



Parannamme joka päivä



Perheen kotiutumismateriaali

Perheiden ja vastasyntyneiden osasto

Parannamme joka päivä

Synnytyksestä toipuminen

Palautuminen synnytyksestä alkaa välittömästi synnytyksen jälkeen, mutta on yksilöllistä. Voit lukea synnytyksestä toipumisesta osastolta saamastasi Ensipäivät vauvan kanssa -oppaasta sekä seuraavista linkeistä

- [Lue lisää alatiesynnytyksen toipumisesta](#)
- [Lue lisää sektioista toipumisesta](#)
- [Opas synnytyksestä kuntoutumiseen](#)
- [Lantionpohjan lihasten harjoitteluopas](#)
- [Liikunta synnytyksen jälkeen](#)
- [Ravitseminen imetysaikana](#)

Erityisesti huomioitavia asioita

- Jälkivuoto on runsainta muutaman ensipäivän ajan ja kestää yhteensä 4-6 viikkoa, vuodon määrä vaihtelee ja vähenee vähitellen
- Jos sinulle on tullut repeämiä
 - suihkuttele vedellä wc-käyntien yhteydessä ja anna ilmakylpyjä
 - ota tarvittaessa kipulääkettä
 - ompeleet sulavat itsestään noin 2-3 viikossa
- Lantionpohjan lihaksiston vahvistaminen
 - aloita vahvistaminen jo sairaalassa
 - lantiopohjan lihaksiston hyvä kunto ehkäisee virtsankarkailua ja tukee synnytyksestä palautumista
- Liikunta ja ravitsemus synnytyksen jälkeen
 - liikunnan voi aloittaa vähitellen oman kuntosi ja vointisi mukaan
 - Monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarytmi tärkeää
- Jälkitarkastus tehdään yleensä omassa neuvolassa 5-12 viikkoa synnytyksen jälkeen
 - jälkitarkastuksessa käyminen on edellytys Kelan vanhempainrahan saamiselle

Sektioista toipuminen

Sektiohaavan hoitaminen

- pidä haava ja sen ympäristö puhtaana
- suihkuttele haavaa päivittäin
- anna haavalle ilmakylpyjä

Leikkauksesta palautuminen

- toipuminen on yksilöllistä ja nopeutuu ensipäivien jälkeen
- saat sähköisen reseptin kipulääkkeistä, joita jatkat kotona
- muista liikkua, hengittää syvään, huomioida hyvä ryhti liikkuessasi ja juoda vettä riittävästi
- vältä vauvaa raskaampaa nostelua, leikkausalueen venytystä ja nopeita vartalon liikkeitä, koska ne saattavat aiheuttaa kipua haavalla

Ota yhteyttä synnytyssairaalan neuvontapuhelimeen:

- Epäilet kohtutulehdusta, oireita ovat mm.
 - poikkeava vuoto (paha haju, muuttuu runsaammaksi, kirkkaanpunaiseksi ja/tai hyytymäiseksi)
 - alavatsa-arkuus
 - kuume yli 38,5 astetta
- Sinulle on tehty sektio ja epäilet haavatulehdusta, oireita ovat mm.
 - selkeä punoitus haavan ympärillä
 - kuumotus
 - kipu
 - märkäinen tai verinen erite

Rintojen hoito

- **Lypsäminen**

- rintojen käsin lypsäminen on käytännöllinen taito, koska siihen ei tarvita mitään apuvälineitä ja se on hellävarainen rinnoille
- kotona voit halutessasi lypsää myös käsi- tai sähkökäyttöisellä pumpulla ja/tai alipainepumpulla
- saatat tarvita käsinlypsyä:
 - jos olet erossa vauvasta
 - vauva imee tehottomasti tai hänellä on lisämaidon tarve
 - rinnat täyttyvät liikaa imetyksestä huolimatta
 - omaa maitomäärää pitää nostaa
 - rintatulehduksen hoidon yhteydessä

[Ohjevideo käsinlypsystä](#)

[Lisätietoa lypsämisestä \(naistalo.fi\)](#)

[Lisätietoa lypsämisestä \(imetys.fi\)](#)

[Miten turvata imetys, jos vauva tarvitsee lisämaidon?](#)

[Äidinmaidon säilytys](#)

