www.psshp.fi

ENSIHETKET VAUVAN KANSSA

OPAS
SYNNYTYKSESTÄ PALAUTUMISESTA
JA VAUVAN HOIDOSTA

Kuopion yliopistollinen sairaala

Opas toteutettu kätilötyön kehittämistehtävänä Savonia ammattikorkeakoulussa

Elina Immonen, Elina Kärkkäinen, Reetta Oja

Ohjaajat terveysalan lehtorit Päivi Hoffrén ja Eeva Berg

Yhteistyössä Kuopion yliopistollisen sairaalan Synnytysosasto 1

Hyväksyjä naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Maija-Riitta Ordén

Valokuvat
KYS valokuvaus
Anonyymi kuvaaja s.11, 12, 14, 16, 29, takakansi
Kätilöopiskelijat s. 21, 23

Kuopio 2014, päivitetty 2018

SAVONIA

SISÄLLYS

LÄMPIMÄT ONNITTELUT	3
TIE VAUVAN SYDÄMEEN	5
VAUVAN HOITO	7
IMETYS	17
RINTOJEN HOITO	22
NAISENA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN	24
LANTIONPOHJAN HUOMIOINTI	28
PARISUHDE JA SEKSUAALISUUS	31
TUEKSI ARKEEN	34

LÄMPIMÄT ONNITTELUT

Uuden perheenjäsenen syntymän johdosta!

Olette varmasti jo etukäteen miettineet, miten elämänne muuttuu vauvan synnyttyä ja miten hoidatte vauvaa kotona. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa teille tietoa perheeksi kasvamisesta, vauvan hoidosta ja synnytyksestä palautumisesta. Toivotamme teille onnellisia hetkiä pienokaisenne seurassa.

Vauvan syntyminen on jokaiselle perheelle yksilöllinen kokemus. Se tuo onnea ja iloa, mutta myös huolta ja uuteen tilanteeseen sopeutumista. Perheeksi kasvaminen vaatii aikaa ja voi aiheuttaa stressiä. Vanhempien välinen parisuhde muotoutuu kodin ilmapiirin perustaksi. Vauvan syntymän myötä perheeseen tulee uusi ihmissuhde, mikä muuttaa perheen muotoa, etenkin esikoisen synnyttyä.

Vanhempien on hyvä tehdä mielessään tilaa vauvalle ja miettiä omaa arvojärjestystä elämässään vauvan syntymän jälkeen. Jostakin vanhasta voi joutua luopumaan vauvan tuodessa uutta elämänsisältöä.

Perheitä on monenlaisia ja siksi jokainen perhe on ainutlaatuinen. On tärkeää miettiä yhdessä mitä vanhemmuus omassa perheessä merkitsee, ja keskustella vanhemmuudesta samanlaista perhetyyppiä edustavien henkilöiden kanssa.

Vauvan syntymän myötä vanhempi oppii vanhemmuuteen. Äidillä hormonitoiminta valmistaa äitiyteen jo raskauden aikana, ja perheen toinen vanhempi kiintyy lapseen pikku hiljaa saadessaan onnistumisen kokemuksia lapsen hoidosta.

Tärkein tavoite vanhemmuuteen kasvussa on luottamus omiin kykyihin ja sitoutuminen vanhemmuuteen. Myönteinen näkemys itsestä, puolisosta, raskaudesta ja vauvasta ovat yhteydessä siihen, miten tyytyväisiä vanhemmat ovat vanhemmuuteensa, vauvan hoitovalmiuksiinsa, parisuhteeseensa sekä koko perheen toimintaan ja elämänhallintaan.

Isän osallistuminen synnytykseen ja vauvan ensimmäisiin elinpäiviin ja -viikkoihin luo hyvän perustan isän ja lapsen väliselle tunnesiteelle. Fyysinen läheisyys vauvan kanssa lisää isän halua viettää aikaa lapsen kanssa. Se myös lisää itseluottamusta ja osaamista isänä. Isyys on miehille luonnollinen asia, jonka kautta voi kokea olevansa vauvalle merkityksellinen, lämmin ja turvallinen henkilö.

Naista valmistaa varhaiseen äitiyteen kehon muuttuminen raskausaikana, sikiön yhteys äitiin ja synnytys itsessään. Ristiriitaiset tunteet alkuraskaudessa ovat tavallisia, mutta raskauden edetessä ja vauvan liikkeiden tuntuessa naiselle herää mielikuvia vauvasta ja itsestä äitinä. Mielikuvat mahdollistavat tunteet vauvaa kohtaan ja kiintymisen häneen. Loppuraskaudessa nainen on jo mielikuvissaan vuorovaikutuksessa vauvan kanssa ja valmistautuu synnytykseen.

Synnytyksen jälkeen naisen elämä muuttuu enemmän kuin raskaudessa. Naisesta on tullut yhdessä hetkessä äiti. Nainen on ollut huomion keskipisteenä raskausajan, mutta synnytyksen jälkeen huomio siirtyy myös vauvaan.

Vanhempana oleminen on suurta iloa, mutta myös fyysisesti vaativaa. On tärkeä pysähtyä hetkeen ja antautua lapsen nopeasti muuttuvaan elämäntahtiin. Tärkein äidin työ tapahtuu nyt kotona, kun uuden ihmisen kasvaminen perheen elämään alkaa.

Elämä

pitele hellin lujin käsin aarrettasi.

Varo pudottamasta sylistäsi

tomuiselle kiviselle tielle

ennen kuin nämä

nauravat ruusuvarpaat

valmiit vahvat

hyppimään kiipeilemään kivien yli.

Innolla. Ilolla.

(Maaria Leinonen)

TIE VAUVAN SYDÄMEEN

Vauva on riippuvainen vanhempiensa hoivasta ja huolenpidosta. Vastasyntyneen perusluottamus kehittyy ensimmäisten elinviikkojen aikana, kun vanhemmat vastaavat hänen tarpeisiinsa. Vauva aistii millaisella mielellä häntä hoidetaan, kosketetaan ja katsotaan sekä kuinka hänelle puhutaan. Vanhemman sylissä vauva tuntee vanhemman tutut hengitysliikkeet ja sydämen lyönnit, mikä tuo vauvalle turvallisuuden tunnetta.

Varhainen vuorovaikutus

Vanhemman ja vauvan välistä viestintää kutsutaan varhaiseksi vuorovaikutukseksi. Vuorovaikutus koostuu kosketuksista, äänistä, katseista ja emotionaalisesta yhteenkuuluvuuden tunteesta. Vuorovaikutuksen kautta vanhempi tunnistaa vauvan viestit ja lapsi vastaa vanhemman hoivakäyttäytymiseen. Kun vauvan tarpeisiin ja tunteisiin vastataan luotettavasti koko ensimmäisen vuoden ajan, vauvalle kehittyy turvallinen kiintymyssuhde vanhempaansa.

Varhaisen vuorovaikutuksen kautta vauvalle muodostuu kuva itsestään hyväksyttynä ja rakastettuna, sillä vauva oppii, että hän on hoivan arvoinen. Myönteiset kokemukset vuorovaikutussuhteessa suojaavat vauvan mielenterveyttä ja edistävät kognitiivista kehittymistä.

Vauvan käsittely

Vauvaa tulee käsitellä hellin, varmoin, rauhallisin ottein, mikä tuo turvallisuuden tuntua ja viestii vauvalle rakkautta. Käsitellessä on huomioitava vauvan pään tukeminen. Vauva on hyvä nostaa ylös ja laskea alas aina kyljen kautta, sillä se tukee motoriikan kehitystä.

Vauvaa hoidettaessa on tärkeää jutella hänelle samalla rauhallisesti. Vaikka vauva ei ymmärrä sanoja, puheen tunnesisältö välittyy äänensävystä ja puhetavasta.

Vanhemmat puhuvatkin vauvalle niin sanottua vauvakieltä, jossa puheen sisältö on toistavaa ja yksinkertaista, ja sen vaihtelu syntyy sanojen ja tavujen painotuksia vaihtelemalla. Vanhempi myös liioittelee ilmeitään, säätelee etäisyyttä lapseen ja kuvaa sanallisesti eri tapahtumia, mikä on luontaista vauvapuheessa.

Ihokontakti

Vanhemman ja vauvan välistä tunnesidettä tukee vauvan pitäminen ihokontaktissa. Siinä vauvalla on päällä vaippa ja myssy, ja hänet asetetaan vanhemman paljaalle rintakehälle hyvin peiteltynä. Vauvan ollessa ihokontaktissa, vanhemman tulee olla valveilla pystyäkseen tarkkailemaan vauvaa.

Ihokontaktin vaikutuksesta äidiltä vapautuu oksitosiini-hormonia, joka supistaa kohtua, lisää rauhallisuutta ja äidillistä käyttäytymistä. Sen vaikutuksesta myös maidontuotanto lisääntyy ja ihokontaktissa vauvaa pitänyt äiti imettää todennäköisemmin pidempään. Ihokontaktissa pitäminen vahvistaa myös vanhemman itseluottamusta vauvan hoitajana.

Vauvaa ihokontakti helpottaa sopeutumaan kohdun ulkopuoliseen elämään. Vauvan stressihormonitaso pysyy matalampana, jolloin kehonlämpö ja verensokeriarvot pysyvät tasaisempina ja vauva itkee vähemmän. Vauva myös aktivoituu imemään tiheämmin rinnalla, kun hän saa olla vanhemman ihokontaktissa. Ihokontaktin toteuttamista on hyvä jatkaa myös kotona, sillä se on hyvä rauhoittumishetki sekä vauvalle että vanhemmalle.

