

Opas synnytyksen jälkeen

Ensipäivät
vauvan kanssa





Julkaisija, Tyks Naistenklinikka

Soili Hautaniemi (toim.) TtM, kättilö, kliinisen hoitotyön asiantuntija

Asiantuntijat:

Lapsivuodeosaston kättilöt

Leena Kaunisto, kättilö, IBCLC

Kaarin Mäkikallio, dos, raskauden ja synnytyksen hoito -vastualuejohtaja

Tuija Heikkinen, LT, synnytysten ja naistentautien erikoislääkäri

Kalle Korhonen, LT, lastentautien erikoislääkäri, neonatologi

Fysioterapian työryhmä, fysioterapeutit

Valpuri Seikkula, Aulikki Anttila, Elina Jokinen, Sirkka Kaunisto

Riia Lamminmäki, FM, suomen kielen ja viestinnän lehtori

Sisällys

Tervetuloa lapsivuodeosastolle!.....	7
Vastasyntyneen kanssa vierihoidossa	8
Vauvan normaali seuranta ja tutkimukset sairaalassa	10
Vauvan hoito vastasyntyneiden osastolla	12
Kaksosvauvat.....	13
Imetys.....	14
Imetyksen edut ja suositus	14
Rinnat ja imetyksen käynnistyminen.....	15
Vauvantahtinen imetys.....	17
Vauvan imuote ja hyvä imetysasento	18
Rinnat maidon nousun aikana	22
Äidinmaidon riittävyys vauvalle.....	22
Äidinmaidon lypsäminen käsin	24
Äidinmaidon käsittely ja säilytys	26
Lisämaidon antaminen vauvalle	28
Arat rinnanpääät.....	28
Alkavan rintatulehduksen oireet ja hoito	29
Alatiesynnytyksestä palautuminen	31
Puhtaus	31
Jälkivuoto	31
Jälkisupistukset.....	31
Virtsaaminen ja ulostaminen	32
Pukamat.....	32
Repeämä tai välilihan leikkaushaava	32
Keisarileikkauksesta palautuminen	33
Lepo, ravinto ja liikunta	35
Vatsalihasten erkauma.....	36
Mielialan vaihtelut synnytyksen jälkeen.....	38
Synnytyskokemuksen käsittely	39
Vauvan hoito	40
Nukuttaminen	40

Pesu ja vaipan vaihto	40
Ihon hoito	42
Napa	42
Kynnet	43
Silmät.....	43
Korvat	44
Pulauttelu	44
Vatsavaivat.....	44
Vanhemmuus	45
Isänä, toisena vanhempana	46
Otteita tuoreiden isien tuntemuksista.....	47
Parisuhde ja seksi.....	48
Ehkäisy.....	50
Turvallisuus	51
Kotiutuminen	52
Äitiyskortti	53
Sairaalamaksut	53
Potilaan oikeudet	53
Palaute	53
Kotiutumisen jälkeen.....	54
Jälkitarkastus	54
Imetyspoliklinikka	54
Seksuaaliterveyspoliklinikka	54
Huolestuttavat oireet.....	55
Usein kysyttyä	56
Vertaistuki ja luotettavaa tietoa	58
Oppaat ja suositukset.....	59
Yhteystietoja	60



Lämpimästi onnea uuden
perheenjäsenen
syntymästä!



Tervetuloa lapsivuodeosastolle!

TÄMÄ OPAS ON TARKOITETTU SINULLE, JOKA OLET SYNNYTTÄNYT, SEKÄ PERHEELLESI TUEKSI JA AVUKSI UUDEN VAUVAN KANSSA. Jokainen vauva on oma yksilönsä heti syntymästä lähtien ja jokainen perhe muodostaa omat tapansa vauvaperheenä. Tämän vuoksi on vaikea antaa ohjeita, jotka sopivat kaikille. Tähän oppaaseen on kerätty perusasioita, joita voit hyödyntää itsellesi sopivalla tavalla.

Opas painottuu terveen vastasyntyneen ensimmäisiin syntymänjälkeisiin päiviin lapsivuodeosastolla ja kotona. Oppaan tarkoituksena on antaa tietoa

- ◆ raskaudesta ja synnytyksestä palautumisesta
- ◆ vauvan hoidosta ja ravitsemuksesta
- ◆ parisuhteesta ja vanhemmuudesta
- ◆ sairaalan käytännöistä
- ◆ tukipalveluista.

Ota rohkeasti puheeksi henkilökunnan kanssa mieltäsi askarruttavia asioita osastolla ollessasi. Henkilökunta auttaa ja ohjaa sinua mielellään, ja saat vastauksia juuri sinulle tärkeisiin kysymyksiin.

Opas on saatavana sekä sähköisesti sivuiltamme että paperiversiona osastoilta. Lisätietoja löydät oppaaseen lisätyistä linkeistä ja lähdeluettelosta.

Vastasyntyneen kanssa vierihoidossa

Lapsivuodeosastolla voit pitää vastasyntynyttä vierelläsi ja hoitaa häntä päivällä ja yöllä samassa huoneessa. Vierihoido auttaa sinua tutustumaan vauvaasi ja hänen persoonallisiin tapoihinsa ilmaista itseään. Pitäessäsi vauvaa lähelläsi tunnistat vauvan eleitä, ilmeitä ja ääntelyä, joilla hän ilmaisee nälkäänsä, läheisyyden kaipuutaan ja muita tarpeitaan. Läheisyys vauvaan vahvistaa sinua vastaamaan näihin tarpeisiin. Kotiinlähtö helpottuu, kun vauvan hoitaminen on tuttua jo sairaalassa.

Vauva aistii herkästi kosketusta, minkä vuoksi on tärkeää kosketella ja silitellä häntä. Erityisesti vauvat nauttivat ihokontaktista, jonka avulla he hahmottavat omaa kehoaan ja aistivat ympäristöään. Ihokontakti tarkoittaa sitä, että pidät ilman vaatteita olevaa vauvaa paljasta ihoasi vasten. Myös lapsen isä tai muu läheinen voi pitää vauvaa paidan tai peiton alla ihokontaktissa. Paita on hyvä olla edestä avattava, jolloin aikuinen voi nähdä vauvan kasvot.

Joskus vauvat eivät pääse heti vierihoidoon eivätkä ihokontaktiin, eli kenguruhoitoon, sairauden, voinnin tai muun syyn vuoksi. Se mahdollistetaan kuitenkin heti, kun sinun ja vauvan vointi sen sallivat.

VAUVA ON TURVALLISESTI IHOKONTAKTISSA, KUN HÄN ON

- ◆ mahallaan paljasta rintakehääsi vasten
- ◆ jalat ”sammakkoasennossa”
- ◆ pää käännettynä sivulle, poski rintaasi vasten
- ◆ leuka kohotettuna hiukan ylöspäin
- ◆ nenä ja kasvot näkyvissä.

Ihokontaktista on hyötyä riippumatta siitä, miten vauvaa ruokitaan.

Ihokontaktin edut vauvalle:

- ◆ rauhoittaa ja vähentää vauvan itkua
- ◆ pitää lämmön vakaana
- ◆ pitää sydämen sykkeen ja hengityksen vakaana
- ◆ pitää verensokerin vakaana
- ◆ auttaa rintaan tarttumista ja imemistä
- ◆ lujittaa vanhempi-lapsi suhdetta.

Ihokontaktin edut äidille:

- ◆ edistää tutustumista vauvaan ja hänen nukkumis- ja valveilla-oloryhtiinsä
- ◆ vahvistaa kiintymyssuhdetta
- ◆ aktivoi vuorovaikutukseen
- ◆ rauhoittaa ja rentouttaa
- ◆ edistää maidon nousua ja erittymistä
- ◆ edistää kohdun supistumista.



Suvi Vainio

Vastasyntynyt turvallisessa ihokontaktissa äitinsä sylissä.

Vauvan normaali seuranta ja tutkimukset sairaalassa

Vauvasi terveys ja hyvinvointi ovat tärkeitä myös meille. Siksi kaikille vastasyntyneille tehdään ensimmäisten vuorokausien aikana erilaisia tutkimuksia. Kerrothan vauvasi voinnin mahdollisista muutoksista heti hoitajalle. Lastenlääkäri on saatavilla aina, jos vastasyntyneen vointi sitä vaatii. Toisinaan tarvitaan hoitoa vastasyntyneiden osastolla, tavallisia syitä ovat infektioepäily ja matala verensokeri.

Lastenlääkäri tarkastaa vauvasi yleensä toisena syntymän jälkeisenä päivänä. Tarkastus tehdään aamupäivän aikana ”vauvan-tarkastushuoneessa”. Molemmat vanhemmat voivat olla mukana tarkastuksessa. Tällöin voitte samalla keskustella lastenlääkärin kanssa lastanne koskevista kysymyksistä.





Vauvasi painoa seurataan sairaalassa punnitsemalla hänet päivittäin. Normaalisti paino laskee jonkin verran kaikilla vastasyntyneillä ensimmäisinä päivinä. Liiallisen painonlaskun yhteydessä voi olla tarpeellista antaa lisämaitoa. Paino lähtee nousuun yleensä viiden vuorokauden kuluessa syntymästä.

Vauvaltasi mitataan ensimmäisten tuntien kuluessa verensokeri. Verensokeri tutkitaan kantapäästä otettavasta näytteestä. Verensokeria seurataan tarvittaessa säännöllisesti lastenlääkärin ohjeistuksen mukaan. Matalaa verensokeria hoidetaan ensisijaisesti antamalla lisämaitoa.


Vauvasi keltaisuutta mitataan tarvittaessa ihomittarilla tai kantapäästä otettavasta verinäytteestä. Kellastumisen aiheuttaa bilirubiini, jonka pitoisuus on korkeimmillaan 3–5 vuorokauden iässä. Kellastuminen on tavallista, ja sitä hoidetaan tarvittaessa sinivalohoidolla.

Vauvallesi tehdään osastolla ennen kotiutumista kuulonseulonta mahdollisen kuulonaleneman toteamiseksi.

Vauvaltasi otetaan seulontanäytteitä **SYNNYNNÄISEN KILPIRAUHASEN VAJAATOIMINNAN**  ja harvinaisten **SYNNYNNÄISTEN AINEENVAIHDUNTASAIRAUKSIEN**  poissulkemiseksi (VASSEU1). Kilpirauhasen toimintaa kuvaava näyte on otettu jo synnytysalissa napanuorasta. Aineenvaihduntasairauksien seulontaan osallistuminen on vapaaehtoista. Suostumus on yleensä kysytty jo neuvolassa, tarvittaessa sinua informoidaan seulonnasta sairaalassa. Seulontaa varten vauvastasi otetaan kantapäästä ihopistosnäyte osastolla tai Tyksin laboratoriossa 48–120 tunnin (2–5 vrk) iässä. Jos seulonnassa herää epäily jostakin sairaudesta, sinuun otetaan sairaalasta välittömästi yhteyttä.

Vauvan hoito vastasyntyneiden osastolla

Toisinaan vauva voidaan joutua siirtämään vastasyntyneiden osastolle esimerkiksi infektiöepäilyn tai matalan verensokerin takia äidin ollessa lapsivuodeosastolla. Jos vauvasi on syntynyt keskosena, hän saattaa tarvita erityistarkkailua sekä hoitoa vastasyntyneiden osastolla.

Sinulla ja puolisolllasi on mahdollisuus olla läsnä vauvan luona vastasyntyneiden osastolla ja osallistua hänen hoitoonsa mahdollisuuksien mukaan. Lastenosaston henkilökunta ohjaa sinua vauvan hoidossa ja syöttämisessä. He tukevat sinun, perheesi ja vauvan läheistä suhdetta, vaikka vauva on **VASTASYNTYNEIDEN OSASTOLLA** .

