

Tuhinaa, tuoksua ja
lämmintä maitoa

Ohjekirja vastasyntyneen vanhemmille



Sairaala
Nova

Esipuhe

Toivotamme onnea uuden perheenjäsenen syntymän johdosta! Vauvan syntymän jälkeiset viikot ovat hyvin tärkeää ja vaiheikasta aikaa. Tähän oppaseen olemme keränneet ohjeita ja tietoa helpottamaan vauva-arjen aloittamista, jotta voisitte nauttia näistä nopeasti kuluvista ja ikimuistoisista päivistä.

Lapsen syntymä on suuri elämänmuutos, varsinkin ensimmäisen lapsen synnyttyä elämä muuttuu paljon. Avuton vastasyntynyt voi herättää monenlaisia tunteita. Ilo, rakkaus ja hellyys voivat vuorotella pelon ja ahdistuksenkin kanssa. Toisilla vanhemmilla rakkaus omaan lapseen syttyy heti ja toisilla tunteen syntyminen vie pidempään. Äidin mieli on herkistynyt vauvan viesteille, joskus mieli tuntuu liiankin herkältä. Jos alakuloisuus on pitkäaikaista eikä ilon aiheita tunnu löytyvän, kannattaa keskustella asiasta hoitajan kanssa. Antakaa itsellenne aikaa ja kuunnelkaa tuntemuk-

sianne. Ja ennen kaikkea antakaa vauvalle mahdollisuus hurmata teidät.

Synnytyksen jälkeen vanhemmat ovat usein väsyneitä. Vaatimustasoa on hyvä madaltaa ja keskittyä itsestä ja vauvasta huolehtimiseen. Opetelkaa lepäämään vauvan kanssa ja jättämään myöhemmäksi asiat, jotka eivät ole välttämättömiä. Vaikka äidin hormonitoiminta auttaa häntä jaksamaan univajeenkin kanssa, lepääminen on silti tärkeää.



Perheen toisen aikuisen rooli muuttuu myös joskus tavalla, jota ei ole osannut ennakoita. Imetys ja synnytyksestä toipuminen vievät aikaa ja jaksamista synnyttäneeltä äidiltä. On kuitenkin paljon asioita, joita perheen toinen vanhempi voi tehdä. Vauva nauttii läheisyydestä ja esimerkiksi ihokontaktista molempien vanhempiensa kanssa. Tämä mahdollistaa myös lepoa hetkiä teille molemmille, kun vuorottelette vauvanhoidossa. Avoin kommunikaatio on tässä vaiheessa tärkeää, jotta kaikkien olisi hyvä olla. Vanhempien hyvä ja toimiva suhde on vauvalle hyvä kasvualusta. Puolisoiden yhteinen aika ja yhdessä tekeminen pitää huolta parisuhteesta. Puolison merkittävä tehtävä on myös huolehtia äidin hyvinvoinnista. Samoin imetyksen tukijana puolison rooli on tärkeä. On tärkeää myös huomioida perheen mahdolliset vanhemmat lapset. Usein sopeutumista auttaa, jos he saavat osallistua kykyjensä mukaan vauvan hoitoon.

Sisällys

Esipuhe	2	Ihokontakti ja käsikapalo		Usein esiin tulevia kysymyksiä	36
Vastasyntyneen ensipäivät	4	näytteentotossa	18	Yhteydenottoa vaativat merkit	38
Ensimmäinen vuorokausi	4	Vinkkejä imetykseen	19	Hyödyllisiä yhteystietoja	
Toinen vuorokausi	5	Herutushieronta	19	vauvaperheille	39
Vauvan perushoito	6	Käsinlypsy	20	Muita auttavia numeroita	39
Vaipanvaihto	6	Rintakumi	20	Hyviä linkkejä	39
Kylvetys	6	Vältä tuttia ja tuttipulloa	21		
Silmät	6	Kuppiruokinta	21		
Navanhoito ja kynnet	7	Rintojen hoito imetyksen aikana	22		
Turvallinen nukkuminen	7	Vauva vastasyntyneiden osastolla	26		
Ulkoilu	8	Entä jos imetys on vaikeaa?	29		
Lastenlääkärin tarkastus	9	Äidinmaidon säilytys ja			
Kuulontutkimus	9	pakastaminen	29		
Imetys ja vauvan ruokinta	10	Toipuminen synnytyksen jälkeen	30		
Vauvan imuote	11	Alatiesynnytys	30		
Imetysasento	12	Keisarileikkaus	30		
Saako vauva riittävästi maitoa?	14	Neuvola	31		
Maitomäärän lisääminen	16	Liikunta	31		
Mahdollinen lisämaito	17	Lantiopohjan lihakset	31		
Jos vauvasi on		Mieliala	32		
verensokeriseurannassa	17	Tupakointi ja päihteet	32		
Vastasyntyneen keltaisuus	18	Parisuhde ja seksuaalisuus			
Vastasyntyneen metabolinen seula	18	synnytyksen jälkeen	32		

Työryhmä: Kätilö (IBCLC) imetyskoordinaattori Jenna Muhonen, kätilö (IBCLC) Merja Nevalainen, kätilö Taina Palve ja fysioterapeutti Pirkko Åkerman
Hyväksyjä: Ylilääkäri Pauliina Aukee
Valokuvat: Pieta Haatainen, Ville Keto, Mikko Laitinen, Jenna Muhonen, Taina Ristikivi, Laura Savolainen ja AdobeStock
Layout: Mainostoimisto M1
Paino: Grano Oy, Jyväskylä

Vastasyntyneen ensipäivät



Ensimmäinen vuorokausi

Vauva on yleensä heti syntymän jälkeen virkeä ja halukas imemään rintaa ensimmäisen kerran noin

tunnin iässä. Ensi-imetyksen jälkeen vauva useimmiten nukahtaa pitkille unille. Vauvan ensimmäinen vuorokausi on syntymärasituksesta toipumisen ja maailmaan sopeutumisen aikaa, hän nukkuu varsin paljon.

Ihokontakti on vauvalle turvallinen ja luonnollinen olotila. Vauvalle on hyväksi viettää mahdollisimman paljon aikaa iho ihoa vasten. Jätä muut kiireet, riisu vauva vaippasilleen ja aseta hänet vatsalleen paljasta rintakehää vasten. Nosta hiukan vuoteesi selkänöjää, etsi hyvä asento. Nauti olostasi ja lepää, huomaat, että myös vauva nauttii. Vastasyntynyt kuulee tutut sydämen löynnit. Hänen lämpönsä, sykkeensä ja veren-sokerinsa pysyvät tasaisena eikä hänen

tarvitse kuluttaa energiaa itkuun. Usein vauva aktivoituu ihokontaktissa hakemaan rintaa ja imemään. Siksi suositellaankin pitämään vauvaa mahdollisimman paljon ihokontaktissa ensipäivien aikana.

Vauvalle on hyvä tarjota rintaa aina, kun hän vaikuttaa halukkaalta imemään eli alkaa hamuilla, aukoa suutaan, lipoa kielellään, käännellä päätään sivulle rintaa etsien tai imeä sormiaan. Näitä kutsutaan vauvan varhaisiksi **nälkäviesteiksi**. Usein tässä vaiheessa vauvalla voi vielä olla silmät kiinni ja hän on vasta heräilemässä. Itku on jo myöhäinen merkki nälästä ja tällöin vauvan rauhoittaminen imemään on jo työläämpää. Ihokontaktissa vauvan on mahdollista alkaa itse, omien refleksiensä ohjaamana hakeutua rintaa kohti. Hän valmistee rintaa imetystä varten hieroen sitä käsillään, nuoleskellen ja nokkien. Kun vauvan annetaan toimia omaan tahtiinsa, hän yleensä onnistuu tarttumaan rintaan ja saamaan siitä hyvän otteen. Pyydä

henkilökuntaa avuksi vauvan imuotteen ja hyvän imetysasennon seurantaan ensimmäisinä päivinä. Vauva imee rinnalla syntymästään lähtien omaan tahtiinsa, vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa. Ensimmäisenä vuorokautena vauva saattaa olla uneliaampi, eikä välttämättä jaksa imeä vielä niin paljon. Tässä vaiheessa äidin on hyvä tukea maidonerityksensä käynnistymistä tarvittaessa käsinlypsyllä. Voit lypsää maitopisarointa ihokontaktissa suoraan vauvan suuhun tai kuppiin hörpyttäväksi. Äidinmaitoa voi säästää myös seuraaville imetyskerroille.

Ensimmäisenä vuorokautena vaippaan tulee hyvin vähän tuotoksia, vaippaa on silti hyvä kurkata aika ajoin. Yksi pissaa ja yksi pihkakakka on jo riittävästi. Ensimmäisten päivien uloste on mustaa ja tahmeaa lapsenpihkaa. Päivien kuluessa ulosteen väri muuttuu keltaiseksi. Lapsenpihka saattaa tarttua lujasti ihoon kiinni. Jollei se irtoa vesipesulla, voi sitä irrotella ihoöljyllä.

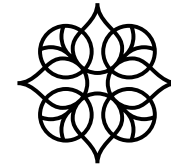


Toinen vuorokausi

Vauvalla on useampia tiheän imun kausia. Ensimmäinen tiheän imun kausi tulee tavallisesti jo toisena yönä syntymän jälkeen.

Vauva imee rintaa lähes jatkuvasti, eikä vaikuta tyytyvän oikein mihinkään. Näin vauva tilaa lisää maitoa – kun rinta saa enemmän stimulaatiota, alkaa maitoa muodostua enemmän. Vanhempia tämä vaihe voi hämmäntää ja saada turhaan epäilemään maidon riittävyttä. Tiheän imun kausi kestää tavallisesti puolesta vuorokaudesta kahteen. Se menee siis ohi! Pidä vauvaa ihokontaktissa, näin vauva on rauhallisempi ja maitoa heruu helpommin. Imetä niin paljon, kuin vauva haluaa. Etsi itsellesi mahdollisimman mukavia imetysasentoja. Välillä toinen vanhempi voi ottaa vauvan ihokontaktiin. Pitkään imettyään vauva myös nukkuu pidempään. Muista itsekin tällöin levätä. Toisesta vuorokaudesta lähtien

vauvan tulisi virtsata vähintään kaksi kertaa ja ulostaa vähintään kerran. Joskus seuraaminen on haastavaa, kun vauva saattaa virtsata esimerkiksi pyllypesun aikana. Ihokontaktissa vauva jaksaa yleensä heräillä itse riittävästi imemään. Pyytäkää herkästi ohjausta henkilökunnalta.



Ihokontaktin toteuttaminen

- Riisu vauva vaippasilleen.
- Nosta vauva vatsallensa paljaalle rintakehällesi.
- Käy mukavaan puoli-istuvaan asentoon tai selinmakuulle niin, että näet vaivatta vauvasi.
- Peittele vauva niin, että vauvan pää jää paljaaksi.
- Huolehdi aina turvallisuudesta ihokontaktin aikana. Kun olet väsynyt tai imettänyt pitkään, voit pitää vauvaa vierelläsi selinmakuulla, ja lepäät itse kylkiasennossa kasvot vauvaan päin (katso kuva sivulta 8).