On suloista antautua pienen
käden viettelykseen,
antaa sormensa hennon lehden
käperrykseen,
se vie koko käden
vie koko sydämen
ei palauta.
(Maila Jyrinki)

VAUVAN HOITO

Ihon hoito

Vastasyntyneen vauvan ohuen ihon suojana on voidemainen lapsenkina, joka on peräisin sikiöajalta. Vartalolla ja raajoissa iho voi olla kuiva ja hilseilevä. Muutamien ensimmäisien kuukausien aikana vauvan iholla (korvanlehdet, otsa, hartiat) voi olla sikiöaikaista nukkaa. Iholla, etenkin kasvoilla, kaulalla ja korvantaustoilla voi olla hormoninäppyjä, jotka ovat vaarattomia ja häviävät itsestään. Vastasyntyneen vauvan nenän päällä saattaa olla pieniä, valkeita näppyjä. Ne ovat tukkeutuneita talirauhasia, jotka häviävät muutamassa viikossa.

Vauvan iho tarvitsee päivittäin seurantaa ja hoitoa. Päivittäin on hyvä tarkistaa ja puhdistaa esim. vesijohtovedellä kostutetuilla vanulapuilla herkästi hautuvat ihon alueet, kuten kaula, kainalot, taipeet ja korvantaustat. Vauvan iho ei kaipaa pesuaineita, rasvoja tai öljyjä, sillä ne häiritsevät elimistön omaa rasvantuotantoa ja kosteustasapainon säätelyä.

Vaipan vaihto

Vauvan vaippa vaihdetaan tarpeen mukaan. Vauvan peppu pestään kädenlämpöisellä vedellä ja kuivataan huolellisesti taputtelemalla. Pissavaipan vaihdon yhteydessä vauvan peppu ei tarvitse vesipesua, sillä se suotta kuivattaa herkkää ihoa. Vaippakalenterista (sivu 13) voit tarkistaa, kuinka monta vaippaa vauvasi tulisi keskimäärin kastella päivässä.

Mikäli vauvan pepun iho ja taipeet ovat punoittavat ja ärtyneet, kannattaa vaihtaa vaippaa tavallista useammin, antaa iholle ilmakylpyjä ja huolehtia ihon pysymisestä kuivana. Ärtyneelle pepun iholle voi huolellisen kuivauksen jälkeen laittaa esimerkiksi sinkkivoidetta ja taipeisiin talkkia.

Navan hoito

Vastasyntyneellä vauvalla on napatynkä, joka irtoaa kahden viikon ikään mennessä. Napatynkä puhdistetaan vesijohtovedellä kostutetuilla vanupuikoilla ja kuivataan huolellisesti. Aluksi napatyngän puhdistaminen riittää kerran päivässä, mutta erityksen lisääntyessä napatynkää on hyvä puhdistaa jokaisen vaipan vaihdon yhteydessä. Mikäli napatyngän erite haisee, puhdistukseen voi käyttää antiseptista puhdistusainetta.

Silmien hoito

Vauvan silmät saattavat rähmiä, mikä johtuu useimmiten ahtaista kyynelkanavista. Rähmiviä silmiä on tärkeää puhdistaa päivittäin ja aina kun silmät ovat rähmäiset. Silmät puhdistetaan vesijohtovedellä kostutetuilla vanulapuilla silmän ulkonurkasta sisänurkkaan päin suuntautuvilla vedoilla. Molemmille silmille varataan omat puhtaat vanulaput.

Tukkoinen nenä

Vauvan nenä voi olla tukkoinen, mikä johtuu useimmiten oksentelusta, limakalvojen turvotuksesta, limaisuudesta tai sieraimien ahtaudesta. Nenän tukkoisuutta voi helpottaa tiputtelemalla keittosuolatippoja vauvan sieraimiin useita kertoja päivässä ja puhdistamalla nenää varovasti ”vanutötteröllä”. Tämä ärsyttää vauvaa tirskumaan, jolloin nenä puhdistuu itsestään. Lisäksi vauvan oloa voi helpottaa kohoasennolla.

Hiusten hoito

Vauvan hiuksia voi harjata päivittäin pehmeällä harjalla pyörivällä liikkeellä, joka edistää pään pintaverenkiertoa sekä ehkäisee karstan muodostumista. Mikäli vauvalla on paljon karstaa, voi sen irrottamisen helpottamiseksi hieroa vauvan päähän öljyä edellisenä päivänä ennen kylvetystä.

Korvat

Vauvan korvat erittävät runsaasti vaikkua, jonka voi puhdistaa näkyviltä osin pumpulipuikolla varovasti. Pumpulipuikkoa ei saa työntää korvakäytävään, sillä se saattaa työntää vaikkua syvemmälle ja vaurioittaa tärykalvoa.

Kynnet

Vauvan ohuet kynnet kasvavat nopeasti. Kynsien leikkaaminen suositellaan aloitettavaksi vasta 2 viikon iässä kynsivallin tulehdusriskin vuoksi. Vauvan kynnet tulisi leikata noin kerran viikossa. Kynnet on helpoin leikata vauvan nukkuessa ja kylvyn jälkeen. Jos vauva raapii kynsillä itseään, voi vauvalle laittaa käsineet.

Kylvetys

Vauva kylvetetään 1-2 kertaa viikossa riippuen kuivattaako kylpy vauvan ihoa ja kuinka hän nauttii kylpemisestä. Kylpemistä varten varataan sopiva amme, vesilämpömittari, lämmin pyyhe, puhtaat vaatteet, puhdas vaippa ja harja. Kylpyvesi on kehonlämpöistä (+37 astetta), minkä voi tarkistaa vesilämpömittarilla tai omalla kyynärpäällä.

Ammeeseen lasketaan vettä niin, että vauvan vartalo peittyy hyvin vedessä. Kylpyveteen ei tarvitse lisätä pesuainetta tai öljyä. Kylvetysympäristön tulisi olla turvallinen, rauhallinen ja lämmin. Vauvan voi kylvettää esimerkiksi saunomisen jälkeen, kun löylyhuoneesta tulee lämmintä höyryä kylpyhuoneeseen.

Vauva otetaan kylvettäjän käsivarrelle selälleen niin, että vauvan niska tukeutuu käsivarteen. Kylvettäjä pujottaa sormensa vauvan käsivarren ympäri (rengasote). Vauva lasketaan veteen varovasti ja hänen annetaan totutella veteen. Kylvetyksessä rauhalliset otteet ovat tärkeää. Pesemisessä edetään päästä kohti varpaita ja peppu pestään viimeisenä.

Kun vauva iän myötä jäntevöityy ja kasvaa, voi vauvan kääntää vatsalleen kylvettävän käsivarrelle selän puolen pesua varten. Tällöin vauva lepää kylvettäjän käsivarrella, vauvan rintakehä kylvettäjän ranteella.

Vaihtoehtoisesti vauvan voi pestä suihkussa vanhemman sylissä. Alle yksivuotiaalle ei suositella saunomista kehittymättömän lämmönsäätelyn vuoksi. Kylpemisen jälkeen vauvan iho kuivataan huolellisesti taputtelemalla ja hänet puetaan lämpimästi.

Kellastuminen

Kaikki vastasyntyneet kellastuvat jonkin verran. Kellastuminen johtuu punasoluissa olevan hemoglobiinin hajoamistuotteen, bilirubiinin, kertymisestä vereen. Kellastuminen on voimakkainta muutaman päivän ikäisillä vauvoilla. Kellastumisen voi nähdä vauvan iholla ja silmän valkuaisissa.

Kotikonstein kellastumista voi hoitaa huolehtimalla vauvan tiheistä imetyksistä, jolloin suoliston toiminta on tehokasta ja bilirubiini poistuu ulosteen mukana. Jotkut kellastuneet vastasyntyneet tarvitsevat sinivalohoitoa kellastumisen hoitamiseksi.

Mikäli kellastumisen myötä vastasyntynyt on väsynyt, eikä jaksa syödä, kysy neuvoa synnytyssairaalasta tai lastenneuvolan terveydenhoitajalta.

Vaatetus

Vauvan vaatetus koostuu helppohoitoisista, kutistumattomista, värjäämättömistä, pehmeistä, joustavista ja ilmavista vaatteista, jotka ovat mielellään luonnonmateriaaleja. Vastasyntynyt puetaan sääolojen ja yksilöllisten tarpeiden mukaan. Ihoa vasten on hyvä olla luonnonmateriaalia oleva vaate, jonka jälkeen lisätään tarpeen mukaan sopivasti vaatetusta ja peittoja.

Vauvan lämpö tunnustellaan niskasta tai vartalolta, sillä vauvan sormet ja varpaat ovat yleensä viileät. Vauvalla on riittävästi päällä, kun hän on tyytyväisen oloinen ja niskasta lämpimäntuntuinen.

Nukuttaminen

Vauvaa suositellaan nukuttamaan selällään, sillä jo vastasyntynyt osaa selinmakuulla kääntää päätään niin, että ilmatiet pysyvät auki.

MILLOIN LÄÄKÄRIIN?

- Vauvalla on kuumetta (kainalolämpö yli 38 astetta)
- Vauva ei jaksa syödä ja nukkua normaalisti
- Vauva on itkuinen ja käsittelyarka
- Vauva hengittää vaikeutuneesti tai tiheästi
- Vauvan pissa haisee oudolle
- Vauvan iholla on verenpurkaumia

Mikäli sinulla on huoli vauvasta, ota yhteyttä virka-aikana lastenneuvolan terveydenhoitajaan ja päivystysaikana oman kuntasi päivystykseen.