Vauvan ollessa vastasyntyneiden osastolla voit antaa hänelle omaa lypsettyä rintamaitoasi, mikäli vauva ei jaksaa tai pysty imeämään rinnalla riittävästi. Aloita rintamaidon lypsäminen mahdollisimman pian vauvan syntymän jälkeen, mielellään kuuden tunnin kuluessa vauvan syntymästä. Pienikin määrä ternimaitoa eli ensimaitoa on vauvalle tärkeää, koska hän saa siitä erityistä suojaa esimerkiksi tulehduksia vastaan. Lisäksi lypsäminen edistää maitomäärän lisääntymistä. Jatka lypsämistä vähintään 8 kertaa vuorokaudessa.

Joskus lypsäminen viivästyy oman sairauden tai muun syyn vuoksi, mutta imetys voi siitä huolimatta onnistua. Saat henkilökohtaista ohjausta ja lypsämiseen tarkoitettun tarvikepussin maidon lypsämistä ja vauvalle antamista varten osastolla.



Kaksosvauvat

Hyväkuntoiset kaksosvauvat pääsevät kanssasi vierihoidon lapsivuodeosastolle ja tutustuminen vastasyntyneisiin voi alkaa.

Toisinaan toinen tai molemmat lapset saattavat tarvita erityis seurantaan [LASTENOSASTOLLA](#) ♡. Sinulla ja puolisolasi on mahdollisuus olla läsnä vauvan tai vauvojen luona vuorokauden ympäri ja osallistua hänen / heidän hoitoonsa mahdollisuuksien mukaan. Tulevan arjen sujumista kotona helpottaa osallistuminen vauvojen hoitamiseen heti alusta alkaen. Lue lisää [MONIKKOVAUVAN ODOTUKSESTA](#) ♡, hoidosta ja [IMETYKSESTÄ](#) ♡.

Imetys

IMETYKSEN EDUT JA SUOSITUS

Äidinmaito on luonnollista ravintoa imeväiselle. Äidinmaito sisältää kaikki vauvan tarvitsemat ravintoaineet D-vitamiinia lukuun ottamatta sopivassa koostumuksessa ja hyvin imeytyvässä muodossa. D-vitamiinilisää suositellaan annettavaksi lapselle 2 viikon iästä 10µg päivässä. Ravinnon lisäksi imetys antaa vauvalle lämpöä, suojaa, läheisyyttä ja turvaa. Läheisyys auttaa vanhempaa ja vastasyntynyttä kiintymään toisiinsa.


Jo pienikin määrä äidinmaitoa on hyödyllinen vastasyntyneelle, mutta parhaan hyödyn saa täysimetyksestä. Ravintoaineiden lisäksi äidinmaito sisältää vasta-aineita, jotka suojaavat lasta tulehduksilta, kuten korva- ja hengitystietulehduksilta sekä suolistosairauksilta. Imetys voi vähentää lapsen riskiä sairastua myöhemmin diabetekseen tai ylipainoon. Imetyksen tiedetään myös vähentävän riskiä virhepuretaan. Myös kätkytkuolemariski on pienempi imetetyillä lapsilla.

Imettäminen auttaa omaa elimistöäsi palautumaan raskaudesta ja synnytyksestä, koska imetys tehostaa esimerkiksi kohdun supistumista. Imetys voi vähentää myös riskiä sairastua myöhemmin rintasyöpään, munasarjasyöpään ja aikuistyyppin diabetekseen.

Imetys on käytännöllistä, koska rintamaito on aina tuoretta ja sopivan lämmintä. Se on ekologinen ja taloudellinen tapa ruokkia lasta. Mitä enemmän syötät lasta, sitä enemmän maitoa heruu. Oman äidin maito mukautuu lapsen tarpeisiin muuttuvissa olosuhteissa.

Rintamaito riittää useimmille normaalipainoisina syntyneille lapsille ainoaksi ravinnoksi ensimmäisen kuuden kuukauden ajan.

Täysimetystä suositellaan 4–6 kuukauden ikään saakka. Lapsen pääasiallinen ruoka on rintamaito kuuden kuukauden ikään saakka. Kiinteä ruoka suositellaan aloitettavaksi maisteluannoksilla 4–6 kuukauden välillä lapsen valmiuksien mukaan. Lue lisää: [THL – RUOKASUOSITUKSET LAPSIPERHEILLE](#) 

Vauvamyönteinen ja ensisijainen imetysohjaus perustuvat suosituksiin ja kansainvälisen Vauvamyönteisysohjelman sisältöön. (Lue lisää: [THL, VAUVAMYÖNTEISYYS](#) ) Imetysohjaus lähtee perheen tarpeista, on yksilöllistä ja perustuu ajantasaiseen tietoon. Lisämaidon antamiseen ohjataan tarpeen mukaan.



RINNAT JA IMETYKSEN KÄYNNISTYMINEN


Rinnat ja rinnanpäät ovat kooltaan ja muodoltaan hyvin erilaisia, mutta niiden koko ja muoto eivät yleensä vaikuta erittyvän maidon määrään. Raskaushormonien vaikutuksesta rintasi ovat valmistautuneet imetykseen jo raskauden aikana. Olet saattanut tunnistaa sen lisääntyneenä rintojen herkkyytenä ja koon kasvuna.

KOLOSTRUMIA ELI ENSIMAITOA saattaa alkaa tihkua rintoistasi jo raskauden puolivälistä. Se on tiivisteravintoa, koostumukseltaan paksua ja se sisältää runsaasti vasta-aineita taudinaiheuttajia vastaan. Pieni määrä ensimaitoa riittää tyydyttämään vastasyntyneen ravinnon tarpeen.

Ensimmäisten viikkojen aikana maitomäärä lisääntyy nopeasti. Noin kahden viikon jälkeen syntymästä, äidinmaito pysyy ravintoaine-koostumukseltaan muuttumattomana niin pitkään, kuin jatkat imettämistä.

Vauvan syntymä ja istukan irtoaminen vaikuttavat hormonituotantoon ja käynnistävät maidonerityksen. Imemisellään vauva stimuloi rintoja maidontulon jatkumiseksi ja hormonituotannon ylläpitämiseksi. Tärkeimmät maidoneritykseen vaikuttavat hormonit ovat prolaktiini ja oksitosiini.

- ◆ **PROLAKTIINIA** tarvitaan maitomäärän lisäämiseen ja ylläpitämiseen. Sen taso on luontaisesti korkeimmillaan heti synnytyksen jälkeisinä päivinä ja erityisesti yöaikaan. Maitomäärän lisäämiseksi kannattaa imettää vastasyntynyttä useita kertoja päivässä ja ainakin yhden kerran yöllä.
- ◆ **OKSITOSIINIA** tarvitaan maidon herumiseen eli siihen, että rintaan muodostunut maito kulkeutuu vauvalle. Oksitosiinia erittyy paitsi vauvan imiessä myös pitäessäsi vauvaa ihokontaktissa. Vauvan rinnan hamuilu auttaa maidon herumista. Oksitosiinilla tiedetään lisäksi olevan rentouttava, kipua lievittävä ja kiintymystä vahvistava vaikutus.

Imetyks saattaa alussa tuntua hankalalta, ja aina se ei suju ongelmitta. Kuitenkin useimpiin imetykseen liittyviin ongelmiin löytyy ratkaisu. Imetyks helpottuu, kun opettelette ja opitte yhdessä vauvan kanssa. Imetyks herättää voimakkaita tunteita. Henkilökuntamme, neuvola ja esimerkiksi **IMETYKSEN TUKI RY**  auttavat sinua saamaan luotettavaa tietoa imetyksestä.

VAUVANTAHTINEN IMETYS

Vauvat ovat yksilöllisiä imemisrytmissään. Hyväkuntonen vastasyntynyt osaa itse säädellä syömisrytmiaan ja syömäänsä maitomäärää. Toiset vauvat heräävät syömään usein ja toiset harvemmin.

ENSIMMÄISEN SYNTYMÄN JÄLKEISEN VUOROKAUDEN aikana voi olla, että vauva on rinnalla vain muutaman kerran päivässä. Ensi-imetyksen jälkeen vauva on usein väsynyt ja voi nukkua useita tunteja.

Vauvantahtisuus tarkoittaa sitä, että tarjoat vauvalle rintaa aina, kun hän ilmoittaa nälästään ensimmäisillä hienovaraisilla viesteillään. Tämä tapahtuu vauvan alkaessa heräilemään ja unen keventyessä.

Varhaisten merkkien ilmaantuessa vauva on vielä rauhallinen ja jaksaa hakea rintaa paremmin kuin itkevä ja levoton vauva. Itku on vauvan viimeinen keino ilmoittaa nälästään, ja silloin hän tarvitsee rahoittelua, ennen kuin malttaa tarttua rintaan.

Esimerkkejä varhaisista nälkäviesteistä:

- ◆ vauva hamuilee eli availee suutaan
- ◆ vauva kääntää päätään sivulle
- ◆ vauva vie nyrkkiä suuhun
- ◆ vauva lipoo kielellään.

Opit hiljalleen tunnistamaan oman vauvasi tapaa ilmaista nälkäänsä pitäessäsi häntä lähelläsi ja tutustuessasi häneen. Lue lisää [IMETYS.FI](https://www.imetys.fi) ▶ Hakukenttään: *Nälkäviestit* tai *Hamuiluaukeama*.

TOISEN SYNTYMÄN JÄLKEISEN VUOROKAUDEN aikana vauva usein aktivoituu, haluaa imeä rintaa tiheästi ja pitkiä aikoja

kerrallaan. Hänen vatsansa on vielä pieni, ja rintamaito imeytyy nopeasti, joten hänen tulisi syödä usein. Vauvan olisi hyvä olla rinnalla vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa. Tiheällä imemisellä hän varmistaa itselleen riittävän maidon saannin. On hyvin tavallista, että vauva haluaa imeä rintaa pitkiä aikoja illasta ja varhain aamuyön tunteina. Imemistiheys ei jakaudu tasaisesti pitkin vuorokautta, vaan vauva imee epäsäännöllisin väliajoin.

KOLMANNEN SYNTYMÄN JÄLKEISEN VUOROKAUDEN aikana maitomäärä lähtee yleensä lisääntymään. Huomaat maitomäärän lisääntymisen vauvan imurytmin muuttumisesta ja siitä, että kuulet vauvan nielemisäänet selvemmin kuin aikaisemmin. Tässä vaiheessa imetysajat yleensä lyhenevät. Edelleenkin vauva saattaa haluta imeä tiheästi rintaa etenkin iltaisin.

ENSIMMÄISTEN VIIKKOJEN aikana tiheet imetykset kuuluvat vauvan normaaliin vuorokausirytmiiin. Tämän vuoksi vauvan syömisrytmiä ei yleensä kannata tarkkailla kellosta. Joskus unelias vauva pitää herättää tarvittaessa syömään (**LUE LISÄÄ S. 24**).

Maidoneritys tasaantuu muutamassa viikossa. Koska imetykseen kuuluu aikaa, yritä rentoutua ja levätä, samalla kun imetät.

VAUVAN IMUOTE JA HYVÄ IMETYSASENTO

VAUVAN IMUOTE. Aloittaessasi imettämään pidä vauvaa lähelläsi niin, että hänen suunsa jää hiukan nännin alapuolelle, jolloin nänni on vasten vauvan ylähuulta tai nenää. Varaa aikaa siihen, että vauva voi hamuilla ja hakea rintaa pitkäänkin ennen kuin on valmis tarttumaan siihen. Tämä hamuiluvaihe auttaa vauvaa saamaan hyvän imuotteen. Vauvalla on olemassa synnynnäisiä vaistoja ja refleksejä hyvän imuotteen saamiseen.



Kun vauvalla on hyvä imuote, hänen suunsa laajalti auki, huulet ulospäin kääntyneinä, leuka on kiinni äidin rinnassa ja posket pysyvät pyöreinä.

