

Vauvamatkalla

– Opas synnyttäneelle



Toimitus

Heta Kolanen, Katja Koskinen, Niina Kauppinen, Mirikka Kujala

Kuvaajat

*Tero Hanski, Mikko Hinkkanen, Jarmo Nummenpää,
Heta Kolanen*

Taitto

Mirikka Kujala

Painopaikka

Kopio Niini 11/2018

© HUS Helsingin yliopistollinen sairaala

Sisällys

Onnea uudesta vauvasta!	4	Vauvan kanssa kotona	27
Äidiksi, isäksi, perheeksi	4	Parisuhde ja seksuaalisuus	29
Perheen toiselle aikuiselle	5	Mitä ihmettä? Eli usein kysytyt kysymykset	32
Ensipäivät vauvan kanssa	6	Vauvan iholla on näppylöitä?	32
Ihokontaktin toteuttaminen	7	Vauvan iho hilseilee kuivana?	32
Ensimmäinen vuorokausi	8	Vauvan silmät rähmivät?	32
Toinen vuorokausi	8	Vauvan nännit ovat turvoksissa?	32
Vauvan perushoito - vaipanvaihto ja pesut	9	Vaipassa on verta?	33
Vauvan perushoito	10	Napatyngästä tulee verta?	33
Sairaalassa suoritettavat lapsen tutkimukset	11	Vauva aivastelee kaiken aikaa. Onko hän vilustunut?	33
Imetys	12	Vauvalla on hikka. Voinko tehdä jotain?	33
Nälän merkit	12	Uloste on kovin juoksevaa ja vetistä. Onko vauvalla ripuli?	33
Mistä tietää, että vauva saa riittävästi maitoa?	13	Huolestuttavat oireet	34
Hyvän imetysasennon ja imemisotteen tunnusmerkkejä	14	Äiti	34
Imetyksen turvamerkit	15	Lapsi	34
Lisämaito synnytyssairaalassa	15	Vastasyntyneen seuranta	35
Tavallisimpia imetysongelmia	16	Tärkeitä yhteystietoja	38
Lapsi lastenosastolla	18	Hyviä linkkejä	39
Äidinmaidon lypsäminen	19		
Äidin toipuminen raskaudesta ja synnytyksestä	21		
Äidin toipuminen keisarileikkauksesta	22		
Kuntoutuminen raskauden ja synnytyksen jälkeen	24		
Lantionpohjan lihakset	24		
Keskivartalon lihasten vahvistaminen	25		



Tästä alkaa uusi ja kiinnostava elämänvaihe. Vanhemmuus on jatkuvaa uuden oppimista.

Onnea uudesta vauvasta!

Olemme koonneet tähän oppaaseen keskeisiä tietoja vastasyntyneestä ja synnyttäneestä äidistä – kumppania unohtamatta. Opas painottuu syntymän jälkeisiin päiviin ja voit aloittaa siihen tutustumisen heti, kun voimat sallivat. Oppaassa käydään läpi perusasioita, joita kaikkien tässä uudessa elämäntilanteessa olevien on hyvä tietää.

Luettuasi oppaan, voit keskustella esiin nousevista ajatuksista tai kysymyksistä oman hoitajasi kanssa. Opas on tarkoitettu molemmille vanhemmille ja muille vauvan hoitoon osallistuville.

Kaikki lapset ovat yksilöitä ja perheet ainutlaatuisia, joten oppaan tarkoituksena ei ole antaa tarkkoja ohjeita kaikkeen vauvanhoitoon. Vastasyntyneen tarpeet voi kiteyttää kolmeen sanaan: ruoka, rakkaus ja puhtaus. Kun tutustutte omaan vauvaanne, löydätte perheellenne parhaat tavat täyttää nämä tarpeet.

Äidiksi, isäksi, perheeksi

Lapsen syntyminen on suuri muutos elämässä. Synnytyksen jälkeiset viikot ovat uuden opettelua: tutustumista lapseen, vauvanhoidon harjoittelua ja tutustumista itseen uudessa roolissa, vanhempaina. Vaikka vauva ei olisikaan ensimmäinen, on elämäntilanne silti uusi ja perheen tilanne muuttuu uuden lapsen tullessa taloon. Tällöin muiden sisarusten huomioiminen ja ottaminen mukaan vauvan hoitoon on oma haasteensa.

Toiset rakastuvat vauvaansa heti synnytyssalissa. Vastasyntynyt tuntuu välittömästi omalta. Toisilla rakastuminen vie pidemmän aikaa ja rakkaus syntyy vasta yhdessä vietettyjen päivien kuluessa. Erityisesti, jos synnytys on ollut raskas tai vauva joutunut välittömästi lastenosastolle synnytyksen jälkeen, voi vauvaan ihastuminen viedä pidemmän aikaa. Vauvan hoitaminen ja läheisyys auttavat vauvaan kiintymisessä.

Lapsen syntyminen herättää voimakkaita tunteita: iloa, rakkautta, hellyyttä, pelkoa ja ahdistustakin. Tunteet voivat vaihdella laidasta laitaan, erityisesti parin vuorokauden kuluttua synnytyksestä, kun kehon hormonitasapaino muuttuu. Tällöin suuri vastuu uudesta ihmisestä voi ajoittain tuntua ras-

kaalta kantaa ja kyyneleet ovat herkässä. Tämä on aivan normaalia vauvan hoitoon herkistymistä ja menee yleensä ohi. Jos alakuloisuus jatkuu pidempään, kannattaa asiasta keskustella oman terveydenhoitajan kanssa.

Väsymys on osa synnytyksen jälkeistä aikaa. Valvomista tulee niin synnytyksen yhteydessä kuin synnytyksen jälkeenkin. Vastasyntyneet eivät tunne vuorokausirytmisiä ja heidän tarpeisiinsa on vastattava välittömästi. Hormonit auttavat tuoretta äitiä jaksamaan univajeen kanssa. On kuitenkin syytä opetella lepäämään aina, kun vauva antaa siihen mahdollisuuden – myös päivällä. Jos unen päästä on vaikea saada kiinni, ota vauva ihokontaktiin ja lepää yhdessä hänen kanssaan. Lepääminen ja torkkuminenkin auttavat jaksamaan, vaikkei varsinaisesti nukahtaisikaan.

Perheen toiselle aikuiselle

Onnea vauvasta! Elämässäsi on tapahtunut suuri mullistus. Voi olla, että vauvan syntymän myötä koet uudenlaista vastuuta. Olet saanut lapsen, joka on täysin vanhemmistaan riippuvainen.

Alussa äidin ja vauvan suhde on hyvin läheinen, koska äiti on kantanut lasta kohdussaan ja imettää vau-

vaa. Kuitenkin myös sinä olet merkittävässä roolissa ja olet alusta asti tärkeä lapsellesi. Osallistu vauvasta huolehtimiseen ja ota paikkasi vanhempänä. Pidä vauvaa lähellä, sylissäsi ja juttele hänelle. Vauva tunnistaa äänesi jo kohtuajalta. Voit pitää vauvaa ihokontaktissa ja nauttia sen mukanaan tuomasta rauhallisuuden ja rentouden tunteesta. Näin äiti saa hetken aikaa itselleen.

Synnytyksen jälkeisenä aikana tehtävänäsi on myös äidin hyvinvoinnista huolehtiminen. Synnytyksestä toipuminen ja imetyksen opettelu vievät aikaa. Voit esimerkiksi rajoittaa vierailijoiden tuloa niin synnytysairaalaan kuin myöhemmin kotiinkin, jos huomaat puolisososi olevan väsynyt. Myös äidin riittävästä syömisestä ja juomisesta huolehtiminen jää monesti sinun vastuullesi. Usein jano yllättää kesken imetyksen. Tällöin puolisososi varmasti arvostaa lasilista raikasta vettä.

Sinulla on tärkeä rooli imetyksen tukijana. Äiti tarvitsee kannustusta ja joskus konkreettistakin apua imetykseen liittyen. Siksi on hyvä että myös sinulla on perustiedot imetyksestä. Kerro puolisollesi, että arvostat imetystä. Se antaa hänelle voimia.



Vastasyntyneen tarpeet kiteytyvät kolmeen sanaan: ruoka, rakkaus ja puhtaus.



Ensipäivät vauvan kanssa

Ensimmäiset päivät synnytyksen jälkeen ovat mielenkiintoista aikaa. Jokainen päivä on erilainen ja vauvan käytös muuttuu kaiken aikaa. Varsin pian alkavat kuitenkin näkyä vauvan oma luonne ja tavat reagoida.

Pitämällä vauvaa lähelläsi ja hoitamalla häntä itse alusta alkaen opit tuntemaan hänet nopeammin ja löydät juuri sinun vauvallesi toimivan tavan hoitaa häntä.

Vaikka vastasyntynyt näyttää varsin avuttomalta, hän osaa jo paljon. Kaikki aistit toimivat, mutta eivät aivan samoin kuin aikuisella. Vauva on erityisesti virittynyt tutustumaan vanhempiinsa.

Vauva kuulee jo kohdussa. Siksi äidin ja muiden läheisten äänet ovat jo tuttuja. Tämän huomaa esimerkiksi siitä, että hermostunut lapsi rauhoittuu kuullessaan äidin tai isän äänen. Vauva myös kääntää päätään tuttua ääntä kohti.

Vastasyntyneet eivät näe kauas. Tarkimman näön alue sijoittuu siten, että kun vauvaa pitää sylissä rinnan korkeudella, hän näkee sylissä pitäjän kasvot. Vastasyntynyt katseleekin kasvoja mielellään. Vauva osaa jopa matkia kasvojen ilmeitä. Voit kokeilla tätä vaikka näyttämällä hänelle kieltä kun hän on virkeä ja katselee kasvojasi.

Vauva myös haistaa ja maistaa. Hän oppii varsin pian tunnistamaan äitinsä tuoksun perusteella. Siksi voimakkaiden hajusteiden käyttö synnytystä seuraavien päivien aikana ei ole suositeltavaa. Vauvat ovat persoja makealle. Äidinmaito on runsaan laktoosipitoisuuden vuoksi maultaan makeaa.