Vauvan nukuttamista mahallaan tai kyljellään ei suositella, koska näissä asennoissa kätkytkuolemariski on suurentunut. Vauvan oppiessa itse kääntymään vatsalleen, ei nukkumisasennolla ole enää väliä. Halutessaan voi vauvan sängyn päätyä kohottaa pieneen kohoasentoon. Turvallisinta vauvan on nukkua omassa sängyssään samassa huoneessa vanhempien kanssa. Vauvan ollessa vanhempien sängyssä, tulee aikuisten olla hereillä. Vauvan patja ei saa olla liian pehmeä ja vuodevaatteiden tulisi olla sopivan kokoiset vauvan kokoon nähden. Vauvan vuoteessa ei suositella pitämään pehmoleluja.

Vauvan nukahtaminen on yksilöllistä. Toiset vauvat kaipaavat syliä ja tuudittelua enemmän kuin toiset. Virkeää, seuranhakuista vauvaa on turha yrittää saada nukkumaan, sillä uni ei tule pakottamalla. Vauvaa nukuttaessa on varottava virkistämästä häntä esimerkiksi kovaäänisellä puheella, leikkimisellä, naurattamisella tai kirkkailla valoilla. Vauvan nukahtamista voi auttaa pitämällä sylissä, heijaamalla tai hyräilemällä hiljaa. Vauvan nukahtamista syliin ei tarvitse odottaa, vaan vauvan rauhoituttua hänet voi laskea varovasti omaan vuoteeseen nukahtamaan.

Ulkoilu

Kesällä syntyneen vauvan kanssa voi ulkoilun aloittaa heti. Tärkeää on huolehtia riittävän suojaavasta vaatetuksesta, sillä vauvan herkkä iho on suojattava auringolta ja hyönteisiltä.

Talvella ulkoileminen aloitetaan kahden viikon iässä riippuen ulkolämpötilasta, tuulesta ja ilmankosteudesta. Aluksi ulkoillaan 10–20 minuuttia ja aikaa lisätään vähitellen, kunnes päästään ateriavälin kestävään ulkona olemiseen. Vauva puetaan sään mukaan ja suojataan tuulelta.

Pieni ihminen

jota ei ollut vielä eilen

syntyi kevätaamuun

käsissään elämän mitta ja polkujen kartta,

hiuksissaan vielä yön kastetta.

Silmät aristavat aamun valoa.

Ulkona lintuemo sirkuttaa

pesäkolon korkeudella.

(Eeva Kontiokari)

Vaippakalenteri imetetylle terveelle ja täysiaikaisena syntyneelle vauvalle

Alle on koottu tiedot vauvan pissa- ja kakkavaipoista, joita laskemalla saa tietää, saako vauva tarpeeksi maitoa.
Lisäksi ensimmäisten kuukausien aikana on muita riittävän maidon saannin merkkejä:

- vauva imee tehokkaasti rintaa
- vauva on jäntevä, eikä veltto
- virtsa on vaaleaa ja ulosteet ovat normaaleja sekä
- vauvan paino nousee.

<table>
<tr><th rowspan="2">Vauvan ikä</th><th colspan="7">1 viikko</th><th>2vk</th><th>3vk</th><th>4vk</th><th>5vk</th><th>6 viikosta
6 kuukauteen</th></tr>
<tr><th>1.päivä</th><th>2.päivä</th><th>3.päivä</th><th>4.päivä</th><th>5.päivä</th><th>6.päivä</th><th>7.päivä</th><th colspan="5"></th></tr>
<tr><td>Pissavaipat
(kertakäyttö)
vähintään:
lkm /vrk
(märkä: vrt. 3 rkl=45ml)</td><td>1
MÄRKÄ</td><td>2
MÄRKÄÄ</td><td>3 MÄRKÄÄ</td><td>4 MÄRKÄÄ</td><td colspan="8">(5–) 6 MÄRKÄÄ
(tai 4–5 painavampaa 6 viikon jälkeen)</td></tr>
<tr><td>Kakkavaipat
vähintään:
lkm /vrk
(suuri: vrt. 2 €:n kolikko)</td><td colspan="2">1-2
(mustaa/tumman vihreää)</td><td colspan="2">3
(ruskeaa/vihreää/keltaista)</td><td colspan="4">3 suurta
(pehmeää ja ryynimäistä)
(keltaista/keltavihreää)</td><td colspan="2">1 tai useampi suuri 1–7 päivän välein
(keltaista)</td></tr>
<tr><td>Imetystiheys</td><td colspan="8">Ensimmäisen kuukauden ajan vähintään 8–12 imetyskertaa vuorokaudessa.
Vastasyntyneen mahalaukku on pieni: toisaalta sinne ei kerralla mahdu paljoa maitoa, mutta sitä tarvitsee täyttää sitäkin tiheämmin.</td><td colspan="3">2 kk:sta lähtien vähintään 6–8/vrk.</td></tr>
<tr><td>Maidoneritys</td><td colspan="7">Toistuvat ja tiheät imetykset takaavat vauvan tarvitseman maidon saannin. → Maidontuotanto alkaa vastata kysyntää. Tuotanto on äidin hormonien säätelemää.</td><td colspan="4">Maidontuotanto pohjautuu kysynnän ja tarjonnan lakiin: mitä enemmän rintoja tyhjennetään, sitä enemmän ne tuottavat maitoa.</td></tr>
<tr><td>Vauvan paino</td><td colspan="6">Useimmat vauvat menettävät 5–7 % syntymäpainostaan ensimmäisten kolmen neljän päivän aikana. ≥ 10 % painonlasku viittaa liian vähäiseen ravinnonsaantiin. Tarvittaessa annetaan lisämaitoa ja imetyksiä tehostetaan samalla: imemisotetta parannetaan ja imetetään vähintään 10–12 kertaa vuorokaudessa.</td><td colspan="2">Yleensä vauva saavuttaa syntymäpainonsa 7–10vrk:n iässä. Viimeistään se tulisi saavuttaa 2vk:n iässä.</td><td colspan="3">Imetetyn vauvan paino kasvaa ~ 170g /viikko tai enemmän ensimmäiset kolme neljä kuukautta. Yli 250g:n nousukin vielä tavallista. Painonnousun tulisi olla vähintään 125–150g /viikko.</td></tr>
<tr><td>Tiheän imun jaksot</td><td colspan="11">Vauvoilla on ensimmäisten elinviikkojen aikana nopean kasvun kausia, joihin saattaa liittyä tiheän imemisen jaksoja. Vauva varmistaa näin itse maidon riittävyyden. Ns. imemisen tehopäiviä voi olla esim. 4–7 ja 13–15 päivän, sekä 5–6 ja 10–12 viikon iässä.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Laatija klö Piia Feodoroff
Hyväksyjä ayl Ulla Sankilampi
7.12.2010</td><td colspan="10">(Lähteet: Breastfeeding Your Baby, 2007; Hoover & Wilson-Clay: Diapers of the Breastfed Baby, 2002; Maitotaito: Maidon tuotannon tulkinta & Miten vauva toimii rinnalla/ Imetyksen tuki ry ja Terveyden edistämisen keskus, 2008; Koskinen: Imetysohjaus, 2008; Kuusisto: Imetän ja hoivaan, 1989; LLLI: The Breastfeeding Answer Book 2003; Perhevalmennuksen käsikirja, 2007; Wilson-Clay & Hoover: The breastfeeding atlas 2005)</td></tr>
</table>

VAUVAN KELLO

Referoinut Ritva Kuusiston puheesta Järvenpään imetystukiryhmässä syyskuussa 1999 Karla Loppi.

”Aika usein kuulee tai lapsenhoito-oppaasta saa lukea: "pikkuvauva nukkuu paljon ja syö usein". Selitetään, että usein tarkoittaa kolmen tunnin välein "tai useamminkin".

Totuus on, että vauva voi syödä kolmen, neljän tunnin välein TAI kolme, neljä kertaa tunnissa TAI kolmen, neljä tuntia yhteen mittaan. Kaikki tämä on normaalia.

"Tyypillinen" vauvan rytmi on sekin olemassa. Rauhallisen leppeä syömisen, nukkumisen ja seurustelun "kolmen tunnin rytmi" voi olla tottakin... mutta vain virka-aikaan!

KLO 9 - 16 "VIRKA-AIKAVAUVA"

Vauva syö, on hereillä, hänen kanssaan voi seurustellakin, sitten alkaa hamuilla tai kitistä jolloin voi tarjota rintaa, vauva syö, nukahtaa, herää, syö lisää ja seurustelee.

Yhteiselo vauvan kanssa tuntuu sujuvan, "Kyllä tämä tästä", ajattelee tuorekin äiti, usein yksin kotona. Vähän isomman kanssa voi käydä kaupungilla ja vaikka perhekahvilassa. Kotona voi tehdä ruokaa valmiiksi iltaa varten.

KLO 16:STA ILTAUUTISIIN - KAAOS! KANNISKELUA!

Yhtäkkiä päivän rytmi ei enää kelpaakaan. Vauva ei oikein syö (ime) kunnolla, ei oikein nuku kunnolla eikä seurustele hyväntuulisena. Se ei tahdo tulla lasketuksi sitteriin tai sänkyyn mutta sylissäkin kiemurtelee ja kitisee.

Jos luulit että mallivauva pysyy sellaisena virka-ajan jälkeenkin, on odotettavissa pahaa mieltä ja "minä en osaa" -tunteita. Yhtäkkiä tuntuu että vauva vain vaatii eikä mikään kelpaa, ehkä mies tulee kotiin töistä eikä teillä ole hetken rauhaa jutella ja nauttia vauvasta.

Nyt on aika hyssyttää lasta. Ota lapsi syliin, kainaloon tai kantoliinaan ja liiku. Tee sellaisia askareita, joita voit tehdä yhdellä kädellä siinä sivussa, vauva kainalossa. Voit keräillä tavaroita, laittaa pyykkiä tulemaan, kattaa pöytää.