Hyvän imuotteen merkit:

- ◆ vauvan suu on laajalti auki
- ◆ vauvan huulet ovat ulospäin kääntyneet
- ◆ vauvan leuka on kiinni äidin rinnassa
- ◆ vauvan alaleuan liike näkyy korvaan saakka
- ◆ vauvan posket pysyvät pyöreinä eikä niihin synny kuoppaa
- ◆ vauvan imiessä ylimääräisiä ääniä, kuten maiskuttelua, ei kuulu
- ◆ vauvan nielaistessa maitoa kuulet nielaistusäänen
- ◆ rinta pysyy tasaisesti ja tiiviisti vauvan suussa
- ◆ imuote on napakka, mutta imetys ei tunnu kipeältä ensi minuuttien jälkeen, kun maitoa alkaa herua
- ◆ hyvän imuotteen jälkeen rinnanpää näyttää tavalliselta, tasaisen pyöreältä eikä ole litistynyt.

Vastasyntyneellä on luontaiset vaistot, joiden mukaan hän hakeutuu rinnalle imemään. Toisilla vauvoilla nämä vaistot ilmenevät selvemmin kuin toisilla. Osa vauvoista tarvitsee enemmän aikaa ja harjoitusta oppiakseen hyvän imuotteen.

HYVIÄ IMETYSASENTOJA on monia. Voit imettää kyljellään maaten, taaksepäin nojaavassa asennossa tai istuen. Hyvässä imetyksasennossa sinun on mukava ja rento olo, eikä sinun tarvitse jännittää niska- ja hartialihaksiasi. Mukava ja rento asento löytyy kokeilemalla. Rennossa asennossa maito heruu paremmin ja voit samalla itse levätä. Käytä tyynyjä apunasi.

Kun ryhdyt imettämään, auta vauva hyvään ja mukavaan asentoon rinnalle. Kun vauvalla on hyvä asento, hän saa hyvän imuotteen rinnasta. Käytä aikaa hyvän asennon hakemiseen kokeilemalla erilaisia asentoja. Jatkossa sillä on merkittävä vaikutus omaan jakamiseen ja imetyksen onnistumiseen. Imetys vie aluksi voimia, mutta se kannattaa!

1 **TAAKSEPÄIN NOJAAVASSA ASENNOSSA** on hyvä harjoitella imettämistä, koska asento sopii lähes kaikille ja se aktivoi vauvan vaistonvaraisten toimintojen ilmaantumista ja vauvaa hakeutumaan rinnalle. Nosta sängyn päätyä loivasti koholle, tai nojaa ylävartaloasi tyynyihin. Rennon asennon saamiseksi voit lisäksi laittaa tyynyjä käsivarsien alle. Ota vauva vatsalleen oman vatsasi päälle siten, että vauvan suu jää hiukan nännin alapuolelle. Anna vauvan rauhassa etsiä rintaa ja hakea hyvää otetta. Tässä asennossa molemmat kätesi ovat vapaina, joten voit auttaa vauvaa tarvittaessa lähemmäs itseäsi.

2 **KYLKIASENNOSSA** voit rentoutua ja samalla imettää. Ota itsellesi mukava kylkiasento sängyssä. Vedä polvet hiukan koukkuun ja työnnä lantiotasi taaemmaksi siten, että vatsanpuolelle tulee lisää tilaa vauvalle. Ota vauva kyljelleen tii-

1



2



3



4



viisti kiinni vartaloosi. Olette nyt vatsat vastakkain. Tue vauvaa lähellesi siten, että vauvan nenä on alkuun vasten nänniäsi. Voit laittaa alemman kätesi vauvan alle tai tukea hänet lähellesi selän taakse laitettavalla pienellä tyynyllä. Vauvan etsiessä rintaa tue häntä kevyesti hartioiden takaa lähemmäs itseäsi. Tällöin vauvan pää kääntyy takakenoon ja rintaan tarttuminen sekä hyvän imuotteen saaminen on helpompaa.

3

ISTUMA-ASENTO sopii useille äideille ja on perinteinen imetysasento imetyksen jatkuessa. Valitse selkä- ja käsi-nojallinen tuoli, joka auttaa sinua saamaan rennon asennon. Voit käyttää tyynyjä omien käsiesi tukemiseen. Tue vauva

tiivisti kiinni itseesi siten, että vauvan vartalo on suorassa ja pää on hieman korkeammalla kuin peppu.

Jos imetät vauvaa vasemmasta rinnasta, anna hänen niskansa jäädä lähemmäs omaa vasenta rannettasi kuin kyynärtaivettasi. Jos imetät vauvaa oikeasta rinnasta, hänen niskansa jää lähelle oikeaa rannettasi. Vauvan pään ollessa lähempänä rannetta kuin kyynärtaivetta, hänen päänsä kääntyy lievästi takakenoon. Tämä auttaa vauvaa saamaan paremmin rinnasta kiinni ja hyvän imuotteen. Vapaalla kädelläsi pystyt tukemaan rintaa ja auttamaan vauvaa hyvän imuotteen saamisessa. Tue kädelläsi vauvan yläselän/niskan takaa, jolloin pää kääntyy lievästi takakenoon. Muista rentouttaa hartiasi.

4 **ISTUMA-ASENNOSSA** voit myös auttaa vauvaa rinnalle tukemalla rintaa rinnan puoleisella kädellä ja vauvaa vastakkaisella kädellä. Tämä voi olla hyödyllinen asento, jos vauvalla on vaikeuksia hakea itse hyvää imuotetta rinnasta.

RINNAT MAIDON NOUSUN AIKANA

Maitomäärä lähtee yksilöllisesti lisääntymään 2.–6. päivänä synnytyksestä. Voit tunnistaa tämän rinnoissasi aristuksena tai lämmön ja paineen tunteena. Maitomäärän lisääntymisen ohella rinnoissa on turvotusta lisääntyneen veren- ja imunesteen kierrosta. Tämä on väliaikaista, ja turvotus vähenee yleensä jo muutamassa päivässä. Turvotusta ja rintojen arkuutta voit lievittää esimerkiksi kylmällä geelipussilla. Aseta jääkaappikylmä geelipussi 20–30 minuutin ajaksi turvonneelle rinnalle.

ÄIDINMAIDON RIITTÄVYYS VAUVALLE

Vastasyntyneellä on hyvät neste- ja rasvavarastot. Hänet on suunniteltu tulemaan toimeen elämänsä ensimmäiset päivät pie-



nillä määrillä ensimmäitoa. Useimmiten rintamaito riittää ravinnoksi täysiaikaiselle terveellä syntyneelle lapselle kuuden kuukauden ikään saakka.

Normaali painonkehitys on hyvä merkki vauvan riittävästä syömisestä. Ensimmäisten päivien aikana on normaalia, että vauvan paino laskee. Paino kääntyy nousuun yleensä viiden päivän kuluessa syntymän jälkeen, ja syntymäpaino saavutetaan viimeistään kahden viikon ikään mennessä.

Vauvan painonnousu on yleensä riittävää, kun vauva

- ◆ herää itse syömään
- ◆ imee rinnalla vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa
- ◆ hänellä on hyvä imuote ja kuulet maidon nielemisäänet
- ◆ pissaa vaipat selkeästi märiksi: yhden vaipan ensimmäisenä päivänä, kaksi vaippaa toisena päivänä, 5–6 vaippaa vuorokaudessa viidennestä päivästä lähtien
- ◆ kakkaa tummaa lapsenpihkaa vähintään kerran vuorokaudessa ensimmäisen kahden vuorokauden aikana
- ◆ kakkaa neljännessä vuorokaudesta lähtien keltaista maitokakkaa vähintään kerran päivässä
- ◆ on lämmin käsistä ja jaloista
- ◆ on virkeä.

Kylläinen vauva nukkuu suurimman osan vuorokaudesta, mutta valveilla ollessaan hän on virkeä ja hyvävointinen.

Lue lisää [IMETYS.FI](https://www.imetys.fi)   Hakukenttään: *Saako vauva tarpeeksi maitoa?*

Vauva voi olla unelias esimerkiksi ennenaikaisuuden tai kellastumisen takia ja tarvita herättelyä riittävän ravitsemuksen turvaami-

seksi. Katso edellisen sivun luettelo vauvan painonnousun riittävydestä ja mieti omaa vauvaasi.

Jos mainitut merkit eivät täyty, herätä unelias vauva syömään esimerkiksi jollain seuraavista keinoista:

- ◆ ota vauva ihokontaktiin paljasta ihoasi vasten
- ◆ vähennä vauvan vaatetusta
- ◆ pese vauvan peppu
- ◆ hiero vauvaa jalanpohjista sekä kämmenistä.

Jos epäilet, että vauvasi ei saa riittävästi maitoa sairaalasta kotiutumisen jälkeen, ota yhteyttä omaan neuvolaasi.

ÄIDINMAIDON LYPSÄMINEN KÄSIN

Rintojen käsin lypsäminen on käytännöllinen taito, joka opetaan jokaiselle äidille sairaalassa. Sitä kannattaa harjoitella, koska taitoa tarvitaan yleensä jossakin vaiheessa lapsen imeväissyysaikana. Käsinlypsy on helppo ja hellävarainen tapa tyhjentää rinnat, etkä tarvitse siihen ylimääräisiä apuvälineitä.

Saatat tarvita rintojen tyhjentämistä eri tilanteissa, esimerkiksi jos

- ◆ vauvasi on siirtynyt lastenosastolle ja tarvitsee äidinmaitoa
- ◆ vauva ei saa imettyä riittävästi tai riittävän usein suoraan rinnasta
- ◆ rinnat alkavat täyttyä liikaa imetyksestä huolimatta.

Heti vauvan syntymän jälkeen lypsetyt maitomäärät ovat vähäisiä, mutta muutamakin pisara äidinmaitoa on arvokasta vauvalle sen sisältämien vasta-aineiden vuoksi.

Jos vauva on esimerkiksi lastenosastolla ja haluat lisätä maitomäärää, lypsä ainakin 8 kertaa vuorokaudessa, joista vähintään yksi lypsykerta ajoittuu yöaikaan. Tarvittaessa lypsämistä voi tehostaa ja nopeuttaa lypsämällä pumpulla molemmat rinnat yhtä aikaa. Jos lypsät maitoa lastenosastolla olevalle vauvallesi, katsele vauvan kuvia tai videoita ja ajattele häntä mahdollisimman paljon lisätäksesi maidon erittymistä. Myös rentoutuminen, lämpö ja esimerkiksi hartioiden hieronta voivat auttaa rintojen herumista. Saat osastolla ohjausta ja välineet lypsämiseen.

Ohjeet äidinmaidon lypsämiseen käsin:

1. Pese kädet hyvin saippualla ennen lypsämistä.
2. Ota esille puhtas laakeasuisen astia, johon lypsät maitoa.
3. Ota mahdollisimman rento asento.
4. Hiero kevyesti rintaa kauttaaltaan, jolloin saat maidon herumisen käynnistymään.
5. Laita peukalo hiukan nännipiha-alueen ulkopuolelle noin 3–4 cm päähän nännistä ja etusormi rinnan vastakkaiselle puolelle. Ote on laaja ja sormesi muodostavat C-kirjaimen.
6. Paina ensin sormiasi rintakehää kohden ja sitten purista peukaloa ja etusormea yhteen, jolloin puristat rintarauhasta. Pidä sormet hetken puristuksissa ja sen jälkeen





Voit lypsää käsin esimerkiksi pieneen lääkemittaan.

