

Ohjeita synnytyksen jälkeen



Etelä-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Sisällys

1.	Ensipäivät vauvan kanssa	7
1.1	Ensimmäinen vuorokausi	9
1.2	Toinen vuorokausi	9
1.3	Vuorokausirytmä	10
1.4	Vauvan puhtaus	10
1.5	Iho ja kynnet	12
1.6	Hiukset.....	12
1.7	Navan hoito	12
1.8	Ulkoilu.....	14
1.9	Rokotukset	14
1.10	Kuulo	15
1.11	Lastenlääkärin tarkastus.....	15
2	IMETYKSESTÄ	16
2.1	Imetyksen etuja	16
2.2	Imetyksen hyödyt äidille.....	17
2.3	Imetys onnistuu useimmiten, kun.....	17
2.4	Äidinmaidon koostumus.....	18
2.5	Vauvantahtinen imetys.....	19
2.6	Maitoa riittävästi.....	19
3	Mistä tietää saako vauva riittävästi maitoa?	20

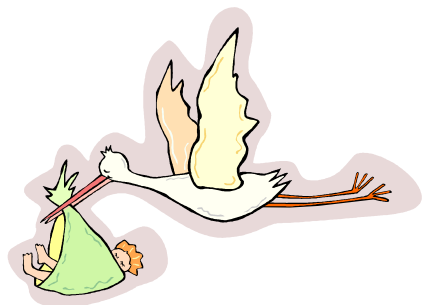
Maitomääräsi voit lisätä	23
3.1 Imetysasento	23
3.2 Imemisote	24
3.3 Hyvälle imemisotteelle tunnusomaista	24
4 Ensitetieto maidonerityksen käynnistämiseen, jos vauvasi ei voi imeä heti rintaa ennenaikaisuuden tai sairauden vuoksi, tai vauvasi on vastasyntyneiden teholla	26
4.1 Maidon säilyttäminen sairaalassa	27
4.2 Merkinnät	28
5 Käsinlypsäminen	28
6 Rintakumin käyttöohje.....	30
6.1 Rintakumista vierotus.....	30
7 Lisämaito synnytyssairaalassa	32
7.1 Rintamaidon käsittely ja pakastaminen.....	33
7.2 Rintamaidon säilyvyys sairaalassa ja kotona .	34
8 ÄIDIN VOINTI JA SEURANTA	35
8.1 Rintojen hoito ja seuranta.....	35
8.2 Rinnanpäiden hoito	35
8.3 Pakkautuminen	36
8.4 Rintatulehduksen oireita	36
8.5 Rahkakääreet	38
8.6 Kaalinlehtihaude.....	38
9 Jälkivuoto	38
10 Jälkisupistukset	39

11	Välilihanleikkaushaavan ja/tai -repeämän hoito	40
12	Virtsarakon ja suolen toiminta	40
13	Saunominen	41
14	Mieliala	41
15	Ruokailuohjeita imettävälle äidille	42
16	Lääkkeet ja nautintoaineet	44
17	Huomioitavaa keisarinleikkauspotilaille	45
	17.1 Haavan hoito.....	45
	17.2 Ompeleiden/ hakasten poisto	46
	17.3 Kuume tai tulehduksen oireet.....	46
	17.4 Kuntoutuminen leikkauksen jälkeen	46
	17.5 Kivunhoito	47
18	Parisuhde ja seksuaalisuus.....	48
	18.1 Kehon muutokset	49
	18.2 Halukkuus ja hormonit	51
	18.3 Ehkäisy	51
19	Neuvolaseurannat äidillä ja lapsella	52
20	Usein kotona huolestuttavia aiheita	53
	20.1 Vastasyntyneen kellastuminen	54
	20.2 Nukuttaminen	54
	20.3 Vinokalloisuuden ehkäisy	56
	20.4 Huvitutti	57
	20.5 Muita tarkkailtavia asioita vauvan voinnissa ..	57
	20.6 Imemislakko	57

21	Tiedote imetystukitoiminnasta	58
22	Yhteystietoja vauvaperheille	59
23	Tekijät ja lähteet	61

Onnittelut vielä uuden perheenjäsenen syntymän johdosta !

Synnytyksen jälkeen mieleen nousee monenlaisia kysymyksiä vauvaan ja synnytyksestä toipumiseen liittyen. Yksiselitteisiä ohjeita on mahdotonta antaa, koska jokainen ihminen on jo syntymästään lähtien oma yksilönsä. Varmaa on, että vauva tarvitsee vanhemmiltaan paljon huolenpitoa ja rakkautta, syliä ja läheisyyttä.



Tähän lehtiseen on koottu asioita, joiden toivomme olevan sinulle hyödyksi kotiutuessasi sairaalasta. Osastolla pyrimme antamaan neuvoja ja ohjeita tarpeen mukaan, mutta muista, että kysymyksiä saa esittää rohkeasti milloin vain.

Osastollamme teitä hoitavat useat eri ammattiryhmät, tarvittaessa esim. sosiaalityöntekijä ja fysioterapeutti käy tapaamassa teitä. Lastenlääkäri tarkistaa jokaisen vauvan n.2-3 vrk:n iässä. Gynekologi käy vain tarvittaessa. Lääkärit ovat kuitenkin tarvittaessa ympäri vuorokauden tavoitettavissa.

Hoitoajat osastollamme ovat keskimäärin 2 vrk. Joskus äiti ja vauva voivat päästä aikaisemminkin kotiin tietyin kriteerein.

1. Ensipäivät vauvan kanssa

Vauva on usein virkeä heti syntymän jälkeen ja ollut jo rinnalla imemässä ennen osastolle tuloasi. Tämän jälkeen vauva saattaa nukkua useamman tunnin.