- **Aristavat rinnanpäät**

- rinnanpäiden arkuus alussa on normaalia, mutta pitäisi helpottaa parissa viikossa
- usein kipu lieventyy, kun vauva imenyt muutamat ensimmäiset imut
- tarkista vauvan imuote, jos kipu jatkuu
- rinnanpään suojaksi voi puristaa maitopisaroita
- voit myös käyttää lanoliinivoidetta

[Lue lisää imetyksivusta \(naistalo.fi\)](#)

[Lue lisää imetyksivusta \(imetys.fi\)](#)

[Lisätietoa imetyksen alkuhaasteista selviämiseen](#)

[Ohjevideo - rinnanpäiden kipu \(englanniksi\)](#)

Rintatulehduksen oireet ja hoito

- rinnan kuumotus, punoitus ja kipu
- ensisijainen hoito on rinnan/rintojen tyhjennys imettämällä, lypsämällä ja/tai pumppaamalla
- jatka imettämistä, vaihtelee imetysasentoa ja pyri ensisijaisesti tehostamaan rinnan tyhjentämistä
- ota tarvittaessa tulehduskipulääkkeitä
- jos nousee kuumetta yli 38,5 tai oireet ei helpota kotihoidolla, ota yhteys ensisijaisesti omaan neuvolaan tai terveystieteiden keskuksen (päivystysaikana voit soittaa synnytyskeskuksen neuvontapuhelimeen)

[Lisätietoa tiehyttuköksista ja rintatulehduksesta](#)

Vauvantahtinen imetys

- hyväkuntonen vastasyntynyt osaa itse säädellä syömisrytmiään ja syömäänsä maitomäärää
- vauvantahtisuus tarkoittaa, että tarjoat vauvalle rintaa aina, kun hän ilmoittaa nälästään
- esimerkkejä varhaisista nälkäviesteistä: hamuilu, pään kääntely, nyrkin vieminen suuhun, kielellä lipominen
- vauvan olisi hyvä syödä vähintään 8 kertaa vuorokaudessa, tarvittaessa herättele unista vauvaa syömään

[Lue lisää vauvan nälkäviesteistä](#)

[Mistä tietää, että vauvalla on nälkä?](#)

[Imetyksen ensihetket](#)

[Miten paljon vastasyntynyt syö?](#)

[Lisätietoa vauvan vuorokausirytmistä](#)

[Lisätietoa tiheän imun kausista](#)

Hyvä imuote

- Imuotteen tarkistaminen
 - vauvan suu on laajasti 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
 - hyvän imuotteen jälkeen rinnanpää näyttää tavalliselta, tasaisen pyöreältä, eikä ole litistynyt

[Lue lisää hyvästä imuotteesta ja imetysasennosta \(naistalo.fi\)](https://naistalo.fi)

[Lue lisää hyvästä imuotteesta \(imetys.fi\)](https://imetys.fi)

[Video imuotteen tarkistamisesta \(englanniksi\)](#)

Imetyksen turvamerkit ja rintamaidon riittävyys

- vauva syö lapsentahtisesti, yleensä vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa
- vauva pissaa vähintään viisi kertaa vuorokaudessa
- vauva kakkaa ensimmäisinä viikkoina päivittäin, yli kuuden viikon iässä useamman päivän kakkaamisvälit ovat normaaleja
- vauva saavuttaa syntymäpainon viimeistään 10-14 vrk:n iässä ja kasvaa sen jälkeen vähintään 500 g kuussa ensimmäisen puolen vuoden ajan
- vauva imee tehokkaasti ja nielee maitoa
- imetys ei satu
- vauva on virkeä

[Mistä tiedän, että maito riittää?](#)

[Saako vauva tarpeeksi maitoa?](#)

[Lue lisää imetyksen turvamerkeistä](#)

[Milloin tarvitaan lisämaitoa?](#)