- vapauta ote. Jatka rytmillisesti samaa liikettä. Maidon heuruminen voi kestää muutamia minutteja.
7. Vaihda käden asentoa rinnalla niin, että puristat rintaa eri suunnista.
 8. Siirry lypsämään toista rintaa, kun maidontulo vähenee.
 9. Vaihda tarvittaessa rintaa useaan kertaan lypsämisen aikana
 10. Älä liu'uta sormia rinnan ihoa pitkin.
 11. Kuivaa tarvittaessa sormia ja rintaa, jotta ote pysyy paremmin paikallaan.
 12. Jatka lypsämistä, kunnes rinta pehmenee.

Katso video: [HOITO-OHJEET.FI](https://hoito-ohjeet.fi) ▶ Äidinmaidon lypsäminen käsin

ÄIDINMAIDON KÄSITTELY JA SÄILYTYS

Tuoreessa äidinmaidossa on bakteereja tuhoavia ominaisuuksia, joten juuri lypsetyn maidon voit jättää huoneenlämpöön odottamaan vauvan seuraavaa ruokailua. Se säilyy käyttökelpoisena 6 tuntia huoneenlämmössä. Jos käytät maidon myöhemmin, laita se jääkaappiin lypsämisen jälkeen. Lämmitä jääkaapista otettu maito vauvaa varten kädenlämpöiseksi vesihautteessa tai juoksevan veden alla. Lämmitä maitoa vain tarvittava määrä, koska kertaalleen lämmitettyä maitoa ei voi enää uudelleen lämmittää.

Voit myös pakastaa ylimääräisen äidinmaidon. Jäähdytä maito ennen pakastamista jääkaapissa tai kylmävesihauteessa. Pakasta maito mahdollisimman tuoreena, mielellään ensimmäisen vuorokauden aikana. Saman vuorokauden aikana lypsetyt maidot voit pakastaa kerralla, kunhan jäähdytät jokaisen maidon erikseen ennen yhdistämistä. Pakastamiseen voit käyttää pakasterasioita tai pakastepusseja.

Sulata pakastettu äidinmaito jääkaapissa. Jos kuitenkin tarvitset maidon nopeasti, voit ottaa sen huoneenlämpöön sulamaan. Sulata kerta-annos ja lämmitä suoraan juoksevan lämpimän veden alla. Maidon lämmittämiseen ei pitäisi käyttää mikroaaltouunia. Mikroaaltouunissa maito lämpenee epätasaisesti ja voi pullon sisällä tulla liian kuumaksi, vaikka pullo ulkoapäin tuntuu viileältä. Lisäksi maidon koostumus voi muuttua. Sulatetun ja lämmitetyn äidinmaidon tuoksu voi muuttua pakastamisessa ja lapsesi voi vierastaa maitoa. Tuoksu ei kuitenkaan yleensä ole merkki maidon pilaantumisesta, vaan voi johtua maidon korkeasta lipaasientsyymipitoisuudesta.


Äidinmaito säilyy

- ◆ juuri lypsettynä huoneenlämmössä 6 h
- ◆ juuri lypsettynä jääkaapissa 2 vrk
- ◆ pakastimessa 3 kk
- ◆ sulatuksen jälkeen jääkaapissa 1 vrk
- ◆ lämmityksen jälkeen 1 h.

Mikäli sinulta tulee maitoa yli oman tarpeen ja olet kiinnostunut ryhtymään maidonluovuttajaksi, ota yhteyttä Tyksin äidinmaitokeskukseen puh. (02) 313 2405.

Lue lisää: [HOITO-OHJEET.FI](https://hoito-ohjeet.fi) ▶ *Äidinmaidon luovutus*


LISÄMAIDON ANTAMINEN VAUVALLE

Joskus vauvan tai sinun oma vointisi voivat edellyttää lisämaidon antamista. Yleensä lisämaito annetaan painon laskun tai matalan verensokerin takia. Usein lisämaidon tarve liittyy vauvan ensipäiviin. Kun maitomääräsi lisääntyy ja vauva jaksaa imeä hyvin rinnalla, lisämaito käy yleensä tarpeettomaksi ja sitä lähdetään vähentämään. Lue lisää: [IMETYS.FI](https://www.imetys.fi)  *Lisämaidon vähentäminen*

Anna ensisijaisesti vauvallesi omaa lypsettyä maitoasi. Sairaalas-
sa vauvalle annetaan joko luovutettua rintamaitoa tai korviketta,
jos oma maito ei riitä. Anna lisämaito vauvalle ruiskulla, tuttipul-
lolla, mukista hörpyttäen tai imetysapulaiteella.

Imetys ei aina onnistu toiveidesi mukaan. Joskus parhaistakin
yrityksistä huolimatta oma maitomääräsi ei vastaa lapsesi tarvet-
ta. Imetys on arvokasta silloinkin, kun se on vähäistä. Pienikin
määrä äidinmaitoa hyödyttää vauvaa. Jatka imetystä korvikkeen
ohella, jos mahdollista. Lisäksi imetyskokemus voi olla merkityk-
sellinen sekä sinulle että vauvalle ja vahvistaa vuorovaikutusta
välillänne. Vanhemmuus, vauvan ja vanhemman välinen kiinty-
mys suhde syntyy asteittain, ruokintatavasta riippumatta. Vauvan
pitäminen lähellä ja sylissä ovat tärkeitä vanhemmuuden ja kiin-
tymyssuhteen kehittymiselle.

ARAT RINNANPÄÄT

Rinnanpäiden arkuus on yleistä imettämisen ensimmäisten päi-
vien aikana. Normaali aristus on ohimenevää ja helpottuu maidon
herumisen käynnistyessä. Imetyksen itsessään ei kuitenkaan
kuulu olla kivuliasta, ja imetyskivot ovat lähes aina hoidettavissa.
(Lue lisää: [IMETYS.FI](https://www.imetys.fi)  *Imetyskipu*) Kipu on usein merkki vau-
van imemisotteen ongelmasta.

Jos imetys tuntuu kivuliaalta vielä ensi minuuttien jälkeen, kannattaa kokeilla vauvan asennon korjaamista. Auta vauvan vartalo hiukan lähemmäs itseäsi siten, että hänen päänsä on enemmän takakenossa (katso imetysasento). Jos asennon korjaaminen ei auta, irrota vauvan imuote. Laita sormesi rinnan ja vauvan huu-
lien väliin, jolloin ote irtoaa, ja kokeile parantaa imuotetta.

Normaali rinnanpäiden aristus menee yleensä ohi parissa viikossa.

Aristusta helpottavia keinoja:

- ◆ vaihtele imetysasentoja
- ◆ laita imetyksen loputtua lämpimällä vedellä kostutettu pyyhe rinnanpäitä vasten muutamaksi minuutiksi
- ◆ anna rinnoille ilmakylpyjä
- ◆ purista maitopisara imetyksen jälkeen rinnanpäihin suojaksi
- ◆ sivele lanoliinivoidetta rinnanpäihin. Sitä saa osastolta ja apteekista ilman reseptiä, eikä sitä tarvitse poistaa rinnasta ennen imetystä.

Jatka edelleen imettämistä, jos aristus ei ole liian voimakasta. Jos aristaminen vaikeuttaa imettämistä, tyhjennä rinnat väliaikaisesti lypsämällä vähintään 8 kertaa vuorokaudessa. Jos kipu jatkuu ja haittaa imetystä, pitää syy siihen aina selvittää. Apua saa esimerkiksi neuvolasta, Tyksin imetyspoliklinikalta tai **IMETYKSEN TUESTA** [👉](#).

Pese käsiä riittävän usein ja hyvin, koska niiden kautta bakteerit leviävät helposti rinnan haavaumiin ja saattavat aiheuttaa rintatulehduksen.

ALKAVAN RINTATULEHDUKSEN OIREET JA HOITO

Rintatulehduksen oireita tulee tyypillisimmin ensimmäisten imetysviikkojen aikana. Jos rinta ei tyhjene riittävästi tai rinnanpääs-

sä on pieniä haavoja, ne voivat aiheuttaa tulehduksellisia rintaoireita. Rinnan kuumetus, punoitus ja kipu voivat aiheutua vauvan vajaasta imuotteesta tai bakteerin aiheuttamasta tulehduksesta. Ensisijainen hoito on rinnan/rintojen tyhjennys.

Oireiden ilmaantuessa jatka imettämistä, vaihtele imetysasentoa ja pyri ensisijaisesti tehostamaan rinnan tyhjentämistä. Usein pakkautuneen kohdan tunnistaa kovasta, kipeästä ja punoitavasta kohdasta rinnassa. Hiero rintaa pakkautuneen alueen suunnasta nänniä kohti. Jatka tarvittaessa rinnan tyhjentämistä käsin imetyksen jälkeen. Voit auttaa maidon herumista myös pitämällä **LÄMPÖPAKKAUSTA** rinnalla hetkellisesti **ENNEN** imetystä tai lypsämistä.

VIILEÄT pakkaukset rauhoittavat rintaa ja vähentävät turvotusta **IMETYSTEN VÄLILLÄ**. Oloa helpottamaan voit tarvittaessa ottaa myös tulehdukipulääkettä. Muistathan myös riittävän nesteytyksen.

Mikäli sinulla on edellä kuvattujen ja flunssan kaltaisten oireiden lisäksi kuumetta yli 38° C, hakeudu lääkäriin. Rintatulehduslääkityksen aikana on tärkeä jatkaa imetystä ja/tai lypsää rintoja. Oireet helpottavat yleensä muutaman päivän sisällä. Jos kuumeilu ja oireet jatkuvat yli 24 tuntia, ota uudelleen yhteys lääkäriin.

Lue lisää: [TERVEYSKIRJASTO.FI](https://terveyskirjasto.fi)  [Rintatulehdus](#).

Alatiesynnytyksestä palautuminen

Palautuminen synnytyksestä alkaa välittömästi synnytyksen jälkeen, mutta on yksilöllistä. On normaalia, että synnytyksen jälkeisinä päivinä alapää on usein turvoksissa, aristava ja kipeä. Kohtu on palautunut lähes synnytystä edeltäneeseen tilaansa 5–6 viikossa.

PUHTAUS

Huolehdi hyvästä käsihygieniasta, koska se on yksinkertainen ja tehokas keino välttää synnytyksen jälkeisiä tulehduksia. Suihkuun ja saunaan voit mennä normaalisti oman vointisi mukaan. Kylpyyn ja uimaan voit mennä jälkivuodon loputtua.

JÄLKIVUOTO

Tavallisesti jälkivuoto on runsainta muutamien ensipäivien aikana synnytyksen jälkeen.

Jälkivuoto kestää noin 4–6 viikkoa. Vuodon määrä vaihtelee ja vähenee vähitellen. Myös vuodon väri muuttuu ensin tummemmaksi ja vähitellen vaalenee. Alapesu ja siteen vaihto on hyvä tehdä WC-käyntien yhteydessä.

JÄLKISUPISTUKSET

Synnytyksen jälkeen saatat vielä tuntea supistuksia muistuttavaa alavatsakipua, joskus voimakkaanakin. Kohtu supistelee edelleen, kunnes on saavuttanut lähes alkuperäisen kokonsa. Imetys voimistaa usein tuntemuksia, ja ne ovat yleensä voimakkaampia uudelleensynnyttäjällä kuin ensisynnyttäjällä. Kipua voi lievittää alavatsalle asetetulla lämmitetyllä vilja- tai geelipussilla tai kipulääkkeillä. Tulehduskipulääkkeet ovat turvallisia myös imettäessäsi.

VIRTSAAMINEN JA ULOSTAMINEN

Käy synnytyksen jälkeen WC:ssä säännöllisesti, koska virtsaamistarpeen tunne voi aluksi puuttua. Ulostamista voivat vaikeuttaa ummetus tai alapään arkuus. Suihkuttelu voi helpottaa virtsaamista ja arkuutta WC-käyntien yhteydessä. WC-käynnit helpottuvat muutamassa päivässä. Vatsan toimintaa helpottavat esimerkiksi kokojuväviljatuotteiden, luumujen ja marjojen syöminen sekä veden juominen ja liikunta. Tarvittaessa voit ottaa suolensisältöä pehmittäviä valmisteita, joita saa apteekista.