Eniten tietoa ympäröivästä maailmasta vauva saa ensipäivinä kuitenkin tuntoaistinsa kautta. Hän nauttii rauhallisesta käsittelystä ja läheisyydestä.

Näitä kokemuksia hänelle voivat tarjota molemmat vanhemmat.

Vauva on yleensä virkeä heti syntymän jälkeen ja valmis imemään rintaa ensimmäisen kerran noin tunnin iässä. Tämän jälkeen vauva nukahtaa ja saattaa nukkua useamman tunnin. Muutoinkin vastasyntynyt on yleensä rauhallinen ja tyytyväinen ensimmäisen vuorokauden aikana, varsinkin jos saa viettää paljon aikaa ihokontaktissa.

Ihokontakti on vastasyntyneen luonnollinen olotila. Ihon kosketus ja läheisyys muistuttavat kohtuajasta. Vauva kuulee tutut sydämenlyönnit. Aikuisen lämpö auttaa vauvaa pitämään lämpönsä juuri sopivana. Pulssi ja hengitys pysyvät rauhallisina. Vauvalla on yksinkertaisesti hyvä ja turvallinen olo.



Ihokontakti on vastasyntyneen luonnollinen olotila.

Ihokontaktin toteuttaminen

- *Riisu vauva (vaipan voi jättää).*
- *Paljasta rintakehäsi. Riisu mahdolliset rintaliivit.*
- *Käy puoli-istuvaan asentoon tai selinmakuulle. Aseta vauva vatsalleen paljaan rintakehän päälle.*
- *Peittele vauva esimerkiksi yöpaidallasi tai peitolla. Jätä kuitenkin vauvan pää paljaaksi.*
- *Nauti olostasi.*



Pyydä herkästi apua imetykseen osaston henkilökunnalta.

Ihokontakti rauhoittaa ja rentouttaa myös äitiä. Se saa hänet herkistymään vauvansa viesteille. Se saa myös maidon herumaan ja auttaa äitiä toipumaan synnytyksestä supistamalla kohtua.

Ihokontakti herättää vauvassa kiinnostuksen imemistä kohtaan. Vauva alkaa itse hakeutua kohti rintaa ja valmistella sitä imetystä varten. Vauva hieroo rintaa käsillään, nuoleskelee ja nokkii. Jos hänen annetaan toimia rauhassa, hän osaa yleensä tarttua itse rintaan ja alkaa imeä. Ihokontakti auttaa vauvaa onnistumaan.

Ensimmäinen vuorokausi

Vastasyntyneen on hyvä imeä rintaa vähintään kuusi kertaa ensimmäisenkin vuorokauden aikana. Huomaa kuitenkin, että vauvat syövät epäsäännöllisesti. Vauva voi hyvinkin nukkua synnytyksen jälkeen kuusi tuntia, mutta syödä tämän jälkeen tunnin parin välein. Ihokontakti on hyvä keino vauvan rinnalle houkutteluun. Pyydä herkästi apua imetykseen osaston henkilökunnalta.

Ensimmäisen vuorokauden aikana vauva ei vielä paljoa virtsaa tai ulosta. Vaippaan on kuitenkin hyvä kurkata aika-ajoin. Ensipäivien ulostetta kutsutaan lapsenpihkaksi. Se on lähes mustaa, tahmeaa

ja hajutonta. Pihkan voi pestä vedellä, mutta jos se on ehtinyt kuivua kiinni ihoon, voidaan se puhdistaa öljyllä. Napa ei tarvitse vielä ensimmäisenä päivänä hoitoa.

Toinen vuorokausi

Kun ensimmäinen vuorokausi alkaa lähestyä loppuaan, aloittaa vauva yleensä tiheään imemisen. Vauva saattaa syödä ikään kuin ryppäissä, imien lähes jatkuvasti muutaman tunnin ajan ja nukkuen tämän jälkeen tunnin pari. Tiheällä imemisellä vauva saa maidon nousemaan ja varmistuu siitä, että hänestä huolehditaan. Jaksamisen helpottamiseksi pyri järjestämään imetyksestä mahdollisimman rentoa. Etsi itsellesi asento, jossa voit levätä samalla kun imetät. Pyydä tarvittaessa tähän apua omalta hoitajaltasi. Muista myös levätä, kun vauva nukkuu.

Toisen vuorokauden aikana vauvan tulisi imeä rintaa vähintään kahdeksan kertaa. Ihokontakti on hyvä keino vauvan rinnalle houkutteluun. Mikäli vauva ei herää itse syömään kun edellisestä aterialta on kulunut kolmesta neljään tuntia, on häntä syytä herätellä. Vauva on helpointa saada hereille, kun hän on kevyen unen vaiheessa eli liikkuu tai äänтелеe unissaan. Voit herätellä vauvaa esimerkiksi vähentämällä vaatteita ja vaihtamalla vaippaa. Pyy-

dä herkästi apua imetykseen ja vauvan herättelyyn osaston henkilökunnalta.

Toisen vuorokauden aikana vauvan tulisi virtsata vähintään kaksi kertaa. Virtsamäärä voi kuitenkin olla niin pieni, ettei sitä kertakäyttövaipasta heti huomaa. Virtsan mukana saattaa erittyä ns. uraattisakkaa, mikä näkyy vaipassa tiiliskiven värisenä läikkänä. Vauva ulostaa edelleen tummaa lapsenpihkaa.

Yleensä tiheä imeminen rauhoittuu toisen vuorokauden jälkeen. Tällöin maitomäärä alkaa lisääntyä ja vauva tulee nopeammin kylläiseksi. Samaan aikaan vauva alkaa virtsata enemmän ja uloste alkaa muuttua löysemmäksi ja vaaleammaksi. Nämä ovat merkkejä siitä, että vauva saa maitoa.

Vauvan perushoito - vaipanvaihto ja pesut

Vauvan perushoito koostuu kolmesta keskeisestä elementistä: runsaasta läheisyydestä, riittävästä ravitsemuksesta sekä puhtaudesta. Jo vastasyntynyt lapsi tarvitsee tunteen siitä, että hänestä välitetään ja pidetään huolta. Ihokontakti ja sylissä pitäminen tuovat hänelle näitä kokemuksia.

Vauvan vaippa vaihdetaan aina tarpeen mukaan. Vaipanvaihdon ajan kohta riippuu tilanteesta. Jos vauva on uninen, vaikka hänen olisi jo aika syödä, on vaipanvaihto oiva herättelykeino.





Vauvan perushoito koostuu runsaasta läheisyydestä, riittävästä ravitsemuksesta sekä puhtaudesta.

Jos taas vauva on hereillä ja osoittaa selviä nälän merkkejä, voi olla viisaampaa imettää ensin ja vaihtaa vaippa vasta sen jälkeen. Vauvan pepun pesuun riittää pelkkä vesi eikä rasvoja tai talkkia yleensä tarvita.

Tarkista navan siisteys aina vaipanvaihdon yhteydessä. Puhdista napa tarvittaessa kuivalla pumpulipuikolla. Huomaa puhdistaa erityisesti navan juuressa oleva ihopoimu. Voit tarttua kiinni napatyngästä ja kohottaa sitä hieman, jotta puhdistaminen helpottuu. Mikäli navasta lähtee voimakasta hajua tai se erittää runsaasti, käytä navan puhdistamiseen desinfiointiainetta. Napavarsi irtoaa yleensä noin viikon kuluttua syntymästä. Irtoamisen yhteydessä saattaa navasta tulla hiukan verta. Tämä on vaaratonta.

Vauvan ihopoimut eli korvantaustat, kaula, kainalot ja nivuset, on syytä puhdistaa kerran päivässä esimerkiksi pesulapulla. Vauvaa voi kylvettää tai suihkuttaa aina tarvittaessa ja perheen tapojen mukaan. Jos vauva nauttii kylvystä ja hänen ihonsa ei ole kuiva, voi häntä kylvettää vaikka päivittäin, mutta kerran viikossakin on riittävän usein. Ihopoimujen kuivaaminen on tärkeää kyllyn tai suihkun jälkeen. Vauvaa saa kylvettää, vaikka napatynkä ei olisi vielä irronnutkaan. Silloin täytyy vain muis-

taa kuivata napa juurestaan huolellisesti esimerkiksi pumpulipuikolla.

Vastasyntyneen silmät saattavat rähmiä, koska kyynelkanavat ovat vielä ahtaat. Puhdista silmät tarvittaessa vedellä kostutetuilla vanulapuilla. Mikäli ne rähmivät voimakkaasti ja punoittavat puhdistuksesta huolimatta, saattaa silmä olla tulehtunut. Tällöin silmästä voidaan ottaa bakteeriviljelynäyte ja aloittaa tarvittaessa hoito antibioottisilmätipoilla.

Vauvan perushoito

- *Paljon läheisyyttä*
- *Imetyksiä vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa*
- *Vaipanvaihtoja tarpeen mukaan*
- *Selällään nukkuttaminen*
- *Taipeiden ja ihopoimujen tarkistus ja puhdistus päivittäin (korvantaustat, kaula, kainalot, nivuset)*
- *Pesu tarpeen mukaan, joko kostealla pesulapulla, pyyhkeellä tai muulla vastaavalla tai kylvettämällä*
- *Navan hoito*

Vastasyntyneellä on usein pitkät kynnet. Niitä ei kuitenkaan tule leikata ennen kahden viikon ikää kynsivallitulehdusriskin vuoksi. Jos kynsi on osittain reennynt sen saa yleensä nypäistyä pois.

Suositus on, että vauvaa nukutetaan selällään. Tämä vähentää kätkytkuoleman riskiä. Hereillä ollessaan ja ihonkontaktissa vauva saa toki olla vatsallaan.

Sairaalassa suoritettavat lapsen tutkimukset

Lastenlääkäri tarkastaa lapsen ennen kotiutumista. Tässä tarkastuksessa hän käy läpi mm. lapsen yleisvointia, vastasyntyneisyysheijasteita (esim. tarttumisrefleksi), kuuntelee lapsen sydäntä ja keuhkoja sekä tarkastaa lonkat.

