



HUS⁺

VAUVA- MATKALLA

Opas vanhemmille



Psst!

Voit liimata tähän ensikuvan vauvastasi.

Kutsumanimi

Syntymäaika ja -paikka

Pituus Paino

SISÄLTÖ

Onnea uudesta vauvasta! 4

Ensipäivät vauvan kanssa 6

Ensimmäinen vuorokausi
Toinen vuorokausi
Jos vauvasi on lastenosastolla

Imetys 8

Imetyksen turvamerkit
Vauvantahminen imetys
Hyvä imetyksiasento
Tehokas imeminen
Maitomäärän nostaminen
Lisämaito synnytys sairaalassa
Tavallisimpia imetyshaasteita

Synnytyksen jälkeen 14

Jälkisupistukset
Jälkivuoto
Haavat
Vatsan toiminta ja peräpukamat
Lantionpohja ja keskivartalon hallinta
Rinnat
Keisarileikkauksesta toipuminen
Huolestuttavat oireet äidillä
Huolestuttavat oireet vauvalla
Kellastuminen
Korkea kuume
Jatkuva itku

Parisuhde ja seksuaalisuus 18

Yhdyntöjen aloittaminen
Ehkäisy

Vastasyntyneen seuranta ensimmäisenä viikkona 20



Lisätietoa verkosta
löydät tällä kuvalla merkityistä kohdista ja takakannesta.



ONNEA UUDESTA VAUVASTA!

Tämä opas sisältää keskeisiä tietoja ensimmäisistä viikoista synnytyksen jälkeen. Käymme läpi perusasioita, joita kaikkien uudessa elämäntilanteessa olevien vauvaperheiden on hyvä tietää.

Vastasyntyneen tarpeet voi kiteyttää kolmeen sanaan: ruoka, läheisyys ja puhtaus. Kun tutustut omaan vauvaasi, löydät perheellenne parhaat tavat täyttää nämä tarpeet.

Lapsen syntymän jälkeiset viikot ovat uuden opettelua: tutustumista lapseen, vanhemmuuteen sekä vauvan hoitoon. Vaikka vauva ei olisikaan perheen ensimmäinen, elämäntilanne muuttuu uuden lapsen tullessa taloon.

Toiset rakastuvat vauvaansa heti vauvan synnyttyä ja vastasyntynyt tuntuu omalta. Toisilla rakastuminen vie pidemmän aikaa ja rakkaus syttyy yhteisen ajan kuluessa. Jos synnytys on ollut

raskas tai vauva on joutunut lastenosastolle synnytyksen jälkeen, voi vauvaan ihastuminen viedä pidemmän aikaa. Vauvan hoitaminen ja läheisyys auttavat kiintymisessä.

Alussa äidin ja vauvan suhde on hyvin läheinen. Vauva tunnistaa äidin äänen jo kohtuajalta. Voit sekä äitinä että toisena vanhempana jutella lapselle, pitää häntä ihokontaktissa sekä nauttia sen mukanaan tuomasta rauhallisuuden ja rentouden tunteesta.



ENSIPÄIVÄT VAUVAN KANSSA

Aloitathan imetyksen turvamerkkien seurannan jo ensimmäisestä vuorokaudesta lähtien. Seuranta helpottavan taulukon löydät viimeiseltä aukeamalta. Imetyksen turvamerkkeistä kerromme sivulla 9.

Ensimmäinen vuorokausi

Vauva on yleensä virkeä heti syntymänsä jälkeen ja valmis imemään rintaa ensimmäisen kerran noin tunnin iässä. Tämän jälkeen vauva nukahtaa ja saattaa nukkua useamman tunnin. Usein vastasyntynyt on rauhallinen ja tyytyväinen ensimmäisen vuorokauden aikana, varsinkin jos saa viettää paljon aikaa ihokontaktissa.

Ihokontakti on myös hyvä keino vauvan rinnalle houkutteluun. Vastasyntyneen on hyvä imeä rintaa vähintään 6–8 kertaa ensimmäisen vuorokauden aikana, noin 3–4 tunnin välein. Pyydäthän herkästi apua imetykseen synnyttäneiden osaston henkilökunnalta.

Ensipäivien ulostetta kutsutaan lapsenpihkaksi. Se on lähes mustaa, tahmeaa ja hajutonta. Tarkista vaippa syötöjen yhteydessä ja vaihda se tarvittaessa. Pihkan voi pestä vedellä, mutta jos se on ehtinyt kuivua kiinni ihoon, sen voi puhdistaa öljyllä tai perusvoiteella.