PUKAMAT

Raskauden ja synnytyksen aiheuttamat pukamat ovat yleisiä ja paranevat yleensä itsestään. Synnytyksen jälkeen ne voivat olla kivuliaita ja varsinkin ulostaminen saattaa tuntua epämiellyttävältä. Hoida tarvittaessa niitä peräpukamavoiteilla ja -supoilla, joita saat osastolta ja myöhemmin apteekista ilman reseptiä.

REPEÄMÄ TAI VÄLILIHAN LEIKKAUSHAAVA

Yleensä haavat välilihassa ja emättimessä paranevat hyvin ja nopeasti, noin 2–3 viikossa. Joillakin paraneminen saattaa kestää pidempään. Haavojen ompeleet sulavat itsestään.

Voit edistää haavan/repeämän paranemista ja lievittää kipua

- ◆ välttämällä istumista koko painollasi haavan/repeämän päällä
- ◆ suihkuttelemalla haavaa lämpimällä vedellä WC-käyntien yhteydessä
- ◆ käyttämällä joustavia ja väljiä vaatteita
- ◆ ottamalla ilmakylpyjä
- ◆ ottamalla kipulääkettä.

Keisarileikkauksesta palautuminen

Keisarileikkauksesta toipuminen on yksilöllistä. Toipuminen nopeutuu ensimmäisen leikkauksen jälkeisen päivän jälkeen huomasti. Liikkumista haittaavat letkut ja katetrit pyritään poistamaan mahdollisimman pian.

Yleensä leikkaushaava aristaa aluksi, mutta kipu ei saisi häiritä hengittämistä, nukkumista tai vauvan hoitamista. Leikkauksen jälkeistä kipua hoidetaan tehokkaasti epiduraaliltaan annosteltavalla lääkekityksellä tai kipupumpulla. Tämän lisäksi aloitetaan myös suun kautta otettava tablettilääkitys, joka nopeasti korvaa kipupumpun kokonaan.

Voit arvioida kokemaasi kipua mielikuva-asteikon avulla. Kuvittele mielessäsi jana, jonka ääripäävät ovat nolla ja kymmenen. Nolla tarkoittaa sitä, että olet kivuton ja kymmenen tarkoittaa sietämätöntä kipua. Numero kolme tarkoittaa, että kipu on vielä hallinnassa ja se ei häiritse esimerkiksi liikkumista tai lukeamista. Arvioi kokemasi kivun voimakkuus janalle. Jos kipu janalla ylittää numeron kolme, kipulääkitystä tulee lisätä. Kerro kivusta

Leikkauksesta palautumista edistäviä toimintatapoja:

- ◆ Hengittele syvään useita kertoja päivässä tehostaksesi liman poistumista keuhkoista.
- ◆ Liikuttele jalkojasi vuoteessa laskimotukosten ehkäisemiseksi.
- ◆ Nouse vuoteesta käsillä työntäen kyljen kautta.
- ◆ Tarkista ryhtisi ja ojenna selkä suoraksi liikkeelle lähtiessäsi.
- ◆ Vältä vauvaa raskaampaa nostelua, leikkausalueen venytystä ja nopeita vartalon kiertoliikkeitä, koska ne saattavat aiheuttaa kipua haavan seudussa.
- ◆ Kävele ja juo vettä, koska ne edistävät suolen toiminnan normalistumista.
- ◆ Käytä apuna tyynyjä esimerkiksi imettäessäsi vauvaa tai yskiesäsi.
- ◆ Vältä kiristäviä housuja ja vaatteita.

rohkeasti henkilökunnalle. Voitte yhdessä miettiä sinulle toimivan lääkityksen. Käytettävät kipulääkkeet ovat turvallisia myös imetyksen aikana.

Mikäli haavasi on suljettu poistettavin ompelein, ne poistetaan yleensä noin viikon kuluttua leikkauksesta omassa neuvolassa tai terveyskeskuksessa. Haavan seudulla saattaa olla mustelmia ja tunnottomuutta useita viikkoja.

Leikkaushaavan hoito:

- ◆ Pidä haava ja sen ympäristö puhtaana.
- ◆ Vältä koskettelemasta haavaa.
- ◆ Suihkuttele haavaa päivittäin haavalapun poiston jälkeen. Kuivaa haava huolellisesti taputtelemalla puhtaalla pyyhkeellä.
- ◆ Anna haavalle ilmakylpyjä.
- ◆ Mene suihkuun tai saunaan oman voinnin mukaan ja kylpyyn tai uimaan jälkivuodon loputtua.
- ◆ Vältä tupakointia, koska se heikentää haavan paranemista vähentämällä verenkiertoa ja hapensaantia haava-alueella.
- ◆ Saat tarvittaessa yksilölliset hoito-ohjeet osastolta.

Imetys sektion jälkeen onnistuu siinä missä alatiesynnytyksenkin jälkeen. Maidoneritys saattaa kuitenkin käynnistyä hitaammin. Maidonerityksen käynnistymistä tukee vauvan pitäminen ihokontaktissa, varhaisimetys ja tiheä imettäminen (8–12 kertaa vuorokaudessa).


Lepo, ravinto ja liikunta

On luonnollista, että voit kokea voimakastakin väsymystä synnytyksen jälkeen. Toistuvat **LEPOHETKET** ovat tarpeellisia. Tutustu paikkakuntasi tarjoamiin palveluihin ja vertaisryhmiin esimerkiksi **MLL:N VANHEMPAINNETIN** [P](#) kautta. Näistä voit saada tukea samassa elämäntilanteessa olevilta.

Monipuolinen **RUOKA**, säännöllinen ateriarytmi ja kulutusta vastaava ruokamäärä ovat imettävän äidin ja perheen terveellisen ravitsemuksen perusta. Hyvä ravitsemus edistää synnytyksestä toipumista, jaksamista ja imetystä. Ruokavaliollasi voit vaikuttaa erityisesti rintamaidon rasvahappojen koostumukseen sekä vesiliukoisten vitamiinien määrään.

Syö päivittäin kasviksia, hedelmiä ja marjoja vähintään 5–6 annosta/kourallista. Valitse täysjyvävalmisteista ruisleipää ja puuro-



ja tai myslää lähes joka aterialle. Riittävästä D-vitamiinin saannista, eli 10 µg huolehdit ottamalla päivittäin D-vitamiinivalmistetta ja nauttimalla 5–6 dl maitotuotteita ja 2–3 viipaletta juustoa päivässä. Suosi ruokavaliossa kasviöljyjä ja niitä runsaasti sisältäviä rasiamargariineja. Imetysaikana nesteen tarve lisääntyy. Muista riittävä juominen. Janojuomaksi suositellaan vettä. Lue lisää: [THL.FI](#)  [▶ Ruokasuositukset lapsiperheille.](#)

Alatiesynnytyksen ja keisarileikkauksen jälkeen voit aloittaa **LIIKUNNAN** vähitellen kuntosi ja vointisi mukaan. Aluksi suositellaan tuttuja rauhallisia liikuntamuotoja, kuten kävelylenkkejä, selän venyttelyä ja kevyitä vatsaliharjoituksia. Usein ne helpottavat raskauden jälkeisiä vatsa- ja selkäkipuja. Lantionpohjan lihasten harjoittelu kannattaa aloittaa heti synnytyksen jälkeen, koska harjoittelu ehkäisee virtsan- ja ulosteenkarkailua, tukee lantion elimiä ja lisää seksuaalista mielihyvää. Rintamaidon eritykseen tai maidon laatuun kunnon nousuun tähtäävä liikunta ei vaikuta.

Lue lisää: [HOITO-OHJEET.FI](#)  [▶ Liikuntaohjeet synnytyksen jälkeen](#) (suomeksi ja ruotsiksi).

VATSALIHASTEN ERKAUMA

Suorien vatsalihasten välillä oleva jännesauma venyy vauvan ja kohdun kasvaessa. Joskus venytys voi johtaa vatsalihasten erkaumaan, mikä ilmenee pullotuksena tyypillisimmin navan seudussa tai sen yläpuolella. Kun vatsaan muodostuu painetta esimerkiksi noustessasi makuulta istumaan, ponnistaessasi tai nostaessasi vauvaa saatat huomata, että vatsasi pullottaa. Synnytyksen jälkeen vatsalihasten paineen vähentämiseksi **NOUSE VUOTEESTA AINA KYLJEN KAUTTA YLÖS**. Kun käännyt selin- tai vatsamakuulta kyljellesi, pidä pää alustalla tai tyynyllä. Siirrä jalkojasi varovasti reunan yli samalla kun ylemmän käden avulla työnnät itsesi istumaan.


Vältä seuraavia keskivartalo- ja vatsalisharjoitteita palautumisen aikana:


- ◆ ylävartalon nostaminen selinmakuulta suoraan tai kiertäen (sit-ups)
- ◆ kyynärvarsien ja varpaiden/polvien varassa oleminen (lankutus/hoover)
- ◆ alaraajojen nostot selinmakuulta (suorana ylös, saksaus- ja polkupyöräilyliikkeet).

Vatsalihasten palautuminen tapahtuu pääsääntöisesti kolmen kuukauden aikana synnytyksestä. Jos synnytyksen jälkeen epäilet erkaumaa, ota asia puheeksi jälkitarkastuksessa.

Mielialan vaihtelut synnytyksen jälkeen

Elämä heti synnytyksen jälkeen voi olla melkoista vuoristorataa, välillä itkettä ja välillä naurattaa. Mielialan vaihtelut voivat yllättää, eikä niille välttämättä löydy selitystä. Tämä on kuitenkin normaalia ja johtuu hormonitoiminnan muutoksista elimistössä. Äitiyteen liittyy monenlaisia vaatimuksia, odotuksia ja sosiaalisia paineita. Saatat toisinaan kokea äitiyden pelottavana. Näiden paineiden keskellä muista, että täydellisiä äitejä ei ole olemassa. Äitiyteen kasvetaan, ja se on elämänikäinen prosessi.

Ensimmäisinä päivinä synnytyksen jälkeen ristiriitaiset tunteet ja ajatukset saattavat pyöriä mielessä. Mielialasi voi olla erityisen herkkä, ja pienetkin vastoinkäymiset voivat nostaa kyynelät silmiisi. Olosi voi olla ylivirittynyt ja rentoutuminen voi olla vaikeaa. Tämä on tyypillistä synnytyksen jälkeen ja sen katsotaan liittyvän muuttuneeseen elämäntilanteeseen ja siihen sopeutumiseen. Herkistyminen eli baby blues on voimakkaimmillaan 3–5 päivää synnytyksen jälkeen. Se menee itsestään ohi parissa viikossa synnytyksen jälkeen. Muistathan, että lepoaika on tärkeitä myös päivällä. Älä arkaile pyytää apua arkipäivän askareisiin läheisiltäsi. Lue lisää: [AIMA.FI](#)  [▶ Baby blues](#)

Jos olet itkuinen ja alavireinen yli 2 viikkoa synnytyksen jälkeen tai oireesi haittaavat päivittäistä elämääsi, älä jää yksin asian kanssa. Keskustele neuvolassa rohkeasti mielialastasi. Synnytyksen jälkeinen masennus on yleistä ja jää usein tunnistamatta. Se vaatii hoitoa. Varhainen avun hakeminen edistää toipumista. Lue lisää: [AIMA.FI](#)  [▶ Synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita](#)

Synnytyskokemuksen käsittely

Synnytys on yleensä yksi elämän suurimmista ja mullistavimmista kokemuksista. Tämän ainutlaatuisen fyysisen ja psyykkisen tapahtuman läpikäyminen jatkuu vielä pitkään synnytyksen jälkeen.