Lapselle tehdään myös kuulotutkimus (OAE) ennen kotiutumista. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on löytää huonokuuloiset lapset riittävän ajoissa, jotta heidän normaalia kehitystään voidaan tukea. Kuulotutkimus tehdään vain yhdestä korvasta, koska jo yksi kuuleva korva riittää normaaliin puheen oppimiseen. Tutkimus tehdään yleensä lapsen ollessa yli kahden vuorokauden ikäinen. Nuoremmalla lapsella on usein vielä lapsivettä korvassa ja se voi aiheuttaa väärän negatiivisen tuloksen. Jos lapsi ei lä-

päise tutkimusta kummastakaan korvasta, uusitaan tutkimus 1–2 vuorokauden kuluttua. Useimmiten negatiivinen tulos johtuu korvassa olevasta nesteestä tai vaikutusta.

Synnytyssairaalassa lapselle ei anneta yleensä mitään rokotuksia, vaan rokotukset hoi-taa neuvola.





Vauva tulee imettää aina, kun hän osoittaa merkkejä imemishalukkuudesta.

Imetys

Imetys tarjoaa vauvalle ravinnon lisäksi läheisyyttä ja turvaa. Äidin rinnalla oleminen tuottaa lapselle nautintoa. Kun imetys sujuu, myös äiti voi rentoutua imetyksen aikana.

Jo raskausaikana äidin rinnat ovat valmistautuneet imetykseen. Osalla naisista maitoa tihkuu jo loppuraskauden aikana. Vaikka heti synnytyksen jälkeen äidin rinnoista ei vielä tule kovin paljoa maitoa, se on vastasyntyneelle juuri sopivasti, sillä vastasyntyneen mahalaukku on hyvin pieni.

Ensipäivien maitoa kutsutaan ternimaidoksi tai kolostromiksi. Se on yleensä melko paksua ja väri voi vaihdella kermanen keltaisesta läpinäkyvään. Ternimaito on oikeaa tiivisravintoa. Se sisältää mm. paljon vasta-aineita, jotka suojaavat lasta tulehdussairauksilta.

Kun vauva imee tiheästi rintaa, alkaa maitomäärä lisääntyä varsin pian synnytyksen jälkeen. Varsi-

nainen maidonnousu tapahtuu yleensä 2-5 vuorokauden kuluttua synnytyksestä. Kun maidoneritys on kerran käynnistynyt, se ei yhtäkkiä lopu. Imetyksen tiheys ja tehokkuus määrittelevät maitomäärän. Mitä tiheämmin vauva imee rintaa, sen enemmän hän saa maitoa.

Vauva tulee imettää aina, kun hän osoittaa merkkejä imemishalukkuudesta. Näitä merkkejä ovat suun avaaminen, lipominen, käden vieminen suuhun, pään kääntäminen sivulle (rinnan hakeminen) ja lopulta kitinä. Jos varhaisiin merkkeihin ei vastata, alkaa vauva itkeä. Imetys on helpompaa, jos vastaa jo varhaisiin nälänviesteihin. Toisesta vuorokaudesta eteenpäin vastasyntyneen olisi hyvä imeä rintaa vähintään 8-12 kertaa vuorokaudessa riittävän maidonsaannin turvaamiseksi.

Nälän merkit

Vauva on halukas imemään rintaa, kun hän tekee jotain tai kaikkea seuraavista:

- avaa suutaan ja kääntää päätä sivulle
- lipoo kielellään
- vie kättä suuhun
- imee sormiaan tai nyrkkiään

Itku on vasta myöhäinen merkki nälästä. Älä odota sitä!

Enspäivinä voit antaa vauvasi hakeutua rinnalle iho-kontaktissa puoli-istuvassa asennossa. Vaihtoehtoisesti voit imettää kyljellä maaten tai istuen. Aseta vauva kyljelleen kiinni itseesi siten, että rinnanpää on selkeästi vauvan ylähuulen yläpuolella, lähes nenän kohdalla. Vaikka paikka voi ensin tuntua väärältä, huomaat vauvan avatessa suutaan, että rinnanpää on juuri sopivasti avautuvan suun kohdalla.

Anna rinnanpään koskettaa kevyesti ylähuulen ja nenän välistä aluetta. Tällöin nälkäinen vauva alkaa hamuilla. Hän avaa suutaan, lipoo kielellään, nuoleskelee. Hän tuo myös käsiään rinnalle ja saattaa imeä nyrkkiään. Tämä on aivan normaalia vastasyntyneen käytöstä ennen rintaan tarttumista. Anna vauvalle aikaa, sillä hän vasta opettelee rintaan tarttumista ja imemistä.

Aikansa hamuiltuaan vauva avaa suunsa suurelle ja tarttuu rintaan. Tämän jälkeen hän alkaa imeä. Laaja imemisote tuntuu rinnassa voimakkaalta, muttei tee kipeää. Alkupäivinä vauvan tarttuessa rintaan voi rinnanpäissä tuntua aritusta, mutta tämän kivun tulee hellittää noin kymmenen sekunnin kuluessa. Mikäli kipu jatkuu vielä tämän jälkeen, on vauva syytä irrottaa rinnasta yrittää saada hänet ottamaan laajempi ote. Pyydä tarvittaessa apua hyvän imetysasennon löytämiseen omalta hoitajaltasi.

Mistä tietää, että vauva saa riittävästi maitoa?

Varsin usein vanhemmat miettivät imetetyn vauvan riittävää maidonsaantia. Kun maito tulee suoraan rinnasta, on sen määrää vaikea arvioida. On kuitenkin joitain merkkejä joiden perusteella voi nähdä, että vauva saa maitoa.

Ensimmäisinä päivinä ennen varsinaista maidon-nousua on tärkeintä, että vauva imee rintaa tiheästi eli vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa. Vauvalla tulee olla laaja ote rinnasta ja imeminen tuntuu selvästi, mutta ei tee kipeää. Varsinkin toisen vuorokauden aikana vauva voi olla rinnalla lähes jatkuvasti ilman, että se on merkki riittämättömästä maidonsaantista. Myös myöhemmin vauva voi ajoittain imeä rintaa tiheästi, vaikka saakin riittävästi maitoa. Imetystiheydestä ei voi päätellä maitomäärää.

Kolmannelta vuorokaudelta eteenpäin voi vauvan syömää maitomäärää arvioida vauvan virtsaamisen ja ulostamisen perusteella. Silloin vauvan tulisi virtsata vähintään kolme kertaa vuorokaudessa ja ulosteen tulisi alkaa vaihtaa väriä vaaleammaksi ja muuttua tuoksuvaksi.





Vauvan painon kehittyminen on varmin merkki maidon riittävydestä.

Neljäntenä vuorokautena virtsamäärä lisääntyy edelleen niin, että virtsaa erittyy vähintään neljä kertaa vuorokaudessa ja se on väriltään vaaleaa ja lähes hajutonta. Samaan aikaan uloste muuttuu keltaiseksi maitoulosteeksi.

Kuukauden ikään asti vauva ulostaa päivittäin vähintään kerran edes vähän. Lapsen kasvaessa ulostuskerrat voivat harveta ilman, että kyse on maidon riittämättömyydestä. Virtsaa tulee erittyä vähintään viisi kertaa vuorokaudessa ja määrän tulee olla sen verran suuri, että se tuntuu vaipan painossa.

Painon kehittyminen on varmin merkki maidon riittävydestä. Synnytysairaallasi seurataankin vauvan painon kehittymistä tarkasti. Vastasyntyneen paino laskee aina synnytyksen jälkeisinä päivinä, mutta se ei saa laskea kymmentä prosenttia syntymäpainosta. Painon lasku pysähtyy kolmantena päivänä synnytyksestä ja kääntyy nousuun neljäntenä. Vauva saavuttaa syntymäpainonsa yleensä kymmenen vuorokauden ikään mennessä, joskus siihen voi mennä kaksi viikkoa. Painon seurantaa jatketaan kotiutumisen jälkeen lastenneuvolassa.

Hyvän imetysasennon ja imemisotteen tunnusmerkkejä

- *Äidin asento on mukava (käytä tarvittaessa tyynyjä tukemaan asentoasi)*
- *Vauva on kääntyneenä äitiin päin, pää ja vartalo suorassa linjassa*
- *Vauvan nenä on nännin kohdalla ennen rintaan tarttumista*
- *Vauva kallistaa päänsä taaksepäin ja avaa suunsa suureksi ennen rintaan tarttumista*
- *Vauvan suussa on rinnanpään lisäksi myös nännipihaa*
- *Rintaa imiessä vauvan ote on laaja ja suu ei ole supussa*
- *Vauva imee rytmikkäästi*
- *Imetys ei tee kipeää*
- *Imetyksen jälkeen rinnanpää ei ole muovautunut*

Imetyksen turvamerkkit

Vauva saa riittävästi maitoa, jos

- *hän imee rintaa laajalla otteella ja tehokkaasti vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa*
- *hän ulostaa vähintään kerran vuorokaudessa lapsenpihkaa ensimmäisen kahden vuorokauden aikana*
- *hän virtsaa vähintään viisi kertaa neljännestä vuorokaudesta alkaen*
- *hän ulostaa vähintään kerran päivässä keltaista maitoulostetta neljännestä vuorokaudesta alkaen*
- *paino laskee vähemmän kuin 10 % syntymäpainosta*
- *paino kääntyy nousuun 4–5 vuorokauden iässä*
- *syntymäpaino on saavutettu kymmenen vuorokauden iässä*

Mikäli olet epävarma maidon riittävydestä, ota yhteyttä neuvolaan ja sovi aika punnitukseen.