Vauvaa tulee imettää aina, kun hän alkaa osoittamaan merkkejä imemishalukkuudesta.

Näitä merkkejä ovat

- vauva availee suutaan ja kääntää päätä sivulle
- lipoo kieltään
- vie kättä suuhun
- imee sormiaan tai nyrkkiään.

Itku on vasta myöhäinen merkki nälästä!

Vauvasi saa olla vierihoidossa ympäri vuorokauden ja hoitamalla häntä itse opit tuntemaan vauvasi nopeammin. Vauva

kuulee jo kohtuun, siksi vauva rauhoittuu kuullessaan äidin, isän ja sisarusten ääniä. Vastasyntynyt katselee mielellään kasvoja, kun pidät sylissäsi rinnan korkeudella, hän näkee sylissäpitäjän kasvot. Vauva saa tuntoaistin kautta tietoa ympäröivästä maailmasta. Hän nauttii rauhallisesta käsittelystä ja läheisyydestä.

Ihokontakti on vastasyntyneen luonnollinen olotila. Ihon kosketus ja läheisyys muistuttavat kohtuajasta. Vauvalla on siinä hyvä turvallinen olo. Siinä myös herää vauvalla halukkuus imemistä kohtaan. Samoin se rentouttaa myös äitiä ja saa maidon herumaan ja nopeuttaa maidonnousua rintoihin.

Ihokontaktin toteutus:

- riisu vauva ja jätä vaippa
- nosta vauva vatsalleen rintakehällesi paljasta ihoasi vasten, kun olet selinmakuulla tai puoli-istuvassa asennossa
- peittele vauva peitolla
- vauvan päätä ei tarvitse peitellä

Varhainen vuorovaikutus on tärkeää kiintymyssuhteen muodostumiselle

Erilaiset hormonit valmistavat äidin lapsen syntymään ja imetykseen. Tämä antaa valmiuksia varhaisen vuorovaikutuksen muodostumiselle. Vanhempien ja lapsen varhainen vuorovaikutus on molemminpuolista tarpeisiin vastaamista ilmein ja elein. Varhaisimmat vuorovaikutusta muodostavat tekijät ovat tuoksut, ihokontaktit, kuulohavainnot ja rintaruokinta.

Aito läheisyys ja syli ovat merkittäviä tekijöitä varhaiselle vuorovaikutukselle. Kokemusten kautta vanhemmat oppivat ymmärtämään vauvan tarpeita ja vastaamaan

niihin. Vauva aistii äidin väsymyksen ja stressin, jolloin vauvasta voi tulla ärtynyt ja passiivinen. Tämä saattaa tuntua äidistä sietämättömältä. Vauva helpottaa pahaa oloaan hakemalla turvaa vanhemmistaan.

1.1 Ensimmäinen vuorokausi

Vastasyntyneen on hyvä imeä vähintään kuusi kertaa ensimmäisen vuorokauden aikana, mutta voi olla halukas imemään useamminkin. Muista ihokontakti! Pyydä herkästi apua imetykseen hoitajaltasi.

Kurkkaa vaippaan välillä, yksi pissa ja yksi pihkakakka ovat riittävät, mutta ei huolta, ellei vielä kumpaakaan tule.

1.2 Toinen vuorokausi

Tässä vaiheessa vauva alkaa yleensä tiheään syömisen kauden. Vauva haluaa syödä tiheään, ryppäissä, imien lähes jatkuvasti muutaman tunnin ajan ja nukkuen sitten tunnin pari. Tämä on luonnollinen keino saada maito nousemaan. Tämä on vauvan varmistuskeino, että hänestä huolehditaan.

Toisen vuorokauden aikana ja tästä eteenpäin imetyskertoja tulisi olla vähintään kahdeksan kertaa. Ei haittaa vaikka et tiedä, mihin edellinen syöttö loppui ja uusi alkoi. Jos vauva ei herää itse syömään kolmen neljän tunnin kuluttua, on ihokontakti hyvä keino vauvan

rinnalle houkutteluun. Myös keinuttelu, vaatteiden vähentäminen ja vaipanvaihto ovat hyviä herättelykeinoja. Huomioi hyvät imetysasennot. Muista pyytää apua hoitajaltasi.

Toisena vuorokautena virtsaa olisi hyvä tulla kaksi kertaa ja pihkaa kerran.

Yleensä tiheä imeminen rauhoittuu toisen vuorokauden jälkeen, kun maitomäärä lisääntyy.

1.3 Vuorokausirytm

Ensimmäisen kuukauden aikana vauva voi nukkua ja syödä hyvinkin epäsäännöllisesti, koska vauva ei ole vielä vakiinnuttanut rytmäänsä. Vauvaa ei tarvitse herätellä syömään, jos maitoa tulee hyvin ja vauva syö noin kolmen neljän tunnin välein. Yösyötöt ovat tarpeellisia ensimmäisinä kuukausina vauvan kasvun ja maidonerityksenkin kannalta. Levotonta vauvaa voi rauhoittaa esim. ihokontakti, käärimällä vauva kapaloon, rauhallisella hieronnalla ja sivelyllä tai keinuttelulla. Kantoliina on hyvä apu, kun vauva kaipaa läheisyyttä ja turvallisuutta.

1.4 Vauvan puhtaus

Vauvan **kasvot** pestään päivittäin veteen kostutetuilla lapuilla. **Silmät** pyyhitään ulkonurkasta sisänurkkaan päin, kumpikin silmä **eri** lapulla ja lopuksi **korvantaustat**

ja **kaulan** ihopoimut tarvittaessa. **Peppu** pestään kakkavaipan vaihdon yhteydessä.

