



Parannamme joka päivä



Perheen kotiutumismateriaali

Lapsivuodeosasto

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 tiehyttukoksista 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

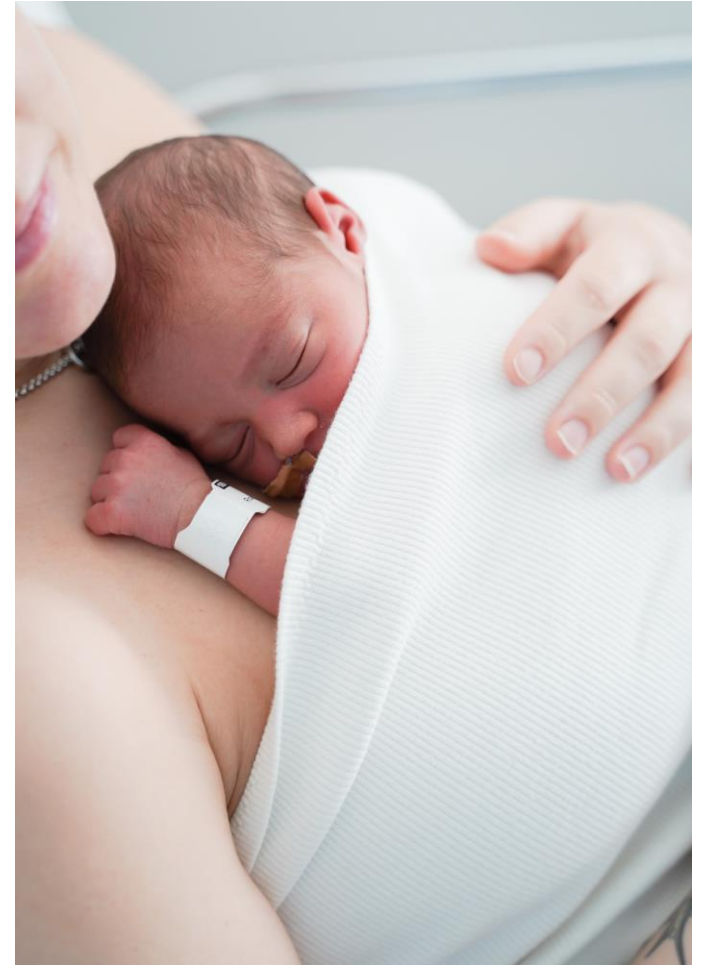
- Vauvan perushoito koostuu kolmesta keskeisestä elementistä: runsaasta läheisyydestä, riittävästä ravitsemuksesta sekä puhtaudesta
- Voit lukea vauvan hoidosta osastolta saamastasi Ensipäivät vauvan kanssa – oppaasta sekä seuraavista linkeistä

[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, kylpyveteen 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

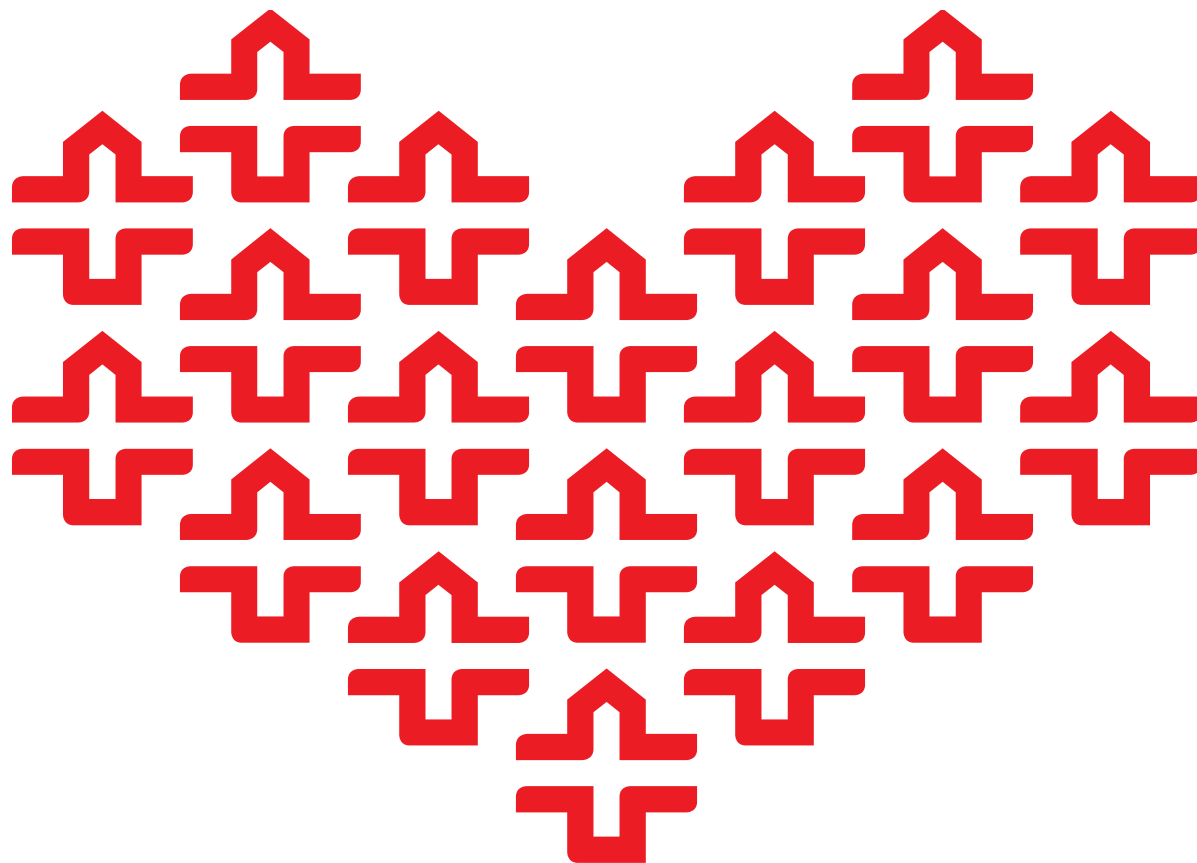
**Ota yhteyttä neuvolaan
kotiutumispäivänä tai kotiutumista
seuraavana arkipäivänä**

**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