Käy iltakävelyllä kantoliinan kanssa. Mieli pysyy parempana, kun tuntee tekevänsä jotain näkyvää.

Molemmat vanhemmat voivat osallistua kantamistalkoisiin, ja aina kun lapsi alkaa hamuta tai melkein itkeä, äiti tarjoaa rintaa, oli se sitten usein tai harvoin. Joskus rinta kelpaa, joskus täytyy vain jatkaa hytkyttämistä. Välillä vauva voi nukahtaa mutta pitkiä unia ei kannata odottaa, ei sitten pety jos vauva herää vartin päästä kitisemään lisää.

ILTAOHJELMIEN AIKAAN – MARATONIMETYSTÄ

Pikkuvauvan äitinä on tilaisuus olla tosi hyvin perillä maailman asioista! Vauvoille on tyypillistä illalla viettää rinnalla oikein pitkä aika, tunti tai kolmekin. Aika moni nykyvauva ajoittaa päivittäisen maratonimuttelun iltauutisten aikaan, ja ehtiipä siinä katsoa a-studionkin.

Äiti voi tuntea itsensä sidotuksi sohvaan: "mitä minä nykyaikainen nainen tässä nyhjään tissi toisen suussa, mihinkään en pääse mitään en voi tehdä!". Mutta jos muistaa että tämä kuuluu asiaan, ei tarvitse masentua. Päinvastoin: kerrankin voit hyvällä omallatunnolla tuijottaa telkkaria tuntitolkulla, vuokrata videoitakin, ja samalla tehdä maailman tärkeintä työtä, tarjota seuraavalle sukupolvelle ravintoa ja läheisyyttä.

N. KLO 22 - 24 - UNEN TULO

Jotkut vauvat nukahtavat maratonimuttelun päätteeksi. Toiset vilkastuvat vielä hihkumaan ja kukkumaan vähäksi aikaa kunnes heidätkin uni korjaa, parhaiten rinta suussa. Vauvan vaipuminen kunnon syvään uneen voi kestää n. 20 minuuttia, joten jos hänet haluaa siirtää sylistä sänkyyn herättämättä kannattaa ehkä odottaa tämän aikaa.

Tässä vaiheessa kello on jotain yhdeksän ja keskiyön välillä. Nyt olisi hyvä äidinkin mennä pian nukkumaan, vaikka kuinka tekee mieli saada pari tuntia hengähtää rauhassa. Nimittäin tässä vaiheessa yleensä on vauvan ainoa vähän pidempi unijakso, kolme tai neljä tuntia yhtämittaista unta. On myös tutkittu, että kun äiti menee nukkumaan samaan aikaan vauvan kanssa, heidän unirytminsä tahdistuvat niin että kun vauva herää, äidilläkin on meneillään kevyen unen vaihe.

KLO 01 - 05 AAMUYÖN SEKAVAT TUNNIT

Jos äiti jää valvomaan ja seurustelemaan isän kanssa, hän on sitten tosi väsynyt juuri silloin kun vauva aamuyöstä aloittaa vilkkaamman yöelämänsä. Seuraa melkoista soutamista, tuhisemista, imemistä ja silmät kirkkaana jollottelua. Välillä ehkä nukkumistakin. Vaikka vauva nukkuisi hän kaipaa rintaa tunninkin välein.

Pientä vauvaa on turhaa ja julmaakin yrittää väkisin pakottaa johonkin unirytmiin. Parhaan palveluksen äiti siis tekee itselleen, kun yrittää tehdä yön omasta puolestaan mahdollisimman helpoksi. Jos ei tunnu hyvältä ottaa vauvaa samaan sänkyyn vanhempien kanssa, niin ainakin kannattaa sijoittaa vauvan sänky omansa viereen, käden ulottuville.

Vaikka vauva ei yöunia nukkuisikaan, kannattaa pitää valot poissa ja noudattaa "yöllä ei seurustella" -linjaa. Tietysti voit ja täytyykin imettää, silitellä ja pitää hyvänä.

Jotkut vauvat nukkuvat yöaikaan jopa kahdeksan tunnin keskeytyksettömiä unia. Jos rinnat kestävät tämän pakahtumatta ja jos vauva kasvaa hyvin, eikä aamun ensimmäinen imetys tule rintojen paisumisen takia liian vaikeaksi, vauvaa ei tarvitse sen nukkuessa syöttää. Anna nukkua ja kerää itse voimia, sillä kolmen-neljän kuukauden iässä nämäkin vauvat yleensä alkavat heräillä yöllä useammin.

KLO 07 - 09 - HERÄTYS JA LISÄUNET

Oli vauva nukkunut tai ei, aamulla kuuden tai seitsemän aikaan se "herää". Syömään tietysti ja vähän jokeltelemaan. Vaipan voi vaihtaa.

Jos äitiä risaisen yön jälkeen väsyttää, ei kannata vielä nousta kokonaan. Usein vauva vielä aamulla vetäisee yhdet tunnin tai puolentoista unet, jolloin äiti saa ihanasti levätä.

JA VIRKA-AIKA TAAS!

Sitten ollaankin jo virka-ajassa yhdeksästä neljään. Jälleen näyttää siltä, että vauvalla olisi jotain rytmiä. Epävarmakin äiti ajattelee, että "kyllä tämä tästä"... kunnes kello tulee neljä ja alkaa kaaos...”

IMETYS

Äidinmaito on vauvalle luonnollinen ja turvallinen ravinto, jossa eri ravintoaineet ovat oikeassa suhteessa ja helposti imeytyvässä muodossa. Äidinmaidosta vauva saa vasta-aineita, jotka suojaavat vauvaa monilta infektioilta ja sairauksilta. Imetys on ympäristöystävällinen ja taloudellinen tapa ruokkia vauvaa. Lisäksi imetys edesauttaa äidin ja vauvan välisen lämpimän ja rakastavaisen varhaisen vuorovaikutuksen syntymistä.

Normaalipainoisena ja terveenä syntyneen vauvan täysimetystä suositellaan kuuden kuukauden ikään asti. Tämän jälkeen imetystä suositellaan ainakin yhden vuoden ikään saakka. WHO:n suositus on jatkaa osittaista imetystä kahden vuoden ikään saakka. Lapselle voidaan antaa kiinteitä ruokia maisteluannoksina aikaisintaan 4-6 kuukauden iässä yksilöllisen motorisen valmiuden mukaan. Maisteluannokset annetaan imetyksen jälkeen, ja lapsentahtista imetystä jatketaan. Kaikille vauvoille suositellaan aloitettavaksi kiinteät ruuat viimeistään kuuden kuukauden iässä. Sillä turvataan riittävä energian, proteiinin, raudan sekä muiden välttämättömien ravintoaineiden saanti.

Terveelle, täysiaikaiselle ja normaalipainoiselle vastasyntyneelle riittää oman äidin maito ensimmäisinäkin elinpäivinä, vaikka maitomäärät ovat pieniä ja vauva imee tiheästi rintaa. Vauva imee rintaa 1-4 tunnin välein niin, että hän on rinnalle vähintään 8 kertaa vuorokaudessa. Alkuun vauva saattaa kuitenkin imeä 10–12 kertaa vuorokaudessa.

Lyhyemmät imetysvälit painottuvat pääsääntöisesti iltaan ja aamuyöhön, jonka jälkeen vauva yleensä nukkuu pidemmät unet. Vauvalla on myös kausia, jolloin hän imee tiheästi rintaa (tiheän imun kaudet). Tällöin ei ole kyse riittämättömästä ravinnonsaannista, vaan tiheä imeminen on vauvan fysiologinen tapa lisätä maitomäärää. Ensiviikkoina imetys voi tuntua sitovalta, mutta vauvan kasvaessa imetys muuttuu ja nopeutuu.

Imettämisessä tulisi pyrkiä vauvantahtisuuteen, eli antaa vauvan imeä aina, kun hän osoittaa olevansa nälkäinen. Imetysajat ja -tiheys vaihtelevat. Toisinaan vauva imee lyhyen aikaa ja vaatii rintaa tiheästi, useita kertoja peräkkäin. Toisinaan vauva imee ja nukkuu pidemmän aikaa.

Vauva viestii nälkää

- Availemalla suutaan, maiskuttelemalla
- Kääntelemällä päätään
- Viemällä kättään ja sormiaan suuhun
- Äänteleemällä
- Olemalla levoton

Itku on myöhäinen merkki nälästä. Itkuinen vauva on hyvä rauhoitella ennen rinnalle auttamista. Vauvan viestittäessä nälästään hänet autetaan rinnalle esimerkiksi tuomalla hänet lähelle rintaa selästä (olkapäistä) tukien niin, että vauvan vartalo ja pää ovat suorassa linjassa sekä vauvan nenä äidin rinnanpään kanssa samalla tasolla. Vauvan annetaan hamuilla rinnalla, jotta hän saa rauhassa valmistautua imemään. Vauvaa voi ärsyttää hamuilemaan sivelemällä nännillä vauvan huulia. Vauva tarttuu rintaan yleensä itsestään, mutta vauvaa voi auttaa tukemalla ja ohjaamalla rintaa vauvan suuhun, kun vauva avaa suutaan.

Vauva voi syödä kolmen, neljän tunnin välein TAI kolme, neljä kertaa tunnissa TAI kolme, neljä tuntia yhteen mittaan. Kaikki tämä on normaalia.