Vauva on hyvä kylvettää kerran tai kaksi viikossa. Vauvan pesuun käytetään pelkkää vettä, sillä saippua kuivattaa vauvan ihoa. Ihopoimujen ja taiteiden puhdistus ja kuivaus on erityisen tärkeää kylvyn yhteydessä. Jos lapsen iho on kovin kuiva, kylpyveteen voi lisätä ruokalusikallisen hoitoöljyä. Mikäli napatynkä ei ole irronnut, kylpyvettä laitetaan vain pieni määrä, ettei napa peity vedellä. Vauvan tulisi olla rauhallinen ja kylpyvesi ihonlämpöistä.

Laske vauva kylpyveteen varovasti totutellen. Pese ensin pää, sitten kaula, kainalot, kädet ja vatsa sekä jalat. Käänä vauva vatsalle ja pese niska, selkä ja pylly. Tarkkaile, että vauvan kasvot eivät osu veteen.

Pientä vauvaa ei viedä saunaan, koska vauvan elimistö ei ole sopeutunut suuriin lämpötilaeroihin.



1.5 Iho ja kynnet

Usein vauvan iho on kuivan näköinen, oltuaan kohtuajan lapsivedessä. Vauvan ihoa tulee rasvata vain tarvittaessa, koska turha, liiallinen rasvaus estää ihoa hengittämästä.

Ilmakylvyt hoitavat ihoa ja vaippa-aluekin saa hyvin ilmaa, kun antaa vauvan välillä potkiskella ilman vaippaa.

Vauvan kynsiä ei tule leikata ennen kahden viikon ikää.

Kynsiä ja kynsinauhojen ihoa on vaikea erottaa toisistaan ja sormeen voi tulla helposti haava.

Jos kynnet ovat pitkät ja vauva raapii itseään, voi käsissä pitää aluksi tumppuja (sukatkin toimittavat hyvin tumppujen virkaa).

1.6 Hiukset

Vauvan hiusten harjaaminen estää karstan kerääntymistä päänahkaan. Jos karstaa kuitenkin tulee, sen voi poistaa hoitoöljyllä. Öljyä levitetään hiuspohjaan muutama tunti ennen kylpyä. Kylvyssä voi karstaa rapsuttaa irti varovasti kamman avulla. Lopuksi päänahka ja hiukset pestään.

1.7 Navan hoito

Napa puhdistetaan päivittäin juoksevaan veteen kostutetuilla pumpulipuikoilla aivan napatyngän juuresta tarvittaessa useamman kerran päivässä. Se pitää kuivata

hyvin pesujen jälkeen. Haiskahtavaa napaa voi puhdistaa antiseptisellä aineella. Napatynkä irtoaa yleensä yhden - kahden viikon kuluttua syntymästä. Irtoamisen yhteydessä saattaa erittyä veristä eritettä, jolloin napaa voi puhdistaa useamminkin. Jatka puhdistusta niin kauan



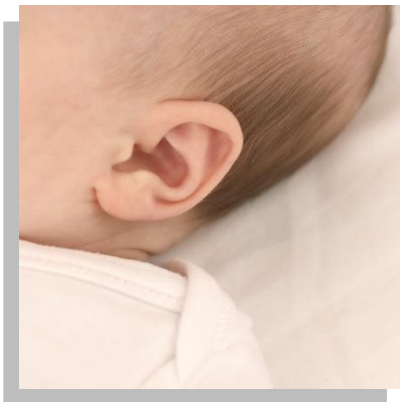
kuin navasta tulee eritettä. Mikäli navassa on voimakas paha haju, siitä erittyy märkäistä eritettä tai navan ympäristö alkaa punoittaa, on syytä ottaa yhteyttä neuvolaan.

1.8 Ulkoilu

Monet lapset nukkuvat hyvin ulkona. Kesällä syntyneen vauvan voi viedä ulos heti sään salliessa, mutta muina vuodenaikoina syntyneitä vauvoja on hyvä pitää sisällä ensimmäiset kaksi viikkoa. Ulkoilu aloitetaan varovasti totutellen. Aluksi 15 - 30 minuuttia kerrallaan ja vähitellen voi pidentää koko syöttöväliksi. Talvella ulkoilun pakkasraja on -10 C° - -15 C° tuulen voimakkuudesta ja muista sääoloista riippuen.

1.9 Rokotukset

Yleisen rokotusohjelman tavoitteena on mahdollisimman



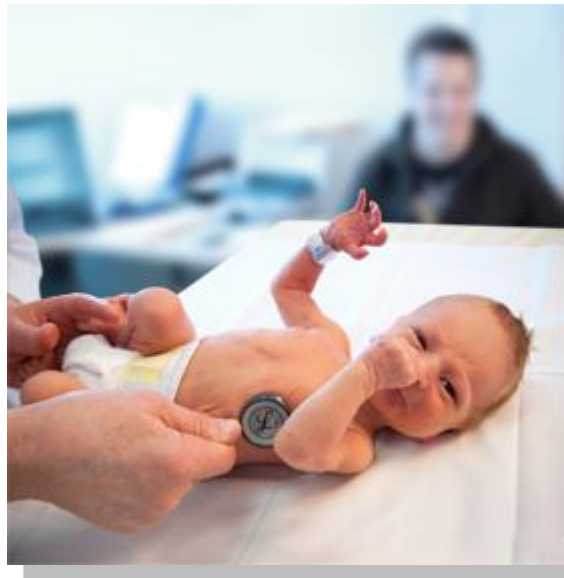
tehokkaasti suojata lapset rokotteilla estettävissä olevia tauteja vastaan. Rokotusohjelma on ollut kattava, ja suurin osa aiemmin tavallisista ja vaarallisista lasten infektioitaudeista on pystytty ehkäisemään.