Toinen vuorokausi

Kun ensimmäinen vuorokausi alkaa lähestyä loppuaan, vauvan olemus yleensä muuttuu. Hän on virkeä ja haluaa imeä rintaa hyvin tiheästi ja pitkiä aikoja kerrallaan. Maitomäärä nousee tällöin vauhdilla. Vauvan tulisi imeä rintaa vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa. Kiinnitä huomiota imetyksiasentoihin, jotta imetyksesi olisi mahdollisimman rentoa. Muista myös levätä, kun vauva nukkuu.

Yleensä tiheä imeminen rauhoittuu, kun maitomäärä alkaa lisääntyä ja vauva tulee nopeammin kylläiseksi. Samaan aikaan vauva alkaa virtsata enemmän ja



uloste muuttuu löysemmäksi ja vaaleammaksi. Virtsan mukana saattaa erittyä oranssia tai punertavaa uraattisakkaa. Jos vauva on uninen, vaikka hänen olisi jo aika syödä, on vaipanvaihto oiva herättelykeino. Voit myös syöttää vauvalle omia lypsytöitä, jotta hän virkistyisi imemään rintaa.

Vauvan napa kannattaa tarkistaa vaippaa vaihdettaessa. Kohota napatynkää ja puhdista navan juuri huolellisesti ensisijaisesti kuivalla pumpulipuikolla.

Jos vauvasi on lastenosastolla

Osa vastasyntyneistä tarvitsee syntymän jälkeistä hoitoa lastenosastolla tai teho-osastolla esimerkiksi ennenaikaisuuden, hengitysvaikeuksien tai infektion vuoksi. Synnytyksen jälkeen hoidamme äitiä synnyttäneiden osastolla, mutta vanhemmat voivat olla lapsensa luona ja osallistua hänen hoitoonsa vauvan voinnin mukaan. Vanhempi voi myös yöpyä useimmissa lastenosaston huoneissa.



Vauvan perushoitoon kuuluvia asioita ovat

- läheisyys ja ihokontakti
- imetys vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa
- vaipanvaihto tarpeen mukaan
- selällään nukkuttaminen
- korvantaustojen, kaulan, kainaloiden ja nivusten taiteiden ja ihopoimujen tarkistus ja puhdistus päivittäin
- pesu tarpeen mukaan joko kylvettämällä tai kostealla pesulapulla tai pyyhkeellä
- navan puhdistus.

Lisätietoa verkosta!

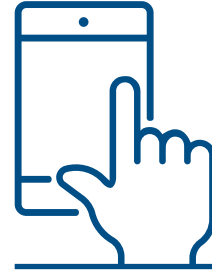
Naistalo.fi
> Vauvan perushoito





IMETYS

Joskus imetys sujuu kuin itsestään, joskus taas tarvitaan enemmän tukea ja työtä. Ohjeidemme avulla voit itse vaikuttaa imetyksen käynnistymiseen. Tavoitteenamme on myös tukea omia imetykseen liittyviä toiveitasi.



Lisätietoa verkosta!

Naistalo.fi
> Raskaus ja synnytys
> Imetys
Imetys.fi

Synnytyssairaalasi hoitohenkilökunta auttaa sinua imetyksen aloittamisessa ja siihen mahdollisesti liittyvissä ongelmissa. Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä sinut kotiuttaneeseen synnyttäneiden osastoon kahden viikon ajan synnytyksen jälkeen. Ensimmäisen neuvolakäynnin jälkeen saat apua neuvolasi terveydenhoitajalta. Moniin imetyspulmiin saat apua lisäksi Imetyksen tuki ry:n koulutetuilta tukiäideiltä.

Muistathan täyttää *Vastasyntyneen seuranta ensimmäisenä viikkona* -taulukkoa ensimmäisen viikon ajan vauvan syntymästä. Taulukon löydät tämän esitteen viimeiseltä aukeamalta. Tärkein seurattava asia ovat imetyksen turvamerkkit, jotka kertovat siitä, että maitoa on riittävästi ja vauvasi voi hyvin.

Vauvantahminen imetys

Ota vauva rinnalle jo varhaisista nälkävies-teistä. Annathan vauvan syödä niin usein ja pitkään kuin hän haluaa. Ensipäivinä kannattaa varmistaa, etteivät ruokailuvälit veny yli 3–4 tunnin.

Tarjoa rintaa, kun vauva

- tuo kieltään ulos suusta
- avaa ja sulkee suutaan tai maiskuttelee
- maistelee sormiaan.