Lisämaito synnytys sairaalassa

Äidinmaito riittää tyydyttämään terveen, täysiaikaisen ja normaalipainoisen lapsen ravinnontarpeen ensimmäisistä päivistä alkaen. Joskus vauva kuitenkin tarvitsee lisämaitoa lääketieteellisistä syistä. Lisämaitoa voivat tarvita vauvat, joilla on suurentunut riski verensokerin laskuun ensipäivinä tai joiden paino laskee yli 10 % syntymäpainosta. Lisääntynyt riski verensokerin laskuun on esim. ennenaikaisena syntyneillä (alle 37 raskausviikkoa), pieni- tai suuripainoisilla vauvoilla (syntymäpaino alle 3 kg tai yli 4,5 kg), tai vauvoilla joiden äidillä on ollut raskausdiabetes tai on insuliinihoitoinen diabetes. Riskiryh-

mään kuuluvien vauvojen verensokeria seurataan ensipäivinä verinäytteiden avulla.

Jos vauvasi kuuluu riskiryhmään verensokerin laskun suhteen, pidä häntä paljon ihokontaktissa ja imetä tiheästi eli alle kolmen tunnin välein, ja aina kun vauva näyttää halukkuutta imemiseen. Ihokontakti säästää vauvan energiaa, koska siinä vauva pysyy lämpimänä ja rauhallisena. Tiheästi saadut, pienet annokset äidinmaitoa pitävät verensokeria parhaiten yllä. Jos vauva ei ime rintaa tai imee tehottomasti, voit lypsää hänelle maitoa lusikkaan tai lääkelasiin 2–3 tunnin välein. Lisämaidon tarpeesta päätetään verinäytteiden perusteella.



Äidinmaito pitää vauvan verensokeria parhaiten yllä.



Hyvä imetysasento ja -ote ehkäisee imetysongelmia.

Vaikka vauva tarvitsisikin lisämaitoa, voit myös imettää häntä. Lisämaito annetaan usein säännöllisin väliajoin, tavallisimmin 3-4 tunnin välein. Voit kuitenkin imettää lastasi niin usein, kun hän vain haluaa tai ainakin ennen lisämaidon antamista. Jos vauva ei ime rintaa, on hyvä lypsää vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa. Näin maidonerityksesi käynnistyy nopeammin ja voit tarjota lapselle si omaa maitoa.

Lisämaidon määrä arvioidaan yksilöllisesti lapsesi painon ja tilanteen mukaan. Lisämaidon tarve loppuu yleensä silloin, kun äidin oma maito nousee, tavallisimmin kolmen neljän vuorokauden kuluttua synnytyksestä.

Jos vauvasi on saanut lisämaitoa runsaasti (yli 40 ml/ateria), lopeta lisämaidon antaminen vähitellen. Vähennä esimerkiksi 10 ml/ateria vuorokaudessa, kunnes vuorokaudessa annettava lisämaidon määrä on alle 100 ml. On tärkeää samanaikaisesti tihentää imetyksiä. Jos vauva vaikuttaa imetyksen jälkeen tyytyväiseltä, eikä huoli tarjottua lisämaitoa, voi sen antamista vähentää nopeammin. Seuraa vauvan vointia sekä virtsaamista ja ulostamista. Sovi aika painokontrolliin neuvolaan varmistukseksi lapsesi riittävästä maidonsaannista. Neuvolasta saat ohjausta lisämaidon vähentämiseen sekä imetyksen tehostamiseen.

Tavallisimpia imetysongelmia

Osalla äideistä imetyksen alkuvaiheessa rinnanpäät kipeytyvät ja niihin tulee haavoja. Tavallisimmin syy löytyy imetysasennosta tai vauvan imemisotteesta. Käy läpi vielä kerran hyvän imetysasennon ja imemisotteen tunnusmerkit, ja yritä sitä kautta saada imetys kivuttomammaksi. Pyydä apua omalta hoitajaltasi, tai jos olette jo kotiutuneet, terveydenhoitajaltasi.

Aristavia ja haavaisia rinnanpäitä voi hoitaa puristamalla niihin imetyksen jälkeen maitopisaran ja antamalla niille ilmakylpyjä imetyksen välillä. Myös apteekista saatavista rinnanpäätä hoitavista rasvoista, kuten puhdistetusta lampaanvillarasvasta, voi olla hyötyä. Jos imetys on liian kivuliasta, voit lypsää vauvalle maitoa. Maitoon tuleva veri ei ole vaarallista vauvalle, mutta veristä maitoa ei pidä säilyttää.

Maidonnousu rintoihin muutaman vuorokauden kuluttua synnytyksestä aiheuttaa osalle äideistä voimakkaita oireita. Rinnat voivat olla turvoksissa ja punoittaa. Myös pientä lämmönnousua voi esiintyä. Oireita voi ehkäistä imettämällä tiheästi ennen maidonnousua. Tiheät imetykset ovat myös ensisijainen hoito maidonnousun oireisiin. Viileät kääreet rinnalla, kuten jääkaappikylmä kaalinlehti tai käsi- pyyhkeeseen kääritty pakastevihannespusi, helpot-

tavat turvotusta ja kipua. Jos vauvan on vaikea saada otetta pinkeästä rinnasta, voit pehmentää nännipihan aluetta lypsämällä hieman ennen imetyksen aloittamista. Säännöllisen lypsämisen aloittaminen ei kuitenkaan ole suositeltavaa, sillä se saa maidonerityksen ylikierroksille. Oireet helpottavat yleensä vuorokauden parin kuluessa. Tarvittaessa voit käyttää tulehduskipulääkkeitä kuten ibuprofeenia.

Myöhemmin imetyksen aikana voi rintoihin ilmaantua punoitusta, kuumotusta ja arkuutta. Joskus äidille voi samanaikaisesti nousta kuumetta. Tällöin kyse voi olla tiehyttukoksesta. Tiehyttukos johtuu siitä, ettei rinta jostain syystä pääse tyhjenemään kunnolla. Syynä voivat olla tavallista harvemmat imetykset, tai että jokin painaa rintaa (esimerkiksi laukun hihna tai liian pienet rintaliivit).

Paras hoito tiehyttukokseen on tiheät imetykset ja lepo. Mikäli vauva ei ime tehokkaasti rintaa, on äidin syytä lypsää. On tärkeää myös muistaa juoda runsaasti, erityisesti jos on kuumetta. Viileät kääreet, (kuten maidonnousun oireita hoidettaessa) voivat helpottaa oloa. Tarvittaessa voi käyttää tulehduskipulääkkeitä kuten ibuprofeenia kuumeen alentamiseen. Jos kuume ei laske vuorokauden kuluessa tai jos oireet ovat hyvin voimakkaita, on syytä ottaa yhteyttä omaan terveyskeskukseen, koska

kyseessä voi olla rintatulehdus. Sitä hoidetaan muuten samoin kuin tiehyttukosta, paitsi että lisäksi tarvitaan myös antibioottikuuri. Kuurin aikana tulee imettää tiheästi. Rinta saattaa olla punoittava ja aristava vielä muutaman päivän tukoksen tyhjenemisen jälkeenkin.





Lapsi lastenosastolla

Osa vastasyntyneistä tarvitsee hoitoa lastenosastolla. Syynä voi olla esimerkiksi ennenaikaisuus, tulehdussairaus tai hengitysvaikeudet. Tällöin äitiä hoidetaan synnytyksen jälkeen synnyttäjien osastolla. Vanhempien on kuitenkin mahdollista olla lapsensa luona päivisin ja osallistua hänen hoitoonsa.

Vaikka lapsi tarvitseekin erityistarkkailua, ovat omat vanhemmat hänelle tärkeitä. Ennenaikaisesti syntyneen tai sairaan lapsen käsittely voi aluksi pelottaa, mutta harjoittelemalla se alkaa sujua. Ihokontaktista on hyötyä lastenosastohoidossa olevalle lapselle. Ihokontaktissa vauvan elintoiminnot pysyvät vakaina ja läheisyys vanhemman kanssa tuottaa mielihyvää. Vauva on turvassa vanhemmansa sylissä. Vauvaa voi imettää myös lastenosastolla, kunhan vauvan vointi on riittävän vakaa. Lastenosaston henkilökunta opastaa vauvanhoidossa ja tavoissa tutustua lapseen.

Äidinmaidon lypsäminen

Äidinmaito on erityisen tärkeää sairaalle tai ennenaikaisesti syntyneelle vauvalle. Se sisältää runsaasti mm. vasta-aineita. Aloita lypsäminen mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen, mieluiten kuuden tunnin sisällä synnytyksestä. Jos näin nopea lypsämisen aloittaminen ei ole mahdollista, voi sen aloittaa myöhemminkin. Pyydä omaa hoitajaasi ohjaamaan sinua lypsämisessä.

Ennen maidon nousua on suositeltavaa lypsää kahdeksasta kahteentoista kertaa vuorokaudessa. Lypsykertojen ei kuitenkaan tarvitse jakautua tasaisesti ympäri vuorokauden, vaan päiväsaikaan voi lypsää tiheämmin. Yksi lypsykerta on kuitenkin hyvä olla yöaikaan. Näin maidoneritys lähtee normaalisti käyntiin.

On tärkeää muistaa pestä kädet aina ennen lypsämistä. Sairaalassa on syytä käyttää myös käsien desinfiointiainetta.

Lypsäminen

- *Pese kädet huolellisesti aina ennen lypsämisen aloittamista.*
- *Aloita lypsäminen mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen (mieluiten kuuden tunnin sisällä).*
- *Voit helpottaa herumisen käynnistymistä ennen lypsämistä esim. lämpöhauteilla, hieromalla rintaa kevyesti tai koskettelemalla nännejä.*
- *Aseta peukalo ja muut sormet vastakkaisille puolille n. 3 cm päähän nännistä.*
- *Tee ensin liike sisäänpäin (kohti rintalastaa) ja paina sen jälkeen sormia yhteen, sormet eivät kuitenkaan liiku iholla.*
- *Vaihda sormien paikkaa, kun maidon tulo yhdestä kohtaa hiipuu.*
- *Vaihda rintaa, kun heruminen alkaa ehtyä. Lypsä molemmat rinnat 2-4 kertaa*
- *Lypsä aluksi 8-12 kertaa vuorokaudessa.*
- *Yksi lypsykerta on hyvä olla yöllä.*
- *Kun maito on noussut, pyri pitämään maitomäärä yli 500 ml /vuorokausi.*
- *Pidä kirjaa lypsyajasta ja maitomäärästä.*
- *Merkitse ja säilytä maidot osaston ohjeiden mukaan.*





Äidinmaito on erityisen tärkeää sairaalle tai keskosena syntyneelle vauvalle.