Rokotusohjelmaa on uusittu epidemiologisen tilanteen muuttuessa ja siirryttäessä entistä parempiin yhdistelmärokotteisiin.

Calmette-rokote tuberkuloosia vastaan annetaan nykyisin vain riskiryhmän vauvoille, jotka pyritään seulomaan jo äitiysneuvolassa.

1.10 Kuulo

Ennen kotiinlähtöä hoitaja tarkistaa vauvan kuulon OAE-laitteella molemmista korvista. Jos kuuloa ei saada, kutsutaan vauva uusintakontrolliin kätilöpoliklinikalle äitiyspoliklinikalle. Käynnistä peritään poliklinikkamaksu.



1.11 Lastenlääkärin tarkastus

Vauvan ollessa kahden-kolmen vuorokauden ikäinen lastenlääkäri tarkastaa vauvan voinnin ja arvioi kotiinlähtökunnon. Tarkastus tehdään äidin läsnä ollessa ja puoliso voi olla mukana osastolla ollessaan. Tarvittaessa lastenlääkäri ohjaa jatkotutkimuksiin ja

tekee lähetteet eri poliklinikoille. Samalla voit kysyä lapsen terveyteen liittyvistä asioista.

2 IMETYKSESTÄ

2.1 Imetyksen etuja

Vastasyntyneen luonnollinen ja ehdottomasti paras ravinto on rintamaito. Siksi pyritäänkin ensisijaisesti siihen, että äiti imettää vauvaa. Osittainenkin imettäminen on parempi kuin ei lainkaan imetystä.

Rintamaidon ravintoaine-, suola- ja vitamiinikoostumus vastaa kaikkein parhaiten nopeasti kasvavan vastasyntyneen ja imeväisen tarpeita lukuun ottamatta D-vitamiinia. Rintamaito sisältää runsaasti erilaisia tauteja vastustavia tekijöitä ja täysimetys 6kk antaa lapsen immuunipuolustuksen kehittyä parhaalla tavalla.

Vähintään vuoden jatkuvalla imetyksellä on myönteinen vaikutus lapsen tiedon käsittelyyn liittyvien toimintojen, esim. muisti, ymmärrys, oppiminen jne. kehitykselle. Tämän jälkeen



voidaan jatkaa äidin/vauvan toiveiden mukaan taaperoimetyksenä. Imetys edistää äidin ja lapsen luonnollista kiinteää yhteyttä ja imetystilanne mahdollistaa luonnostaan lapsen kehityksen kannalta tärkeät katse- ja ihokontaktit. Imetys vaatii äidiltä ja isältä panostusta ja sitoutumista, mutta lähtiessään käyntiin se on helppo, hygieeninen ja taloudellinen tapa ruokkia vauvaa.

2.2 Imetyksen hyödyt äidille

Imetys vaikuttaa äidin hormonitoimintaan, jolloin **äidin palautuminen raskaudesta ja synnytyksestä nopeutuu**. Imetyksen aikana erittyvät hormonit supistavat kohtua, jolloin verenvuodon ja kohtutulehduksen riski vähenee. Raskauden aikana noussut paino lähtee nopeammin laskemaan imetettäessä. Lisäksi riski sairastua rinta- ja munasarjasyöpään vähenee imetyksen myötä. Imetys on myös taloudellista.

Rinnalla imeminen on molemminpuolista opettelua sekä sinulle että vauvallesi. Tähän tarvitaan usein runsaasti ohjausta.

2.3 Imetys onnistuu useimmiten, kun

- luotat itseesi ja vauvan antamiin viesteihin
- vauvan imemisote on hyvä

- vauva saa syödä niin usein ja pitkään kuin haluaa
- saat tukea imetykseen läheisiltäsi
- tarvittaessa käytössäsi on oikeanlaiset apuvälineet
- saat ohjausta ja tukea tarpeen mukaan imetyksen eri vaiheissa

Aina imetys ei onnistu sinnikkäästä yrityksestä huolimatta. Silloin turvaudutaan hyvillä mielin pullosyöttöihin. Osastolta saat ohjeet vauvantahtiseen / tahdistettuun pulloruokintaan. Imetys on joskus mahdotonta esim. vauvan huuli-suulakihalkion vuoksi. Imetys on harvoin kiellettyä äidin sairauden tai lääkityksen vuoksi. Äidinmaidonkorvikkeen käyttö aloitetaan tavallisella lehmänmaitopohjaisella korvikkeella. Jos korvike ei tunnu sopivan vauvalle, voit kokeilla eri merkkistä korviketta.

2.4 Äidinmaidon koostumus

Rintamaidon koostumus muuttuu vauvan tarpeiden mukaan. Ensimmäisinä päivinä erittyvä kolostrum eli ternimaito on vastasyntyneen parasta ravintoa. Kolostrum on väriltään harmahtavaa tai kellertävää ja sitä erittyy alkuun vähän, mutta se on erittäin ravintorikasta.

2.-4. päivänä synnytyksestä varsinainen maidoneritys lähtee käyntiin. Vauvan imiessä rintaa erittyy alkuun ns. etumaitoa, joka on koostumukseltaan sokeripitoista ja

sisältää vähän rasvaa. Vauvan jatkaessa imemistä alkaa erittyä ns. takamaitoa, joka sisältää enemmän rasvaa ja täyttää suurimman osan vauvan energiantarpeesta. Siksi vauvan voi antaa imeä yhtä rintaa niin kauan kuin haluaa. Jos maitomäärää haluaa/pitää kasvattaa ensipäivinä tai myöhemmin, vauvaa voidaan kuitenkin vaihtaa rinnalta toiselle heti, kun tehokas imeminen loppuu. Vauvaa voi vaihtaa puolelta toiselle niin kauan, että hän on tyytyväinen.