On jo kiire tarjota rintaa, kun vauva

- kääntelee levottomana päätä puolelta toiselle
- nokkii rinnanpäättä etsiessään.

Jos myöhästyt ja vauva jo itkee, voi olla tarpeen rauhoitella häntä hetkinen. Sen jälkeen vauvan on helpompi tarttua rintaan.

Hyvässä imuotteessa

- vauvan suu on laajasti auki
- vauvan leuka koskettaa äidin rintaa
- nänni on syvällä vauvan suussa
- mahdollinen kipu ajoittuu vauvan ensimmäisiin imuihin: kipu ei kestä koko imetyskertaa eikä voimistu imetyksen jatkuessa
- nänni ei ole imetyksen jälkeen litistynyt tai muuttanut väriään.

Imeminen on tehokasta, kun

- se on rauhallista ja imu tuntuu voimakkaalta
- imuote pysyy lipsumatta
- imemisääniä, kuten maiskuttelua tai klikkauksia, ei kuulu toistuvasti
- vauvan posket pysyvät pullistuneina ulospäin
- nielemistä on havaittavissa
- maidon noustua vauva pitää imaisun jälkeen pienen tauon ennen nielemistä, kun suu on täynnä maitoa.



Jos imu ei vaikuta
tehokkaalta, voit kokeilla
korjata imuetta
kohentamalla vauvan
asentoa rinnalla.





Hyvä imetysasento

Vauvalla on

- korvat, hartiat ja lonkat samassa linjassa, vartalo tai pää ei ole kiertynyt
- pää kallistunut hieman taaksepäin
- vartalo äidissä kiinni (vauva autetaan äitiin kiinni, ei äidin rinta vauvaan kiinni)
- kädet rinnan molemmin puolin
- tukea hartioiden ja selän takana niin, että vauva voi kuitenkin liikutella vapaasti päätään
- nenä nännin korkeudella hamuillessa.

Äidillä on

- mukava asento ja selällä hyvä tuki
- jalat tukevasti maassa tai penkillä, jos imettä istualtaan
- tarvittaessa tyyny tai tyynyjä käsien tukena.

Maitomäärän nostaminen

Vauvan syntymän jälkeisinä päivinä maidontuotantosi käynnistyy ja lisääntyy päivittäin, varsinkin ensimmäisen kahden viikon aikana. Mitä useammin vauva imee rintaasi tai ehdit itse lypsää maitoa, sitä paremmaksi ja nopeammin maitomääräsi nousee. Jos vauvan imu on tehotonta tai hän saa lisämaitoa, on hyvä lypsää rintoja imetyksen jälkeen. Myös ihokontakti voi edistää imetyksen käynnistymistä ja lisätä maidon määrää.

Vinkkejä maitomäärän nostamiseen

Jos imetyskerrat jäävät vähäisiksi, voit kasvattaa maitomäärää lypsämällä rintojasi ensimmäisistä päivistä lähtien vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa, vauvantahtisuutta jäljitellen. Ajoita ainakin yksi lypsykerroista yöhön. Jos vauvasi on lastenosastolla tai ei ime tehokkaasti, voit lypsää rintoja ensin käsin ja siirtyä hiljalleen pumppaamiseen maitomäärän kasvaessa. Jos vauva imee rintaa tehokkaasti ja tiheästi, maitomäärä nousee usein itsestään.

Vauvan ihokontakti, hyvä asento ja imuote auttavat maidon nousemisessa. Jos imetyksessä on haasteita (kuten kipua) ja vauva saa lisämaitoa, lypsä imetyksen ohella vähintään kuudesta vuorokaudessa.

Lisämaito synnytyssairaalassa

Yleensä äidinmaito riittää tyydyttämään terveen, täysiaikaisen ja normaalipainoisen lapsen ravinnontarpeen ensimmäisistä päivistä alkaen. Jos imetyksen turvamerkit eivät täyty, vauva tarvitsee äidinmaidon lisäksi lisämaitoa. Joskus lisämaitoa voi tarvita myös muista lääketieteellisistä syistä.

Jos haluat täysimettää, suosittelemme lisämaidon lopettamista heti, kun se on turvallista. Saat yksilölliset ohjeet lisämaidon lopettamiseen synnytys-sairaalastasi.



