniarvo nousee nopeasti tai ylittää valohoitorajan, aloitetaan sinivalohoito.



Erityistarkkailua tarvitseva vauva

Joskus vauva tarvitsee ennenaikaisuuden, hengitysvaikeuksien tai tulehduksen vuoksi erityistarkkailua Vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuosastolla. Äidin hoito jatkuu synnytysvuodeosastolla. Yhdessä perheen ja lastenosaston kanssa tuetaan imetystä ja tutustumista uuteen perheenjäseneen.

Vastasyntyneelle paras paikka on oman vanhemman ihokontaktissa eli kenguruhoidossa. Vauvan voinnin mukaan lastenosaston henkilökunta auttaa vanhempia kenguruhoidon toteuttamisessa. Imetysharjoitukset voidaan aloittaa heti vauvan voinnin ollessa riittävän vakaa.

Äidille ohjataan lisäksi maidon lypsäminen ja säilyttäminen. Äiti voi viedä lypsettyjä maitoja vauvalle, jolloin vauva saa tärkeät ternimaitopisarat. Säännöllinen lypsäminen on tärkeää, koska se edesauttaa maidon nousua.

Lastenlääkäri tarkastaa vauvan joka päivä. Vanhempia toivotaan mukaan lääkärinkierroille.



Kotiutuessa olisi hyvä olla tietoinen seuraavista vauvaan liittyvistä asioista:

- Vastasyntyneen käsittely
  - kantoasennot, motoriikkaa vahvistava ja aktivoiva käsittely, röyhtäytys
- Vastasyntyneen perushoito
  - silmien- ja korvien putsaus, kynsien leikkaaminen, ihon hoito, vaipanvaihto, ulkoilu, kylvetys, navanputsaus
- Imetyksen turvamerkit
- Hyvä imuote
- Imetysasennot
- Lapsen puolesta asiointi Omakannassa. Kirjaudu Omakantaan osoitteessa www.kanta.fi ja valitse sivun yläosasta linkki ”Toisen puolesta asiointi”.

Hyödyllisiä internetsivustoja

Äidit irti synnytysmasennuksesta: www.aima.fi
Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos: www.thl.fi
Imetyksen tuki ry: www.imetys.fi
Mannerheimin lastensuojeluliitto: www.mll.fi
UKK-instituutti: www.ukk.fi
Terveyskylä, Naistalo: www.naistalo.fi
Keskosvanhempien yhdistys: www.kevyt.net
Miessakit ry: www.miessakit.fi
Sateenkaariperheet ry: www.sateenkaariperheet.fi
Väestöliitto: www.vaestoliitto.fi

Omaperhe: www.omaperhe.fi
Suomen Monikkoperheet ry: www.suomenmonikkoperheet.fi

Vastalihasten erkauman kuntoutus

Sektiolla synnyttäneille äideille toipumisen tueksi

Helpotusta häpyliitoskipuihin

Väestöliiton materiaalia vanhemmuuden tueksi

Liikkuminen synnytyksen jälkeen











Yhteystiedot

Näiden ohjeiden myötä toivotamme perheellenne onnellisia yhteisiä hetkiä! Mikäli jokin asia askarruttaa mieltänne, voitte kysyä meiltä neuvoa mihin vuorokauden aikaan tahansa Virka-aikana ota kuitenkin yhteyttä ensisijaisesti omaan neuvolaasi.

PHKS Synnyttäjien vuodeosasto R2 p. 03 819 2164. (24h)

Synnytys ja naistentautien päivystys p. 03 819 2357 (24h)

PHKS Äidinmaitokeskus
p. 044 719 5655 (ma–to klo 9–13.30)

Teratologinen tietopalvelu
p. 09 47176500



Palautelomake

Toivomme palautetta
Haluamme kehittää toimintaamme, toivomme sinun kertovan, mitä olet palveluistamme.

mieltä

Synnytyspelkopoliklinikan palaute

Päijät-Hämeen hyvinvointialue

Keskussairaalankatu 7, 15850 Lahti
puh. 03 819 11, faksi/arkisto 03 819 2308, faksi/hallinto 03 819 4669
kirjaamo@paijatha.fi, etunimi.sukunimi@paijatha.fi
www.paijatha.fi