Vauvan perushoito

Vaipanvaihto

Vaippaa vaihdetaan tarpeen mukaan. Vaipanvaihdon ajankohdan valinnassa on hyvä kuunnella vauvan temperamenttia ja rytmiä. Vaipanvaihto on oiva herättelykeino uniselle vauvalle. Jos vauva on temperamenttisempi ja hermostuu vaipanvaihdoista ennen syöttöä on se parempi tehdä syötön jälkeen. Pissavaipan vaihdon yhteydessä ei tarvitse pestä. Kakkavaipan vaihdon yhteydessä riittää vesipesu. Jos vauvan iho on hyvässä kunnossa, sitä ei tarvitse rasvata. Jos iholla on punoitusta tai kuivuutta, voi tarpeen mukaan laittaa perusvoidetta.

Kylvetys

Sairaalanova.fi -nettisivulta löytyvät kylvetysohjausvideot. Kotona vauvaa voi kylvettää pari kertaa viikossa. Ellei vauva ole kuivaihoinen, voi hän kylpeä useamminkin. Kuivaa ihopoimut huolellisesti kylvyn jälkeen. Myös päivittäisessä hoidossa on tärkeää



tarkastaa taivekohdat, sormien välit ja korvantaustat. Ihon pesuun riittää pelkkä vesi. Tarvittaessa kuivaa ihoa voi kosteuttaa kylvyn jälkeen perusvoiteella.

Silmät

Vastasyntyneen kyynelkanavat ovat vielä ahtaat ja sen vuoksi silmät saattavat rähiä. Silmät puhdistetaan päivittäin, tarpeen mukaan useamminkin. Puhdistuksessa voi käyttää hanaveteen kostutettua vanulappua. Pyyhi silmät ulkokulmasta sisäkulmaan päin molemmat silmät omilla vanulapuilla. Jos silmä punoittaa tai rähiä runsaasti puhdistamisesta huolimatta, siinä saattaa olla tulehdus. Tällöin silmäsätä otetaan bakteerinäyte ja tarvittaessa aloitetaan silmätipat.

Navanhoito ja kynnet

Ksshp.fi -sivulta löytyy navanhoitovideo. Napa puhdistetaan 1–2 kertaa päivässä veteen kastetulla pumpulipuikolla ja kuivataan huolellisesti. Kuljeta pumpulipuikkoa napavarren ja ihon välisen poimun pohjassa. Napa tulee pitää kuivana ja puhtaana.

Napavarsi irtoaa noin viikon iässä. Jos napatynkä haisee, on hyvä käyttää kirvelemätöntä desinfiointiainetta.

Vauvan kynsien leikkaamista ei suositella ennen parin viikon ikää jotta sormenpäiden vielä ohut iho ei vaurioituisi.



Turvallinen nukuttaminen

Vauvaa suositellaan nukuttamaan selälään ja samassa huoneessa vanhempien kanssa, omassa vuoteessaan. Vaihtoehtoisesti imetettyä vauvaa voi nukuttaa vanhempien vierellä turvallisuus huomioiden. Vauva kokee olonsa turvallisiksi vanhempiensa läheisyydessä. Samassa huoneessa nukkuminen tukee myös imetystä ja vanhempien jaksamista.

Nukuta vauvaa aina sängyssä jossa on napakka ja sileä patja, ilman ylimääräisiä tyynyjä, peittoja ja pehmoleluja. Vauva ei tarvitse tynyä, mutta hänellä on hyvä olla oma peitto ja sopiva vaatetus ettei vauvalle tule liian kuuma tai kylmä. Älä kapaloi vauvaa, jotta hän pystyy liikkutelemaan itseään. Vierellä nukuttaessa turvallis on niin kutsuttu C-asento jossa vauva nukkuu selinmakuulla ja vanhempi hänen vierellään kyljellään, kasvot aina vauvaan päin (katso kuva sivulta 8). Älä nukuta isompia sisaruksia tai lemmikkejä vauvan vieressä.

Älä nukuta vauvaa vatsallaan tai jätä häntä valvomatta aikuisten sänkyyn nukkumaan. Älä koskaan nukuta vauvaa vierelläsi sohvalta tai nojatuolissa. On erityistilanteita, jolloin vieressä nukuttamista ei suositella lainkaan. Tällöin vauvan katsotaan olevan suuremmassa riskissä unenaikaisille vaaratilanteille.

Ulkoilu

Kesällä vauvan kanssa voi ulkoilla yleensä heti sairaalasta kotiutumisen jälkeen. Talviaikaan ulkoiluun totutellaan asteittain parin viikon iässä. Huomioi aina ulkoiluolosuhteet. Kesällä täytyy seurata ettei vaununkoppa kuumene liikaa tai hyttysiä pääse vaunuihin. Talvella vauvalle täytyy pukea riittävästi vaatteita. Seuraa ulkoilun aikana että lämpötila pysyy vaununkopissa sopivana, eikä vauvalla ole liian kuuma tai kylmä. Vauvaa on tärkeä valvoa myös silloin, kun hän nukkuu päiväunia ulkona. Yli 10 asteen pakkasella kannattaa välttää ulkoilua pienen vauvan kanssa.



Älä nukuta vauvaa vierelläsi näissä tilanteissa:

- Aikuinen on alkoholin tai vireystilaan vaikuttavien lääkkeiden vaikutuksen alainen
- Aikuinen tupakoi
- Vauvaa ei imetetä ollenkaan
- Vauva on ennenaikaisesti tai pienipainoisena syntynyt



Tämä asento on vauvalle turvallinen, kun hän nukkuu vanhemman vieressä.

Lastenlääkärin tarkastus

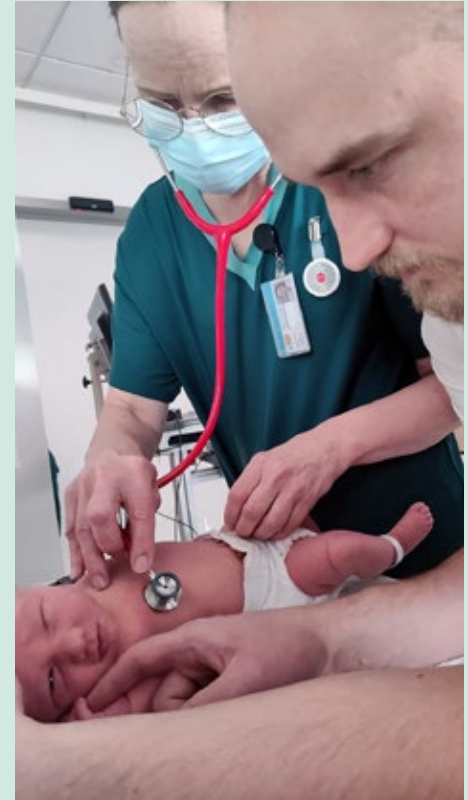
Lastenlääkäri tulee perhehuoneeseen tapaamaan teitä ja tutkimaan vauvaa noin kahden vuorokauden iässä. Polikliinisen tai lyhytjälkihoitoisen synnytyksen jälkeen lastenlääkärin tarkastus voidaan tehdä myös varhaisemmassa vaiheessa tilanteen salliessa. Tässä tapauksessa teidät kutsutaan uuteen tapaamiseen vielä muutaman päivän kuluttua.

Tarkastuksessa kuunnellaan sydän ja keuhkot, katsotaan silmänpohjien punaheijasteet, tunnustellaan pään aukileet, vatsa ja selkäranka sekä nivuspulssit. Lonkkien paikallaan olo tutkitaan käänteleillä jalkoja. Myös vastasyntyneen refleksit tarkastetaan. Tarkastuksen aikana vauvan tulisi olla mahdollisimman rauhallinen. Voit lypsää omaa maitoasi valmiiksi ruiskuun ja antaa sitä vauvalle tarkastuksen aikana. Vanhempien läsnäolo rauhoittaa vauvaa ja tuo hänelle turvallisuuden tunnetta.

Kuulontutkimus

Vauvojen kuulo tutkitaan emissiolaitteella (OAE). Vauvan korvaan laitetaan elektrodi, joka lähettää signaalia ja tutkii sen etenemistä kuuluelimessä. Tutkimus on häiriöherkkä ja joillakin vauvoilla saattaa olla vielä lapsivettä korvakäytävässä estäen tutkimuksen onnistumisen. Toisen korvan testin onnistuminen riittää. Jos kuulotestiä ei saada onnistumaan kummastakaan korvasta, kutsumme teidät muutaman viikon kuluttua uuteen kuulontutkimukseen sairaalaan. Kuulontutkimus ei aiheuta lainkaan kipua vauvalle.

Vauvalle laitetaan syntymän jälkeen kaksi ranneketta, toinen ranteeseen ja toinen nilkan ympärille. Mikäli huomaat rannekkeen irtoavan, ilmoitathan siitä henkilökunnalle.



Imetys ja vauvan ruokinta

Raskauden alussa ajatus imetyksestä voi tuntua vielä kaukaiselta. Naisen keho valmistautuu maidoneritykseen ja imetykseen kuitenkin jo odotusaikana. Imetyksestä on lukuisia terveyshyötyjä vauvalle ja äidille, ja perheen tuki on korvaamattoman tärkeää imetysaikana. Imetys onkin koko perheen asia. Suomessa suositellaan vauvan täysimetystä kuuden kuukauden, vähintään neljän kuukauden ikään saakka. Äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi ensimmäisten kuuden kuukauden ajan useimmille normaalipainoisina syntyneille lapsille. Täysimetyks tarkoittaa sitä, että vauva saa äidinmaidon lisäksi vain d-vitamiinivalmistetta kahden viikon iästä alkaen. Puolen vuoden iästä alkaen vauva tarvitsee äidinmaidon ohella kiinteitä ruokia kasvun ja kehityksen turvaamiseksi, mutta äidinmaito on tässäkin vaiheessa vauvan pääasiallinen ravinnonlähde. Jos kiinteän ruoan tarjoamista aloitellaan jo aikaisemmin, vauvan tulee olla täyttänyt

neljä kuukautta ja olla myös motorisesti valmis maisteluannoksiin.

Imetys edistää äidin ja vauvan terveyttä nyt ja myöhemmin elämän aikana. Äidille välittömästi ilmeneviä hyötyjä ovat muun muassa se että toipuminen synnytyksestä on nopeampaa, kohtu supistuu paremmin ja jälkivuotoa on vähemmän. Imettäessä erittyvä oksitosiini on mielihyvähormoni, joka lievittää stressiä ja saa äidin tuntemaan olonsa luottavaiseksi. Imettävät äidit sairastuvatkin harvemmin masennukseen kuin äidit, jotka eivät imetä. Mitä useamman vuoden nainen elämästään imettää, sitä pienempi on hänen riskinsä sairastua muun muassa 2-typin diabetekseen, korkeaan verenpaineeseen, rintasyöpään tai munasarjasyöpään. Imetys auttaa myös painonhallinnassa.