Synnytyskokemuksesi on voinut olla antoisa. Toisaalta olet saattanut kokea synnytyksen poikkeuksellisen rasittavana tai siitä palautuu mieleesi sekavia muistikuvia. Synnytyksesi on saattanut päättyä yllättävästi esimerkiksi keisarileikkaukseen ja sinulla voi olla tunne siitä, että kehosi on pettänyt sinut, ollut hallitseman, sitä on satutettu tai se ei ole toiminut niin kuin piti. Taustalla voi olla monenlaisia syitä. Synnytyskokemuksen käsittely on aina tärkeää. Käsittele kokemustasi jo sairaalassa. Voit selvittää, täydentää ja tarkistaa epäselviä asioita henkilökunnalta. Kotiuttava kättilö kertoo kanssasi synnytyksen aikaiset tapahtumat ja tunteet. Puolisosikin voi osallistua keskusteluun.

E erityisen tärkeää synnytyksen käsittely on silloin, jos synnytyksessä on ollut jotakin poikkeavaa tai synnytyskokemuksesi on muodostunut kielteiseksi. Lisäksi ajatusten vaihto ja kokemusten jakaminen muiden synnyttäneiden äitien kanssa tai kokemuksesta kirjoittaminen voivat auttaa työstämään synnytystä.

Jos synnytykseen liittyvät kokemuksesi ja ajatuksesi alkavat vaihata mieltäsi myöhemmin, keskustele asiasta neuvolassa. Voit tarvittaessa soittaa synnytyssairaalaan ja varata ajan kättilön kanssa keskusteluun.

Vauvan hoito

NUKUTTAMINEN

Jokainen vauva nukkuu ja valvoo oman rytminsä mukaan. Tämän vuoksi lähes millainen rytmi tahansa on normaalia. Vastasyntynyt nukkuu yleensä suurimman osan päivästä ja on virkeä alkuyöstä. Myös unien pituuksissa on suuria eroja. Toinen vauva voi nukkua neljä tuntia syöttöjen välillä, kun taas toinen vauva herää syömään tunnin välein.

Vastasyntyntä suositellaan nukutettavan omassa sängyssä, ja samassa huoneessa vanhempien kanssa. Rauhoittaaksesi yöt vain nukkumista ja syömistä varten opeta vauvaa hiljalleen erottamaan päivän ja yön ero. Seurustele vauvan kanssa päiväsaikaan ja luo iltarutiineja, joista vauva oppii uniajan olevan tulossa. Pidä huone mahdollisimman pimeänä ja rauhallisena yöaikaan. Nukuta vauvaa selällään, kunnes hän itse valitsee muun nukkumisasennon. Sängyn patjan tulee olla kiinteä ja tasainen. Vauva ei tarvitse tyynyä, ja hänelle riittää kevyt peitto. Huolehdi, että peitto ei peitä vauvan kasvoja hänen nukkuessaan. Lisäksi huoneilman tulee olla lämpötilaltaan sopiva ja savuton. Vauvan sängyssä ei tulisi olla uni- tai pehmoleluja, joihin vauva voi tukehtua. Huolehdithan myös, että lemmikkieläimet eivät pääse vauvan sänkyyn.

KESÄLLÄ vauvaa voi nukuttaa ulkona heti sairaalasta kotiuduttuanne ja **TALVELLA** vauvaa totutellaan ulkona nukkumiseen vähitellen. Ulkoiluttamisen pakkasrajana pidetään -10°C .

PESU JA VAIPAN VAIHTO

Vauvan puhtaudesta huolehtiminen ja vaipanvaihto ovat tärkeä osa vauvan perushoitoa.



Vauvan ensimmäinen suihkutus tapahtuu yleensä ensimmäisinä päivinä syntymästä vuodeosastolla hoitajan ohjauksessa.

Vastasyntyntä vauvaa suositellaan suihkutettavan tai kylvetettävän 1–2 kertaa viikossa pelkällä kädenlämpöisellä vedellä. Kylpyveteen voit halutessasi lorauttaa kylpyöljyä, mikäli vauvan iho on hyvin kuiva ja hilseilevä. Kylvyn jälkeen kuivaa erityisen huolellisesti vauvan taipeet, poimut ja napatyngän ympäristö hautumien estämiseksi.

Ensimmäisinä syntymän jälkeisinä päivinä riittää, kun vaihdat vauvan vaipan muutamia kertoja päivässä. Kakkavaippa vaihdetaan kuitenkin aina. Vauvan kasvaessa eritystoiminta lisääntyy, jolloin vaippa vaihdetaan useammin tarpeen mukaan. Pääsääntöisesti vaippa vaihdetaan ennen imetystä, koska usein vauva nukahtaa syötyään. Vauvan kakkapyly pestään vedellä ja kuivataan hu-

lellisesti pyyhkeellä taputellen. Mikäli vaipassa on pelkkä pissa, pesua ei tarvita. Yöllä vaippaa ei tarvitse vaihtaa lainkaan, mikäli vauva on tyytyväinen.

IHON HOITO

Vastasyntyneen iho on ohut ja herkkä eikä tarvitse pesuaineita tai rasvoja. Syntyessä vauvan ihoa peittää tahmainen lapsenkinä, joka on suojeleminen vauvan ihoa kohdussa. Se suojelee arkaa ihoa ja imeytyy itsestään muutamassa tunnissa. Mikäli kinaa jää taipeisiin, se poistetaan öljyllä pyyhkimällä. Jos vauvallasi on erityisen kuivia kohtia ihossa, voit kevyesti voidella niihin vauvalle sopivaa öljyä, kuten manteliöljyä.

Joidenkin vauvojen iholle ilmestyy ensimmäisten päivien aikana punaisia laikkuja, joiden keskellä saattaa olla kova vaalea näppy. Punoitus sekä näpyt saattavat vaihdella paikkaa, mutta ne ovat vaarattomia. Valtaosalla ne häviävät kokonaan muutaman viikon kuluessa. Vauvan kasvojen alueella olevat valkoiset talinäpyt ja sinipunaiset, pinnalliset verisuoniluomet eli ”haikaranpuremat” ovat myös tavallisia ja vaarattomia. Vauvan kasvoilla ja vartalolla saattaa olla sinertäviä mustelmia ja silmissä pieniä verenpurkauksia. Ne ovat myös täysin harmittomia ja häviävät muutamassa päivässä.

NAPA

Sairaalassa sinulle opetetaan navan hoito kädestä pitäen. Osastolla navan hoitoon käytetään ihodesinfektioainetta, mutta kotona riittää pelkkä hanavedellä puhdistaminen. Tarkasta navan puhtaus aina vaippaa vaihtaessasi ja puhdistana napa tarvittaessa useita kertoja päivässä. Puhdistana napa hanaveteen kostutetulla vanupuikolla ja kuivana se huolellisesti. Tartu rohkeasti napatynkään tai siinä kiinni olevaan kumilenkkiin sormillasi. Nosta sitä

hieman, jolloin saat vanupuikolla puhdistettua ja kuivattua kaikki poimut napatyngän ympäriltä. Kuivauksen apuna voit käyttää esimerkiksi vanulappuja tai -puikkoja. Tyngässä ei ole tuntoa, joten sen hoito ei aiheuta kipua vauvalle. Anna navalle ilmakylpyjä vaipanvaihdon yhteydessä, ettei napa haudu vaipan alla.

Yleensä napatyngä putoaa itsellään pois kahden viikon kuluessa syntymästä. Irtoamiskohta saattaa erittää vielä kudosnestettä ja verta. Puhdista ja kuivaa pohjaa vielä irtoamisen jälkeen, kunnes erityys loppuu.

Ota yhteys neuvolaan, mikäli napatyngä alkaa haista pahalle tai tyngän kohta alkaa selkeästi punoittaa.

Katso [VIDEO NAVAN HOIDOSTA](#) .

KYNNET

Monilla vastasyntyneillä on jo syntyessään pitkät kynnet, ja he voivat raapia niillä itseään. Älä leikkaa kynsiä ensimmäiseen kahteen viikkoon, koska kynsivallit voivat tulehtua herkästi. Suojaa vauvan kädet tumpuilla raapimisen estämiseksi. Ota tumput pois, kun imetät vauvaa, jotta hän voi käyttää käsiään, ja kosketelullaan edistää maidon herumista.

SILMÄT

Vastasyntyneen silmäluomet ovat usein turvoksissa ja rähmivät. Kyynelkanavat ovat ahtaat ja saattavat olla vielä tukossa, mikä aiheuttaa silmien rähmimistä. Tästä ei tarvitse huolestua, sillä rähmiminen loppuu usein itsestään. Puhdista rähmivät silmät hana-
veteen kostutetuilla vanulapuilla pyyhkimällä silmän ulkonurkasta sisänurkkaan päin. Puhdista kumpikin silmä omalla lapulla, jolloin vältät mahdollisten bakteerien leviämisen silmästä toi-

seen. Ota yhteys neuvolaan, mikäli rähminen ja silmien punoitus lisääntyvät puhdistamisesta huolimatta.


KORVAT

Puhdista vauvan korvalehdet ja korvien taustat veteen kostutetuilla vanulapuilla. Korvakäytäviä ei pidä puhdistaa, koska ne ovat herkät ja puhdistuvat itsellään.

PULAUTTELU

Useimmat vastasyntyneet pulauttelevat ensimmäisten syntymän jälkeisten päivien aikana. Sitä voi vähentää käsittelemällä vauvaa rauhallisesti ja kokeilemalla röyhtäyttämistä aterian jälkeen. Maitopulautukset alkavat, kun vauva alkaa saada enemmän maitoa. Pulauttelu on imeväisellä normaalia. Se johtuu ruuansulatuskanavan tottumattomuudesta uuteen tehtäväänsä ja vähenee tavallisesti itsestään.

VATSAVAIVAT

Vatsavaivat ovat vauvoilla yleisiä, ja niihin liittyy itkuisuutta. Vauvan oloa voi yrittää helpottaa hieronnalla tai pitämällä häntä sylissä. Pidä vauvaa mieluummin pystyasennossa kuin makuulla, jolloin ilmaa poistuu vauvan vatsasta paremmin. Tämä helpottaa hänen oloaan. Katso [VIDEO VAUVAHIERONNASTA](#) .



Vanhemmuus

Tutustuminen vauvaan ja hänen hoitamiseensa sekä muuttuneen arjen pyörittäminen vie oman aikansa. Erityisesti ensimmäisen lapsen syntyminen muuttaa totuttuja tapoja ja kasvu vanhemmuuteen alkaa. Vauvalle on tärkeintä saada ravintoa, hoivaa, turvaa ja läheisyyttä. Omien roolien löytäminen vauvaperheen arjessa muotoutuu vähitellen ja elämä rytmittyy paljon vauvan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Se, mikä on toiminut toisen vauvan kanssa, ei välttämättä toimikaan enää uuden vauvan kanssa.

Vauva opettaa vanhemmuuteen. On ainutlaatuisia ja upeaa päästä uudenlaiseen rooliin. Elämään tulee erityistä iloa ja onnea, kun saa seurata oman lapsensa kehitystä ja olla vuorovaikutuksessa hänen kanssaan. Vanhemmuus tuo mukanaan haasteita ja myös yllätyksiä. Lue lisää: WWW.VAESTOLIITTO.FI/VANHEMMUUS ♀

Isänä, toisena vanhempana

Vanhemmaksi tuleminen on uusi ja elämää mullistava kokemus. Todeksi isyys/vanhemmuus muodostuu viimeistään esikoisen synnyttyä ja saadessasi vastasyntyneen syliisi ja käsin kosketeltavaksi. Elämä muuttuu synnytyksen myötä lopullisesti. Isänä tai toisena vanhempana olet tärkeä henkilö lapsen elämässä heti ensi minuuteista alkaen. Voit alkaa tutustua lapseesi heti syntymän jälkeen ja pitää häntä ihokontaktissa paidan alla myös osastolla ollessasi ja myöhemmin kotona. Se antaa vastasyntyneelle turvaa, läheisyyttä ja lämpöä sekä vahvistaa kiintymyksen tunnetta lapseen. Kiintyminen lapseen tapahtuu pikkuhiljaa päivittäisesti hoivailten ja yhdessä olemalla.