Imetyksen turvamerkit

Maidon saanti on riittävää, kun

- vauva syö lapsentahtisesti vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa
- vauva imee tehokkaasti ja nielee maitoa
- vauva virtsaa vähintään viidesti vuorokaudessa neljännessä vuorokaudesta alkaen
- vauva ulostaa päivittäin ensimmäisinä viikkoina
- vauvan paino ei laske ensipäivinä yli 10 %
- vauvan paino nousee myöhemmin vähintään 140 grammaa viikossa.

Tavallisimpia imetyshaasteita

Kipeytyvät rinnanpäät

Vauvan on helpointa ottaa hyvä imuote, kun hänen asentonsa rinnallasi on hyvä. Voit pyytää ohjausta hyviin imetyksen asentoihin synnytysairaalasasi henkilökunnalta. Voit myös pyytää pääsyä imetysohjauskäynnille kotiutumisesi jälkeen. Koske rintaan vain puhtain käsin.

Maito nousee: turvonneet, punoittavat rinnat ja lämmön nousu

Imetä tiheästi jo varhaisista nälkävies-teistä. Voit kokeilla helpottaa oireita asettamalla rinnoillesi viileitä kääreitä, kuten jääkaappikylmän kaalinlehden tai käsipyyhkeseen käärityn pakastevihan-nespussin. Käytä tarvittaessa tulehdus-kipulääkettä.

Jos vauvan on vaikea saada otetta pinkeästä rinnasta, pehmennä nänni-pihan aluetta lypsämällä hieman ennen imetyksen aloittamista. Jos vauva imee tehokkaasti ja tiheästi, älä aloita säännöllistä lypsämistä. Liiallinen lypsäminen saa maidonerityksen ylikierroksille.

Tiehyttukos

Rintoihin voi ilmaantua punoitusta, kuumotusta ja arkuutta. Samanaikaisesti myös kuume voi nousta. Paras hoito tiehyttukokseen on tiheä imetys ja lepo. Voit tehostaa rinnan tyhjenemistä hieromalla rintaa vauvan imiessä.

Jos kipu ei helpota tiheän imetyksen tuloksena, lypsä vielä imetyksen jälkeen. Keskity erityisesti kipeän alueen tyhjentämiseen. Mikäli vauvasi ei ime tehokkaasti rintaa, muistathan lypsää riittävästi.

Jos oireet eivät helpota vuorokauden kuluessa, otathan yhteyttä omaan terveyskeskukseesi, koska kyseessä voi olla rintatulehdus. Rintatulehdusta hoidetaan muuten samoin kuin tiehyttukosta, mutta usein antibioottikuuri on tarpeen.

Jos rinnanpäässä on haavoja ja sinulle nousee kuumetta, ota heti yhteyse omaan terveyskeskukseesi. Koske rinnanpäitä vain puhtain käsin.



SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Ensimmäiset viikot synnytyksen jälkeen sujuvat synnytyksestä palautumisessa ja vauvaan tutustumisessa. Pienestä vauvasta huolehtiminen on ihanaa, mutta myös sitovaa. Vauvan tarpeisiin täytyy vastata vuorokauden ajasta riippumatta. Suosittelemme lepäämistä silloin, kun vauva tarjoaa siihen mahdollisuuden.

Lapsen syntyminen herättää yleensä voimakkaita tunteita: iloa, rakkautta, hellyyttä, pelkoa ja ahdistusta. Tunteesi voivat vaihdella laidasta laitaan, kun kehon hormonitasapaino muuttuu. Vastuu uudesta ihmisestä voi ajoittain tuntua raskaalta ja kyyneleetkin ovat herkässä. Tämä on aivan normaalia ja menee yleensä ohi. Jos alakuloisuus jatkuu pidempään tai et kykene nauttimaan vauvasta, ota asia puheeksi omassa neuvolassasi.

Jälkisupistukset

Kohtu alkaa supistua heti synnytyksen jälkeen. Tämä aiheuttaa osalle äideistä kipeitä jälkisupistuksia, erityisesti imetyksen yhteydessä. Uudelleensynnytyksellä supistukset ovat usein voimakkaampia ja kestävätkä pidempään kuin ensimmäisen lapsensa saaneella.

Voit lievittää kipua esimerkiksi lämpöpussilla tai tarvittaessa kipulääkkeillä. Jälkisupistukset helpottavat yleensä muutamassa vuorokaudessa.

Jälkivuoto

Synnytyksen jälkeinen vuoto tulee kohdusta, istukan jättämästä haavapinnasta. Jälkivuoto on ensimmäisinä päivinä synnytyksen jälkeen veristä ja runsaampaa kuin kuukautisvuoto. Tämän jälkeen sen määrä alkaa selkeästi vähentyä ja muuttua väriltään rusehtavaksi ja myöhemmin vaaleaksi. Jälkivuoto kestää yleensä noin kuukauden ajan synnytyksestä.