Lasta imetys ja rintamaito suojaavat erilaisilta tulehduksilta. Täysimetyks vähentää

tutkitusti esimerkiksi korvatulehduksia sekä hengitystie- ja suolistotulehduksista johtuvia sairaalakäyntejä. Rintamaidossa on muun muassa runsaasti erilaisia maitohappobakteereja, joiden avulla lapsen suolistoon kehittyy mahdollisimman hyvä bakteerikanta. Imetys suojaa kohtalaisesti astmalta, atooppiselta ihottumalta ja kätkytkuolemalta. Imetetyillä lapsilla on vähemmän nekrotisoivaa enterokoliittia (keskosten vaikea suolistosairaus), enenaikaisesti syntynyt vauva hyötyy siis äidinmaidosta aivan erityisesti. Keliakiaa ja lapsuusiän leukemiaa, sekä myöhemmin ylipainoa, diabetesta ja korkeaa verenpainetta esiintyy imetetyillä lapsilla vähemmän kuin korvikeruokituilla.

Alkuun päästyään imetys on vaivattomin tapa ruokkia vauvaa. Imetys on vauvalle ja äidille myös muuta kuin ruokaa – se on läheisyyttä ja tuo turvaa. Siksi olemme sairaalassa valmiita auttamaan, tarvitset-

tepa ohjausta raskausaikana, synnytyksen aikana tai vuodeosastolla vauvan syntymän jälkeen. Ihokontakti, vauvantahtinen imetys, ympärivuorokautinen vierihoito ja lisämaidon välttäminen ilman lääketieteellistä syytä tukevat imetyksen käynnistymistä. Imetyksen alkuvaiheessa ohjaamme välttämään tuttia ja tuttipulloa – näin äidin rinnat saavat riittävästi stimulaatiota tuottaakseen paljon maitoa myös tulevana viikkoina ja kuukausina. Aina imetys ei kuitenkaan ole helppoa, ja silloin ammattilaiset autamme teitä ongelmien ratkaisemiseksi. Imetyspolkuja on monenlaisia ja monen pituisia. Yksi perhe tietää tavoitteensa ja toiveensa imetyksen suhteen jo raskausaikana, toinen perhe päätyy omansa näköiseen tapaan ruokkia vauvaa vasta hänen syntymänsä jälkeen. Suurin osa suomalaisista naisista toivoo imetyksen onnistuvan, mutta jokaisella on oikeus valita myös toisin. Kaikki naiset eivät halua imettää tai sille voi olla myös äidin tai lapsen terveydellinen este. Ohjaamme teitä aina yksilöllisesti ja omien toiveidenne mukaisesti. Kerrottehan meille siis avoimesti

omista ajatuksistanne ja toiveistanne myös vauvan ruokintaan liittyvissä asioissa.

Vauvan imuote

Hyvässä imuotteessa vauvan suu on isosti auki, vauva ikäänkuin haukkaa rinnan suuhunsa. Vauvan leuka koskettaa äidin rintaa ja rinnanpää on syvällä vauvan suussa. Alahuuli on selkeästi ulospäin kääntyneenä.

Kapea imuote rasittaa rinnanpääitä jolloin ne kipeytyvät ja saattavat myös rikkoutua. Maidon heruminen voi hidastua kovan imetys kivun vuoksi ja rinnan tyhjeneminen vaikeutuu jos imuote on kapea, tällöin vauva ei saa tyhjenettyä rintaa tarpeeksi tehokkaasti. Alkuvaiheessa on tärkeää tarkkailla vauvan imemistä yhdessä henkilökunnan kanssa, näin pystytte kotonakin varmistumaan hyvästä imuotteesta.



Imetysasento

Imetysasennon tulee olla hyvä ja rento, sillä vuorokaudessa imettämiseen kuluu useita tunteja. On tavallista että vastasyntynyt imee 8–12 kertaa vuorokaudessa tai useammin. Imemisrytmi on epäsäännöllinen. Joillain lapsilla on tapana imeä ryppäissä eli imetyskertoja on useita peräkkäin ennen pidempää univaihetta. Tämä ei tarkoita sitä, ettei äidillä olisi riittävästi maitoa, vaan kyseessä on vauvan normaali imemiskäyttäytyminen. Maidon riittävyyttä ei kannata arvioida vauvan imemiskäyttämisen perusteella. Imetyksen turvamerkit ovat oikea keino varmistua siitä, että vauva saa tarpeeksi äidinmaitoa. Makuuasennossa voi imettäessään levätä ja torkahdella vauvan imurytmin mukaan.

Kylkimakuulla imetettäessä

vauvan ja äidin vartalo on kiinni toisissaan ”napa napaa vasten”. Vauvan pää on hieman taaksepäin kääntynyt. Pää ja vartalo ovat suorassa linjassa ja vauvan lantiossa on kulma. Vauvan leuka koskettaa äidin rintaa ja myös nenä voi koskettaa äidin rintaa. Vauva on sopivalla kohdalla, kun aloitettaessa vauvan nenä on rinnanpään korkeudella. Vauvan selän taakse voi laittaa tuen.





Istuen imetettäessä hyvän asennon löytämiseksi voi käyttää apuna esim. tyynyjä. Pidä hartiat rentoina, selkä suorana ja nojaviesti selkänojaan. Vauva voi olla äidin sylissä tyynyn päällä ollakseen tarpeeksi lähellä rintaa. Tällöin äiti voi ohjata vauvaa rinnalle kevyellä otteella kallonpohjasta ja yläselästä. Vauvan vartalo ja pää ovat suorassa linjassa. Kainalon alta imetettäessä vauva on hyvä tukea tyynyillä äidin kylkeä vasten.

Huolehdi siitä että vauvan vartalo on suorassa linjassa rintaa vasten, eikä vauva joudu esimerkiksi kääntämään päätänsä rintaa kohti imetyksen aikana. Kun vauvan kädet asettuvat sivuille kuin halausotteessa, ne eivät tule vauvan tielle imetyksen aikana.

Biologisessa imetysasennossa asetu mukaavaan hyvin tuettuun takakenoasentoon, niin että voit hyvin nähdä vauvan niskojesi jännittymättä. Laita vauva vatsalleen pää rintojen väliin. Anna vauvan hakeutua rinnalle omia refleksejään käyttäen. Vauvan vaistot ja refleksit toimivat parhaiten ihokontaktissa. Tässä asennossa painovoima auttaa vauvaa rinnalle hakeutumisessa. Vauva ryömii kohti rintaa, haimilee nokkien ja ottaa useinmiten omin avuin imuotteen. Voit tukea vauvan päätä sivusuunnassa käsivarrellasi.



Saako vauva riittävästi maitoa?

Imetyskertoja tulee olla vuorokaudessa vähintään 8–12 tai enemmän. Vauva imee rinnalla laajalla otteella, reippaalla tahdilla ja nielemisäänet kuuluvat. Riittävästi maitoa saanut vauva ulostaa vähintään

kerran vuorokaudessa lapsenpihkaa kahden- kolmen ikävuorokauden aikana. Neljännessä ikävuorokaudesta lähtien uloste on keltaista maitoulostetta. Vauvan tulisi virtsata viisi kertaa vuorokaudessa neljännessä ikävuorokaudesta lähtien. Kaikkien

vauvojen paino laskee syntymän jälkeen. Riittävästi maitoa saaneen vauvan paino ei laske yli 10 % ensimmäisten päivien aikana. Paino alkaa nousta 4–5 vuorokauden iässä. Vauva kasvaa riittävästi, jos hän saavuttaa syntymäpainon 10–14 vuorokauden iässä. Jos epäilet maidon riittävyttä, ota yhteyttä neuvolaan tai synnytysvuodeosastolle. Alussa on hyödyllistä pitää kirjaa syöttökertoista ja siitä kuinka vauva kulloinkin imee. Yksittäiset imetyskerrat vaihtelevat vauvan tarpeen mukaan. Välillä vauva imee vartin ja nukahtaa sitten, toisinaan hän voi imeä useamman tunnin pieniä lepoetkiä pitäen. Vauvantahtinen imetys tukee äidin maidoneritystä, eikä imetystä kannata aikatauluttaa. Viereisellä sivulla on taulukko, johon voit merkitä vauvan syöttökerrat rastilla, samoin vauvan vaipanvaihtokirjanpidon.



Imetyksen turvamerkkit

- Vauva imee tehokkaasti vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa.
- Vauvalla on hyvä imuote.
- Vauva ulostaa päivittäin, ulosteen väri muuttuu 3–4 vuorokauden iässä keltaiseksi maitoulosteeiksi.
- Vauva virtsaa viisi kertaa vuorokaudessa neljän vuorokauden iästä lähtien.
- Paino laskee vähemmän kuin 10 % ja kääntyy nousuun 4–5 vuorokauden iässä.
- Vauva saavuttaa syntymäpainon 10 vuorokauden, viimeistään kahden viikon iässä.

Jos vauva ei jaksa imeä rinnalla riittävästi, korvaa imetyskerta lypsämällä. Voit lypsää maitoa suoraan vauvan suuhun tai kuppiin hörpyttäväksi. Äidinmaitoa voi säilyttää myös myöhemmin annettavaksi.

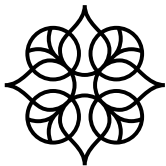
1. vrk	Imetyskerrat (vähintään 8–12)	Imikö vauva tehokkaasti? Oliko imuote hyvä?
	Virtsaukerrat (vähintään 1)	
	Ulostuskerrat (vähintään 1)	Ulosteen väri
2. vrk	Imetyskerrat (vähintään 8–12)	Imikö vauva tehokkaasti? Oliko imuote hyvä?
	Virtsaukerrat (vähintään 2)	
	Ulostuskerrat (vähintään 1)	Ulosteen väri
3. vrk	Imetyskerrat (vähintään 8–12)	Imikö vauva tehokkaasti? Oliko imuote hyvä?
	Virtsaukerrat (vähintään 3)	
	Ulostuskerrat (vähintään 1)	Ulosteen väri
4. vrk	Imetyskerrat (vähintään 8–12)	Imikö vauva tehokkaasti? Oliko imuote hyvä?
	Virtsaukerrat (vähintään 5)	
	Ulostuskerrat (vähintään 1)	Ulosteen väri
5. vrk	Imetyskerrat (vähintään 8–12)	Imikö vauva tehokkaasti? Oliko imuote hyvä?
	Virtsaukerrat (vähintään 5)	
	Ulostuskerrat (vähintään 1)	Ulosteen väri
6. vrk	Imetyskerrat (vähintään 8–12)	Imikö vauva tehokkaasti? Oliko imuote hyvä?
	Virtsaukerrat (vähintään 5)	
	Ulostuskerrat (vähintään 1)	Ulosteen väri

Maitomäärän lisääminen

On monia keinoja maitomäärän lisäämiseen. Näitä ohjeita kannattaa kokeilla esimerkiksi silloin jos imetyksen turvamerkit eivät täytyisi tai vauvalla on lääketieteellinen lisämaidon tarve.

Maitomäärä lisääntyy muutaman päivän viiveellä.

Joskus imettävän naisen terveydentila saattaa vaikuttaa maidoneritykseen. Jos maitomäärä ei lisäännä näitä ohjeita noudattaen, voit saada lisää tukea ja apua imetyspoliklinikalta.