Voit olla mahdollisuuksiesi mukaan äidin ja vauvan kanssa osastolla, jossa vauvan hoitaminen tulee tutuksi. Osastolla on myös perhehuoneita, jos sinulla on mahdollisuus ja haluat jäädä sairaalaan myös yöksi. Perhehuoneesta veloitetaan hoitopäivämaksu molemmilta vanhemmilta.

Hetket kahdestaan isän tai toisen vanhemman kanssa ovat tärkeitä vauvalle. Vauva alkaa vastata sinulle omalla tavallaan, ja vuorovaikutus lapseesi muuttuu vastavuoroiseksi heti syntymän jälkeen. Katso vauvaa silmiin, silitä ja pidä häntä sylissä. Anna aikaa ja jakamaton huomio hänelle. Tällä viestit lapsellesi, että hän on sinulle tärkeä. Jokaisella on oma yksilöllinen tapansa olla isä/vanhempi. Omia tunteita ja kokemuksia kannattaa jakaa muiden vanhempien sekä ammattilaisten kanssa.

Sinulla ja muilla läheisillä on tärkeä merkitys puolisosi jaksamiseen. Puolisosi tarvitsee rauhaa keskittyäkseen imettämiseen ja synnytyksestä palautumiseen. Voit tukea häntä rohkaisemalla,

kehumalla ja antamalla käytännöllistä tukea. Muutama tunti katkeamatonta unta, lämmin ruoka tai vaikkapa hartioiden hierominen auttavat äitiä jaksamaan paremmin.

Lue lisää: WWW.MLL.FI/VANHEMPAINNETTI ja WWW.MIESSAKIT.FI tai WWW.INNOKYLA.FI hakusana: esim. *isä* tai *vanhempi*.

Otteita tuoreiden isien tuntemuksista syntymän jälkeen

”Maailmaan putkahti esikoinen, liikutus ja kyyneleet olivat valtavat. Tää on maailman kovin juttu. Ei ole mitään vastaavaa.”

”Maailman mahtavin tunne. Isä koittaa ymmärtää, mitä upeaa on tapahtunut.”

”Syntyi pikkuprinsessamme vihdoinkin tähän maailmaan. Sanoin kuvaamaton hetki, vaikka kolmas lapsi jo minulle (isälle).”

”’Vaavi’ syntyi klo 14.35. Tippa tuli isälle silmään, jätkä alkoi heti tisia syömään, ei paljon huudellut.”

”Lähdemme tänään kotiin, haikein mielin ja innolla tulevaisuutta odottaen.”




Parisuhde ja seksi


Alkuun äidin ja vauvan suhde on hyvin tiivis, koska vauvanhoito ja imettäminen vievät paljon aikaa. Aika, jonka äiti viettää vauvan kanssa, saattaa herättää puolisosssa avuttomuuden ja riittämättömyyden tunteita. Puoliso saattaa kokea jäävänsä ajoittain ulkopuoliseksi. Näistä tunteista puhuminen ja arjen jakaminen ovatkin parisuhteen ja vanhemmuuden kannalta tärkeitä. Vauvan syntymän jälkeen yhteisen ajan löytämiseksi voi joutua näkemään vaivaa, kun samasta ajasta kilpailevat vauvanhoito, koti-työt ja harrastukset.

Synnytys ja hormonaaliset muutokset aiheuttavat muutoksia parisuhteeseen ja seksielämään. Muutokset voivat olla positiivisia, kunhan alun toipumisvaiheesta on päästy eteenpäin. Heti synnytyksen jälkeen keho on toipumistilassa ja tarvitsee aikaa palautukseen. Kehon toipuessa halu intiimiin vuorovaikutukseen herää yksilöllisesti ja vähitellen.

Raskaus ja synnytys muuttavat naisen käsitystä omasta kehostaan. Keho saattaa tuntua epähaluttavalta ja vieraalta. Synnytyksen jälkeen on hyvä lähteä pienelle tutustumisretkelle omaan vartaloon ja antaa puolisonkin tutustua siihen uudestaan. Tärkeää on kuunnella itseään ja omaa kehoaan toisen tunteita loukkaamatta.


Selkeää ohjetta yhdyntöjen aloittamiseen synnytyksen jälkeen ei ole. Yleensä suositellaan yhdyntöjen aloittamista vasta jälkivuodon loputtua tulehdusvaaran vuoksi. Mahdollisten repeämien, välilihan leikkauksen tai sektiohaavan paraneminen vie aikaa. Klitoriksen herkkyys palautuu hiljalleen, ja emättimen lihakset ja limakalvo toipuvat. Synnytyksen jälkeen ja imetysaikana limakalvot ovat yleensä kuivat ja ulkopuolinen liukaste on tarpeen. Liukuvoidetta kannattaa käyttää säästelemättä. Liukuvoiteina voi käyttää esim. perusvoiteita, intiimiöljyjä ja varsinaisia liukasteita. Lue lisää: [TERVEYSKIRJASTO](#)  *Raskaus ja seksi*

Ehkäisy

Muistathan, että voit tulla raskaaksi jo ennen ensimmäisiä kuu-kautisia. Raskaaksi tuleminen on mahdollista, vaikka se olisi aiemmin ollut ongelmallista. Huolehdi puolisosi kanssa ehkäisyssä heti yhdyntöjen alkaessa, ellet halua tulla raskaaksi. **TÄYSIMETYS** pitkittää munasarjojen aktiivisen toiminnan alkamista, mutta imetysaikana on täysin mahdollista tulla raskaaksi. Lue lisää: [TERVEYSKIRJASTO.FI](https://terveyskirjasto.fi)  *Ehkäisy synnytyksen jälkeen*

IMETYSAIKANA raskauden ehkäisyyn voidaan käyttää yhdistelmäehkäisyvalmisteita lukuun ottamatta kaikkia muita ehkäisy-menetelmiä (kondomi, kupari- tai hormonikierukka, minipillerit, ehkäisykapseli).

Kondomi on alkuun hyvä vaihtoehto, koska se suojaa myös tulehduksilta. Sitä suositellaan käytettäväksi ainakin jälkivuodon ajan, yleisimmin jälkitarkastukseen asti. Joillakin naisilla emätimen kuivuus imetysaikana lisää kondomin käytöstä aiheutuva paikallisärsytystä, minkä vuoksi kannattaa käyttää vesi- tai silikonipohjaista liukastusvoidetta. Öljypohjaista liukuvoidetta ei voi käyttää luonnonkumista tehdyn kondomin kanssa, koska se haurastuu ja menee helposti rikki. Ehkäisyn unohtuessa tai petäessä käytä jälkiehkäisyä.

Jälkitarkastus tehdään noin 5–12 viikkoa synnytyksen jälkeen. Sovi neuvolan terveydenhoitajan kanssa jälkitarkastuksesta. Mieti ehkäisytarpeesi ja valitse lääkärisi kanssa sinulle sopiva ehkäisy. Lue lisää: [TERVEYSKIRJASTO.FI](https://terveyskirjasto.fi)  *Äitiysneuvolan lääkärikäynnit*

Turvallisuus

Meille on tärkeää huolehtia sinun ja vastasyntyneesi turvallisuudesta sairaalassaoloaikana. Sen vuoksi tarkkailemme sinun ja vastasyntyneesi vointia, ohjeistamme noudattamaan puhtautta ja rajoitamme esimerkiksi vierailuaikoja etenkin influenssakautena. Tunnistamisen vuoksi sinulla ja vauvasi tulee olla potilasranneke ranteessa koko sairaalassaoloajan. Mikäli huomaat rannekkeen puuttuvan, pyydäthän sen hoitajalta. Rannekkeet on hyvä poistaa vasta kotona.

Sinun ja vauvasi turvallisuutta lisääviä käytäntöjä sairaalassa:

- ◆ Pese/desinfioi kädet usein.
- ◆ Pyydä vierailijoita desinfiomaan kädet sairaalaan tullessa ja sieltä lähtiessä.
- ◆ Kerro omassa tai vauvan voinnissa tapahtuvista muutoksista hoitajalle.
- ◆ Huomioithan, että vierailijoiden tulee olla terveitä, esimerkiksi flunssaisena tai vatsataudissa ei pidä tulla vierailulle.

Kotiutuminen

Kotiutuminen sairaalasta tapahtuu yksilöllisesti sinun ja vauvasi vointi sekä seurannan tarve huomioiden.

- ◆ Ensisynnyttäjä kotiutuu keskimäärin 2–3 vuorokautta synnytyksestä.
- ◆ Uudelleensynnyttäjä kotiutuu keskimäärin 1–3 vuorokautta synnytyksestä.
- ◆ Keisarileikkauksen jälkeen kotiudutaan keskimäärin 3–5 vuorokautta synnytyksestä.

Normaalin kotiutumisen yhteydessä on joskus aiheellista sopia seurantakäynti vauvan painon ja/tai keltaisuuden kontrolloimiseksi osaston hoitajapoliklinikalle 1–2 vrk kotiutumisesta. Mikäli haluat kotiutua varhain eli alle 48 tuntia synnytyksestä ja turvalliset edellytykset tähän täyttyvät myös vauvasi osalta, sovitaan teille seurantakäynti osaston LYSY-poliklinikalle (Lyhytjälkihoitoinen synnytys) yleensä 2–3 vrk kotiutumisesta.

Lastenlääkäri tarkastaa vauvan aina ennen kotiutumista, ja kätilö tarkastaa äidin voinnin kotiutuspäivänä. Kotiinlähtötarkastuksessa käydään läpi kotiutumiseen liittyviä asioita. Se on hyvä tilaisuus ottaa esiin vauvan tai omaan terveyteen liittyviä asioita, jotka askarruttavat mieltä. Lue lisää: [TERVEYSKIRJASTO.FI](https://www.terveyskirjasto.fi) ▶ *Kotiinlähtötarkastus sairaalassa*

Muistilista äidin ja vauvan kotiin hakijalle

- ◆ Äidille säätilan mukaiset ja mukavat vaatteet sekä imetyслиivi ja tarvittaessa liivinsuojat. Nämä voivat olla jo pakattuina ennen synnyttämään lähtemistä.
- ◆ Vauvalle helposti puettavat ja vuodenaikaan sopivat kotiintulovaatteet.
- ◆ Turvakaukalo tai vastaava vauvan kuljettamista varten.

ÄITIYSKORTTI

Saat äitiyskortin mukaasi sairaalasta. Lähetämme luvallasi synnytystä, sairaalassaoloasi ja vauvaasi koskevat tiedot sähköisesti omaan neuvolaasi. Kotiuduttuasi ota yhteyttä omaan äitiysneuvolaasi jatkoseurannan sopimiseksi.

SAIRAALAMAKSUT

Asiakasmaksut peritään voimassa olevan hinnaston mukaan sairaalahoidon päätyttyä kotiin lähetettävällä laskulla. Lue lisää:


WWW.VSSH.P.FI  *asiakasmaksut*

POTILAAN OIKEUDET

Jokaisella Suomessa asuvalla henkilöllä on oikeus saada terveydentilansa edellyttämää hoitoa käytettävissä olevien voimavarojen rajoissa. Potilaalla on myös muita lakisääteisiä oikeuksia, kuten oikeus hyvään hoitoon ja kohteluun. Lue lisää: WWW.VSSH.P.FI

[FI](http://WWW.VSSH.P.FI)  *potilaan oikeudet*

PALAUTE

Toivomme sinun antavan palautetta hoidostasi sähköisesti (WWW.VSSH.P.FI  *palaute*), paperisella lomakkeella tai tekstiviestillä. Palautteesi on meille tärkeä, jotta voimme kehittää toimintaamme.