Herumisen käynnistäminen voi olla lypsäessä haasteellista. Yleensä kaikki mikä rentouttaa, helpottaa herumista. Yksi keino on lämpöhauteen (jyväpusi tai lämpimään veteen kastettu pyyhe) pitäminen rintojen päällä ennen lypsyn aloittamista. Vauvan läheisyys, kuvan katseleminen tai vauvan ajattelemisen voivat olla hyvä keino maidon heruttamiseen. Myös rinnan silittely tai hierominen sekä nännin ja nännipihan koskettelu voi saada maidon virtaamaan. Kokeilemalla löydät itsellesi parhaat keinot.

Ensimmäisten vuorokausien aikana maitoa tulee vielä vähän, joskus vain pisaroita. Pienet maitomäärät saa parhaiten talteen käsinlypsyllä. Voit puristaa pisaran maitoa ja kerätä sen ruiskulla talteen. Pienistäkin pisaroista on hyötyä vauvalle, sillä ne sisältävät paljon vasta-aineita ja suojaavat vauvaa tulehduksilta ja auttavat vahvistumaan.

Kun maitomäärä alkaa lisääntyä muutaman vuorokauden kuluttua synnytyksestä, voit siirtyä käyttämään sähköpumppua. Molempien rintojen lypsäminen yhtä aikaa ns. kaksoislypsysetillä säästää aikaa ja joillakin äideillä lisää myös maidoneritystä. Kotiin on mahdollista vuokrata sähköpumppu. Pumppujen vuokrauksesta saat tarvittaessa tietoa omalta hoitajaltasi.

Kun maito on noussut, pyri pitämään maitomäärä yli 500 ml vuorokaudessa. Maidonerityksen ylläpitämiseen tarvittava lypsytiheys vaihtelee yksilöllisesti, mutta on yleensä viidestä kahdeksaan kertaan vuorokaudessa.

Lypsyajoista ja maitomäärästä kannattaa pitää kirjaa, jotta oma riittävä lypsytiheys löytyy. Jos lypsäminen jatkuu pidempään, on tavallista, että maitomäärä laskee ajoittain. Maitomäärän lisäämiseksi lypsyjä on syytä tihentää muutamaksi päiväksi.

Äidin toipuminen raskaudesta ja synnytyksestä

Raskaus ja synnytys ovat suuria mullistuksia äidin kehossa. Ne jättävät siihen jälkensä. Ensimmäiset viikot synnytyksen jälkeen ovat toipumista ja vauvaan tutustumista varten. Silloin sinulla on oikeus unohdtaa kaikki muu ja keskittyä vauvan kanssa oleiluun.

Kohtu alkaa supistua heti synnytyksen jälkeen. Tämä aiheuttaa osalle äideistä jälkisupistuksia, erityisesti imetyksen yhteydessä. Niitä voi lievittää esimerkiksi lämpimällä jyvapussilla tai hieromalla kohtua ennen imetyksen aloittamista. Mikäli tämä ei riitä, voi kipua lievittää särkylääkkeillä. Jälkisupistukset helpottavat muutamassa vuorokaudessa. Uudelleensynnyttäjillä ne ovat usein voimakkaampia ja kestävät pidempään kuin ensimmäisen lapsensa saaneella.

Synnytyksen jälkeistä vuotoa kutsutaan jälkivuodoksi. Se on ensimmäisinä päivinä synnytyksen jälkeen veristä ja runsaampaa kuin kuukautiset. Tämän jäl-

keen sen määrä alkaa selkeästi vähentyä ja muuttua väriltään rusehtavaksi ja myöhemmin vaaleaksi, kuin runsaaksi valkovuodoksi. Vuoto tulee kohdusta istukan jättämästä haavapinnasta. Se kestää yleensä noin kuukauden ajan synnytyksestä.

Jos äiti liikkuu enemmän, voi jälkivuoto hetkeksi lisääntyä. Tämä on vaaratonta, jos vuotoa ei tule runsaasti ja se vähenee tunnin parin sisällä liikunnan lopettamisesta. Runsas verinen vuoto voi olla merkki istukanpalan jäämisestä kohtuun. Jos vuoto on runsasta, soita synnytyssairaalan päivystykseen.

Jälkivuodon aikana äiti on erityisen herkkä kohtutulehdukselle. Tämän vuoksi hygieniasta on syytä huolehtia tavallista tarkemmin. Side tulee vaihtaa usein eikä tamponien käyttöä suositella. Kohtutulehduksen oireita ovat jälkivuodon hajun muuttuminen epämiellyttäväksi, alavatsakipu ja kuume. Mikäli oireet ovat lieviä ja kuume alle 38°C, ota yh-



Ensimmäisinä viikkoina synnytyksen jälkeen keskitytään tutustumaan vauvaan.



Toipuminen keisarileikkauksesta kestää noin kuukauden.

teyttä terveyskeskukseen. Mikäli kuumetta on 38°C tai enemmän, ota yhteyttä oman synnytyssairaalasii päivystyspoliklinikalle.

Haavat välilihassa ja emättimessä paranevat yleensä hyvin ja melko nopeasti. Välilihan leikkaushaava on usein kipeämpi kuin luonnollinen repeämä. Voit tarvittaessa käyttää tavallisia tulehduskipulääkkeitä kivun lievittämiseksi. Haavaa hoidetaan suihkuttamalla sitä WC-käyntien yhteydessä. Ensipäivinä haava voi kirvellä virtsaamisen yhteydessä. Tähdänkin auttaa suihkuttelu. Kävely lisää verenkiertoa haava-alueella ja nopeuttaa siten paranemista. Käytetyt ompeleet sulavat itsestään parissa viikossa.

Synnytyksen jälkeen vatsan toiminta hidastuu ja sen käynnistymiseen voi mennä useampi päivä. Runsaskuituinen ruoka (esim. hedelmät, kokojyväviljatuotteet), riittävä juominen ja kävely riittävät usein käynnistämään normaalin vatsantoiminnan. Tarvittaessa voi myös käyttää ulostuslääkkeitä.

Peräpukamat ovat myös tavallinen vaiva synnytyksen jälkeen. Ne ovat peräaukon suulla olevia pulistuneita 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.

Äidin toipuminen keisarileikkauksesta

Keisarileikkauksen jälkeinen toipuminen on yleensä nopeaa. Toipilasaika kestää noin kuukauden, jolloin tulee välttää raskaita kotitöitä, erityisesti raskaita nostoja sekä voimakkaita nopeita vartalon kiertoliikkeitä, jotka aiheuttavat kiputuntemuksia haavalla. Painavat taakat, kuten raskaat kauppakassit, jäävät siis toipilasaikana toisten kannettaviksi. Oman vauvan nostaminen ja hoitaminen on sallittua.

Leikkauksen jälkeen haava voi olla kipeä. Säännöllinen kipulääkkeen ottaminen ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä päivinä edesauttaa kuntoutumista, samoin riittävä lepo.

Leikkaushaavaa hoidetaan suihkuttelemalla ja antamalla ilmakylpyjä. Paranemassa oleva haava ei tarvitse muita hoitotoimenpiteitä - ei mitään rasvoja, salvoja tai siteitä. Aloita haavan päivittäiset suihkutukset leikkauksen jälkeisenä päivänä. Suihkuttele haavaa kerran päivässä runsaalla vedellä 5-10 minuutin ajan. Suihkuttaminen vilkastuttaa haavaseudun verenkiertoa, mikä edesauttaa haavan paranemista. Lisäksi huolellinen hygienia estää mahdollisten haavatulehdusten synnyn. Suihkun jälkeen kuivaa haava taputellen puhtaalla pyyhkeellä ja anna haavalle ilmakylpyjä.

Haavan ympäristössä saattaa olla pinnallisten verenvuotusten aiheuttamia mustelmia ja haava-alueella voi olla tunnottomuutta. Ei ole syytä huoleen, nämä häviävät vähitellen. Tarkkailemalla haavaa, huomaat miten se paranee. Haavalla olevat ompeleet tai hakaset poistetaan omalla terveysasemalla. Varsinkin itse aika ompeleiden poistoon.

Vuoteesta nouseminen sujuu parhaiten kyljen kautta käsillä työntäen, vartalon kiertoa välttäen. Tarkkaile ryhtiä kävellessäsi: pidä selkä suorana ja hartiat rentoina. Voit aloittaa seuraavat, leikkauksalueen kudosten joustavuutta parantavat liikkeet 2-3 vuorokauden kuluttua leikkauksesta:

- Nosta selin makuulla polvet koukussa lantio rauhallisesti venyttäen ylös ja laske alas.
- Kierrä polvia selin makuulla rauhallisesti oikealle ja vasemmalle.

Toista molempia liikkeitä noin kymmenen kertaa, kahdesti päivässä, ensimmäisten neljän viikon aikana.

Leikkauksen jälkeiset tulehdukset ovat harvinaisia mutta mahdollisia. Haavan punoitus, kuumotus, turvotus ja haavasta erittyvä märkivä vuoto saattavat olla merkkejä alkavasta tulehduksesta. Näi-

den oireiden lisäksi voi haavan seudussa tuntua lisääntyvää kipua, kohtua aristaa ja nousta kuumetta. Myös jälkivuodossa saattaa olla epämiellyttävä haju. Mikäli oireet ovat lieviä ja kuume alle 38°C, ota yhteyttä terveyskeskukseen. Mikäli kuumetta on 38°C tai enemmän, ota yhteyttä oman synnytysairaalan päivystyspoliklinikalle.





Lantionpohjan
lihakset vaikut-
tavat naisen
elämänlaatuun.