- Lisää ihokontaktia ja lepää yhdessä vauvan kanssa
- Imetä tai lypsä usein, vähintään 10–12 kertaa vuorokaudessa. Tutkia kannattaa välttää, että kaikki vauvan imeminen kohdistuu äidin rintoihin.
- Vaihda vauvaa rinnalta toiselle saman imetyskerran aikana, aina kun vauva harventaa imemistä tai alkaa nukahtaa
- Voit puristaa rintaa laajalla otteella, kun vauva imee rintaa
- Lypsä pieniä hetkiä käsin esimerkiksi imetysten välissä.
- Sähköpumppu on tehokkain maitomäärän lisääjä käsinlypsyn tukena. Jos mahdollista, lypsä tuplasetillä molemmat rinnat samanaikaisesti
- Jos käytössäsi on tavallinen sähköpumppu, vuorottele rintoja usein. Lypsä aina 15 minuuttia kumpaakin rintaa, mutta vaihda puolta 5 minuutin välein
- Älä huolestu, jos rinnat tuntuvat mielestäsi ”tyhjiltä”. Maitoa muodostuu aina kun sitä poistuu.

Vaikka maitomäärän lisäämisessä on tärkeä huolehtia rintojen tiheästä stimulaatiosta, muista huolehtia myös omasta jaksamisestasi. Lepää riittävästi ja syö hyvin. Nauti yhteisistä hetkistä vauvasi kanssa.

Mahdollinen lääketieteellisen lisämaito tarve

Yleensä äidin oma maito riittää terveelle, täysiaikaiselle vauvalle. Maidonerityksessä pätee kysynnän ja tarjonnan laki. Mitä enemmän ja tiheämmin imetät, sitä enemmän maitoa muodostuu. Rinnasta tulee maitoa koko ajan ja jo hyvinkin lyhyen tauon jälkeen voi ja kannattaa imettää.

Jos vauva on enneaikainen, pienikokoinen tai hänellä on esimerkiksi matala verensokeri, hän saattaa tarvita lääketieteellistä lisämaitoa. Henkilökunta arvioi mahdollista tarvetta yhdessä vanhempien kanssa yksilöllisesti, tilanteen mukaan. Jos vauva saa lisämaitoa, on tärkeää stimuloida rintoja. Jos suinkin jaksat, lypsä rintoja mahdollisimman usein. Rintojen saaman lisästimulaation myötä maidoneritys lisääntyy ja oma äidinmaitoasi käytetään aina ensisijaisesti vauvan ruokkimiseen. Henkilökunta ohjaa ja auttaa sinua lypsämisessä.

Jos vauva on tarvinnut lääketieteellistä lisämaitoa, sairaalan ja neuvolan henkilö-

kunta arvioivat kanssasi sopivan ajankohdan **lisämaito vähentämiseksi** ja lopettamiseksi. Jos vauva on saanut sairaalassa pieniä määriä lisämaitoa, voi lisämaito tarve loppua nopeasti, kun äidin maitomäärä imetyksen ja lypsämisen myötä lisääntyy. Alle viikon ikäisellä vauvalla lisämaitot voi lopettaa kerralla, mikäli äidillä on normaalit maidonnousun tuntemukset, vauvalla imetyksen turvamerkit (s. 14) täytyvät ja lisämaito määrä on alle 40 ml/ateria tai 320 ml/vrk. Muussa tapauksessa lisämaito määrää vähennetään asteittain. Lisämaitoja vähentäessä imetystä tulee samanaikaisesti tehostaa. Tarkkaile imetyksen turvamerkkejä. Ota yhteys neuvolaan tai synnytysvuodeosastolle jos turvamerkit eivät täyty tai vauva ei mielestäsi ime rintaa tehokkaasti.

Jos vauvasi on verensokeriseurannassa

Esimerkiksi raskausdiabetes ja raskausmyrkytys saattavat aiheuttaa vauvalle verensokerin laskua ensimmäisinä päivinä syntymän jälkeen. Jos vauvasi kuuluu

riskiryhmään, hänen verensokeriaan mitataan säännöllisesti ensimmäisten päivien aikana. Vauvan imetystä ei aikatauluteta verensokeriseurannan vuoksi eikä vauvan tarvitse olla syömättä mittauksia edeltävästi. Verensokeri mitataan kantapästä vauvan ollessa ihokontaktissa ja hän saa imeä myös rintaa samanaikaisesti, näin toimenpide on hänelle mahdollisimman miellyttävä. Voitte ehkäistä verensokerin laskua pitämällä vauvaa mahdollisimman paljon ihokontaktissa ensimmäisten päivien aikana. Vauva saa imeä omaan tahtiinsa rinnalla ja vauvaa kannattaakin imettää aina kun hän osoittaa siihen halukkuutta. Jos vauvan imemisväli venyy yli 2–3 tunnin mittaiseksi, ohjaamme äitiä lypsämään maitopisarointa suoraan vauvan huulille tai kupista hörpytettäväksi. Näin vauva saa äidin omaa maitoa pieninä annoksina ja mahdollisimman usein, se on paras keino ehkäistä verensokerin laskua.

Vastasyntyneen keltaisuus

Vastasyntyneen kellastumisen syynä on maksan toiminnan kypsymättömyys. Keltaisuus on voimakkaimmillaan 4–5 vrk:n iässä. Keltaisuutta esiintyy joka toisella täysiaikaisella ja lähes kaikilla ennenaikaisesti syntyneillä vauvoilla. Useimmilla vauvoilla keltaisuus häviää runsaan viikon iässä. Noin 5 prosenttia vauvoista joutuu sinivalohoitoon, jolla joudutetaan bilirubiinin hajoamista. Kellastuneen vauvan bilirubiiniarvoa seurataan verikokein. Kaikki vastasyntyneen verinäytteet pyritään ottamaan vanhemman ihokontaktissa tai käsikapalossa. Näin näytteenotto on vauvalle miellyttävämpi.

Vastasyntyneen metabolinen seula

Harvinaisten synnynnäisten aineenvaihduntasairauksien seulontaa suositellaan kaikille vastasyntyneille. Näyte otetaan vanhempien suostumuksella 2–5 vuorokauden iässä. Seulassa etsitään yli 20 harvinaista aineenvaihduntasairautta, jotka ovat ajoissa löydettyinä hoidettavissa, mutta diagnoosin viivästyessä johtavat



Näytteenotto ihokontaktissa ja käsikapalossa.



vammautumiseen tai jopa kuolemaan. Niillä harvoilla vauvoilla, joilla on joku näistä harvinaisista sairauksista, seulonta ja varhainen diagnoosi voivat pelastaa koko elämän. Seulonta tehdään muutamasta veripisarasta kantapäähän ihopistosta. Mikäli seulontatulokset on normaali, ei sairaalasta oteta yhteyttä.

Ihokontakti ja käsikapalo näytteenotossa

Vanhemman ihokontakti ja käsikapalo lievittävät tehokkaasti kipua ja vähentävät vauvan stressiä kantapäähäpiston yhteydessä. Vauva voi myös imeä rintaa tai omaa nyrkkiään näytteenoton aikana. Saatte henkilökunnalta ohjeita ihokontaktin ja käsikapalon toteuttamiseen vauvan näytteenoton aikana.

Vinkkejä imetykseen

Herutushieronta

Maidon herumisen nopeuttamiseksi voit hieroa rintoja kevyesti n. 30 sekunnin ajan. Näin maidon heruminen nopeutuu. Vauvan tarvitsee käyttää vähemmän energiaa imiessään, eivätkä rinnanpäät joudu niin kovalle rasitukselle, jos ne ovat arat. Samaa hierontaa voi käyttää ennen lypsämistä.

1. Aseta kämmenet rinnan molemmin puolin ja kevyesti painaen liikuta kämmeniä vastakkaisiin suuntiin. Vaihda kämmenet seuraavaksi pystysuunnassa vastakkain.



2. Sivele sormilla höyheneen kevyesti kohti rinnanpäätä ja rinnanpään yli.



3. Lopuksi voit hieman ravistella rintaa ja puristaa muutaman pisaran maitoa.



Vinkkejä imetykseen

Käsinlypsy

Imetyksen alussa voit lypsää käsin muutamia pisaroita maitoa rinnanpäähän ja näin houkutellessa vauva imemisen alkuun. Jos olet erossa vauvastasi tai hän tarvitsee jostain syystä lisämaitoa, voit lypsää reilumpiakin määriä maitoa. Aloita lypsy herutushieronnalla. Lypsäessäsi aseta etusormesi ja peukalo vastakkain n. 2–3 cm päähän rinnanpäädystä. Paina ensin sormia kohti rintalastaa ja paina sen jälkeen sormia yhteen. Kierrätä sormien paikkaa, kun maidon tulo yhdestä kohdasta hiipuu. Muistathan että rintaa voi joutua lypsämään useammankin minuutin, ennen kuin maitoa alkaa herua.

Rintakumi

Rintakumia voi tarvita apuna imetyksessä jos vauva on esim. ennenaikainen tai tarvitsee apua imuotteen pitämiseen. Rintakumista saattaa olla hyötyä esimerkiksi myös silloin, kun rinnanpää on sisäänpäin kääntynyt tai matala. Rintakumin kanssa

rinnan stimulaatio ei aina ole yhtä tehokasta kuin suoraan rinnasta imettäessä. Rinnan stimulaatiota onkin hyvä tehostaa imetyksen alussa herutushieronnalla ja on suositeltavaa myös lypsää muutaman kerran vuorokaudessa. Rintakumia asettaessa on tärkeää huomioida, että rinnanpää tulee mahdollisimman pitkälle rintakumiin. Pyydä hoitajalta ohjausta rintakumin käyt-

töön. Usein vauva oppii imemään rinnasta myös ilman rintakumia. Välillä kannattaa kokeilla imettämistä suoraan rinnasta. Otollisimpia hetkiä kokeiluun on, kun vauva on vielä hieman uninen tai hän on imenyt jonkin aikaa. Imetyskipuun rintakumista ei ole hyötyä, vaan syy kivun taustalla tulee selvittää.



Vältä tuttia ja tuttipulloa

Lisämaitoa ei kannata antaa ilman lääketieteellistä syytä. Lisämaidon myötä voi käydä niin, että vauva ei jaksakaan imeä rinnalla riittävän usein, jotta äidin maitomäärä nousisi hyvin. Jos lääketieteellistä lisämaidon tarve on, on tärkeää lisätä rintojen stimulaatiota lypsämällä. Ensimmäisinä viikkoina rinta tarvitsee kaiken stimulaation tuottaakseen hyvin maitoa, tuttia ei tiheän imun vaiheessa kannata käyttää. Tuttipullo puolestaan voi häiritä vauvan imutekniikkaa ja vauva saattaa alkaa suosimaan pulloa rinnan sijasta. Luota siis itseesi ja vauvaasi. Jos imetyksen turvamerkit (s. 14) täyttyvät, tiheä imeminen ei johdu siitä, että vauva tarvitsisi lisämaitoa.

Kuppiruokinta

Kuppiruokinta on usein paras tapa antaa vauvalle lisämaitoa ensimmäisinä päivinä, jos tämä on tarpeen. Vauva osaa itse säädellä kupista nielemänsä maidon määrää paremmin kuin tuttipullostakaan syötettynä. Pidä vauva mahdollisimman pystyssä syöttäessäsi. Aseta kuppi vauvan huulille.

