



Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri

Seinäjoen keskussairaala

Naistentautien ja synnytysten toimintayksikkö

HYVÄN ELÄMÄN ALKUUN SYNNYTYKSEN JÄLKEEN





Seinäjoen keskussairaala

Naistentautien ja synnytysten toimintayksikkö

2 (5)

Rintamaito on parasta ravintoa vauvallesi

Rintamaito sisältää mm kasvutekijöitä, hormoneita, eläviä soluja ja immunologisia tekijöitä, joita korvikkeessa ei ole. Lähes kaikki rintamaidon ainesosat ovat vauvalle paitsi ravintoa, sisältävät myös vauvaa suojaavan mekanismin. Onnistunut imetys on helppoa ja edullista.

Imetyksen terveyshyötyjä vauvalle

- antaa infektiosuojaa koko imetyksen ajan
- rintamaito on räätälöity vauvan tarpeeseen, se riittää ainoaksi ravinnoksi ½ vuoden ikään saakka ja on vauvan pääravintoa ensimmäisen vuoden ajan
- auttaa suoliston kypsymisessä ja ehkäisee paitsi ripulia myös myöhempiä suolistosairauksia
- vähentää keskosena syntyneen vauvan sairastuvuutta

Imetyksen hyötyjä äidille

- nopeuttaa synnytyksestä toipumista
- kiintyminen vauvaan luontevaa ja helppoa
- vähentää rinta- ja munasarjasyöpää, sydän- ja verisuonisairauksia sekä osteoporoosia

Äiti ja vauva saavat parhaat terveyshyödyt 4 - 6 kk täysimetyksestä, mutta osittaisimetys on myös arvokasta.

Rinnoissa tapahtuu muutoksia raskauden aikana: koko kasvaa, iho ohenee, suonet näkyvät selkeämmin, rinnat aristavat, nänni ja nännipiha tummenevat ja laajenevat. Vaikka muutoksia ei tulusikaan, se ei silti tarkoita, että maitoa ei erittyisi synnytyksen jälkeen.



Seinäjoen keskussairaala

Naistentautien ja synnytysten toimintayksikkö

3 (5)

Jos edellisen imetyksen aikana on ollut ongelmia, niistä on hyvä puhua neuvolassa tai äitiyspoliklinikalla, jotta samat ongelmat voitaisiin välttää.

Synnyttäneiden vuodeosastolla saat tarvittaessa jatkuvaa tukea ja vauvamyönteistä imetysohjausta. Peruseriaatteina ovat; lapsentahtinen imetys, ihokontakti, 24 t. vierihoito, huvitutin ja tarpeetoman lisäruuan välttäminen. Jos vauva tarvitsee erityistarkkailua vastasyntyneiden teholla, maidonerityksen käynnistymistä ja ylläpitoa avustetaan lypsämällä joko käsin tai rintapumpulla. Vauvan saa ihokontaktiin vastasyntyneiden teholla heti, kun vauvan/äidin vointi sallii.

Puolison tuki on tärkeää imetyksen onnistumiselle ja jatkumiselle.

Vauvan synnyttyä erittyy ensimmäistä eli kolostrumia. Määrät ovat aluksi pieniä, mutta se riittää terveelle, täysiaikaiselle vauvalle. Maitomäärä lisääntyy nopeasti, kun pidät vauvaa paljon ihokontaktissa sairaalassa ollessa ja imetät vähintään 8 - 12 x vuorokaudessa vauvan nälkäviestien mukaan. Ihokontaktia voit jatkaa kotona ja myös puoliso voi pitää vauvaa iholla sekä sairaalassa että myöhemmin kotona.

Rintaruokinta ei ole aina mahdollista äidistä tai vauvasta johtuvista syistä, tällöin on perusteltua siirtyä korvikeruokintaan.

Imetyksen haastetilanteissa apua tarjoaa imetyspoliklinikka. Ajan imetyspoliklinikalle voit varata arkisin klo 9.00–10.00 numerosta 06 4153434. Käytössä on soittopyyntöautomaatti.

Imetyksestä löydät hyödyllistä lisätietoa sairaalan nettisivuilta www.epshp.fi tai Imetyksen tuki ry:n sivuilta www.imetys.fi

Kannattaa tutustua myös HUS:n ”Vauvamatkalla-opas odottajalle” sisältöön osoitteessa www.hus.fi/vauvamatkalla.

Lähde: Mannel, Martens, Walker; Core Curriculum for Lactation Consultant Practice Tekijä: S-L Dunder-Kuusisto päiv. 25.10.2017



Seinäjoen keskussairaala

Naistentautien ja synnytysten toimintayksikkö

4 (5)

Vauvan hoito

Sairaalassa oloaikana teitä ohjataan vauvan hoidossa. Kannattaa tutustua myös Naistalon sivuihin, joilta löydät monipuolista tietoa niin raskausajasta kuin synnytyksen jälkeisestäkin ajasta.

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/vastasyntynyt/vauvan-perushoito>



Kotiutumisen vaihtoehdot synnytyksen jälkeen

Polikliininen synnytys

Mikäli olet perusterve eikä vauvallasi ole todettu erityistä seuranta-vaativaa sairautta ja synnytys on tapahtunut sujuvasti alateitse, voit harkita nopeaa kotiutumista synnytyksen jälkeen. Aikaisimmillaan kotiutuminen on mahdollista kuusi tuntia synnytyksen jälkeen ns. polikliinisesti. Lastenlääkäri tarkistaa vauvan ja kättilö äidin voinnin ennen kotiutumista. Tulette käymään sairaalaan vauvan ja äidin tarkistukselle 2-3 vuorokautta synnytyksen jälkeen.

Lyhytjälkihoitoinen synnytys

Kotiutuminen on mahdollista myös lyhytjälkihoitoisesti (alle 36 h synnytyksestä). Lastenlääkäri tarkistaa vauvan ja kättilö äidin ennen kotiutumista ja tulette uudelle tarkistukselle sairaalaan 2-4 vuorokautta synnytyksen jälkeen.



Seinäjoen keskussairaala

Naistentautien ja synnytysten toimintayksikkö

5 (5)

Katso tarkemmat kriteerit nopealle kotiutumiselle



<https://www.epshp.fi/polikliininensynnytys>

ja keskustele nopean kotiutumisen toiveesta jo raskausaikana neuvolassasi.

Perhepesä

Mikäli toivot sairaalassa olojalta omaa rauhaa ja perheenne keskinäistä yhdessäoloa, toiveeseen vastaa perhepesä. Perhepesä sijaitsee naistenosastolla. Perhepesähoito on mahdollinen, kun äidillä tai vastasyntyneellä ei ole seurantaan vaativia sairauksia ja synnytys on mennyt sujuvasti alateitse. Hoitajan tapaatte kolme kertaa vuorokaudessa hoitotapaamisilla ja muun ajan saatte viettää perheenä toisiinne tutustuen, niin, että apu on kuitenkin lähellä tarvittaessa. Myös vauvan isompi sisarus on tervetullut perhepesään.

Katso tarkemmat tiedot perhepesähoidosta



https://www.epshp.fi/hoitopalvelut/hoidot_ja_tutkimukset/naistentaudit_ja_synnytykset/h01_naistenosasto#Perhepesa

Mikäli sinulla tai vauvallasi on jokin seurantaan edellyttävä perussairaus tai tilanne, synnytät sektiolla tai alatiesynnytyksessä on ongelma, hoitosi tapahtuu normaalisti naistenosastolla kahden hengen huoneessa tai vaihtoehtoisesti perhehuoneessa, mikäli puoliso/tukihenkilö pystyy olemaan mukana.