Vauvan hoito

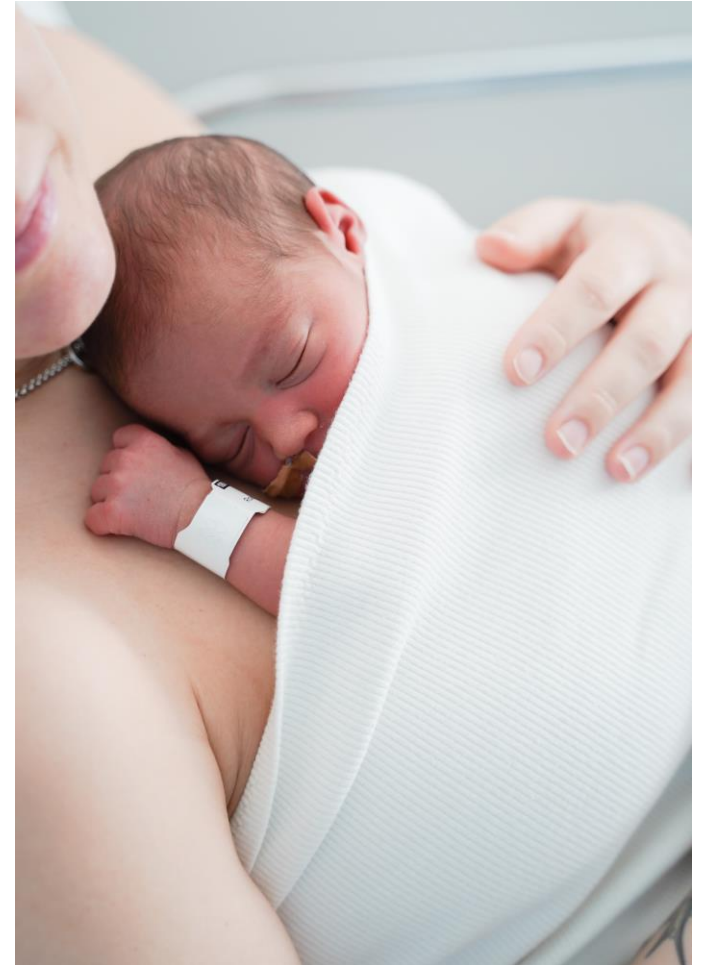
- Vauvan perushoito koostuu kolmesta keskeisestä elementistä: runsaasta läheisyydestä, riittävästä ravitsemuksesta sekä puhtaudesta
- Voit lukea vauvan hoidosta osastolta saamastasi Ensipäivät vauvan kanssa – oppaasta sekä seuraavista linkeistä

[Lue lisää vauvan perushoidosta](#)

[Lisätietoa ihokontaktista](#)

[Lisätietoa vauvan nukkumisesta \(thl.fi\)](#)

[Lisätietoa vauvan nukkumisesta \(mll.fi\)](#)



Erityisesti huomioitavia asioita

- vauvan iho tulee pitää puhtaana ja kuivana, tarkista päivittäin erityisesti poimut ja korvantaustat, jotka hautovat herkästi
 - vauvan ihon pesuun riittää kädenlämpöinen vesi, kylpyvedeen voit laittaa tipan vauvaöljyä
- puhdista vauvan napatyngän juuri erittämisen mukaan, tarvittaessa monta kertaa päivässä ja jatka puhdistamista tyngän irrottua, kunnes navan pohja ei enää eritä
 - puhdistus onnistuu lämpimään hanaveteen kastetuilla pumpulipuikoilla, kuivaa huolellisesti puhdistamisen jälkeen
 - ota yhteyttä neuvolaan, jos navan ympäristö punoittaa
- vauvojen silmät saattavat rähmiä runsaastikin kyynelkanavien ahtauden takia ja rähmiminen loppuu useimmiten itsestään
 - puhdista rähmivät silmät hanaveteen kostutetuilla vanulapuilla pyyhkimällä ulkonurkasta sisänurkkaan päin
 - ota yhteyttä neuvolaan, jos rähmiminen ja punoitus lisääntyy puhdistamisesta huolimatta
- vauvojen kynnet saa leikata vasta 2 viikon iässä, koska kynsivallit tulehtuvat herkästi
 - ota yhteyttä neuvolaan, jos kynnen ympäristö punoittaa tai turvottaa

Vauvan pukeminen

- pue vauvalle kerroksittain vaatteita
- hyvä muistisääntö on pukea vauvalle 1 vaatekerros enemmän kuin vanhemmalle
- kesähelteillä tulee huomioida, ettei vauva osaa myöskään haihduttaa lämpöä vielä tehokkaasti
- voit tunnustella vauvan lämpöä nenänpäästä, niskasta tai ääreisosista.
- opit tuntemaan oman lapsesi ajan myötä, toinen vauva voi olla herkästi viluinen ja toinen "kuumaverisempi"
- suojaa pää hyvin, koska vartaloon suhteessa kookas pää haihduttaa lämpöä runsaasti