Kuntoutuminen raskauden ja synnytyksen jälkeen

Elimistön palautuminen raskauden ja synnytyksen jälkeen etenee yksilöllisesti. Kiinnitä huomiota keskivartalon hallinnan parantamiseen ja hyvän ryhdin löytämiseen. Heti ensimmäisestä päivästä lähtien ryhdy aktivoimaan lantionpohjan lihaksiasi säännöllisesti.

Hyvin toimivat lantionpohjan lihakset ylläpitävät pidätyskykyä, tukevat lantion elimiä ja lanneselkää sekä lisäävät seksuaalista mielihyvää. Anna toipumisesi aikaa, sillä lihasten vahvistaminen vaatii kuuksia ja vauvaa hoitaessasi saatat olla väsyneempi ja tarvita lepoa aiempaa enemmän.

Vuoteesta nouseminen päivittäiseksi treeniksi

Nouse vuoteesta kylkimakuun kautta ensimmäisten viikkojen aikana. Silloin tuet lanneselkää ja vähennät pinnallisiin vatsalihaksiin kohdistuvaa painetta. Vuoteesta noustessasi koukista polvet vuorotellen

ja käänny kyljellesi. Työnnä itsesi istumaan käsien avulla ja tuo jalat samanaikaisesti sängyn reunan yli. Istumaan noustessasi pidä katse eteenpäin ja samalla hengitä rauhallisesti ulos. Vuoteeseen meno tapahtuu myös kylkimakuun kautta.

Lantionpohjan lihasten tunnistamisharjoitus

Opettele ensin löytämään oikeat lihakset makuulla. Pidä pinnalliset vatsalihakset, pakara- ja reisilihakset rentoina ja hengitä normaalisti.

Aloita rypistämällä peräaukkoa ja imaisemalla emättintä kevyesti sisään- ja ylöspäin. Supista kahteen laskien ja rentouta kahteen laskien. Tee harjoitusta 1–2 minuuttia 3–4 kertaa päivässä. Pidä 1–3 lepopäivää viikossa.

Kun tunnet harjoitusten onnistuvan hyvin makuulla, siirry tekemään niitä myös istuen ja seisten. Tun-

nistamisharjoituksen onnistuessa kaikissa alkuasenoissa, voit siirtyä harjoittelussa eteenpäin. Harjoittelun muistamisen helpottamiseksi voit pyrkiä liittämään sen toistuviin arjen tilanteisiin kuten vauvan imettämiseen tai television katseluun.

Käytä lantionpohjan lihaksiasi päivittäisissä toimissa

Tunnistamisharjoitteiden lisäksi opettele käyttämään lihaksia silloin kun niitä tarvitset. Yhdistä lantionpohjan lihasten tietoinen ja ennakoiva lihassupistus erilaisiin päivittäisiin toimiin kuten esimerkiksi vauvan nostamiseen, sohvalle istuutumiseen, yskäisyyn tai nauruun sekä erilaisiin voimisteluliikkeisiin.

Hyvän ryhdin löytäminen

Korjaa asentoasi ryhdikkääksi monta kertaa päivässä. Tavoitteena on, että selkä olisi hyvässä asennossa automaattisesti, liikkuessakin.

Seiso pienessä haara-asennossa. Anna varpaiden osoittaa eteenpäin. Jaa paino tasaisesti jalkapohjalla isovarpaan tyveen, pikkumarpaan tyveen ja keskelle kantapäätä. Tarkista, etteivät polvesi ole yliojentuneina. Lantion neutraalin asennon voit varmistaa käsilläsi niin, että edessä häpyluu ja suoliluun harjanteet ovat samassa pystytasossa. Asettele rinta-

kehä suoraan lantion yläpuolelle äläkä anna rintarangan nojata taaksepäin. Niska on pitkänä, päälaki osoittaa suoraan kattoa kohti ja katse on eteenpäin.

Lantionpohjan lihasten voimaharjoittelun eteneminen

Ensimmäisten viikkojen tai jopa kuukausien ajan keskity edellä kuvattuihin tunnistamisharjoitteisiin huolellisesti. Kun ne alkavat toistuvasti olla helppoja eri asennoissa ja huomaat jaksavasi paremmin, niin vaikeuta harjoittelua asteittain ja pienissä erissä. Lisää supistuksen kestoa ja voiman tuottoa vähitellen. Edistymisen myötä ja viikkojen kuluessa vaikeuta harjoittelua taas uudestaan. Kun supistuksen pitovaihe ja voimantuotto lisääntyvät, voit vähentää toistojen määrää. Tavoitteena on päästä harjoitteluun, jossa supistat melko voimakkaasti noin 10 s ajan ja 8–12 kertaa, 1–3 sarjaa päivässä. Pidä 1–3 lepopäivää viikossa.

Keskivartalon lihasten vahvistaminen

Seuraavat harjoitukset parantavat keskivartalon lihasvoimaa ja asentoa. Tee kutakin liikettä 8–12 kertaa, 1–3 sarjaa, 2–3 kertaa viikossa. Huolehdi myös yleiskunnostasi kevyellä kestävyystyypisellä liikunnalla, esim. kävelemällä.



Huono asento



Hyvä asento



1.



2.



3.



4.

1. Osteri

Alkuasento: Asetu kylkimakuulle polvet ja lonkat koukussa. Tukeudu päällimmäisen käteen ja kyynärpäätä osoittaa kattoa kohti. Voit nojata palloon. Ojenna selkäranka suoraksi nostamalla alempi vyötärö ilmaan ja työntämällä päällimmäistä lantion puolisko kantapäätä kohti.

Liike: Aktivoi ensiksi lantionpohjan lihakset ja sitten kierrä ylempää lonkkaa auki nostamalla päällimmäinen polvi lantion korkeudelle. Tee polven nosto uloshengityksen aikana ja palauta lähtöasentoon sisään hengityksen aikana. Keskity pitämään lantio ja selkäranka liikkumattomina paikoillaan.

2. Käsien vuorokurkotus

Alkuasento: Asetu selinmakuulle polvet koukussa. Voit laittaa pallon polvien väliin, polvet osoittavat suoraan kattoa kohti ja varpaat suoraan eteenpäin. Pidä lantio tiukasti alustalla, lanneselän alla on pieni notko ja rintakehän takaosa on alustalla. Nosta kädet kohti kattoa, kämmenet tosiaan kohti.

Liike: Aktivoi ensiksi lantionpohjan lihakset ja keskity pitämään lantio liikkumattomana samalla kun kurotat toista kättä ylös kattoa kohti ja lapaluu nousee irti alustalta. Tee kurotus uloshengityksen aikana, palauta liike sisäänhengityksen aikana. Toista vuoropuolin.

3. Jalan liu'utus

Alkuasento: Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja selkäranka neutraalissa asennossa kuten edellisessä liikkeessä on kuvattu.

Liike: Aktivoi ensiksi lantionpohjan lihakset. Paina oikeaa jalkapohjaa tiukasti lattiaa kohden ja ojenna samalla vasen jalka suoraksi lattiaa pitkin liu'uttaen. Huolehdi koko ajan lantion paikallaan pysymisestä. Liu'uta jalka suoraksi uloshengityksen aikana ja koukista takaisin sisäänhengityksen aikana. Toista molemmilla jaloilla.

4. Vatsaliharjoittelu

Alkuasento: Asetu selinmakuulle polvet koukussa ja kädet ristissä niskan takana. Voit laittaa pallon polvien väliin. Hae selkään neutraaliasento niin, että ristiluu on alustalla, lanneselkä on kevyesti ilmassa ja rintakehän alaosa on alustalla.

Liike: Aktivoi ensiksi lantionpohjan lihakset, nosta pää ja hartiasseutu alustalta. Samalla keskity pitämään lantio ja lanneselkä liikkumattomina paikoillaan. Voit tehdä noston uloshengityksen aikana ja palata alkuasentoon sisään hengittäessä. Vältä tämän liikkeen tekemistä, jos huomaat vatsan keskilinjan pullistuvan suorien vatsalihasten välistä.

Vauvan kanssa kotona

Kotiutumisen jälkeinen aika on uuden opettelua. Tuolle ajalle ei kannata etukäteen suunnitella liikaa menoja eikä kutsua paljoa vieraita.

Pienestä vauvasta huolehtiminen on ympärivuorokautista. Öisin joutuu heräämään useamman kerran ja päivätkin kuluvat vauvan hoidossa. Vanhemmat tarvitsevatkin rauhaa levätä silloin, kun vauva tarjoaa siihen mahdollisuuden. Elämän helpottamiseksi kannattaa muut velvollisuudet vähentää minimiin. Pyytäkää apua siivoukseen, pyykinpesuun, ruuanlaittoon ja mahdollisten sisarusten hoitoon. Jos apua ei ole saatavissa, tehkää vain välttämättömin. Kun elämä vauvan kanssa alkaa sujua, riittää aika paremmin jälleen muihin asioihin.

Jos perheessä on jo yksi tai useampia lapsia, vauvan hoito sujuu helpommin kuin ensimmäisen lapsen kanssa. Isommat sisarukset tuovat kuitenkin omat haasteensa vauvaelämään. Vanhempien on

tärkeää muistaa osoittaa huomiotaan ja rakkautaan myös perheen isommille lapsille. Sisarusten mukaanotto vauvanhoitoon on hyvä keino vähentää mahdollista mustasukkaisuutta. Myös sukulaisille ja muille vierailijoille voi muistuttaa, ettei vauva osaa vielä arvostaa heidän huomiotaan ja lahjojaan, mutta isommat sisarukset kyllä.

Kotona vauvan perushoito jatkuu samoilla linjoilla kuin sairaalassa: paljon läheisyyttä, tiheitä imeytyksiä, päivittäistä puhtaanapitoa. Vauvan ihopoiмут eli korvantaustat, kaula, kainalot ja nivuset, on syytä puhdistaa kerran päivässä esimerkiksi pesulapulla. Myös napa vaatii huomiota vielä kotiutumisen jälkeen. Pidä napa kuivana ja siistinä. Napatynkä irtoaa yleensä noin viikon iässä ja silloin siitä voi tulla hieman verta. Tämä on täysin vaaratonta. Vauvaa voi kylvettää, vaikka napatynkä ei olisi vielä irronnut kunhan kuivaa navan juuren huolellisesti kylvetyksen jälkeen esimerkiksi pumpulipuikolla.