2.5 Vauvantahtinen imetys

Jo raskauden aikana rinnat ovat valmistautuneet imetykseen ja tiheät imetykset nopeuttavat maidoneritystä. Vauvantahtisessa imetyksessä vauva itse määrää syöttörytmin ja siten maitomäärä mukautuu parhaiten vauvan tarpeisiin. Ensimmäisinä päivinä vastasyntynyt imee 1-3(-4) tunnin välein tai haluaa olla rinnalla koko ajan. **Rintaa voi tarjota aina, kun vauva hamuilee sitä, itku on myöhäinen merkki nälästä.** Maitomäärän tasaannuttua imetyskerrat yleensä harvenevat, mutta normaalisti vauva syö 8-12 kertaa vuorokaudessa.

2.6 Maitoa riittävästi

Kun vauvasi imee, muodostuu aina uutta maitoa. Maidoneritys ei voi yhtäkkiä loppua, mutta

herumisrefleksi voi häiriintyä. Kaiken kokoisista rinnoista voi imettää. Kysynnän ja tarjonnan laki määrää tuotannon eli mitä useammin imetät, sitä enemmän maitoa tulee.

Vauvan tulee virtsata 4-6 kertakäyttövaippaa vaaleaa virtsaa kunnolla märäksi neljännestä vuorokaudesta. Silloin nesteen saanti on riittävä. Aluksi vauva ulostaa tiuhaan löysää ulostetta. Myöhemmin ulostuskerrat ovat yksilöllisiä. Rintalapsen ulosteen väri on useimmiten kellertävää. Vauvan tyytyväisyys ei kerro sitä, onko vauva saanut riittävästi maitoa. Neuvolassa painon seuranta on tärkeää. Täysimetetyn vauvan painon tulee nousta vähintään 20g/vrk, 150g/viikko, 500 g kuukaudessa.

Jos maitoa tulee niukasti, aina on tehtävissä jotakin. Ongelmat ovat usein ratkaistavissa, jos haet apua ajoissa. Ensimmäiset 6 viikkoa ovat kriittisintä aikaa, sen yli kannattaa jaksaa sinnitellä. Hae ajoissa apua esim. imetyspoliklinikalta, neuvolasta tai imetystukiäideiltä.

3 Mistä tietää saako vauva riittävästi maitoa?



Imetyksen turvamerkit

Imuote

Vauva saa riittävästi maitoa, jos hän imee tiheästi ja tehokkaasti hyvällä otteella. Vauva nielee rinnalla ollessaan. Äiti tunnistaa hyvän imuotteen.

Uloste

Vauva ulostaa ensimmäisinä päivinään miltei mustaa lapsenpihkaa eli mekoniumia.

Ulostetta tulee aluksi kerran päivässä.

Kolmanteen päivään mennessä ulosteen väri alkaa muuttua vaaleammaksi, sitä mukaa, kun äidinmaitoa kuluu enemmän.

Rintaruokituille tyypillistä sinapin väristä ulostetta alkaa näyttäytyä viidenteen päivään mennessä.

Ensimmäisten 3-4 päivän jälkeen suolentoiminnan tulisi lisääntyä niin, että viikon iässä vauva ulostaa jo vähintään 2-3 kertaa vuorokaudessa.

Pissa

Vastasyntyneen tulisi ensipäivinä virtsata vähintään kerran vuorokaudessa kirkasta virtsaa.

Virtsaa voi ensipäivinä olla punertavaakin ja kiteitä voi olla mukana.

4-5 päivän iästä lähtien kuusi läpimärkää vaippaa/vrk takaa sen, että vauva saa riittävästi maitoa.

Vauvan virkeys ja iho

Vauva on hereillä ollessaan pirteä ja hyvinvoiva. Vauvan tyytyväisyys ei kerro, onko vauva saanut riittävästi maitoa. Vauvan iho on kimmoisa ja terveen näköinen.

Paino

Vauvan painonnousu on riittävää. Vauvan paino laskee ensimmäisten elinpäivien aikana, mutta lähtee uudelleen nousuun 4. tai 5. päivänä. Keskimäärin vauvan paino laskee 6-7 - (10) %.

Takaisin syntymäpainossaan vauvan tulisi olla 10-14 vrk:n kohdalla.

Maitomääräsi voit lisätä

- tiheillä ja pitkillä imetyksillä
- varmistamalla, että imemisote on oikea
- imettämällä aina molemmista rinnoista
- juomalla riittävästi, vähintään 2,5-3 litraa nesteitä ja syömällä monipuolisesti
- lepäämällä silloin, kun vauva nukkuu, pyydä apua kotitöihin sukulaisilta ja ystäviltä
- käyttämällä vaihtoimetystä, tarjoa molempia rintoja useampaan kertaan, vaihda rintaa esim. 10 min välein
- olemalla paljon ihokontaktissa vauvan kanssa
- jos olet käyttänyt rintakumia, pyri vähentämään sen käyttöä, rintakumin käyttö vähentää rinnan saamaa ärsytystä ja sitä kautta maidontuloa

Tiheän imemisen kaudet

Vauvalle tulee kausia, jolloin hän syö tiheämmin (jopa tunnin välein) tai pitkään (jopa monta tuntia lähes tauotta) ja näin luonnostaan lisää tarvittavaa maitomäärää. Tällaisia tiheän imun kausia voi tulla useampiakin imetyksen aikana yksilöllisiin aikoihin, mutta usein tankkauskaudet ajoittuvat 5-7 vrk, 2-3 viikon, 5-6 viikon, 3 kk ja 6 kk kohdalle.