Aluksi se koskettaa huulia niin, että vauva voi alkaa hieman hamuamaan. Tämän jälkeen laita kuppi syvemmälle suuhun, siten että reunat osuvat suunpieliin asti. Anna vauvan itse hakea kielellään maitoa. Älä kaada isoja määriä maitoa suoraan suuhun. Voit antaa lypsämäsi maidon myös lusikalla tai ruiskulla. Myös imetysapulaitetta voi käyttää lisämaidon antamiseen.



Vastasyntynyt juo kupista.



Imetysapulaite.

Rintojen hoito imetyksen aikana

Pieni arkuus rinnanpäissä on normaalia ensimmäisten vuorokausien aikana, tämä johtuu äidin kohonneen prolaktiinitason aiheuttamasta rinnanpäiden herkastymisestä. Imetysasentoja on hyvä vaihdella eri imetyskerroilla, näin rinta tyhjenee hyvin ja rinnanpäähän kohdistuva rasitus ei tule vain yhdestä suunnasta. Kun vauva alkaa imeä, se saattaa tuntua kivuliaalta hetken aikaa. Imetys ei kuitenkaan normaalisti tee kipeää. Jos kipu ei hellitä noin kymmenen sekunnin kuluessa, irrota vauvan ote ja kokeile uudestaan. Yleensä imetyskivun syynä on vauvan kapea imuote. Voit kokeilla sen korjaamiseksi imetystä takanoja-asennossa. Huolehdi imetyksen aikana, että vauvan pää pääsee kallistumaan taaksepäin. Voit helpottaa pään kallistumista siirtämällä vauvaa jalkojensa suuntaan, näin vauva saa suunsa paremmin auki. Tue vauva ihan lähelle vartaloasi ja huolehdi että hän on vatsa sinua vasten. Vauva ei saa hyvää

otetta rinnasta, jos hän joutuu kääntämään päätään sivulle. Jos vauva imee toistuvasti kapealla otteella, rinnanpää voi mennä rikki. Mikäli imuote ei parane omin neuvoin, pyydä herkästi apua neuvolasta tai sairaalasta. Myöhemmässä vaiheessa synnytyksen jälkeen imetyskipua voi aiheuttaa esimerkiksi hiivainfektio.

Maidonnousu tapahtuu tavallisesti 2–5 vuorokautta synnytyksen jälkeen. Rinnat saattavat olla hetkellisesti hyvin arat ja pinkeät. Turvotuksen vuoksi vauvan voi olla hankala löytää hyvää imuotetta. Rinnan hieronta ja lypsäminen ennen imetystä saattavat olla vauvalle avuksi.

- Voit tarvittaessa käyttää ibuprofeenia pakkauksen käyttöohjeen mukaisesti.
- Oireet helpottavat muutamassa vuorokaudessa.

Rikkoutunut rinnanpää on usein seurausta vauvan kapeasta imuotteesta. Myös

rintapumppu voi vaurioittaa rinnanpäätä jos suppilo on väärän kokoinen tai pumpun teho on säädetty liian suureksi. On tärkeää selvittää ja hoitaa syy rinnanpään rikkoutumisen taustalla.

Rikkoutunut rinnanpää on tärkeää hoitaa hyvin:

- Puhtaus on tärkeää rikkoutuneen rinnanpään hoidossa infektioiden välttämiseksi. Pese kädet ennen imetystä tai lypsämistä. Huuhtele rikkoutunut rinnanpää lämpimällä vedellä imetyksen jälkeen.
- Pidä haava kosteana. Se nopeuttaa paranemista ja estää haavan rupeutumisen. Rupi irtoaa yleensä imetyksen aikana ja vaurioittaa rinnanpäätä uudelleen. Kostuta puhtas haavataitos keittosuolaliuoksella ja aseta se rinnanpään suojaksi. Käytä lisäksi liivinsuojusta, joka estää vaatteiden kastumisen. Vaihda taitos ja liivinsuoja jokaisen

imetyksen jälkeen. Haavataitoksia ja keittosuolaliuosta saa apteekista.

- Imetys on kivuliasta haavautuneesta rinnasta. Voit helpottaa kipeän rinnan herumista imettämällä ensin toisesta rinnasta, rintojen hieronnalla tai lämpimällä kääreellä ennen imetystä. Jos haava on niin kivulias että et pysty imettämään, voi lyhyt (muutaman imetyskerran) tauko olla perusteltua, jotta haava saa aikaa parantua. On tärkeää jatkaa kipeän rinnan säännöllistä tyhjentämistä lypsämällä, jotta rinta ei pakkaudu eikä maitomäärä lähde vähentymään. Käsinylpy on hellävaraisin keino tyhjentää kipeä rinta. Voit käyttää myös rintapumppua, mikäli se ei tunnu kivuliaalta.
- Voit antaa lypsetyn maidon vauvalle esimerkiksi kupista hörpyttämällä. Tuttia ja tuttipulloa kannattaa välttää, jotta vauva löytää rinnalla hyvän imuotteen. Tutin ja tuttipullon kanssa vauva joutuu käyttämään erilaista imutekniikkaa kuin rinnalla, ja se saattaa pitkittää imuoteongelmia.



Pese kädet aina ennen imetystä ja lypsämistä.

Rintakumia kuullaan toisinaan suositeltavan kipeän rinnanpään suojaksi tai hoitokeinoksi. Rintakumi ei kuitenkaan hoida tai suojaa rikkiäistä rinnanpäättä, vaan ensisijainen hoitokeino on imuotteen korjaaminen. Perusteena rintakumin käytölle

on esimerkiksi äidin sisäänpäin kääntynyt rinnanpää tai vauvan ennenaikaisuus.

Lisää tietoa rintakumista löydät sivulta 20.

Sieni-infektio voi aiheuttaa rinnan kipua. Hiiva aiheuttaa äidille rinnanpään haavauomia ja kutinaa tai kipua, joka tuntuu syvemmällä rinnassa ja säteilee lapaluiden alueelle. Vauvalla voi olla poskien limakalvoilla punertavia haavauomia ja valkoisia peitteitä, kielessä vaaleita laikkuja ja kätettä. Vauvalla saattaa olla samanaikaisesti myös vaippaihottumaa. Sieni-infektio hoidetaan lääkevalmisteella, jonka tarpeen määrittää lääkäri. Lievässä tapauksessa hoitona voi myös käyttää vichyvettä, jota sivellään rinnalle ja/tai vauvan suuta hoidetaan vichyyn kostutetulla pumpulitikkulla sivellen tai antaa vauvan imeä vichyllä kasteltua harsovaipan reunaa. Sieni-infektioon auttaa myös maitohappobakteerikapseli suun kautta otettuna tai sisältö rinnanpäälle siveltynä. Rinnanpäille on hyvä antaa ilmakylpyjä ja tärkeää on huolehtia hyvästä käsihygieniasta. Olisi hyvä



Pidä rikkoutuneen rinnanpään haava kosteana haavataitoksen avulla

käyttää kertakäyttöisiä liivinsuojia pestäviin sijaan. Myös vauvan tutit tulisi keittää hyvin tai vaihtaa uusiin. Pese imetyслиiivit 60°C.

Maitotiehyeen tukos voi syntyä, kun rinta alkaa pakkautua. Ensioireina rintaan ilmestyy yleensä kova kipeä alue, joka kuumottaa ja punoittaa. Jos epäilet tiehyttukosta, huolehdi rinnan tehokkaasta tyhjentämisestä. Imetä vauvaa mahdol-

- Voit käyttää imetyskipuun ibuprofeenia ja parasetamolia pakkauksen ohjeen mukaisesti kolme kertaa päivässä.
- Jos rinnanpään haava ei ala parantua näillä ohjeilla muutamassa päivässä, ota yhteyttä neuvolaan tai tänne sairaalaan.

- Punoitus, turvotus tai erite voivat olla merkkejä rinnanpään bakteeritulehduksesta. Kutina, punoitus ja ihon hilseily viittaavat puolestaan hiivainfektioon. Nämä voivat estää haavan paranemisen.
- Neuvolasta saat tarvittaessa lähteen imetyspoliklinikalle.

lisimman usein, lisäksi voit lypsää rintaa käsin tai sähköpumpulla. Rinnan hierominen ja lypsäminen lämpimässä suihkussa on tehokas tapa helpottaa rinnan pakkautumista. Kipeän kohdan hierominen kohti rinnanpäättä imetyksen tai lypsämisen aikana tehostaa tyhjenemistä. Voit myös lämmittää rintoja ennen imetystä tai sen aikana esimerkiksi lämpöpakkauksella. Tyhjentämisen jälkeen on hyvä viilentää rinta esim. kaalilehdillä tai kylmäpakkauk-

silla. Tiehyttukos saattaa aiheuttaa myös lämmön nousua. Voit hoitaa kipua ja kuumotusta ibuprofeenilla ja parasetamolilla pakkauksen käyttöohjeen mukaan. Oireet alkavat tavallisesti helpottaa jo vuorokaudessa, kun huolehditaan tiheästi ja tehokkaasta tyhjentämisestä, sekä rinnan viilentämisestä imetyksen tai lypsämisen välissä. Jos oireet kuitenkin jatkuvat eivätkä ole alkaneet helpottaa ensimmäisten 24 tunnin kuluessa ja tunnet itsesi sairaaksi,

ota yhteyttä lääkäriin mahdollisen rintatulehduksen poissulkemiseksi.

Rintatulehdukseen liittyy tiehyttököksen kaltaisten oireiden lisäksi korkea kuume ja flunssan kaltaisia yleisoireita, kuten lihassärkyä ja väsymystä. Mikäli oireet jatkuvat yli 12 tuntia rinnan tehokkaasta hoitamisesta huolimatta, kannattaa olla yhteydessä lääkäriin antibiootihoidon tarpeen arvioimiseksi. Mahdollisen antibiootihoidonkin aikana rinnan tiheä ja tehokas tyhjentäminen on tärkeää. Rintatulehduksen aikana voit imettää vauvaa tavalliseen tapaan, myös mahdollisen antibiootihoidon aikana. Yleisoireisiin kannattaa käyttää hoitona ibuprofeenia ja parasetamolia. Jos oireet eivät väisty antibiootihoidosta huolimatta, ota uudestaan yhteys lääkäriin.

Rintojen omatarkkailu

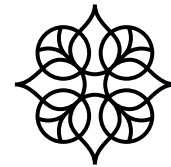
Rinnoissa tapahtuu merkittäviä muutoksia raskauden ja imetyksen aikana. Raskausaikana rinnoissa esiintyy turvotusta ja niissä voi tuntua aristusta. Raskauden edetessä rinnat suurenevät kehosi valmistautuessa imetykseen. Imetyksen alkuvaiheessa turvotus saattaa olla voimakasta. Senkin jälkeen rintakudos tuntuu usein epätasaiselta ja tilanne vaihtelee rintojen täytymisen ja tyhjentymisen mukaan. Se tekee omatarkkailusta imetyksen aikana hieman haastavampaa.

Rintojen omatarkkailua on kuitenkin tärkeä tehdä säännöllisesti myös raskauden ja imetyksen aikana. Imetyksaikana rinnan rakennetta on helpointa tunnustella heti imetyksen jälkeen, kun rinta on pehmeä. Jos huomaat rinnan rakenteessa esimerkiksi patin jonka koko ei vaihtele imetyksen mukana, se on tärkeää tutkia. Myös kuukautiskierto

voi aiheuttaa turvotusta ja vaikuttaa rintojen rakenteeseen. Kuukautisten palautumisen jälkeen rinnat on hyvä tutkia säännöllisesti aina kuukautisten jälkeen.