Jälkivuodon aikana olet erityisen herkkä kohtutulehdukselle. Tämän vuoksi on hyvä huolehtia hygieniasta ja terveyssteien vaihtamisesta tavallista useammin. Emme suosittele tamponin käyttöä.

Jos harrastat liikuntaa, voi jälkivuoto hetkellisesti lisääntyä. Tämä on vaaratonta, jos vuotoa ei tule runsaasti ja se vähenee tunnin parin sisällä liikunnan lopettamisesta.

Haavat

Haavat välilihassa ja emättimessä paranevat yleensä melko nopeasti. Voit tarvittaessa käyttää tulehduskipulääkkeitä sekä suihkuttaa haavaa WC-käyntien yhteydessä.

Ensipäivinä haava voi kirvellä virtsaatessa. Tähänkin auttaa suihkuttelu. Kävely lisää verenkiertoa haava-alueella ja voi nopeuttaa paranemista. Ompeleet sulavat itsestään parissa viikossa.

Vatsan toiminta ja peräpukamat

Synnytyksen jälkeen vatsan toiminta hidastuu ja sen käynnistymiseen voi mennä useampi päivä. Runsaskuittuinen ruoka, riittävä juominen ja kävely käynnistävät usein normaalin vatsan toiminnan. Tarvittaessa voit myös käyttää ulostuslääkkeitä.

Peräpukamat ovat tavallinen vaiva synnytyksen jälkeen. Ne ovat peräaukon suulla olevia pullistuneita laskimoita, jotka voivat olla varsin kivuliaita



Lisätietoa verkosta!

Naistalo.fi

> Synnytyksestä toipuminen

Kuntoutumistalo.fi

> Opas synnytyksestä
kuntoutumiseen,

> Lantionpohjan lihasten
harjoitteluopas

synnytyksen jälkeen erityisesti ulostamisen yhteydessä. Voit helpottaa kipua viileällä vedellä, peräpukamavoiteilla tai supoilla. Usein vaiva paranee nopeasti.

Lantionpohja ja keskivartalon hallinta

Lantionpohjan lihakset yhdessä sidekudosten kanssa tukevat lantion elimiä. Lihasten kuntoutuminen on tärkeä osa synnytyksestä palautumista. Voit aloittaa lantionpohjalihashasten harjoittelun jo synnytyksen jälkeisenä päivänä tunnistamisharjoituksilla.

Raskausaikana suorat vatsalihakset loitontuvat ja suora jännesauma venyy. Tuet parhaiten ryhtiä hyvällä keskivartalon hallinnalla. Voit aloittaa keskivartalon harjoitukset pari viikkoa synnytyksen jälkeen.

Rinnat

Rinnat saattavat olla arat, punakat ja pinkeät 2–4 päivän kuluttua synnytyksestä, kun maidon määrä rinnoissa nousee. Sinulla voi olla lämpöä tai kuumetta. Epämukavuutta kestää yleensä noin vuorokauden tai kahden ajan. Lue lisää sivulta 12.

Osalla äideistä imetyksen alkuvaiheessa rinnanpäät kipeytyvät ja niihin voi tulla haavoja. Käy läpi hyvän imetyksen asennon ja imuotteen tunnusmerkit (sivulla 11), joita korjaamalla imetys voi muuttua kivuttomammaksi. Pyydä tar-

vittaessa apua omasta synnytyssairaalastasi tai neuvolastasi.

Keisarileikkauksesta toipuminen

Keisarileikkauksen jälkeen toipilasaikasi kestää noin kuukauden. Vältäähän tänä aikana raskaita kotitöitä, erityisesti nostoja ja nopeita vartalon kiertoliikkeitä. Voit hoitaa ja nostaa omaa vauvaasi normaalisti.

Haavan ympäristössä saattaa olla pinnallisten verenpurkaumien aiheuttamia mustelmia ja haava-alueella tunnotomuutta. Nämä oireet häviävät vähitellen. Haavan ompeleet tai hakaset poistetaan omalla terveysasemalla. Voit varata itse ajan ompeleiden poistoon sairaalasta saamiesi ohjeiden mukaan.

Vuoteesta nouseminen sujuu parhaiten kyljen kautta käsillä työntäen, vartalon kiertoa välttäen. Tarkkaile ryhtiä kävellessäsi: pidä selkä suorana ja hartiat rentoina.