3.1 Imetysasento

Äidin tulisi heti alusta asti huolehtia, että imetysasento on mukava ja mahdollisimman rento. Pitkä imetysaika jännittyneessä asennossa aiheuttaa niska- ja hartiakipuja sekä voi estää maidon herumista. Tyynyistä saat apua mukavan asennon järjestämisessä. Valitse itsellesi paras



imetysasento. Rinta tyhjenee parhaiten vauvan leuan puolelta. Levollisin asento äidille olisi selällään puolistuvassa asennossa ja vauva voi olla rinnalla ilman vaatteita tai vaatteet päällä vatsallaan. Voit imettää tuolilla istuen, seisten tai nelinkontin. Välillä voit imettää ns. nurinpäin, jolloin vauvan jalat ovat imetettävän rinnan puoleista kainaloa kohti.

3.2 **Imemisote**

Oikean imemisotteen saaminen rinnasta on tärkeää. Se

- ehkäisee rintojen haavaumia
- lisää maidoneritystä
- tyhjentää rinnan kunnolla
- ehkäisee maitotiehyttukoksia
- stimuloi vauvan imemisrefleksiä

3.3 **Hyvälle imemisotteelle tunnusomaista**

- ihokontaktissa on helpompi saada hyvä imetysasento ja vauva ottaa kiinni isommalla otteella
- äidin asento on mukava
- vauva on kääntyneenä äitiin päin, pää ja vartalo suorassa linjassa
- vauvan nenä on nännin kohdalla ennen rintaan tarttumista
- vauva kallistaa päänsä taaksepäin ja vauvan suu on täysin auki ja rinta syvällä suussa
- leuka on kiinni äidin rinnassa
- alahuuli työntyy kaksinkerroin ulospäin

- nännipiha on lähes kokonaan rinnan alapuolelta ja suurimmaksi osaksi myös yläpuolelta vauvan suussa
- kieli on rinnanpään alapuolella ja peittää alaikenen ja osan alahuulta
- nieleminen saattaa kuulua, muita ääniä ei kuulu
- rinta pysyy tasaisesti vauvan suussa myös imemistaukojen aikana
- vauva imee rytmikkäästi
- imetys ei tee kipeää
- imetyksen jälkeen rinnanpää ei ole muovautunut litistyneeksi tai ole valkoinen

Mikäli rinnat ovat niin täydet, ettei vauva saa otetta, voit lypsää ennen imetystä rintaa pehmeämmäksi. Jos maidon tulo on runsasta, lypsä ns. etumaito pois, jotta vauvasi saa rasvaisempaa ns. takamaitoa. Jos rinnasta tulee runsaasti verta, niin vuotava rinta tyhjennetään lypsäen, koska vauva oksentaa verisen maidon pois. Kone -ja käsinlypsystä saat ohjeistusta hoitajaltasi.

4 **Ensitietao maidonerityksen käynnistämiseen, jos vauvasi ei voi imeä heti rintaa ennenaikaisuuden tai sairauden vuoksi, tai vauvasi on vastasyntyneiden teholla**



Ennenaikaiselle vauvalle on muutamatkin **maitotipat** erittäin tärkeitä. Se sisältää esim. tärkeitä vasta-aineita ja ovat hyväksi suolistolle.

- lypsäminen käsin tai rintapumpulla tulee aloittaa viimeistään 2 t. kuluessa synnytyksestä, jos äidin vointi sallii
- äidinmaito on vauvalle parasta ravintoa ja antaa vastasyntyneelle infektiosuojaa
- varhainen aloitus mahdollistaa parhaiten riittävän maidonerityksen

- tiheät lypsyt lisäävät maitomäärää ja estävät rintojen pakkaantumista
- ensimmäisinä päivinä (3-4 vrk:n ajan) voit lypsää käsin tai koneella, ensimmäinen (kolostrum) on paksua ja aluksi sitä erittyy muutama pisara
- rinnan kevyt hieronta ennen lypsä ja lypsyn aikana auttaa maidontuloon
- lypsykertoja olisi hyvä olla 8 x /vrk, myös yöllä on hyvä lypsää ainakin kerran; jos maitomäärät 7-10 päivän kohdalla ovat hyviä, voi lypsykertoja harventaa
- kun maitoa alkaa erittyä paremmin, on lypsa aika yleensä n. 10 - 15 min/rinta tai niin kauan kuin maitoa heruu
- huoli vauvan voinnista voi heijastua tilapäisesti maitomäärään
- rintapumpuja lypsämiseen on sekä naistenosastolla että vastasyntyneiden teholla
- jos kotiudut sairaalasta ennen vauvaa, saat rintapumpun lainaksi äidinmaitokeskuksesta

4.1 **Maidon säilyttäminen sairaalassa**

- lypsyn jälkeen maito säilyy sairaalassa jääkaapissa 48 t. ajan
- voit viedä naistenosastolla lypsämäsi maidon vastasyntyneiden teholle, kun menet katsomaan vauvaa
- jos maitoa ei käytetä 6 t. kuluessa omalle vauvalle, maito jäädytetään hanan alla tai vesihautteessa ja säilytetään jääkaapissa
- jos maitoa ei käytetä ns. tuoremaitona vauvalle 48 t. aikana, maito lähetetään äidinmaitokeskukseen, jossa se pastöroidaan ja pullotetaan omalle vauvalle