(Ritva Kuusisto, vauvan kello)

Hyvän imetysasennon ja imemisotteen tunnusmerkkejä

- Äidin rento, mukava ja tukeva asento
- Vauva on kääntyneenä äitiin päin (napa napaa vasten) ja vauvan kädet asettuvat äidin rinnan molemmin puolin
- Vauvan vartalo ja pää ovat suorassa linjassa, pää hieman takakenossa
- Vauvan nenä on nännin tasolla ennen rintaan tarttumista
- Vauvan suussa on rinnanpään lisäksi myös nännipihaa
- Imemisote on laaja ja vauvan suu ei ole supussa
- Imeminen tuntuu voimakkaalta, mutta ei kivuliaalta
- Imetyksen jälkeen rinnan pää on pyöreä, ei litistynyt

Vauva saa riittävästi maitoa, jos

- hän imee hyvällä imuotteella, imeminen on tehokasta ja nielemisääniä kuuluu
- hän imee vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa ensimmäisinä viikkoina
- hän virtsaa ja ulostaa riittävästi (Vaippakalenteri sivu 13)
- paino laskee vähemmän kuin 10 % syntymäpainosta
- paino kääntyy nousuun 4-5 vuorokauden iässä
- syntymäpaino on saavutettu 7-14 vuorokauden ikään mennessä
- painonnousu on riittävää neuvolassa mitattuna
- hereillä ollessaan vauva on virkeä ja tyytyväinen.

Mikäli epäilet, että vauva ei saa riittävästi maitoa, ota yhteys neuvolaan ja sovi aika painokontrolliin. KYS:ssa toimii myös imetyspoliklinikka, josta saat yksilöllistä ja asiantuntevaa imetysohjausta omien imetystavoitteittesi mukaisesti. Ajan voi varata synnytyssairaalasta kotiutumisen yhteydessä tai neuvolan kautta.

Tarvittaessa vauvalle voi antaa lisämaitona äidin lypsämää maitoa tai äidinmaidonkorviketta. Voit antaa lisämaitoa kupilla, lusikalla, ruiskusta tai pullosta.

Mikäli vauva saa tilapäisesti isoja määriä lisämaitoa, sen antaminen tulee lopettaa vähitellen. Kysy omalta hoitajaltasi lisämaitojen turvallisesta vähentämisestä. Lisämaidon antamisen ohella on huolehdittava maitomäärän lisäämisestä samanaikaisesti.

Maitomäärää voi lisätä

- tiheillä imetyksillä, 10-12 krt/vrk. Mikäli et voi imettää, voit lisätä maitomäärää lypsämällä käsin tai koneella
- välttämällä tutin ja tuttipullon käyttämistä
- varmistamalla, että imemisote on oikeanlainen
- vaihtelemalla rintoja samalla imetyskerralla useasti (tilapäisesti)
- olemalla paljon ihokontaktissa vauvasi kanssa
- juomalla riittävästi ja syömällä monipuolisesti (nesteen ja energian kulutus kasvavat imetysaikana)
- lepäämällä riittävästi.

Käsinlypsy

- Pese kädet huolellisesti aina ennen lypsämistä. Käytä lypsämiseen kuivaa, puhdasta astiaa.
- Herumisrefleksin käynnistämiseksi hiero rintaa nännipihaa kohti tai nänniä stimuloimalla. Voit myös lämmittää rintoja lempeästi parin minuutin ajan.
- Aseta peukalo ja etusormi nännipihan vastakkaisille puolille noin 3 cm etäisyydelle nännistä.
- Purista rintaa sisäänpäin (kohti rintakehää) ja sormia yhteen. Sormet eivät kuitenkaan liiku iholla eivätkä hankaa.
- Vaihda sormien paikkaa, kun maidon tuleminen ehtyy. Lypsä niin, että maidon tulo ehtyy jokaisesta osasta rintaa.
- Vaihda rintaa maidon tulon ehdyttyä. Molemmat rinnat lypsetään 2-4 kertaa samalla kerralla.

Imetyksen turvamerkit

- Imetyskertoja on vähintään 8 / vrk
- Vauva virtsaa ja ulostaa useita kertoja päivässä (kts. vaippakalenteri s.13)
- Paino nousee vähintään 20 g / vrk

Äidinmaidon pakastaminen

- Jäähdytä lypsetty äidinmaito mahdollisimman nopeasti (jääkaapissa tai kylmässä vedessä).
- Pakasta maidot sopivan kokoisissa erissä (korkeintaan 1 vrk:n annos) vuorokauden sisällä lypsämisestä.
- Mikäli haluat pakastaa kerralla useamman lypsykerran maidot, jäähdytä kukin maitoerä kunnolla ennen maitojen yhdistämistä. Saman vuorokauden lypsetyt maidot voi yhdistää pakastaessa.
- Sulata pakastettu maito lämpimässä vesihauteessa tai jääkaapissa. Sulatettu maito säilyy käyttökelpoisena yhden vuorokauden jääkaapissa.
- Sulatettua maitoa ei saa pakastaa eikä lämmittää uudelleen.

Äidinmaitoa yli vauva tarpeen

Yleensä maitomäärä vakiintuu vauvan tarpeisiin. Ylimääräistä maitoa voi tyhjentää rinnoista käsin tai pumpulla lypsämällä. Jääkaapissa äidinmaito säilyy vuorokauden. Ylimääräisen maidon voi pakastaa.

Mikäli maitoa tulee yli vauvan tarpeen, äidinmaitoa voi luovuttaa. Luovuttajan tulee olla terve ja tupakoimaton, eikä hänellä saa olla säännöllisiä lääkityksiä käytössä. Tarkempia tietoja maidonluovutuksesta saat lapsivuodeosaston henkilökunnalta tai KYS:n äidinmaitokeskuksesta.

D-vitamiinin antaminen

D-vitamiinin saanti on ainoa, joka tulee turvata vitamiinilisällä. D-vitamiinin käyttö aloitetaan kahden viikon iässä vastasyntyneelle. D-vitamiinin saantisuositus on 10 mikrogrammaa vuorokaudessa kahden viikon iästä kahden vuoden ikään saakka ympäri vuoden.

Jotkut äidinmaidonkorvikkeet sisältävät myös D-vitamiinia, joten käyttäessäsi korvikkeita, keskustele vauvan D-vitamiinin saannista neuvolassa.

Äidinmaidon säilyvyys

- Tuore äidinmaito säilyy 6 tuntia huoneenlämmössä ja jääkaapissa (+5 astetta) 2 vuorokautta.
- Lämmitetty maito säilyy käyttökelpoisena 1 tunnin huoneenlämmössä.
- Pakastimessa 3-6 kuukautta

RINTOJEN HOITO

Rintojen perushoidossa on tärkeää rintojen puhtaus ja hyvästä käsihygieniasta huolehtiminen. Rintoja ei tarvitse pestä ennen ja jälkeen imetyksen, sillä se kuivattaa ihoa. On tärkeää huolehtia rintojen säännöllisestä tyhjentämisestä, vauvantahtisuutta mukaillen, vaikka vauva ei jaksa imeä rintaa. Huolehdi, etteivät rinnat altistu kylmälle ja vedolle, sillä ne altistavat ongelmille.

Maidonnousu ja pakkautuneet rinnat

Maito nousee rintoihin yleensä muutaman vuorokauden kuluttua synnytyksestä. Rinnat voivat tuntua kuumilta, painavilta ja kovilta. Maito heruu herkästi. Tähän voi liittyä lievää lämmönnousua. Maidon pakkautuminen rintoihin johtuu rintojen heikentyneestä tyhjenemisestä, joka voi olla seurausta esimerkiksi vauvan tehottomasta imemisestä tai imetysajan rajoittamisesta. Oireet ovat samankaltaisia kuin maidonnousun yhteydessä, mutta maidon heruminen on häiriintynyt, rinnoissa on lievää punoitusta ja olo on flunssainen ja kuumeinen.

Maidonnousun ja pakkautumisen oireita voi ehkäistä ja hoitaa

- imettämällä tiheästi ja tarkistamalla vauvan imuotteen
- viileillä kääreillä, kuten jääkaappikylmä kaalinlehti tai käsipyyhkeeseen kääritty pakastevihannespussi
- käyttämällä tarvittaessa tulehduskipulääkkeitä, kuten ibuprofeenia.

Voit pehmentää nänninpihan aluetta käsin painamalla rintakehää vasten tai lypsämällä, jos vauvan on hankala saada otetta pinkeästä rinnasta tai imetyksen aloittaminen on kivuliasta. Oireet helpottavat yleensä vuorokauden parin kuluessa.

Kipeät rinnanpäät

Rinnanpäiden arkuus ja haavaumat ovat useimmiten seurausta huonosta imuotteesta tai imetysasennosta sekä liian voimakkaasta imusta. Myös rintapumput ja maidonkerääjät voivat aiheuttaa arkuutta.

- Selvitä syy rinnanpäiden kipuun.
- Aloita imettäminen vähemmän kipeästä rinnasta tai lypsä ennen imettämistä, jotta maito heruu herkemmin.
- Vaihtele imetysasentoja. Tarkista vauvan imuote.

- Purista maitopisara imetyksen jälkeen rinnanpään suojaksi.
- Anna rinnoille ilmakylpyjä.
- Hyvä käsihygienia on erityisen tärkeää, kun rinnanpäät ovat rikki.
- Avonainen haavauma tarvitsee parantuakseen lämpöä ja kosteutta. Voit käyttää rintojen hoitoon tarkoitettuja voiteita, kuten lanoliinivoidetta.
- Nännidonitsin käyttäminen estää rinnanpäiden hankautumisen vaatteisiin ja lievittää näin oireita.

Maitotiehyttukos

Jos havaitset rinnassasi kovan, aristavan kohdan, voi se olla merkki maitotiehyeen tukoksesta. Lämpö voi myös nousta lievästi.