Leikkaushaavan hoito

Suihkuttele haavaa kerran päivässä runsaalla vedellä 5–10 minuutin ajan. Kuivaa haava suihkuttelun jälkeen taputellen puhtaalla pyyhkeellä. Anna haavalle ilmakylpyä. Älä käytä rasvoja, salvoja tai sidoksia. Ota tarvittaessa kipulääkettä säännöllisesti. Lepo ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä päivinä auttaa kuntoutumisessa.

Huolestuttavat oireet äidillä

Ota yhteyttä omaan terveyskeskukseesi, jos

- sinulla on rintatulehduksen oireita: lämpöä yli 38,5 °C, lihassärky ja väsymys vaikeavat, eivätkä oireet helpotu rinnan tyhjentämisellä 12 tunnin kuluessa.

Soita synnytyssairalasi päivystykseen, jos

- leikkaushaava punoittaa, kuumottaa tai on turvonnut tai haavasta erittyy märkivää vuotoa
- jälkivuoto on selkeästi runsasta tai siinä on toistuvasti suurempia, esimerkiksi kananmunan kokoisia hyytymiä
- sinulla on voimakasta alavatsakipua, pahanhajuis-ta jälkivuotoa ja lämpöä yli 38 °C
- sinulla on toisessa jalassasi laskimotukoksen oireita: pohkeen turvotusta, lepösärkyä, arkuutta ja kävellessä tuntuvaa kipua.



Vauvan kellastumista voidaan hoitaa sinivalolla.

Kellastuminen

Täysiaikaisista vastasyntyneistä noin puolet kellastuu, enenaikaisista enemmän. Keltaisuutta aiheuttaa bilirubiinin liiallinen kertyminen kudoksiin, ja se on voimakkainta 3–5 vuorokauden iässä. Lievä kellastuminen on normaalia, eikä sitä tarvitse hoitaa. Liiallista kellastumista hoidetaan sinivalolla. Hoitamaton kellastuminen voi johtaa pysyvään aivovaurioon. Hoitoraja riippuu lapsen painosta, raskausviikoista syntyessä ja iästä. Riittävä maidon saanti ja hyvä painonousu edistävät bilirubiinin poistumista elimistöstä.

Ota yhteyttä synnytysairaalaasi kellastumisen vuoksi, jos

- vauva on vaisu ja väsynyt
- vauva ei herää syömään tai syö huonosti
- eritteitä tulee liian vähän: vauva virtsaa vähemmän kuin viisi kertaa vuorokaudessa ja ulostaa vähemmän kuin kerran vuorokaudessa.

Korkea kuume

Vauva saa vasta-aineita äidinmaidosta, jotka antavat suojaa virusinfektioille ensi kuukausina. Siitä huolimatta alle kolmen kuukauden ikäinen vauva tulee viedä lääkäriin, jos kuumetta on toistuvasti mitattuna yli 38 °C.

Lämpöily (37,5–38 °C) voi joskus viitata myös riittämättömään ravitsemukseen. Jos vastasyntyneellä on toistuvasti lämpöä ja imetyksen turvamerkitt eivät täyty, tehosta imetystä ja anna tarvittaessa lisämaitoa. Olethan yhteydessä synnytysairaalaan tai omaan neuvolaasi saadaksesi lisäohjeita.

Jatkuva itku

Itku voi johtua monesta syystä kuten nälästä, ilmasta vatsassa tai läheisyyden kaipuusta. Aina itkulle ei löydy selitystä. Huolehdi, että vauvan perustarpeet on tyydytetty. Jos vauva on silti jatkuvasti itkuinen eikä rauhoitu lainkaan, ota yhteyttä ensisijaisesti omaan neuvolaasi.

Huolestuttavat oireet vauvalla

Jos sinulla on huoli vauvasi voinnista, voit ottaa yhteyttä sinut kotiuttaneeseen osastoon synnytysairaalaasi kahden viikon ajan synnytyksen jälkeen tai omaan neuvolaasi ensimmäisen neuvolakäynnin jälkeen.

Välitöntä arviota vaativassa tilanteessa voit olla yhteydessä myös oman kuntasi päivystykseen tai Päivystysapuun, p. 116 117.

Lisätietoa verkosta!

Lastentalo.fi

> Sairaalahoittoa tarvitseva vastasyntynyt





PARISUHDE JA SEKSUAALISUUS

Seksuaalisuus on tärkeä osa parisuhdetta. Vauvaperheessä usein läheisyyden ja hellyyden tarpeet korostuvat intohimon hetkellisesti vähentyessä.