4.2 Merkinnot

- laita lypsypullon kylkeen teippi, johon kirjoitat nimesi, päivämäärän ja klo-ajan
- omat maidot käsitellään äidinmaitokeskuksessa erikseen



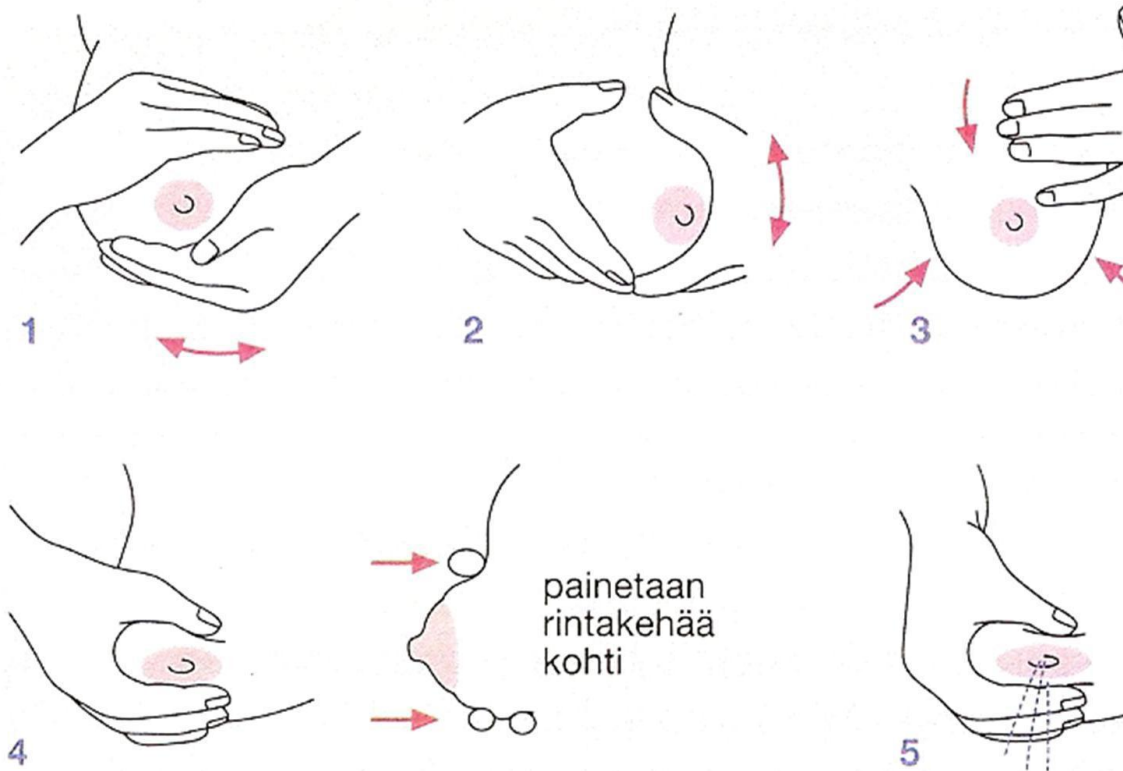
5 Käsinlypsäminen

- äidin asento voi olla hieman etukumara
- rintaa voidaan valmistella lypsämistä varten hieromalla kevyesti kämmenotteella (kuva 1 ja 2)
- seuraavaksi rintaa hierotaan nännipihaa kohti herumisrefleksin laukaisemiseksi (kuva 3)
- sormet ja peukalo asetetaan nännipihan molemmin puolin, peukaloa ja etusormea painetaan kevyesti yhteen ja samanaikaisesti taaksepäin rintakehää kohti, muut sormet jäävät tukemaan kevyesti rintaa (kuva 4)
- peukaloa ja etusormea painetaan yhteen tumman nännipihan ja rinnan vaalean ihon liittymiskohdasta ja lypsetään "rullaavalla" liikkeellä, pyritään jäljittelemään vauvan imemisrytmiä (kuva 5)

Rinnan ihon hankaamista ja venyttämistä vältetään. Rinta ei myöskään tyhjene nännistä puristamalla. Lypsetessä käden asentoa siirretään rinnan ympäri, jotta koko rinta saadaan tyhjennettyä. Ennen käden siirtämistä toiseen kohtaan, rintaa voidaan kevyesti hieroa. Jos lypsäminen koskee, tekniikka ei ole oikea. Yhtä rintaa lypsetään

vähintään 3-5 min., kunnes heruminen loppuu. Sitten lypsetään toinen rinta. Lypsäminen toistetaan vielä molemmista rinnoista. Äiti voi käyttää kunkin rinnan puoleista kättä tai vaihdella käsiä, jos ne väsyvät.

Lähde: Deufel, Montonen; Onnistunut imetys



Rintakumin käyttöohje



Kostuta rintakumi vesijohtovedellä.



Käännä rintakumi nurinpäin siten, että ulkoreunat kääntyvät reilusti ja nänniossa taipuu puoliksi nurinpäin.



Laita nurinpäin käännetty kumi tiiviisti nännin ja nännipihan päälle niin, että kumi imaisee nännin sisälleen. Ulkoreunan avoin osa tulee samaan suuntaan kuin vauvan nenä.



Kunnolla puuetussa rintakumissa nänni nousee kumiosan sisällä ja kumi on tiiviisti iholla.



Hyvässä imuotteessa kumin nänniossa sekä osa nännipihaa ovat kokonaan vauvan suussa. Vauvan suu on täysin auki.