- Maitotiehyttukosta voi hoitaa samoilla menetelmillä kuin maidonnousun oireita.
- Aloita imettäminen terveestä rinnasta, sillä kipu saattaa estää herumisrefleksin laukeamista. Vaihda kipeään rintaan heti, kun heruminen alkaa ja imetä kipeästä rinnasta, jotta se tyhjenisi kunnolla.
- Tarvittaessa tyhjennä kipeää rintaa lypsämällä, jos vauva ei jaksa imeä.
- Hiero kipeää kohtaa nänniä kohden myös imetyksen tai lypsyn aikana.
- Vaihda imetysasentoja.
- Huolehdi että mitkään vaatteet tms. eivät paina rintoja.
- Muista riittävä lepo.

Rintatulehdus

Rintatulehduksen oireina ovat yleensä nopeasti nouseva korkea kuume ja päänsärky. Rinnassa tuntuu turvonnut, aristava ja punoittava alue. Rintatulehdusta hoidetaan samoin kuin tiehyttukosta. Jos oireet eivät helpotu vuorokauden sisällä on syytä ottaa yhteyttä neuvolaan tai terveyskeskukseen mahdollisen antibioottihoidon aloittamiseksi. Lääkityksen aikana imetys on yleensä mahdollista ja rintojen tyhjentäminen imettämällä tai lypsämällä edistää parantumista.

Mikäli sinulla on kysyttävää tai ongelmia rintojen hoidon suhteen, käänny terveydenhoitajasi puoleen.

NAISENA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Lapsivuodeaika käsittää 6-8 viikkoa synnytyksen jälkeen, jonka aikana synnytyselimet palaavat raskautta edeltäneeseen tilaan. Synnytyksestä toipumista ja omaa jaksamista edistävät monipuolinen ruokavalio, riittävä nesteiden saanti, liikunta ja lepo.

Jälkivuoto kestää 4-6 viikkoa, loppuen vähitellen. Vuodon määrä voi vaihdella päivittäin. Jälkisupistukset, joita esiintyy etenkin vauvaa imettäessä, edistävät kohdun palautumista. Kuukautiset alkavat yksilöllisesti synnytyksen jälkeen, vaihdellen 6 viikosta 2 vuoteen. Jälkitarkastuksessa tulisi käydä 5-12 viikkoa synnytyksestä.

Välilihalla, emättimessä ja häpyhuulissa olevat haavat paranevat nopeasti, sillä genitaalialue on hyvin verekästä aluetta. Genitaalialueen ompeluun käytetään ompeleita, jotka sulavat itsestään 2-3 viikossa. Näin ollen poistettavia ompeleita ei ole.

Synnytyksen jälkeinen aika on infektioaltista, joten hygieniasta huolehtiminen on tärkeää. Suihkussa on hyvä käydä päivittäin ja kädet kannattaa pestä ennen ja jälkeen imettämisen. Alapään haavojen suihkuttelu wc-käyntien yhteydessä vähentää infektioriskiä ja turvotusta sekä lievittää mahdollista kirvelyä virtsaamisen yhteydessä. Side tulee vaihtaa useasti päivässä ja tamponin käyttöä tulee välttää. Saunoa voi oman voinnin mukaan, mutta ammekylpyjä ja uimista ei suositella jälkivuodon aikana.

Kipua voivat aiheuttaa jälkisupistukset, alapään haavat ja venyttyminen sekä lantion alueen rustoliitosten palautuminen. Kivunhoitona voi käyttää lämpö- ja kylmähauteita sekä kipulääkitystä. Selkävaivoihin auttaa ergonomian huomiointi, rauhalliset venyttelyt ja lantiota tukeva sidos.

Raskaus ja synnytys altistavat peräpukamille, jotka ovat laajentuneita peräaukon laskimoita. Peräpukamia voi hoitaa suihkuttelulla ja paikallisesti käytettävillä voiteilla ja supoilla. Oireet lievittyvät yleensä muutamien viikkojen aikana.

Liikunnan synnytyksen jälkeen voi aloittaa heti, kun se tuntuu itsestä hyvältä. Liikunta nopeuttaa raskaudesta ja synnytyksestä palautumista ja virkistää.

Synnytyksen jälkeen on hyvä harrastaa ennestään tuttuja liikuntamuotoja ja aluksi välttää voimakkaita hyppyjä sisältäviä lajeja. Riittävästä nesteen saannista on tärkeää huolehtia liikunnan aikana. Paras imetysajankohta on ennen liikuntatuokiota.

Imettävän äidin ruokavalio

Imettävän äidin on tärkeää syödä riittävästi ja monipuolisesti. Ravinnontarve lisääntyy imetyksen aikana 600 kilokaloria (kcal) vuorokaudessa. Säännöllisestä ateriarytmistä huolehtiminen on tärkeää, ja jokaiseen ateriaan tulisi sisällyttää tuoreita kasviksia, vihanneksia, marjoja tai hedelmiä. Kalaa suositellaan syötäväksi 2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen.

Imettävän äidin tulee huolehtia hyvästä nesteytyksestä. Imettäminen lisää nesteiden saannin tarvetta saman verran kuin imettävä äiti menettää nesteitä rintamaitona, 600–700 ml/vrk. Janojuomaksi suositellaan vettä.

Liikuntaa voi lisätä vähitellen, omaa kehoa kuunnellen, ja tavoitteena voi pitää yleistä **LIIKUNTASUOSITUSTA**:

- Reipasta*) kestävyysliikuntaa vähintään 2½ tuntia viikossa tai rasittavaa**) kestävyysliikuntaa vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Lisäksi 2 kertaa viikossa lihaskuntoharjoittelua suurimmilla lihasryhmillä.
- Jaa kestävyysliikunta ainakin 3 viikonpäivälle.
- Voit kerätä kestävyysliikunta-ajan 10 minuutin pätkistä.

*) Reipas: hengitys ja syke kiihtyvät jonkin verran, teho vastaa ripeää kävelyä.
**) Rasittava: Hengitys ja syke kiihtyvät selvästi, teho vastaa hölkkää.

Vitamiineista ja kivennäisaineista suositeltavaa on huolehtia erityisesti riittävästä D-vitamiinin saannista. Imettävän äidin D-vitamiinin saantisuositus on 10 mikrogrammaa vuorokaudessa ympäri vuoden. Kalsiumia tarvitaan lisäravinteena, jos ruokavalio ei sisällä riittävästi maitovalmisteita.

Imetysaikana ei ole tarpeen välttää mitään ruoka-aineita vastasyntyneen ruoka-aineallergioiden ja -yliherkkyyksien ehkäisemiseksi. Osa vastasyntyneistä kuitenkin reagoi vatsaoirein äidin ruoka-aineisiin. Tällöin on syytä jättää ruokavaliosta pois kaasua muodostavat ruoka-aineet, kuten tuore ruisleipä, pavut, herneet, raaka sipuli ja runsas kahvin juominen.

Imettävän äidin suositellaan välttämään kofeiinipitoisia juomia, yrttiteetä, sakariinia ja syklamaattia sekä alkoholia. Alkoholin ja huumausaineiden riskit vauvalle tulee tiedostaa. Rintamaidon kautta siirtyvät määrät ovat suhteellisen pieniä, mutta aiheuttavat vauvalle kehityshäiriöitä. Yhden alkoholiannoksen (esim. lasi viiniä tai pullo olutta) poistuminen verestä ja äidinmaidosta kestää kaksi tuntia, joten tämän aikaa on vältettävä imettämistä alkoholiannoksen nauttimisen jälkeen.

Tupakan karsinogeenisen savun on todettu aiheuttavan syöpää. Tupakoinnin haitat ovat suuremmat kuin pelkän nikotiinin tai nikotiinikorvaustuotteiden haitat.

Mikäli imettävä äiti tarvitsee tai käyttää jotakin lääkitystä, on syytä mainita imetyksestä lääkärille. Imetyksen kanssa sopivan lääkityksen voi tarkastaa Teratologisesta tietopalvelusta.

Sektiosta toipuminen

Sektiosta toipuminen kestää yleensä pidempään kuin normaalista alatiesynnytyksestä. Kipua aiheuttaa alavatsalla oleva sektiohaava, joten kipulääkettä on hyvä käyttää. Haavan paranemista edistävät päivittäinen suihkuttelu ja ilmakylvyt. Ompeleiden tai haavahakasten poisto on noin viikon kuluttua leikkauksesta omassa neuvolassa tai terveyskeskuksessa. Haavaa ei tulisi kastella vuorokauteen ompeleiden poiston jälkeen.

Toipumista edistää liikkeelle lähteminen leikkauksen jälkeisenä päivänä, sillä liikkuminen vilkastuttaa verenkiertoa ja suolentoimintaa sekä ehkäisee laskimotukoksia. Sektion jälkeen ensimmäisen kuukauden ajan tulisi välttää kantamasta vauvaa painavampia esineitä, fyysisesti raskaita töitä ja raskasta liikuntaa.

MILLOIN LÄÄKÄRIIN?

- Jälkivuoto muuttuu pahanhajuiseksi tai uudelleen runsaaksi
- Jälkivuodon mukana tulee hyytymiä
- Alavatsa on kipeä
- Sinulla on kuumetta
- Sektiohaava punoittaa, kuumottaa tai alkaa vuotaa
- Tunnet pitkäaikaista alakuloa

Normaalia herkistymistä

Naisen elimistö toipuu synnytyksestä kohtalaisen nopeasti, jonka jälkeen alkaa psyykkinen sopeutuminen uuteen elämäntilanteeseen. Sopeutumisprosessi saattaa viedä aikaa jopa vuoden. Aluksi äiti voi kokea helpotusta siitä, että on selvinnyt synnytyksestä ja pikkuhiljaa hänellä alkaa herätä rakkauden tunteita lastaan kohtaan. Äidin herkkä mielentila synnytyksen jälkeen on tarkoituksenmukaista ja auttaa äitiä tulkitsemaan lapsen viestejä ja vastaamaan niihin.