Synnytyksen jälkeen seksuaalisen halukkuuden herääminen tarvitsee yleensä aikaa, sillä imetyksen aikana progesteroni- ja oksitosiinihormonien määrä elimistössä on korkea. Samanaikaisesti seksuaaliseen halukkuuteen vaikuttavat estrogeeni- ja testosteronihormonien määrä on matala. On täysin normaalia, että jokainen meistä on joskus enemmän tai vähemmän halukas. Myös kumppanilla saattaa esiintyä haluttomuutta. Tapoja rakastella, tuottaa toiselle nautintoa ja mielihyvää on monia ja yhdyntä edustaa siitä vain yhtä osa-aluetta.

Vauvan hoito vaatii runsaasti aikaa ja yöunet saattavat jäädä vajaiksi. Väsymys

taannuttaa herkästi seksihalut, ja naisen voi olla vaikea tuntea itseään seksuaalisesti haluttavaksi vauvan hoidon lomassa. Kumppaneiden on tärkeää jakaa kodin ja perheen askareita tasapuolisesti molempien jaksamisen edistämiseksi. Seksuaalisuuteen ja parisuhteeseen liittyvistä asioista on hyvä keskustella kumppanin kanssa.

Varsinkin ensimmäisen lapsen syntymä voi muuttaa parisuhdetta. Toisille kasvu vanhemmuuteen on luontevaa, jotkut kypsyvät siihen hitaammin. Äitinä voit kokea haastavaksi yhdistää äitiyden, naiseuden ja puolison roolit. Myös kumppanille puolison kokeminen äidik-

si ja samalla naiseksi voi joskus olla vaikeaa. On hyvä tietää, että asiat helpottuvat yleensä ajan myötä.

Yhdyntöjen aloittaminen

Yhdynnät voi aloittaa pikkuhiljaa silloin, kun molemmat ovat siihen valmiita ja halukkaita. Repeämisen tai välilihan leikkaushaavan paraneminen vie aikaa muutamia viikkoja. Omaan kehoon tutustuminen aluksi sooloseksin avulla helpottaa kehotuntemusta ja auttaa tulemaan tietoiseksi siitä, mistä pitää.

Voit tutustua kehoosi uudelleen ja rauhassa omaan tahtiisi. Katso peilillä ja tunnustele sormin ensin emättimen ja



välilihan seutua, sitten varovasti emättimen seinämiä. Onko emättimesi tuntoherkkyys samanlainen tai herkempi kuin aikaisemmin, onko joissakin osin tunnotomuutta? Emättimen limakalvot saattavat olla synnytyksen jälkeen hauraat ja kuivat, sillä estrogeenihormonitasot ovat matalat.

Ensimmäisessä yhdynnässä synnytyksen jälkeen on hyvä olla erityisen varovainen ja liukastetta on hyvä käyttää, ettei kokemus olisi kivulias ja epämiellyttävä. Myös keisarileikkaushaava on aluksi kipeä, ja sen parantumiseen menee yleensä muutamia viikkoja. Varsinkin keisarileikkauksen jälkeen on aluk-

si hyvä suosia sellaisia yhdyntäasentoja, joissa haavaan ei kohdistu painetta.

Synnytyksen jälkeinen vuoto kestää normaalisti 4–6 viikkoa. Vuoto ei ole este yhdyntöjen aloittamiselle, mutta infektioiden estämiseksi suosittelemme kondomin käyttöä.

Ehkäisy

Ehkäisystä on hyvä huolehtia heti ensimmäisestä yhdynnästä alkaen. Noin 6–12 viikkoa synnytyksen jälkeen neuvolan jälkitarkastuksessa saat apua ja neuvoja sopivan ehkäisykeinoon löytämiseksi. Vaikka imettäisit, on luotettava ehkäisykeino tarpeen:

osalla naisista hormonitoiminta ja kuu-kautiskierto palautuvat hyvin pian normaaleiksi imetyksestä huolimatta.



Lisätietoa verkosta!

Naistalo.fi

> Parisuhde ja seksuaalisuus synnytyksen jälkeen

Vastasyntyneen seuranta ensimmäisenä viikkona

Vauva saa tarpeeksi ravintoa, kun hän syö lapsentahtisesti vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa, virtsaa vähintään viidesti vuorokaudessa neljännestä vuorokaudesta eteenpäin sekä ulostaa päivittäin. Ensimmäisinä päivinä uloste on hyvin tummaa pihkakakkaa. Neljäntenä päivänä ulosteen värin pitäisi vaihtua kellertäväksi, ja siinä saattaa olla myös vihertävää väriä.