Rintojen omatarkkailuun kuuluu aina kaksi vaihetta:

katselu ja tunnustelu. Tarkista rintasi säännöllisesti kerran kuukaudessa. Näin opit tuntemaan omat rintasi ja kiinnittämään huomiota siihen, jos niiden rakenteessa tai ulkonäössä tapahtuisi muutoksia. Vaikka kaikki muutokset eivät ole huolestuttavia, ota aina yhteys neuvolaan tai lääkäriin, jos huomaat rinnassasi poikkeavan muutoksen.



Vauva vastasyntyneiden osastolla

Vastasyntyneiden osastolla te vanhemmat saatte huolehtia vauvanne hoivasta ja perushoidosta hänen syntymästään lähtien. Henkilökunta vastaa lääketieteellisestä hoidosta ja hoitotoimenpiteistä, sekä ohjaa ja tukee teitä vauvanhoidossa ja hänen tarpeisiinsa vastaamisessa. Jos vauva tarvitsee hoitoa vastasyntyneiden osastolla, saatte osastolta perhehuoneen. Näin voitte olla yhdessä vuorokauden ympäri.

Kun vauvasi on hoidettavana vastasyntyneiden osastolla, äidinmaito on erityisen tärkeää hänelle, koska se sisältää runsaasti mm. vasta-aineita. Jos vauva ei jaksaa tai pysty imemään rintaa, voit auttaa vauvaasi lypsämällä hänelle omaa maitoasi, pienetkin määrät ovat arvokkaita. Käsinlypsy on ensimmäisen vuorokauden aikana paras tapa heruttaa maitoa ja saada pienet määrät talteen. Myöhemmässä vaiheessa, kun maitomäärä lisääntyy, voit alkaa käyttää sähköpumpua. Jos

vauva siirtyy suoraan syntymänsä jälkeen vastasyntyneiden osastolle, henkilökunta auttaa äitiä imetyksessä tai lypsämään vauvalle ensipisarat mahdollisimman pian syntymän jälkeen. Jos vauva ei jaksaa imeä rinnalla tai tarvitsee lääketieteellisistä syistä lisämaitoa, lypsäminen olisi tärkeää aloittaa mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen, ja sitä on tärkeä jatkaa tiheästi äidin jaksamisen sallimissa rajoissa. Näin maidoneritys käynnistyy hyvin ja maitoa riittää vauvalle myös tulevana viikkoina ja kuukausina. Vaikka vauva ei pystyisi imemään, kenguruhoito on hänelle tärkeää. Myös hengitystuen kanssa on mahdollista päästä ihokontaktiin. Ihokontakti on tärkeä myös vanhemmille.

Rintoja on tärkeä lypsää mahdollisimman usein kunnes vauva jaksaa imeä kaikki ateriansa rinnalta, kuitenkin vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa (15min kerrallaan/rinta), vähintään kerran yöllä

jaksamisesi mukaan. Päivällä voit hyvin lypsää tiheämmin aikataulusi mukaan, kun taas yöllä voi olla yksi pidempi tauko. Jos vauva ei jaksaa tai pysty imemään rinnalla, voit pitää häntä lypsämisen aikana ihokontaktissa, mikäli vauvan vointi sen sallii.

Ennen lypsämistä kädet pestään huolellisesti, sairaalassa käytetään myös käsihuuhdetta (anna sen kuivua). Kaikki mikä rentouttaa sinua, helpottaa maidon herumista, esim. hieronta, lämpöhaude ja läheisyys vauvan kanssa. Lypsämiseen kannattaa käyttää aina tuplasettiä. Tämä säästää aikaa ja usein myös lisää maidoneritystä. Synnytyksen jälkeisinä päivinä on helpompaa kasvattaa maitomäärää kuin myöhemmin. On luonnollista, että äidin huoli vauvan voinnista vaikuttaa maitomäärään ja maidon herumiseen. Joskus maidoneritys pääsee paremmin käyntiin, kun vauvan tila on vakaampi.

Maitomäärä vaihtelee lypsykertojen välillä, minkä vuoksi on tärkeämpää seurata vuorokauden kokonaismaitomäärää kuin yhtä lypsyä. Maitomäärä alkaa lisääntyä tiheään lypsämisen myötä 2–3 vrk kuluttua synnytyksestä. Jos tavoitteesi on ruokkia vauva täysin äidinmaidolla, maitomäärän olisi hyvä olla vähintään 750 ml/vrk kahden viikon kuluttua synnytyksestä. Vauvan maidontarve voi olla vielä vähäisempi, mutta maitomäärän kasvattaminen on tässä vaiheessa helpompaa. Näin varmistetaan riittävä maidoneritys myös tulevana kuukausina, kun vauva kasvaa. Lypsämisestä kannattaa pitää päiväkirjaa. Näin sinun on helpompi seurata maidoneritystä ja kellonaikoja. Jos haluat lisätä maitomäärää tai huomaat että maidoneritys vähenee, lisää lypsykertoja ja pyydä ohjausta henkilökunnalta. Henkilökuntamme koee tärkeäksi auttaa teitä kaikin mahdollisin tavoin. Pyydättehän rohkeasti ohjausta myös imetykseen ja lypsämiseen. Tehostettua tukea on saatavilla imetyspoliklinikalta jo sairaalahoidon aikana.



Entä jos imetys on vaikeaa?

Imetys ei ole aina ongelmaton. Alkuvaiheessa imetyksessä voi olla monenlaisia haasteita, joissa tarvitaan erilaisia apukeinoja. Henkilökuntamme auttaa ja opastaa sinua, että imetys käynnistyisi hyvin ja kokisit sen mahdollisimman miellyttävänä. Suurimmalla osalla imetys alkaa sujua, vaikka joskus siihen saattaa mennä useita viikkoja.

Imetyksen alkuvaiheessa yleisempiä haasteita ovat esimerkiksi vauvan imuoteongelmat ja niistä aiheutuva äidin imetyskipu, joihin on tärkeä saada terveydenhuollon ammattilaisten apua. Synnytysvuodeosastolla henkilökunta on valmiina auttamaan kaikenlaisissa imetyksen ongelmatilanteissa. Myös imetyspoliklinikan tukea on mahdollista saada tarvittaessa jo ennen kotiutumista.

Apua imetysoongelmiin saat omasta neuvolastasi, imetystukiryhmästä ja tarvittaessa

imetyspoliklinikalta. Imetystukiryhmän yhteystiedot löydät takakannesta.

Haasteet imetyksessä saattavat tuntua henkisesti kuormittavilta ja aiheuttaa voimakastakin ahdistusta. On tärkeää, että et syyllistä itseäsi siitä, jos imetys tuntuu epämiellyttävältä tai se herättää sinussa myös negatiivisia tunteita. Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja. Jokainen perhe löytää heille sopivimman tavan toimia ja ruokkia vauvaa. Läheisyys ja yhteiset hetket ovat vauvalle ja vanhemmille merkityksellisiä ja on tärkeää, että te kaikki koette olonne hyväksi. Imetys ei toimi äitiyden mittarina, se on yksi monista tavoista ruokkia vauvaa ja olla hänen kanssaan lähekkäin.

Äidinmaidon säilytys ja pakastaminen

Lypsetty äidinmaito säilyy huoneenlämmössä neljän tunnin ajan. Myöhempään

käyttöön tarkoitettu maito tulee laittaa välittömästi jääkaappiin. Maito säilyy jääkaapissa 2 vuorokautta. Jäädetytty maito säilyy pakastettuna (-18°C) 3 kuukauden ajan. Lypsäessä on tärkeää, että kädet ja välineet ovat puhtaat. Äidinmaito lämmitetään vesihautteessa, ei mikroaaltouunissa.



Toipuminen synnytyksen jälkeen

Alatiesynnytys

Ihokontakti auttaa äitiä rentoutumaan synnytyksen jälkeen ja se saa hänet herkistymään oman vauvansa viesteille. Ihokontakti saa myös maidon herumaan ja edistää toipumista supistamalla kohtua synnytyksen jälkeen. Joskus jälkisupistukset kivuliaita. Jälkisupistuskipuun voi kokeilla esim. lämpöpussia alaselälle tai selän hieromista, myös särkylääke voi olla tarpeen. Jälkivuoto kestää noin kuukauden, vuoto vaalenee vähitellen ja muuttuu limaisemmaksi. Välihihan haava paranee yleensä muutamassa viikossa ja ompeleet sulavat itsestään. Suihkuttele alapäätä useita kertoja päivässä ja vaihda side säännöllisesti. Ensipäivinä synnytyksen jälkeen välihihaavaa sekä mahdollisia repeämiä saattaa kirvellä virtsaamisen yhteydessä. Kirvelyä voi helpottaa käsisuihkulla suihkuttelu. Välihihaava voi olla kipeä usean päivän ajan. Kipuun voi ottaa tarvittaessa tulehduskipulääkettä.

Vatsantoiminta hidastuu synnytyksen jälkeen. Voit auttaa vatsaasi toimimaan pitämällä huolta riittävästä juomisesta, monipuolisesta ruokavaliosta ja liikunnasta. Tarvittaessa on mahdollista käyttää vatsanpehmiä.

Synnytyksen jälkeen tavallinen vaiva on peräpukamat. Peräpukamat ovat pullistuneita laskimoita, jotka ovat peräaukon suulla. Peräpukamat voivat olla kivuliaita synnytyksen jälkeen. Kipua esiintyy erityisesti ulostamisen yhteydessä. Yleensä peräpukamat paranevat itsestään piankin synnytyksen jälkeen. Peräpukamavoiteilla ja supoilla voi lievittää kipua.

Saunaan voit mennä oman voinnin mukaan. Uimista ja ammekylpyjä on hyvä välttää verisen vuodon ajan. Jälkivuodon aikana ei suositella tamponin käyttöä tulehdusriskin vuoksi.

Keisarileikkaus

Keisarileikkauksesta toipuminen kestää noin kuukauden. Sinä aikana on hyvä välttää mm. raskaiden taakkojen nostamista, raskaita kotitöitä sekä äkkinäisiä vartalon kiertoliikkeitä ja kurottelua. Voit hoitaa, nostaa ja kantaa omaa vauvaasi. Vuoteesta nouseminen onnistuu parhaiten käsillä työntäen kyljen kautta. Kiinnitä huomioita ryhtiisi kävellessäsi; kulje selkä suorana ja hartiat rentoina.

Vaikka haavassa on ompeleet, voit käydä suihkussa, kun leikkauksesta on kulunut 24 tuntia. Voit suihkuttaa haavaasi päivittäin haavateipin läpi ja antaa ilmakylpyjä. Ompeleet poistetaan yleensä noin viikon kuluttua leikkauksesta omassa terveyskeskuksessasi tai neuvolassasi. Haava-alueella voi esiintyä tunnottomuutta ja mustelmia. Saunaan voit mennä vuorokausi ompeleiden poiston jälkeen. Jälkivuoto kestää noin kuukauden ja vähi-

tellen muuttuu limaisemmaksi. Jos sinulla kuitenkin ilmenee joitain seuraavia oireita, ota yhteys terveyskeskukseen: haavassa on verenvuotoa, joka ei lakkaa; voimakasta kuumotusta, turvotusta tai punoitusta; haavassa on kosteutta tai pahaa hajua; jos kipu lisääntyy tai nousee kuumetta.