On täysin normaalia, että synnytyksen jälkeen esiintyy mielialan ailahtelua ja itkuherkkyyttä. Herkistyminen eli ns. baby blues on voimakkaimmillaan kolmesta viiteen päivään synnytyksen jälkeen ja oireet häviävät normaalisti parin viikon sisällä.

Herkistymisen tyypillisiä oireita ovat itkuherkkyys, mielialan vaihtelu, ärtyneisyys, ruokahaluttomuus ja unihäiriöt. Herkistyminen on normaali osa uuteen elämäntilanteeseen sopeutumista.

Joskus herkistymistä voi seurata synnytyksen jälkeinen masennus. Tällöin äidin mieliala laskee pitkäaikaisesti, hänen on vaikea selvitä päivittäisistä tehtävistä ja tulevaisuus näyttää synkältä. Masennuksen oireina ovat ahdistus, huoli, pelko, itsesyyttely, itkuisuus ja univaikeudet. Masennus voi kestää kuukausia, mutta sen pitkäaikaisennuste on hyvä.

Yleensä oireet helpottavat hiljalleen, kuukausien kuluessa. Masennusvaiheen kesto on keskimäärin seitsemän kuukautta. Näin ollen täydellisen toipumisen todennäköisyys on hyvä. Avunsaamisen kannalta on tärkeää puhua avoimesti tunteistaan ja mielialastaan neuvolassa sekä tarvittaessa hakeutua lääkäriin.

Sinä, Elämä, lahjoitit minulle
tämän tehtävän,
enkä minä rohjennut kieltäytyä.

Hiukset ovat vielä kosteat,
käsi haroo tyhjää.
Minun tehtäväni on
tarttua tähän käteen
ja taluttaa koko alkumatka.
Suurempi minua
tämä vastasyntynyt.
(Eeva-Liisa Kantola)

LANTIONPOHJAN HUOMIOINTI

Lantionpohja muodostuu lihaksista, sidekudoksesta ja hermoista. Raskauteen ja synnytykseen liittyy fysiologisia muutoksia, jotka altistavat toimintahäiriöille näissä kudoksissa. Toimintahäiriöt ilmaantuvat laskeumina, virtsan ja ulosteen karkailuna sekä sukupuolielämänvaikeuksina.

Synnytyksen jälkeisellä lantionpohjan harjoittelulla nopeutetaan toipumista ja ehkäistään myöhempiä lantionpohjan toimintahäiriöitä. Lantionpohjan lihasharjoittelu on käyttökelpoinen hoitomuoto virtsa- ja ulosteinkontinenssiin ja sillä on positiivisia vaikutuksia myös seksuaalielämään.

Tunnistamisharjoitus

Lantionpohjan lihasten kuntoon voi vaikuttaa omatoimisella harjoittelulla, sillä ne ovat tahdonalaisia lihaksia. Harjoittelun aloittamiseksi on ensin tunnistettava lantionpohjan lihakset. Lihaksiston löytää, kun sulkee kevyesti peräaukon, emättimen ja virtsaputken, kuin pidättäisi ulostetta ja virtsaa. Sen jälkeen keskittyy tunnistamaan supistuksen lantionpohjassa ja rentouttaa lihakset. Sama toistetaan 5-10 kertaa. Oikean lihaksiston löytymisen voi varmistaa asettamalla sormen/sormet emättimeen. Supistaessa lihaksia sormissa pitäisi tuntua lihasten supistus ja kevyt imu ylöspäin.

Harjoitusten aloittaminen

Lantionpohjalihasjumppaa on tärkeää tehdä läpi elämän, 1-2 päivänä viikossa. Harjoitusten toistojen määrää voi lisätä sitä mukaan, kun lihakset vahvistuvat. Jumppaaminen on vaivatonta, kun sen yhdistää arjen rutiineihin osaksi jokapäiväistä elämää.

Lantionpohjan lihasharjoitukset on helpointa aloittaa makuuasennossa, jonka jälkeen niitä voi tehdä istuen, seisten ja normaalin liikkumisen yhteydessä. Harjoituksia tehtäessä on tärkeää hengittää normaalisti ja pitää supistusten väliset rentoutustauot, jotta lihakset saavat levätä ja valmistautua seuraavaa supistusta varten. Vatsa- ja pakaralihakset tulee pitää rentoina harjoituksen ajan. Harjoittelu on vaivatonta, mutta vaatii pitkäjänteisyyttä.

Kolmen kuukauden säännöllisen harjoittelun jälkeen alkaa harjoittelusta saada vastetta. Sen jälkeen lihaskunto pysyy yllä säännöllisellä harjoittelulla. Voit yhdistää lantionpohjan lihasten aktivoimisen päivittäiseen elämään supistamalla lihaksia yskiessä, aivastaessa, niistäessä tai nostaessasi. Liikuntamuodoista syviä vatsalihaksia aktivoivat lajit ja lantion liikkuvuusharjoituksia sisältävät lajit tukevat lantionpohjalihasten kuntoa.

Maksimivoimaharjoitus

raskaisiin ponnistuksiin kuten nostamiseen

Supista peräaukko, emätin ja virtsaputki ja imaise ne sisään ja ylöspäin. Pidä supistus 5 sekuntia – rentouta 10 sekuntia. Tee harjoitus 5 kertaa. Pidä minuutin tauko. Toista 5 supistuksen harjoitus uudelleen.

Nopeusvoimaharjoitus

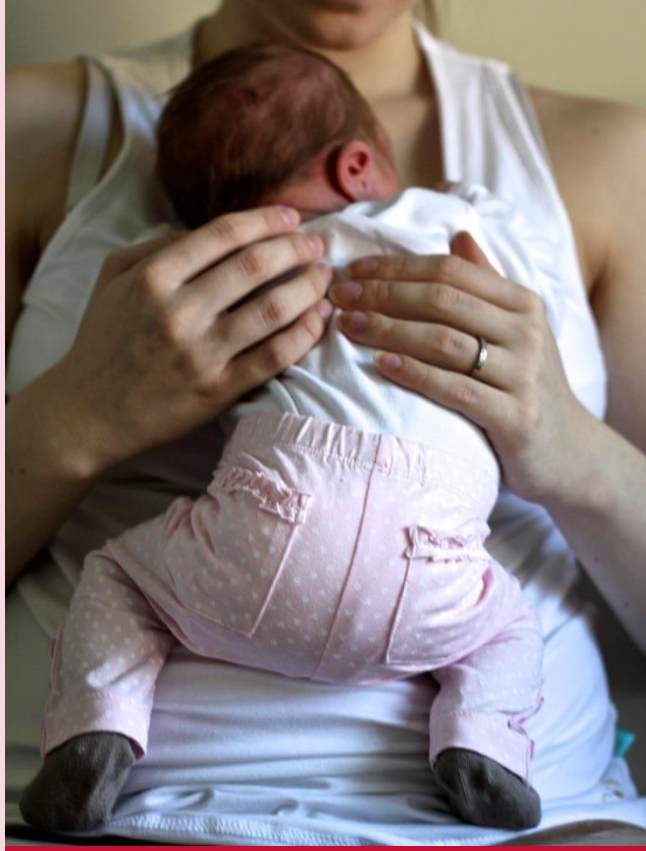
äkillisiin ponnistuksiin kuten yskimiseen ja aivastukseen

Supista lantionpohjan lihakset mahdollisimman nopeasti ja voimakkaasti - rentouta. Pidä supistuksen jälkeen muutaman sekunnin tauko. Toista 5-10 kertaa.

Kestovoimaharjoittelu

päivittäiseen liikuntaan

Supista lantionpohjan lihakset kevyesti. Pidä supistus 10-20 sekuntia, rentouta 10-20 sekuntia. Toista 5-10 kertaa. Tämä harjoite on helppo yhdistää arkeen. Voit tehdä harjoitetta esimerkiksi pyöräillessäsi, tv:tä katsoessasi tai kassajonossa seisoessasi.



Sivelen armaita kasvojasi,
poskesi pientä omenaa.
Siroja, kirkkaita kulmiasi
tukkaasi silkinruskeaa.
Nenääsi pientä ja lystikästä
- sinua ilman en elämästä
mitään saattaisi aavistaa.
Vain sinun luonasi rakkaani, pieni,
löysin kirkkaan selkeän tieni,
iloni yksinkertaisen.
Olen vain suojeleva syli.
Kasva kauas äitisi yli.
(Aale Tynni)

HARJOITUS 1

Kestävyys

Aseta pallo tai tukeva sohvatyyny polviesi väliin. Seiso polvet hieman koukistettuna ja purista tyynyä polvien välissä 10 sekunnin ajan. Rentouta lihakset ja toista 3-7 kertaa.

Vinkki: Tyynyn voi korvata myös täydellä wc-paperirullalla, jolloin voit tehdä jumppaa vaikka hampaita harjatessasi.

HARJOITUS 2

Voima

Jännitä lantionpohjalihakset ja nouse tuolilta. Rentouta. Jännitä lihakset uudelleen ja istu alas. Toista 3-5 kertaa. Harjoituksen avulla opit jännittämään lihaksia rasituksen yhteydessä, kuten ennen yskimistä tai nostelua.

PARISUHDE JA SEKSUAALISUUS

Jokainen ihminen on seksuaalinen omalla tavallaan. Kaikki voivat nauttia läheisyydestä ja seksuaalista mielihyvää tuottavista kokemuksista mielessä ja kehossa. Seksuaalisuus on se mitä olemme ja seksi sitä mitä teemme.

Uusi erilainen arki

Lapselle paras kasvunalusta on vanhempien toisiaan kunnioittava ja rakastava parisuhde. Arjesta haastavaa tekee seksuaalisen parisuhteen ja vanhemmuuden yhdistäminen. Jaksamisessa on tärkeää, että saa tukea ja konkreettista apua lähiverkostoista.