Vauvan ulkoilu

- kesävauvan kanssa voit aloittaa ulkoilun heti sairaalasta kotiutumisen jälkeen, muista suojata pää hyvin ja huomioi että vaunukoppa voi kuumeta herkästi auringossa
- talvella vauvaa totutellaan ulkoiluun ja ulkona nukkumiseen vähitellen
- talvella ulkoiluttamisen pakkasrajana pidetään -10 asteen lämpötilaa

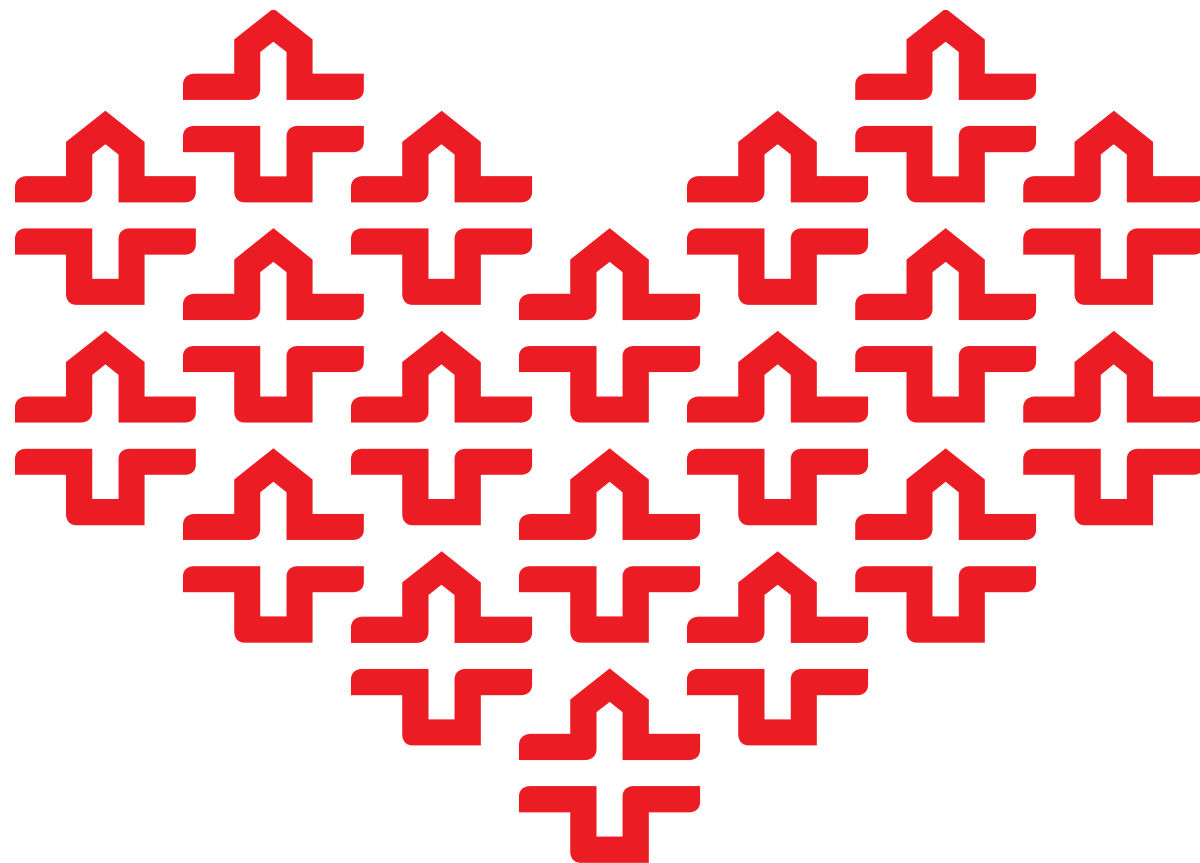
**Ota yhteyttä neuvolaan
kotiutumispäivänä tai kotiutumista
seuraavana arkipäivänä**

**Ensi viikkoina voit soittaa myös
lapsivuodeosaston
neuvontapuhelimeen:**

ma-pe klo 8-15, la klo 9-15 **02-3131300**

muina aikoina Naistenklinikan
ympäri vuorokautinen palvelukeskus

02-3131000



Parannamme joka päivä