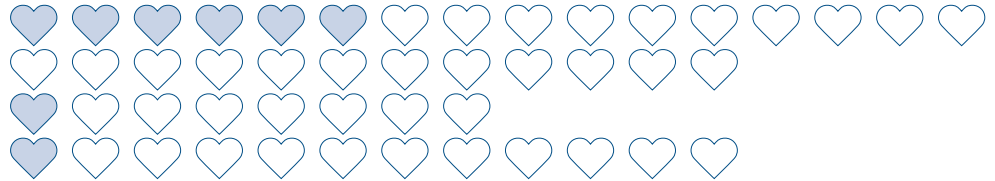
1. vuorokausi

Vauva imi rintaa tehokkaasti

Äidinmaidon lypsämiskerrat

Virtsaus

Ulostaminen



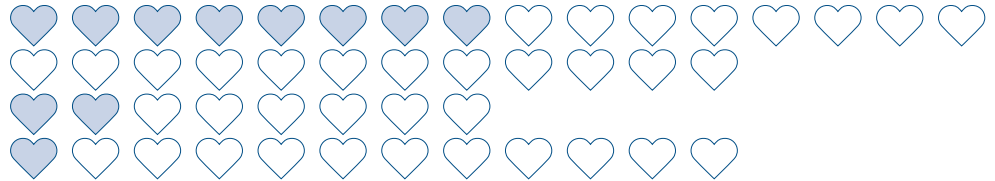
2. vuorokausi

Vauva imi rintaa tehokkaasti

Äidinmaidon lypsämiskerrat

Virtsaus

Ulostaminen



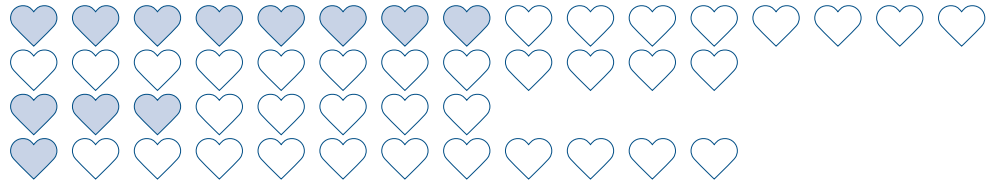
3. vuorokausi

Vauva imi rintaa tehokkaasti

Äidinmaidon lypsämiskerrat

Virtsaus

Ulostaminen



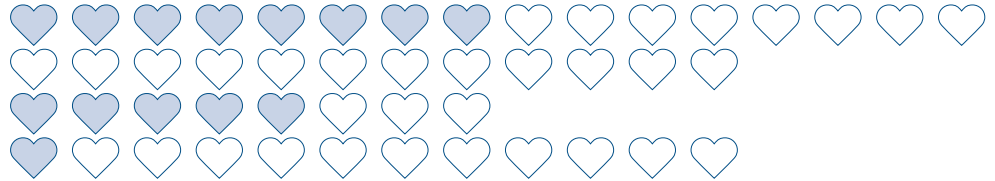
4. vuorokausi

Vauva imi rintaa tehokkaasti

Äidinmaidon lypsämiskerrat

Virtsaus

Ulostaminen



Ulosteen väri _____

Täytä tätä taulukkoa imetyksen turvamerkeistä sairaalassa ja kotona.

Kun siniset kohdat taulukossa täyttyvät tai ylittyvät, imetyksesi on turvallista ja vauvasi ravitseminen on riittävää.

5. vuorokausi

Vauva imi rintaa tehokkaasti



Äidinmaidon lypsämiskerrat



Virtsaus



Ulostaminen



Ulosteen väri _____

6. vuorokausi

Vauva imi rintaa tehokkaasti



Äidinmaidon lypsämiskerrat



Virtsaus



Ulostaminen



Ulosteen väri _____

7. vuorokausi

Vauva imi rintaa tehokkaasti



Äidinmaidon lypsämiskerrat



Virtsaus



Ulostaminen



Ulosteen väri _____

Lisätietoa verkosta!

Terveyskylä.fi

- Naistalo
- Kuntoutumistalo
- Lastentalo
- Vertaistalo

Imetyksen tuki ry: Imetys.fi

Väestöliitto: Vaestoliitto.fi



www.hus.fi

Stenbäckinkatu 9
PL 100, 00029 HUS
puh. 09 4711