Neuvola

Ota yhteyttä neuvolaan mahdollisimman pian kotiutumisesi jälkeen sopiaksesi terveydenhoitajan kanssa ensimmäisestä tapaamisesta. Jälkitarkastus on neuvolas-
sa tai yksityislääkärillä 6–12 viikon kuluttua synnytyksestä.

Liikunta

Raskaudesta ja synnytyksestä toipuminen on yksilöllistä. Liikunnalla, vartalon ja lantionpohjan lihasten harjoittelulla vahvistetaan raskauden aikana venyneitä ja heikentyneitä lihaksia sekä nopeutetaan synnytyksen jälkeistä fyysistä palautumista. Liikunta virkistää, auttaa jaksamaan ja kohentaa mielialaa. Aloita liikkuminen kevyesti esim. kävelyllä niin pian, kun tunnet siihen pysty-

väsi. Raskaamman liikunnan ja ponnistusta vaativien suoritusten suhteen on hyvä odotella neuvolan jälkitarkastukseen saakka.

Lantionpohjan lihakset

Raskausaikana pitkäkestoinen paine kuormittaa lantionpohjaa ja samanaikaisesti lantionpohjan lihasten supistusvoima heikkenee hormonaalisten muutosten vaikutuksesta. Tästä ja synnytyksestä johtuen saattaa esiintyä virtsan pidätysvaikeutta, mikä on usein ohimenevä vaiva. Säännöllisellä lantionpohjan lihasten harjoittelulla on suuri merkitys virtsarakon ja kohdun laskeumien ennaltaehkäisyssä. Hyvin toimivat lantionpohjan lihakset lisäävät myös seksuaalisen mielihyvän kokemista.

Lantionpohjan lihasharjoitukset vähentävät ja auttavat hallitsemaan virtsan karkailua. Vatsaontelon paineen kasvaessa esim. yskiessä tai tavaroita nostaessa, lihasten tulee supistua, jotta riittävä tuki säilyy lantionpohjassa. Lihaksien supistus on tärkeää, jotta vältytään tahattomalta virtsan- ja ulosteen karkailulta.



Lantionpohjan lihasharjoitteiden tekemisen voit aloittaa heti synnytyksen jälkeen. On tärkeää oppia ensin löytämään oikeat lihakset ja tunnistamaan jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen ero. Aluksi harjoitteet on hyvä tehdä selin- tai kylkimakuulla. Tunnistamisharjoituksessa supista peräaukkoa ja imaise emätintä ja virtsaputkea kevyesti sisään ja ylöspäin, ikään kuin pidättelisit virtsaa. Pidä jännitys 6 sekuntia ja rentoudu välillä. Tee yhteensä 12 supistusta kolmasti päivässä. Jos et ole varma osaatko supistaa oikeita lihaksia, niin voit tehdä virtsasuihkun katkaisutestin. Mikäli pystyt kesken virtsaamisen keskeyttämään virtsasuihkun, jännitit lantionpohjaasi oikein. Tämä on vain testi, älä tee sitä päivittäin harjoituksena!

Tee harjoituksia päivittäin, pidä viikossa kuitenkin 1–2 lepopäivää. Edistyessä voit harjoitella istuen ja seisten sekä yhdistää harjoittelun jokapäiväiseen toimintaan kuten liikuntaan ja erityisesti nostamiseen, yskimiseen ja aivastamiseen. Lantionpohjan lihasten tietoinen supistaminen ennen

ponnistusta vaativaa suoritusta estää virtsankarkailua. Pitkäjännitteinen ja säännöllinen 2–6 kuukauden lihasharjoittelu vähentää karkaamisongelmia ja parantaa elämänlaatua.

Jos virtsankarkailu jatkuu yli kolme kuukautta harjoittelusta huolimatta, niin ota yhteyttä lääkäriin tai lantionpohjan toimintahäiriöiden tutkimiseen ja hoitamiseen perehtyneeseen fysioterapeuttiin.

Synnytyksen jälkeinen herkistyminen ja mieliala

Synnytyksen jälkeistä herkistymistä kutsutaan myös baby bluesiksi. Se on yleistä. Herkistyminen alkaa ensimmäisten kahden viikon aikana synnytyksestä ja oireet kestävät pari päivää. Herkistymisen oireita ovat mm. itkuherkkyys, väsymys, alakuloisuus ja nopeat mielialan muutokset. Tilanne on kuitenkin ohimenevä. Jos oireet pitkittyvät ja sinulle tulee mielialan huononemista, vaikeutta kokea mielihyvää, ärtyisyyttä tai esimerkiksi toimintakyvyn heikkenemistä, voi olla kyse synnytyksen

Raskausajan ja synnytyksen jälkeisellä masennuksella tarkoitetaan vanhemman masennustilaa. Jos olet ahdistunut tai masentunut, kerro tunteuksistasi rohkeasti neuvolassa tai ota yhteys lääkäriin. Oireisiin saa apua ja niitä voidaan hoitaa.

jälkeisestä masennuksesta. Raskausajan ja synnytyksen jälkeisellä masennuksella tarkoitetaan vanhemman masennustilaa. Jos olet ahdistunut tai masentunut, kerro tunteuksistasi rohkeasti neuvolassa tai ota yhteyttä lääkäriin. Oireisiin saa apua ja niitä voidaan hoitaa.

Tupakointi ja päihteet

Tupakointi vähentää maidoneritystä ja altistaa vauvan tupakan haitta-aineille. Lapsen verenkiertoon jää suhteessa suurempi nikotiinimäärä verrattuna äitiin. Tupakansavu ärsyttää lapsen herkkiä hengitysteitä ja altistaa lasta hengitystie- ja välikorvantu- lehdöksille, sekä allergioille. Raskaus ja imetys on erinomainen motivaatio tupakoinnin lopettamiselle. Nikotiinin korvausvalmisteista voi olla apua. Myös tupakkamäärän vähentäminen on jo hyväksi. Jos tupakoit, pyri ajoittamaan tupakointi imetyksen jälkeen, vauvan pidemmän unijakson alkuun. Tällöin suurin nikotiinipitoisuus ehtii laskea ennen seuraavaa imetystä. Älä tupakoi siinä tilassa missä vauva oleskelee, vaan mieluiten ulkona. Jos tupakoit, älä nukuta vauvaa vieressäsi samassa sängyssä.



Alkoholin poistuminen on vauvoilla selvästi hitaampaa kuin aikuisilla. Lisäksi he ovat erityisen herkkiä alkoholin haittavaikutuksille. Vauva voi kokea alkoholia nauttineen vanhemman turvattomana. On tärkeää, että vauvasta huolehtii selvä aikuinen. Alkoholi imeytyy rintamaitoon ja sen alkoholipitoisuus on aina sama kuin veren alkoholipitoisuus. Alkoholipitoisuus häviää

rintamaidosta samalla nopeudella kuin verenkierröstäkin. Rintoja ei tarvitse erikseen tyhjentää. Muista huomioida turvallisuus jos olet nauttinut alkoholia, älä nukuta vauvaa silloin vierelläsi.

Parisuhde ja seksuaalisuus synnytyksen jälkeen

Lapsen synnyttyä parisuhde ja perhedynamiikka kokevat suuren muutoksen, enää ei olla kaksin. Vauva sanelee vuorokausirytmien ensimmäisten viikkojen ajan. Voi tuntua yllättävältä, että normaali arjen pyörittäminen ei suju totuttuun tapaan. Vauva saattaa valvottaa öisin. Olette luultavasti väsyneempiä kuin koskaan ennen. Tärkeää on muistaa levätä silloin, kun vauvakin lepää. Ensimmäiset viikot kotona on hyvä rauhoittaa omalle perheelle ja toisiinsa tutustumiselle. Vieraat ehtivät tulla myöhemminkin kylään.



On luonnollista, että seksuaalinen halukkuus vähenee synnytyksen jälkeen ja voi

kestää kauankin, ennen kuin seksi alkaa uudelleen kiinnostaa. Naisen elimistössä tapahtuu hormonaalisia muutoksia synnytyksen myötä. Raskaudesta ja synnytyksestä toipumiseen tarvittava aika ja sen vaikutus seksuaaliseen halukkuuteen on yksilöllistä. Synnytykokemuksen jälkeen menee yleensä muutamia viikkoja, kunnes naisen seksuaaliset toiminnot palautuvat. Uusi tilanne voi vaikuttaa myös puolison seksuaaliseen halukkuuteen. Nainen voi tuntea itsensä uupuneeksi ja oman kehonsa vieraaksi. Vauva voi valvottaa ja yhteistä kahdenkeskistä aikaa voi olla vaikea löytää. Keskustelkaa rohkeasti yhdessä tuntemuksistanne ja ajatuksistanne. Joskus tilanne vaatii molemmilta joustamista. Ennalta suunnitteleminen voi olla tässä elämäntilanteessa haastavaa.

Myös kumppanin näkeminen uudessa roolissa voi vaikuttaa seksuaalisiin haluihin. Saattaa kulua useita viikkoja synnytyksen

jälkeen, ennen kuin yhdyntä kokonaisuudessaan on molempien mielestä tyydyttävää. Yrittäkää järjestää aikaa myös itsellenne ja toisianne varten. Rakkauten osoitukset, läheisyys ja tunteista puhuminen on parisuhteelle tärkeää uuteen elämäntilanteeseen sopeutuessa. Seksuaalisuutta voi ilmentää monin eri tavoin naisen palautuessa synnytyksestä. Myös itsetyydytys on luonnollista ja hyvinvointia lisäävä asia jokaisen aikuisen elämässä. Varatkaa vanhemmuudenkin keskellä aikaa toisillenne ja myös itsellenne.

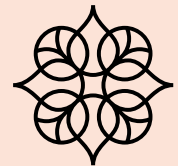
Alatiesynnytyksen jälkeen mahdollisen repeämän tai episiotomian paranemiseen kuluu yksilöllisesti muutamia viikkoja. Keisarileikkauksen jälkeen on hyvä välttää painetta haava-alueella. Imetysaikana naisen elimistön estrogeenieritys vähenee ja se voi aiheuttaa limakalvojen kuivumista. Tilanne on ohimenevä eikä se ole merkki seksuaalisesta haluttomuudesta. Imetysaikana kannattaakin käyttää seksin aikana laadukasta liukuvoidetta, joka lisää molempien nautintoa. Kannattaa myös

kokeilla eri yhdyntäasentoja, mikä tuntuisi hyvältä. Lantionpohjan lihakset venyvät synnytyksen yhteydessä ja tämän vuoksi on hyvä aloittaa lantionpohjan lihasten jumpa, kun vointi sen sallii. Lantionpohjanlihasten harjoittelu auttaa myös seksuaalisen nautinnon palautumiseen.

Synnytykokemus on naiselle parhaimmillaan voimaannuttava ja myös seksuaalisesti vahvistava kokemus. Siksi synnytyksestä on hyvä puhua kättilön ja lääkärin kanssa, jos se kokemuksena mietityttää tai herättää kysymyksiä.