Kotiutumisen jälkeen

JÄLKITARKASTUS


Sairaalasta kotiuduttuasi sovi neuvolan terveydenhoitajan kanssa jälkitarkastusajasta. Jälkitarkastus tapahtuu terveydenhoitajan ja lääkärin vastaanotolla 5–12 viikon kuluttua synnytyksestä. Kanssasi keskustellaan raskauden ehkäisystä, ja halutessasi lääkäri kirjoittaa sinulle reseptin valitsemaasi ehkäisymenetelmään. Jälkitarkastuksessa käyminen on edellytys vanhempainrahan viimeisen erän saamiselle.

Lue lisää: WWW.TERVEYSKIRJASTO.FI  ▶ *Äitiysneuvolan lääkärikäynnit*

IMETYSPOLIKLINIKKA

Sinulla on mahdollisuus saada ohjausta ja tukea imetykseen liittyvissä pulmissa imetyspoliklinikalta. Aika voidaan varata jo ennen sairaalasta kotiutumista tai myöhemmin neuvolasta terveydenhoitajan tekemän lähetteen perusteella. Palveluamme voi käyttää myös tulevan imetyksen suunnitteluun jo raskausaikana. Ajanvaraus arkisin klo 8–14 Tyks Kantasairaala puh. (02) 313 2310 tai Tyks Salon sairaala puh. (02) 314 4535.

SEKSUAALITERVEYSPOLIKLINIKKA

Sinulla on mahdollisuus seksuaalineuvojan palveluihin, mikäli olet Tyksin Naistenklinikan asiakas ja olet käynyt raskaudenajan seurannassa tai synnyttänyt Tyksissä. Jos raskauden tai synnytyksen jälkeen haluat keskustella seksuaalineuvojan kanssa, varaa aika klo 8.15–15.30 numerosta (02) 313 1312 synnytysvuodeosasto 3:lta. Lue lisää: HOITO-OHJEET.FI  ▶ *Seksuaaliterveyspoliklinikka Naistenlinikalla*

HUOLESTUTTAVAT OIREET

ÄITI

Ota yhteyttä omaan terveyskeskukseen tai neuvolaan, jos

- ◆ epäilet rintatulehdusta, eli sinulla on kuumottava, punoittava ja kipeä alue rinnassa
- ◆ sinulla on alavatsakipua
- ◆ jälkivuotosi haisee pahalta, muuttuu runsaaksi ja kirkkaanpunaiseksi tai hyytymäiseksi
- ◆ sinulla on kuumetta yli 37,5°C
- ◆ sektiohaava on selkeästi punoittava, kuumottava, kipeä, märkäinen tai verta vuotava
- ◆ sinulla esiintyy ulosteen karkailua
- ◆ sinulle ilmaantuu toispuoleista alaraajaturvotusta tai -kipua
- ◆ olet edelleen itkuinen ja alakuloinen 2 vk synnytyksen jälkeen.

LAPSI

Ota välittömästi yhteyttä sinut kotiuttaneeseen osastoon tai neuvolaan, jos

- ◆ olet huolissasi vauvan voinnista
- ◆ vauva kellastuu iholta tai silmänvalkuaisista
- ◆ vauva ei herää syömään, on väsynyt tai ei jaksakaan herättelyn jälkeen syödä
- ◆ vauva oksentelee tai pulauttelee usein
- ◆ vauva on hyvin itkuinen eikä tynny lohduteltaessa
- ◆ vauva hengittää poikkeavasti
- ◆ vauvan kuume nousee yli 38°C:seen.

Katso yhteystiedot oppaan viimeiseltä sivulta.

Usein kysyttyä



ONKO ÄIDIN TARPEELLISTA ANTAA VAUVA HOITAJIEN VALVONTAAN?

Vauvaan tutustuminen alkaa jo synnytyssairaalassa. Vauvan paras paikka on äidin vierellä vierihoidossa heti synnytyksestä lähtien. Opit tuntemaan vauvan rytmin jo sairaalassa.

MIKSI VAUVA EI VIIHDY YKSINÄÄN, VAAN HALUAA KOKO AJAN OLLA SYLISSÄ?

Läheisyys tukee vauvan kasvua ja kehitystä. Vauvasi on odotusajana tottunut kuulemaan sydämesi lyönnit. Ne tuntuvat vauvasta tutuilta ja turvallisilta hänen muuttuneessa tilanteessaan. Syntymän jälkeen vauva kuvittelee edelleen olevansa yhtä kanssasi. Vasta noin vuoden ikäisenä hän hahmottaa oman erillisyytensä.

VOINKO IMETTÄÄ, JOS TUPAKOIN?

Nykyään ajatellaan, että rintamaidon hyödyt ovat suuremmat kuin tupakoinnin aiheuttamat haitat. Pyri lopettamaan tupakointi tai vähentämään se minimiin. Tupakoinnin vähentäminen hyödyttää lasta myöhemminkin. Lue lisää: [HOITO-OHJEET.FI](https://hoito-ohjeet.fi)  
Tupakasta vieroitus

VOINKO JUODA ALKOHOLIA IMETYSAIKANA?

Alkoholin käyttöä tulee välttää imetysaikana. Se ei edistä imetystä, eikä sen käytölle voida asettaa turvallista rajaa. Rintamaidossa ja veressä on sama alkoholipitoisuus. Alkoholi muuttaa rintamaidon makua, minkä vuoksi vauva voi kieltäytyä syömästä. Alkoholin käyttö haittaa myös vuorovaikutusta, vaikuttaa vauvan hoitamiseen ja aiheuttaa kasvun hidastumista.

MILLOIN VOIN AJAA AUTOA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN?

Autolla ajaminen sujuu turvallisesti oman vointisi mukaan. Muista käyttää turvavyötä.

MITÄ LÄÄKKEITÄ VOIN KÄYTTÄÄ IMETYSAIKANA?

Lääkeaineet imeytyvät äidinmaitoon. Lääkehoito estää imetyksen kuitenkin vain harvoin. Tieto lääkkeiden kulkeutumisesta maitoon on usein puutteellista, ja siksi on hyvä tarkistaa lääkkeen sopivuus imettäjälle. Ensisijaisesti lääkkeen määräävä lääkäri varmistaa lääkkeen sopivuuden imetyksen aikana. Yleensä lääke kannattaa ottaa heti imetyksen jälkeen, jolloin sen pitoisuus äidinmaidossa ehtii alentua seuraavaan imetyskertaan mennessä.

Lisää tietoa lääkkeiden käytöstä saat neuvolasta, apteekista ja HUSin Teratologisesta tietopalvelusta, joka on koko maan kattava maksuton puhelinpalvelu. Se antaa neuvoja myös imetyksen aikaisesta lääkityksestä puh. (09) 471 7 6500 arkisin klo 9–12.

MIKSI TUTIN KÄYTTÖÄ RAJOITETAAN VASTASYNTYNEELLE?

Vastasyntyneen imemistekniikka rinnasta ja tutista eroaa toisistaan. Kahden erilaisen tekniikan opettelu voi olla vaikeaa vastasyntyneelle. Rinnat tarvitsevat stimulaatiota maidon nousumiseksi ja erittymiseksi imetyksen ensipäivinä. Tutin käyttö voi pidentää syöttövälejä ja vähentää maidon nousua rintoihin. Kun vauva on oppinut hyvän imemistekniikan, tutin käytölle ei ole esitettyä. Tuttia suositellaan käytettäväksi nukahtamisvaiheessa tai jos vierihoidtoa ei ole mahdollista toteuttaa esimerkiksi keskosvauvalla. Tutti voi tarjota lohtua, antaa turvaa ja lievittää kipua.

Vertaistuki ja luotettavaa tietoa

Doulapalvelu. Kun tarvitset tukea odotukseen, synnytykseen tai imetykseen. Lähialueesi doulapalveluista saat lisätietoa neuvolastasi tai internetin välityksellä, esimerkiksi [TURUN ENSI- JA TURVAKOTI RY](#) [👉](#), Turku puh. (02) 513 4137.

Imetystukipuhelin, valtakunnallinen (09) 4241 5300
(normaalihintainen puhelu)

Imetystukiryhmä Turussa, [MAMMAKEIDAS](#) [👉](#)

[IMETYKSEN TUKI RY](#) [👉](#)

[KESKOSVANHEMPIEN YHDISTYS](#) [👉](#)

[MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO](#) [👉](#)

[MLL, VARSINAIS-SUOMEN -PIIRI](#) [👉](#) ▶ *Perhekeskus Marakatti*

[MIESSAKIT RY](#) [👉](#)

[MONIKKOPERHEET, TURUN SEUTU](#) [👉](#)

[NAISTALO.FI](#) [👉](#)

[SATEENKAARIPERHEET RY](#) [👉](#)

[SYNNYTY SOSASTON JA SYNNYTYSVUODEOSASTOJEN VIRTUAALI-ESITTELY](#) [👉](#)

Teratologinen tietopalvelu, äidin lääkeneuvonta arkisin klo 9–12
puh. (09) 4717 6500 (normaalihintainen puhelu)

[TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS](#) ↗

[TERVEYSKIRJASTO](#) ↗

[ÄIDIT IRTI SYNNYTYSMASENNUKSESTA ÄIMÄ RY](#) ↗

[VSSHP INTERNETSIVUT](#) ↗ ▶ *Potilaille ja läheisille*

[VSSHP POTILASOHJEET](#) ↗

[VÄESTÖLIITTO](#) ↗

Oppaat ja suositukset

[LIIKUNTASUOSITUS, UKK-INSTITUUTTI](#) ↗ ▶ *Liikunta synnytyksen jälkeen*

[MEILLE TULEE VAUVA -OPAS/MEILLE TULEE VAUVAT](#) ↗

[MONIKKOVAUVOJEN IMETYS](#) ↗

[PULLONPYÖRITTÄJIEN OPAS](#) ↗, toim. Riikka Riihonen. Tietoa vauvaperheille äidinmaidonkorvikkeista, osittaisimetyksestä ja äidinmaidon pumppaamisesta.

[RUOKASUOSITUKSET LAPSIPERHEILLE, THL](#) ↗

Yhteystietoja

Tyks Naistenklinikka
Kiinamylynkatu 4–8, Turku
PL 52, 20521 Turku
Puh. (02) 313 0000

[TYKS NAISTENKLINIKKA FACEBOOKISSA](#) 

TYKSIN KANTASAIRAALA

LAPSIVUODEOSASTO 1: (02) 313 1310

LAPSIVUODEOSASTO 2: (02) 313 1311

PRENATAALIOSASTO: (02) 313 1312

LAPSIVUODEOSASTO 4: (02) 313 1004

SYNNYTYSSALI: (02) 313 1360

ÄITIYSPOLIKLINIKKA: (02) 313 1336 (arkisin klo 8–16)

Synnytysvastaanoton päivystys (02) 313 6360

TYKSIN LOIMAAN SAIRAALAN NAISTENTAUTIEN POLIKLINIKKA:

Poliklinikalla annetaan ohjausta ja tukea myös imetystä koskeviin kysymyksiin synnytyksen jälkeen.

(02) 314 3564 (arkisin klo 8–15)

TYKSIN SALON SAIRAALAN ÄITIYSPOLIKLINIKKA:

(02) 314 4535 (ajanvaraus ma–to klo 15–16)

TYKSIN VAKKA-SUOMEN SAIRAALAN ÄITIYSPOLIKLINIKKA:

Poliklinikalla annetaan ohjausta ja tukea myös imetystä koskeviin kysymyksiin synnytyksen jälkeen.

(02) 314 1306 (ajanvaraus ti klo 9–10 ja to klo 13–14)