Vauvan kanssa ulkoilun voi aloittaa pikkuhiljaa. Kesällä, lämpimällä säällä, ulkoilun voi aloittaa heti ja ulkona vietettävää aikaa lisätä varsin nopeassa tahdissa. Muista kuitenkin, että vauva tulee suojata suoralta auringonpaisteelta, eikä vaunujakaan saa jättää aurinkoon, sillä lämpötila voi niissä nousta korkeaksi nopeasti. Talvella ulkoilun voi aloittaa



Kun elämä vauvan kanssa alkaa sujua, riittää aika paremmin muihinkin asioihin.



rauhallisemmassa tahdissa. Vauvaa ei tule viedä ulos lainkaan, jos pakkasta on yli kymmenen astetta. Pienen vauvan kanssa liikkua on syytä välttää paikkoja, joissa liikkuu paljon ihmisiä, sillä vauva on vielä varsin altis tartuntataudeille.

Osa vastasyntyneistä kellastuu ensipäivensä aikana. Keltaisuus aiheutuu raskausaikeisten, ylimääräisten punasolujen

hajoamisesta. Niiden hajotessa elimistöön kerääntyy bilirubiinia, joka aiheuttaa keltaisuuden. Bilirubiini poistuu elimistöstä virtsan ja erityisesti ulosteen mukana. Keltaisuutta voi siten osittain ehkäistä imettämällä lasta tiheästi, jolloin hän ulostaa usein.

Keltaisuus on yleensä voimakkaimmillaan 4–5 vuorokauden ikäisenä ja katoaa 7–10 vuorokauden iässä. Jos vauva on voimakkaasti keltainen, mitataan hänen verensä bilirubiinipitoisuus. Jos se on korkea, häntä hoidetaan sinivalolla. Yleensä bilirubiiniarvot saadaan laskemaan jo vuorokauden valohoidolla.

Kotiutumisen jälkeen on syytä tarkastella lapsen ihon väriä luonnonvalossa ainakin kerran päivässä ensimmäisen elinviikon ajan keltaisuuden varalta. Jos lapsi on selkeästi keltainen ja erityisesti, jos hän on väsynyt (ei herää itse syömään, on vaikea saada hereille ja nukahtaa rinnalle muutama imun otettuaan), ottakaa yhteys synnyttäjien osastolle. Lievässä keltaisuudessa, kun lapsi syö ja voi hyvin, voitte pyytää terveydenhoitajaa arvioimaan tilannetta.

Parisuhde ja seksuaalisuus

Lapsen syntymä on yleensä iloinen ja positiivinen asia, mutta se tarkoittaa myös muutosta parisuhteessa.

Lapsen syntymän myötä kahden henkilön suhde muuttuu kolmen, neljän jne. henkilön perheeksi. Yhteisen ajan löytäminen saattaa olla hankalaa, mutta sen eteen kannattaa nähdä vaivaa ja tehdä suunnitelmia yhdessä kumppanin kanssa. On hyvä muistaa, että vanhemman roolien ohella, olette myös kumppaneita, joiden elämään seksuaalisuus kuuluu osana parisuhdetta. Vanhempien välinen tasapainoinen suhde lisää lapsen turvallisuuden ja tyytyväisyyden tunnetta.

Seksuaalisuus on tärkeä osa parisuhdetta joka elämäntilanteessa. Intohimon väheneminen lapsiperheen arjessa on inhimillinen ilmiö, pieni lapsi tarvitsee ensimmäisinä kuukausina jakamattoman hoidon, ja vanhempien seksuaalisuus on useimmiten

syrymmällä. Läheisyyden ja hellyyden tarve kuitenkin korostuvat ja huolehtiminen ja huomioiminen voivat olla vastineena seksille.

Toimiva parisuhde on koko perheen tukipilari. Lapset oppivat vanhemmiltaan tavan olla mies tai nainen, tavat ilmaista tunteita, itseään, olla läheisyydessä ja kosketuksessa toiseen eli yksinkertaisesti tavan olla seksuaalinen olento. Parisuhteen hoitaminen voi olla käytännössä hyvin arkista ja tavallista esimerkiksi yhteisten kotitöiden tekemistä.

Varsinkin ensimmäisen lapsen syntymä asettaa parisuhteen erityiselle koetukselle. Vanhemmuus haastaa kohtaamaan itsensä ja puolisonsa uudella tavalla. Toisille vanhemmuus istuu helposti omaan rooliin, jotkut taas kypsyvät siihen hitaammin. Miehillä puolison kokeminen äidiksi ja samalla naiseksi voi joskus olla vaikeaa. Vastaavasti nainen voi kokea haastavaksi yhdistää äidin, naisen ja puolison roolit tasa-arvoisesti.

Naisen kehossa tapahtuu paljon muutoksia raskauden aikana. Usein naiset ovat kriittisempiä raskauden ja synnytyksen aiheuttamiin muutoksiin. Yleensä miehet suhtautuvat positiivisemmin näihin muutoksiin. Nainen kaipaa kannustavaa palautetta kehostaan ja siinä tapahtuneista muutoksista. Tyyty-



Vanhemmuus haastaa kohtaamaan itsensä ja puolisonsa uudella tavalla.



Fyysinen palautuminen synnytyksen jälkeen on yksilöllistä.

väisyys omaa kehoa kohtaan auttaa myös seksielämän uudelleen aloittamisessa. Fyysinen palautuminen on yksilöllistä, toisilla palautuminen voi kestää useita kuukausia.

Myös rinnat muuttuvat raskauden aikana. Nainen voi aristaa rintojaan synnytyksen jälkeen ja mies saattaa kokea rinnat vauvan ”ruokailuvälineiksi”. Rintojen eroottinen herkkyys voi palautua vasta kuukausien jälkeen imetyksen lopettamisesta.

Synnytys itsessään on kokemuksena seksuaalinen ja useat naiset kokevat sen vapauttavana ja itsetuntoa vahvistavana. Positiivinen kokemus synnytyksestä voi vaikuttaa myönteisesti seksuaalisuuteen. Synnytys on usein naiseutta ja seksuaalisuutta vahvistava ja voimaannuttava kokemus. Jos äiti tai puoliso on kokenut synnytyksen vaikeana ja traumaattisena, on hyvin tärkeää käydä synnytys läpi henkilökunnan kanssa ennen kotiutumista synnytyssairaalasta. Myöhemminkin voi ottaa yhteyttä. Moni asia selviää puhumalla.

Seksuaalinen halukkuus voi vaihdella synnytyksen jälkeen. On täysin normaalia, että jokainen meistä on joskus enemmän tai vähemmän halukas. Synnytyksen jälkeinen haluttomuus on hyvin yleistä johtuen hormonaalisista muutoksista. Myös miehellä

saattaa esiintyä haluttomuutta. Vauvan hoito vaatii runsaasti aikaa ja yöunet saattavat jäädä vajaiksi. Väsymys taannuttaa herkästi seksihalut. Naisen voi olla vaikea tuntee itseään seksuaalisesti haluttavaksi vauvan hoidon lomassa. Synnyttäneellä äidillä on voimakas tarve vastata lapsensa läheisyyden tarpeisiin. Kumppaneiden on tärkeä jakaa kodin ja perheen askareita tasapuolisesti molempien jaksamisen edistämiseksi. Haluttomuuteen ei kannata kiinnittää liikaa huomiota, koska yleensä se menee ohi omia aikojaan. Seksuaalisuuteen ja parisuhteeseen liittyvistä asioista on hyvä keskustella kumppanin kanssa, niin haluttomuus ei silloin herkästi aiheuta ristiriitoja parisuhteessa.

Yhdyntöjen aloittaminen synnytyksen jälkeen vaihtelee suuresti, jotkut kokevat olevansa valmiita jo muutamassa päivässä, toisilta menee aikaa kuukausiakin. Yhdyntä voi aloittaa silloin, kun molemmat ovat siihen valmiita ja halukkaita. Synnytyksestä mahdollisesti aiheutuneiden repeämien ja välilihan leikkaushaavan paraneminen vie aikaa muutamia viikkoja. Nainen voi varovasti kokeilla omin sormin tuntuuko kipua. Emättimen limakalvot saattavat olla synnytyksen jälkeen hauraat ja kuivat, johtuen estrogeenihormonin matalasta tasosta.

Ensimmäisessä yhdynnässä synnytyksen jälkeen on oltava erityisen varovainen, ettei kokemus ole kivulias ja epämiellyttävä. Yhdynnässä on hyvä käyttää liukastetta. Myös keisarileikkaushaava on aluksi kiipeä, ja sen parantumiseen menee yleensä muutamia viikkoja. Varsinkin keisarileikkauksen jälkeen on aluksi hyvä suosia sellaisia yhdyntäasentoja, joissa haavaan ei kohdistu painetta. Tapoja rakastella, tuottaa toiselle nautintoa ja mielihyvää on tuhansia ja yhdyntä edustaa siitä vain yhtä osa-aluetta. Kumppanin hyväily käsin ja suulla sekä itsetyydytys ovat hyviä keinoja saada ja tuottaa nautintoa. Jälkivuoto kestää normaalisti 4–6 viikkoa synnytyksen jälkeen. Tämä ei ole este yhdyntöjen aloittamiselle, mutta kondomin käyttö on suositeltavaa infektioiden estämiseksi.

Ehkäisystä keskustellaan neuvolan jälkitarkastuksessa, noin 6–12 viikkoa synnytyksen jälkeen. Ellei uusi raskaus ole heti toivottu, tarvitaan ehkäisyä imetyksestä huolimatta. Osalla naisista hormonitoiminta ja kuukautiskierto palautuvat hyvin pian synnytyksen jälkeen. Yhdyntä ilman ehkäisyä ja siihen liittyvä pelko raskaudesta voivat myös aiheuttaa haluttomuutta.