Naisen rintojen toiminta ja rakenne muuttuvat raskauden ja imetyksen aikana. Raskausaikana rinnoissa saattaa esiintyä melko voimakastakin aristusta. Jo loppuraskaudessa rinnat alkavat erittää myös pieniä määriä maitoa. Oksitosiini on ns. ”rakkaushormoni”, jota erittyy imetyksen ja seksuaalisen kiihottumisen aikana. Siksi rinnat saattavat erittää maitoa myös seksin aikana.

Jälkivuodon aikana suositellaan kondomin käyttöä yhdynnässä. Imetyksen tehoon raskauden ehkäisyssä ei voi luottaa. Synnytyksen jälkeen on mahdollista käyttää minipillereitä tai kierukkaa, nämä ovat sopivia valmisteita imetyksen aikana. Neuvola antaa lisätietoja sopivan ehkäisyn valinnassa synnytyksen jälkeen.



Usein esiin tulevia kysymyksiä

Mitä nämä näppylät ovat?

Monen vauvan silkinpehmeä iho alkaa muuttua näppyläiseksi ja laikukkaan punoittavaksi parin päivän ikäisenä. Tämä on ns. toksinen erythema tai herkkyyssävyiksi kutsuttu iho-oire. Se on vaaraton ilmiö ja paranee hoidotta muutamassa päivässä. Jos näppylät muistuttavat vesirakkulaa, ota yhteys neuvolaasi.

Miksi vauvan iho kuivuu ja hilseilee?

Raskausaikana vauvan ihoa on suojannut rasvakerros, kina. Varsinkin yliaikaisella vauvalla kina on ”kulunut” pois, ja näin vauvan iho on voinut kuivua. Tämä ei ole vaarallista, eikä se enteile mahdollisia tulevaisuuden iho-ongelmia. Erityisen kuivia ihoalueita voi tarvittaessa rasvata tai öljytä.

Onko vauvalla silmätulehdus?

Vastasyntyneen kyynelkanavat ovat vielä ahtaat ja sen vuoksi silmät saattavat rähmiä. Rähmiminen ei välttämättä merkitse silmätulehdusta. Silmät puhdistetaan päivittäin, tarpeen mukaan useamminkin, hanaveteen kostutetulla vanulapulla ulkokulmasta sisäkulmaan päin. Jos silmä punoittaa tai rähmii runsaasti puhdistamisesta huolimatta, siinä saattaa olla tulehdus. Ota yhteyttä neuvolaasi. Tällöin silmästä otetaan bakteerinäyte ja tarvittaessa aloitetaan silmätipat.

Miksi vauvan nännit ovat turvoksissa?

Osalla vastasyntyneistä rinnat voivat turvota. Tämä johtuu äidin hormoneista. Nänneistä voi myös erittyä nestettä. Tämä ei vaadi hoitoa.

Onko vauvan vaipassa verta?

Vaipassa voi olla tiiliskiven väristä, jauhe- maista eritettä. Se on nimeltään uraattisakkaa. Sitä esiintyy vastasyntyneen ensimmäisinä elinvuorokausina, eikä se ole vaarallista. Virtsan määrän lisääntyessä uraattisakka häviää. Jos uraattisakkaa esiintyy vanhemmalla vauvalla, voi se olla merkki vähäisestä nesteestä saannista. Varmista, että vauva saa riittävästi maitoa. Äidin hormoneista johtuen voi tyttövauvojen vaipassa olla pieniä määriä veristä tai liimaista vuotoa. Se on normaalia ja menee itsestään ohi.

Miksi napatynkä vuotaa?

Napatyngän alkaessa irrota, voi sen kiinnityskohdasta erittyä verta. Se on vaaraton. Puhdista napa huolellisesti ja tarkkaile rauhoittuuko vuoto. Tarvittaessa ota yhteyttä neuvolaasi.

Onko vauvalla nuha?

Vauvat aivastelevat usein ja pitävät siten nenänsä puhtaana. Aivastelu ei siis ole merkki nuhasta.

Miten hikka parannetaan?

Hikka ei ole vaarallista, eikä se useimmiten edes häiritse vauvaa. Siihen ei ole varsinaista ”parannuskeinoa”. Se menee itsestään ohi.

Onko vauvalla ripuli?

Maitokakka voi olla varsin löysää ja vaippaan imeytyvää, varsinkin jos äidillä tulee runsaasti maitoa. Ulosteen väri voi vaihdella sinapinkeltaisesta vihertävään. Maitokakka voi tulla joskus kuuluvasti ja paineella, kyse ei ole ripulista, vaan normaalista maitokakasta.

Suorien vatsalihasten erkauma

Raskauden yhteydessä keskilinjaan kiinnittyvät vatsalihakset saattavat erkaantua jännesaumasta. Synnytyksen jälkeen ne taas lähenevät toisiaan. Synnytyksen jälkeen on hyvä välttää kahdeksan viikon ajan harjoitteita jotka nostavat voimakkaasti vatsaontelon painetta.

Erkauma tulee esille kun koukkuse-linmakulla nostaa ylävartaloa kurottaen sormia kohti varpaita. Erkaumatilanteessa vatsa pullistuu navan kohdalta tai siihen syntyy ojamainen ura. Tilannetta tarkastellaan synnytyksen jälkitarkastuksessa. Jos erkauma todetaan, suositellaan terveyskeskusfysioterapeutin ohjeistamaa harjoittelua.



Yhteydenottoa vaativat merkit

Äiti

Ota yhteyttä naistentautien ja synnytysten päivystykseen, jos jälkivuoto äkillisesti runsastuu, muuttuu kirkkaan punaiseksi, tulee hyytymiä tai pahaa hajua jälkivuotoon, alavatsakipuja tai kuumetta. Jos vuoto on äkillinen ja runsas, tule ambulanssilla sairaalaan.

Jos sectiohaavasta tulee verenvuotoa, joka ei lakkaa, ota yhteyttä lääkäriin. Merkkeinä haavainfektioista ovat kuumotus, turvotus, punoitus, paha haju, haavasiteen läpi tuleva kosteus, kuume, lisääntynyt tai pitkäaikainenkipu haavassa. Näissä tapauksissa ota yhteyttä lääkäriin.

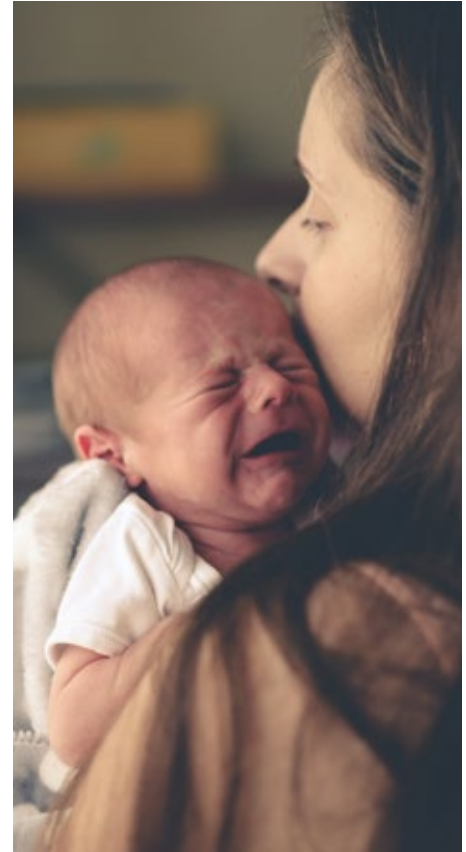
Mikäli sinulla on oireita rinnoissasi jotka viittaavat tiehyttukokseen tai tulehdukseen, voit hoitaa oireita sivuilla 24–25 annettujen ohjeiden mukaisesti. Tyhjennä

rintaa usein ja ota säännöllisesti kipulääkettä. Jos tarvitset lisäohjeita tai tilannearviota, soita sairaalaan tai omaan neuvolaasi.

Vauva

Ota yhteyttä neuvolaan tai synnytyssairaalaan, jos havaitset tai epäilet vastasyntyneellä joitakin seuraavista oireista:

- Kellastuminen, jos vauva on unelias, syö huonosti tai keltaisuus jatkuu yli viikon ikään saakka.
- Huono syöminen.
- Väsyminen, velttous.
- Runsaat oksentelut (ei normaali pulauttelu)
- Jatkuva poikkeava itkuisuus
- Vaippaan imeytyvä vesiripuli
- Kuume yli 38 astetta
- Nopea tai vaikeutunut hengitys
- Kalpeus tai sinisyys



Hyödyllisiä yhteystietoja vauvaperheille

Oma terveyskeskus

Puh:

Oma neuvola

Puh:

Lastenlääkäri-chat. Katso tarkemmin www.sairaalanova.fi

Puhelinnumeroita

Sairaala Nova Ensiapu 116117

Synnytysvuodeosasto 014 269 1002

014 269 1005

Naistentautien päivystys ja synnytysvastaanotto 014 269 1204

Haluaisitko maidonluovuttajaksi? Äidinmaitokeittiö 050 4723351

Muita auttavia numeroita

Valtakunnallinen imetystukipuhelin 09 4241 5300

MLL Vanhempain puhelin 0600 12277

Teratologinen tietopalvelu (tietoa lääkkeistä imetyksen aikana) 09 4717 6500

puh. arkisin klo 9–12 (norm. hintainen puhelu)

Hyviä linkkejä

Naistalo.fi

Kansaneläkelaitos; www.kela.fi

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

Väestöliitto; www.vaestoliitto.fi

Mannerheimin lastensuojeluliitto; www.mll.fi

Jyväskylän imetystukiryhmä facebookissa;
Jyväskylän imetystukiryhmä ry

Imetyksen tuki ry; www.imetys.fi

Kriisikeskus Mobile; 014 266 7150/
www.kriisikeskusmobile.fi

Keski-Suomen ensi- ja turvakotien yhdistys;
www.ksetu.fi

Suomen monikkoperheet ry;
www.suomenmonikkoperheet.fi

Äidit irti synnytysmasennuksesta;
www.aima.fi

Keskosvanhempien yhdistys; www.kevyt.net

Miessakit ry; www.miessakit.fi

Sateenkaariperheet ry;
www.sateenkaariperheet.fi

Tunne rintasi ry; www.tunnerintasi.fi



Sairaala Nova

Anna meille palautetta

Vastaathan synnytyskokemusta ja perhelähtöistä ja vauvamyönteistä ohjausta koskeviin kyselyihimme. Meille on tärkeää saada palautetta Sinun synnytyskokemuksestasi ja antamastamme ohjauksesta, jotta voimme kehittää toimintaamme.



www.thl.fi/synnytyskokemus

Omalla kännykällä vastaaminen tapahtuu kätevästi oheisten QR-koodien kautta.

Voit vastata kyselyihin myös osoitteissa
www.thl.fi/synnytyskokemus
www.sairaalanova.fi/perhekysely



www.sairaalanova.fi/perhekysely

Kyselyihin vastataan nimettömänä, eikä vastaajan henkilöllisyys tule esille missään vaiheessa.



Sairaala Nova | Hoitajantie 3, 40620 Jyväskylä