Keskusteluyhteyden vaaliminen ja omien odotusten kertominen on tärkeää. Molemmat puolisot ovat nyt vanhempia ja vastuu jaetaan yhdessä. Vauvan syntymän myötä perhe-elämä muuttuu, mikä vaikuttaa myös parisuhteeseen ja seksuaaliseen kanssakäymiseen. Muuttunut elämäntilanne aiheuttaa stressiä ja väsymystä, jonka myötä parit kehittävät uusia toimintamalleja yhdessä ja yksin. Kun huomio kiinnittyy uusiin tärkeisiin asioihin, seksuaalinen halu ja tarve vaihtelevat.

Uusi vastasyntynyt tyydyttää naisen läheisyyden tarvetta. Miehelle tämä on tärkeä asia tiedostaa ja siitä on syytä keskustella myös puolison kanssa. Molemminpuolinen hyväksymisen tarve ja vakuuttelu ovat luonnollinen osa synnytyksen jälkeistä elämää. Naisella huomion tarve kohdistuu kehonmuutoksien hyväksymiseen ja miehellä oman tarpeellisuuden tunteen vahvistamiseen.

Arjessa on tärkeää huomioida toista, vaalia kahdenkeskeisiä hetkiä, antaa hellyyttä ja olla toisen lähellä. Lisäksi kumppanin hyväksyminen sellaisenaan, arvostaminen, kuunteleminen ja kannustaminen lähentävät puolisoita. Kaikki mikä lähentää vanhempia, tekee hyvää myös lapselle.

Seksuaalielämä synnytyksen jälkeen

Synnytys ja sen jälkeinen vauva-elämä vaikuttavat seksuaalisuuteen ja seksuaalielämään. On luonnollista, että vauvan syntymän jälkeen seksi jää hetkeksi. Uudessa elämäntilanteessa huomio kohdistuu vauvaan ja kumppaniin tutustutaan uudella tavalla.

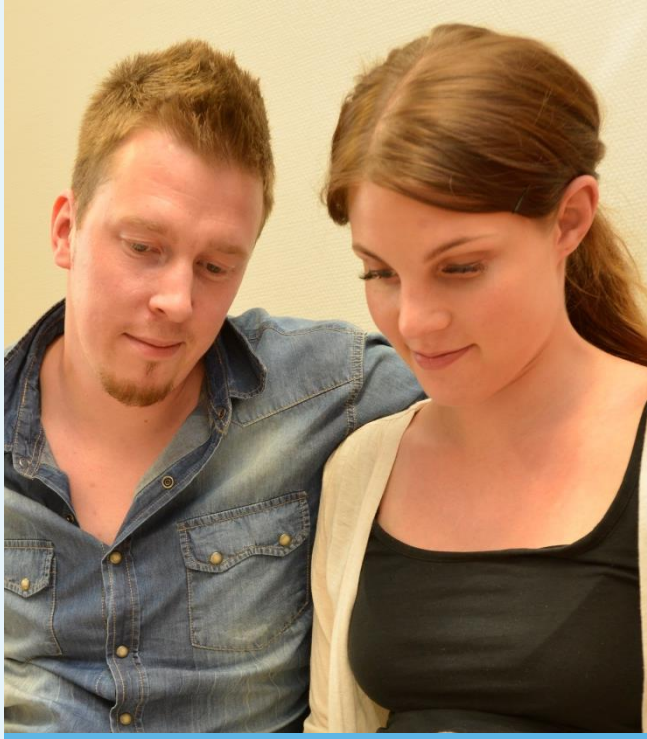
Synnytyksen jälkeen yhdynnät voi aloittaa omien tuntemusten mukaan, mieluiten vasta jälkivuodon loputtua ja jälkitarkastuksen jälkeen. Muunlaista seksiä, esimerkiksi hyväilemistä käsin, voi kokeilla. Molempien on tärkeää saada tuntea hellyyttä, eikä kumpikaan saa jäädä suhteessa ulkopuoliseksi. Seksiä ei kuitenkaan kannata jättää liian pitkäksi aikaa. Tämä voi aiheuttaa kynnyksen, jonka yli voi olla hankala päästä. Seksistä on oikeus kieltäytyä, kun muistaa ettei loukkaa ja torju toista.

Fyysiset muutokset kehossa

Raskausaika ja synnytys muovaavat kehoa, mikä edellyttää uutta asennoitumista omaan kehoonsa. Synnytyksen jälkeen naisella voi ilmetä pelkoa oman kehon muutoksista ja kelpaamattomuudesta puolisolle. Tämä voi aiheuttaa haluttomuutta ja intiimiyden välttelyä.

Fyysiset ja hormonaaliset muutokset naisessa synnytyksen jälkeen vaikuttavat naisen seksuaalisuuteen. Fyysisistä muutoksista merkittävimmät ovat sektiohaava, eriasteiset repeämät, lantionpohjalihasten venyttyminen, virtsankarkailu, muutokset rinnoissa sekä limakalvojen kuivuus. Imettävän naisen limakalvot ovat yleensä kuivat ja hauraat, ja siksi kannattaa yhdynnöissä aina käyttää liukuvoiteita. Hyviä liukasteita ovat perusvoiteet, intiimiöljy tai varsinaiset liukasteet, joita voi ostaa apteekista.

Fyysisten muutosten hyväksyminen on joskus vaikeaa ja vaatii aikaa. Naiselle on tärkeää saada takaisin alkuperäinen kehon kunto sekä toimintakyky. Tällöin on helpompi saavuttaa seksuaalista tyydytystä. On syytä muistaa, että kehon täydellinen palautuminen synnytyksen jälkeen kestää noin vuoden.



Jokainen
joka on pidellyt
aaltojen silittämää
kiveä kädessään
tietää,
että jatkuvilla hyväilyillä
on ihmeitä tekevä
voima.
(Tommy Tabermann)

Synnytyksen jälkeinen ehkäisy

Imetysaikana naisen hedelmällisyys on tavallista heikompi usean kuukauden ajan. Imetysmäärien vähetessä äidin kuukautiskierto palautuu ja samalla hedelmällisyys lisääntyy nopeasti. Jos äiti ei imetä, voi kuukautiskierto palautua jo kuukauden kuluttua synnytyksestä. Tällöin ehkäisyvalmisteet on syytä aloittaa pian synnytyksen jälkeen. Estrogeeniä sisältäviä valmisteita ei suositella imettäville äideille, sillä estrogeeni vaikuttaa maidoneritykseen. Paikallisten estrogeenivalmisteiden tai liukastevoiteiden käyttö on kuitenkin mahdollista imetysaikana.

Ehkäisyssä ei voi luottaa täysimetykseen, vaan on suositeltavaa käyttää ainakin kondomiehkäisyä. Hyviä ja turvallisia ehkäisyvaihtoehtoja imetyksen aikana ovat pelkkää keltarauhashormonia sisältävät minipillerit ja ihonalainen ehkäisykapseli. Hormoni- tai kuparikierukka voidaan asettaa normaalikokoiseen kohtuun aikaisintaan jälkitarkastuksessa.

Imetyksen loputtua tai imetyksen loppuvaiheessa, voidaan aloittaa yhdistelmäpillerit, ehkäisyrenkaan tai -laastarin käyttö, jolloin äidinmaito ei ole enää lapsen pääasiallinen ravinto. Sterilisaatio ehkäisymenetelmänä edellyttää 30 vuoden ikää tai kolmea alaikäistä lasta yksin tai avopuolison kanssa. Jälkiehkäisyä voi käyttää imetyksen aikana, mikäli se tulee tarpeelliseksi.

TUEKSI ARKEEN

Vastasyntyneen perheelle on ensisijaisen tärkeää ympärillä oleva tukiverkosto, lähisukulaiset ja ystävät. On hyvä olla tietoinen yhteiskunnan tarjoamista kolmannen sektorin palveluista ja terveysjärjestöistä lapsiperheille. Tutustu myös oman kuntasi tarjoamiin palveluihin. Seuraavista palveluista saat vertaistukea, perhetuttuja ja tukea arkeesi.

Mannerheimin lastensuojeluliitto
www.mll.fi
kuopio.mll.fi

Pelastakaa lapset ry
www.pelastakaalapset.fi

Kuopion perhekriisiyksikkö
017 183 393 (24h)

Väestöliitto
www.vaestoliitto.fi

Ensi- ja turvakotienliitto ry
www.ensijaturvakotienliitto.fi
kuopionensikoti.fi

Kuopion seurakunnat
www.kuopionseurakunnat.fi

Sateenkaariperheet ry
www.sateenkaariperheet.fi

Suomen monikkoperheet ry
suomenmonikkoperheet.fi

Kun lapsi sairastuu
www.sairaslapsi.com

Apua imetykseen
imetys.fi
www.kuopionimetystukiryhma.fi
(myös Facebookissa)

Imetystukipuhelin
09 4241 5300

Myrkytystietokeskus
09 471 977
Teratologinen tietopalvelu
09 471 7 6500 (ark. 9-12)

Terveyskylä
www.terveyskylä.fi/naistalo

KYS
Naisten osasto 2304, synnyttäneet
017 172 334

Päivystys, sairaanhoitajan neuvontapuhelin
017 174 500 (ei virka-aikana)

Synnytysvalmennus

Vastasyntyneen silmissä

aamun valo.

Korvat kuulevat kuiskauksen:

Olen odottanut sinua.

(Eeva Kontiokari)

Kuopion yliopistollinen sairaala

PL 100

70029 KYS

017 173 311 (puhelinvaihde)

www.psshp.fi

Kuopion yliopistollinen sairaala