Imetysajan ehkäisyksi sopivat kondomin lisäksi minipillerit, koska ne eivät vaikuta maidon eritykseen

eikä niistä erity maitoon haitallisia hormonimääriä. Yhdistelmäehkäisypillerit voidaan aloittaa, kun imeytys on ohi. Synnyttäneelle naiselle ehkäisyksi sopii hyvin myös hormoni- tai kuparikierukka. Kierukka on ehkäisyteholtaan varma menetelmä. Hormonikierukka vaikuttaa pääasiassa kohdun limakalvolla. Kierukan asettaa lääkäri noin 3 kuukauden kuluttua synnytyksestä. Kierukkaa kannattaa harkita, jos seuraavaa raskautta ei suunnitella aivan lähitulevaisuudessa, sillä sen vaihtoväli on kolmesta viiteen vuoteen. Sterilisaatio on lopullinen ehkäisykeino ja se voidaan tehdä miehelle tai naiselle. Sterilisaatioon vaaditaan lääkärin lausunto. Naiselta sterilisaatiossa suljetaan munatorvet, mieheltä siementiehyet.

Jälkitarkastus on luonteva tilaisuus puhua terveydenhoitajalle tai lääkärille seksuaaliongelmista. Raskastelu voi olla synnytyksen jälkeen kivuliasta esimerkiksi repeämän, episiotomiahaavan tai ohentuneiden limakalvojen vuoksi. Näitä kaikkia voidaan kuitenkin hoitaa. Jälkitarkastuksessa on myös hyvä tilaisuus kysyä lääkäriltä lantionpohjalihasten kunnon ja motivoitua niiden harjoittamiseen.



Parisuhteeseen liittyvistä asioista on hyvä keskustella kumppanin kanssa.



Napatyngän al-
kaessa irrota voi
kiinnityskohdasta
tulla verta.

Mitä ihmettä? Eli usein kysytyt kysymykset

Vauvan iholla on näppylöitä?

Useimpien vauvojen iholle nousee ensipäivinä nk. herkkyyšnäppylöitä eli hormoninäppylöitä. Niitä voi olla ympäri vauvan vartaloa ja ne ovat vaarattomia. Yleensä niille ei tarvitse tehdä mitään, vaan ne häviävät itsestään. Jos vauvan vartalolla olevat näpyt muistuttavat enemmän vesikelloa, ota yhteys neuvolaan tai synnytyssairaalaan sille osastolle, mistä kotiudutte.

Vauvan iho hilseilee kuivana?

Kohdussa vauvan ihoa on suojannut rasvakerros, kiina. Erityisesti yliaikaisella vauvalla suojakerros on jo "kulunut" pois, jolloin vauvan iho on voinut päästä kuivumaan. Tämä on vaaratonta eikä kuiva iho enteile tulevia iho-ongelmia. Hilseilevää ihoa ei tarvitse hoitaa, mutta erityisen kuiviin kohtiin (kuten ranteet ja nilkat) voi laittaa perusvoidetta tai öljyä.

Vauvan silmät räghmivät?

Aina silmien räghmiminen ei ole merkki silmätulehduksesta. Vastasyntyneen kyynelkanavat voivat olla ahtaat ja tämä vaikuttaa siihen, että silmät räghmivät runsaammin. Puhdista räghmiviä silmiä ainakin kaksi kertaa päivässä tai tarpeen mukaan. Jos tilanne ei helpota, ota yhteys neuvolaan.

Vauvan nännit ovat turvoksissa?

Äidin hormonit vaikuttavat vauvaankin ja osalla vastasyntyneistä rinnat voivat turvota synnytyksen jälkeen. Joskus, tosin harvoin, niistä voi erittyä hiukan maitoakin. Turvotus laskee itsestään eikä sitä tarvitse hoitaa.

Vaipassa on verta?

Tyttövauvan vaipassa mahdollisesti oleva veri voi olla vauvan emättimestä tulevaa nk. ”kuukautisvuotoa”. Tämä verinen vuoto on normaalia ja johtuu äidin hormoni toiminnasta, joka vaikuttaa imetyksen kautta. Vuoto kestää yleensä vain lyhyen aikaa.

Jos punaisuus vaipassa on enemmän tiiliskiven väristä ja ”pölymäistä” on kysymyksessä uraattisakka. Sitä voi tulla virtsan mukana ensipäivinä. Kun virtsan määrä lisääntyy, häviää myös uraattisakka. Jos pissavaipoissa on toistuvasti uraattisakkaa, kertoo se yleensä riittämättömästä nestemäärästä vauvan elimistössä. Kertaa imetyksen turvamerkit ja ota yhteyttä neuvolaan tai synnytyssairaalaan sille osastolle, mistä kotiuduite.

Napatyngästä tulee verta?

Kun napatyngä alkaa irrota voi napanuoran kiinnityskohdasta tulla verta. Tämä on vaaratonta. Puhdistamalla napa hyvin ja seuraa rauhoittuuko tilanne. Tarvittaessa ota yhteyttä neuvolaan tai synnytyssairaalaan sille osastolle, mistä kotiuduite.

Vauva aivastelee kaiken aikaa. Onko hän vilustunut?

Vauvat aivastelevat varsin paljon. Kyse ei kuitenkaan ole vilustumis oireista, vaan vauva pitää aivastuksilla nenänsä puhtaana.

Vauvalla on hikka. Voinko tehdä jotain?

Hikka ei ole vauvoille vaarallista eikä se useimmiten näytä heitä edes häiritsevän. Vielä ei ole keksitty varmaa keinoa hikan lopettamiseksi, mutta imetystä voi aina kokeilla.

Uloste on kovin juoksevaa ja vetistä. Onko vauvalla ripuli?

Maidon noustua vauvan ulosteen koostumus muuttuu. Uloste on väriltään sinipinkeltaista tai joskus vihertävää ja varsin löysää. Jos maitoa tulee runsaasti, voi uloste olla niin vetistä, että se imeytyy vaippaan lähes virtsan tavoin. Se voi myös tulla paineella ja todella kuuluvasti. Vauvalla ei kuitenkaan ole ripuli, vaan tämä on aivan tavalista ”maitokakkaa”.



Huolestuttavat oireet

Äiti

Jos synnytyksen jälkeen verinen vuoto muuttuu uudelleen runsaaksi, se voi johtua kohtuun jääneestä istukan kappaleesta. Ota tällöin yhteyttä synnytys-sairaalaasi päivystykseen.

Mikäli äidillä esiintyy alavatsakipua, jälkivuoto muuttuu pahanhajuiseksi ja nousee kuume, saattaa kyseessä olla lapsivuodekuume. Se johtuu kohdun limakalvon tai kohdun sivuelinten tulehduksesta. Mikäli oireet ovat lieviä ja kuume alle 38°C, ota yhteyttä terveyskeskukseen. Mikäli kuumetta on 38°C tai enemmän, ota yhteyttä oman synnytys-sairaalaasi päivystyspoliklinikalle.

Lapsi

Keltaisuus on tavallisin vastasyntyneisyyskauden hoitoa vaativa oire. Se on yleensä voimakkaimmillaan 4–5 vuorokauden kuluttua synnytyksestä. Jos lapsi on silminnähtäen keltainen, ota yhteys teidät kotiuttaneelle osastolle.

Ota välittömästi yhteys teidät kotiuttaneelle osastolle, mikäli vauva on

- unelias, ei herää itse syömään eikä heräteltynäkään jaksa imeä
- jatkuvasti itkuinen, ei rauhoitu lainkaan
- kuumeinen eli lämpöä on yli 38°C

Mikäli olet huolissasi vauvan voinnista tai haluat neuvoja vauvan hoitoon ennen ensimmäistä neuvolatarkastusta, voit aina soittaa teidät kotiuttaneelle osastolle.



Vastasyntyneen seuranta

Täytä tukkimiehen kirjanpidolla.

1. vuorokausi	
Imetyskerrat (vähintään kuusi)	Imetyksen sujuminen
Virtsauskerrat (vähintään yksi)	
Ulostuskerrat (vähintään yksi)	Ulosteen väri
2. vuorokausi	
Imetyskerrat (vähintään kahdeksan)	Imetyksen sujuminen
Virtsauskerrat (vähintään kaksi)	
Ulostuskerrat (vähintään yksi)	Ulosteen väri

3. vuorokausi	
Imetyskerrat (vähintään kahdeksan)	Imetyksen sujuminen
Virtsaukerrat (vähintään kolme)	
Ulostuskerrat (vähintään yksi)	Ulosteen väri
4. vuorokausi	
Imetyskerrat (vähintään kahdeksan)	Imetyksen sujuminen
Virtsaukerrat (4-6 tai enemmän)	
Ulostuskerrat (vähintään yksi)	Ulosteen väri



5. vuorokausi

Imetyskerrat (vähintään kahdeksan)	Imetyksen sujuminen
Virtsauskerrat (4-6 tai enemmän)	
Ulostuskerrat (vähintään yksi)	Ulosteen väri

6. vuorokausi

Imetyskerrat (vähintään kahdeksan)	Imetyksen sujuminen
Virtsauskerrat (4-6 tai enemmän)	
Ulostuskerrat (vähintään yksi)	Ulosteen väri

Tärkeitä yhteystietoja

Päivystysapu 116117

Muita auttavia numeroita

Imetystukipuhelin 041 528 5582

MLL Vanhempainpuhelin 0600 122 77

Hyviä linkkejä

Imetyksen tuki ry: www.imetys.fi

Keskosvanhempien yhdistys: www.kevyt.net

Kestovaippayhdistys: www.kestovaippayhdistys.fi

Mannerheimin lastensuojeluliitto: www.mll.fi

Miessakit ry: www.miessakit.fi

Sateenkaariperheet ry:
www.sateenkaariperheet.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (tietoa rokotteista):
www.thl.fi

Väestöliitto: www.vaestoliitto.fi

Äidit irti synnytysmasennuksesta Äimä ry:
www.aima.fi





www.hus.fi

© HUS Helsingin yliopistollinen sairaala