Huonossa imuotteessa vauva imee vain rintakumin päätä, eikä nänni ole kokonaan suussa. Ote on kapea.

lähde; HYKS Naisten- ja lastentautien tulosyksikkö

6.1 Rintakumista vieroitus

Kun vauvaa aletaan vieroittaa rintakumista, hyvä imetysasento on tärkeää ja vauvan tulisi olla oikeassa asennossa. Vauvaa autettaessa rinnalle, voi alussa

käyttää hampurilaisotetta tai ns U-asentoa eli tuetaan rintaa alapuolelta, peukalo toisella puolella rintaa ja muut toisella puolella riittävän kaukana nännipihasta. Näin saa muotoiltua nännin rintakumin tapaiseksi. Vauvan pitää avata suu suurelle ja siinä vaiheessa vauva tuodaan nänniin nopeasti kiinni. Voit pumpata käsin tai koneella muutaman minuutin ennen rinnalle laittoa, näin nänni muotoutuu ja heruminen käynnistyy ja vauva malttaa aloittaa imemisen.

Alla muutamia lisävinkkejä vieroitukseen joita voi kokeilla:

- laita sormi kynsi alaspäin vauvan suuhun ennen syöttöä. Vauva oppii laittamaan kielen alas (kuten imetettäessä pitää olla). Rintakumilla syödessä vauva joutuu nostamaan kielen ylös jotta maitoa ei virtaa niin nopeasti
- ota rinnalle hieman uninen tai juuri herännyt vauva, älä odota vauvan itkua
- syötä kylvyssä tai kokeile eri imetysasentoja
- ihokontaktia paljon
- laita maitoa ruiskulla vauvan suupielestä
- viileää rinnalle ennen syöttöä nännin nostattamiseksi
- syötä ensin kumilla ja sitten ilman, vaihda pikaisesti
- syötä ensin toinen rinta kumilla ja toinen ilman
- jokin aika vuorokaudesta voi olla otollisin syöttää suoraan rinnasta, panosta siihen. Myös jokin asento voi olla paras

- harjoittele vauvan jaksamisen mukaan. Mielellään ei heti ihan joka syötöllä
- keskosvauvan imuvoiman lisääntymisen huomaat siitä, että vauva vetää nännin yhä pidemmälle rintakumin sisään. Vauva pysyy hereillä yhä pidempiä aikoja imettäessä. Kun vauva alkaa olla unisempi, ota rintakumi käyttöön

7 Lisämaito synnytyssairaalassa

Vauvasi voi tarvita lisäruokaa sairaalassa esim. ennenaikaisuuden, pienipainaisuuden, liiallisen painonlaskun tai alhaisen verensokerin vuoksi. Hoitajasi neuvo näissä tilanteissa.

Sairaalassa lisämaito pyritään antamaan muilla tavoin kuin pullolla, että alun imemisen opettelu ei häiriintyisi.

Mikäli et voi tai halua imettää tai myöhemmin haluat syöttää vauvaa pullosta, tutustu videoon, jossa ohjeistetaan vauvantahtiseen pulloruokintaan.



Tays: Vauvantahtinen pulloruokinta

7.1 Rintamaidon käsittely ja pakastaminen

Kun lypsettyä maitoa annetaan vauvalle, lämmitetään maito tuttipullossa kädenlämpöiseksi kuumavesihauteessa tai juoksevan veden alla.

Lämmitystä mikroaaltouunissa ei suositella, koska se muuttaa maidon proteiinikoostumusta. Kertaalleen lämmitettyä maitoa ei tule enää säilyttää jääkaapissa, sillä toistuva lämmitys ja jäähdytys heikentävät maidon laatua ja säilyvyyttä. Jos rintamaitoon on lisätty äidinmaidonkorviketta, sen tulee käyttää 2 tunnin kuluessa lämmityksestä. Korvikkeena käytetään kotona tavallista lehmänmaitopohjaista korviketta.

Äidinmaitoa voi pakastaa, jos sitä tulee runsaasti. Pakastetusta maidosta on hyötyä esim. silloin, jos lapsi on allerginen ja äidinmaitoa halutaan antaa vielä silloin, kun varsinainen imettäminen on lopetettu. Maito jäähdytetään ennen pakastamista kylmävesihauteessa huoneenlämmössä tai jääkaapissa. Maito kannattaa pakastaa mahdollisimman tuoreena. Saman vuorokauden aikana lypsetyt maidot voi pakastaa kerralla, kunhan jäähdyttää jokaisen maidon erikseen ennen yhdistämistä. Pakastamiseen voi käyttää pakasterasioita tai -pusseja tai jääpalapusseja.

Pakastettu rintamaito sulatetaan joko huoneenlämmössä ja siirretään jääkaappiin, kun siinä on vielä jäähileitä tai sulatetaan suoraan jääkaapissa. Kerta-annoksen voi sulattaa ja lämmittää suoraan lämminvesihauteessa. Sulatetun rintamaidon tuoksu ja ulkonäkö voivat poiketa hieman tuoreesta rintamaidosta.

7.2 Rintamaidon säilyvyys sairaalassa ja kotona

- juuri lypsettynä huoneenlämmössä kuusi tuntia, jonka aikana annat sen vauvallesi
- juuri lypsettynä jääkaapissa sairaalassa kaksi vuorokautta ja kotona 4 vrk
- sairaalassa pakastimessa 6 kuukautta, kotona 12 kk
- sulatuksen jälkeen jääkaapissa vuorokauden
- lämmityksen jälkeen kaksi tuntia.

Voit luovuttaa rintamaitoa, jos sitä tulee yli oman vauvan tarpeen. Lisätietoja kaikista äidinmaidon luovuttamiseen liittyvistä asioista voit kysyä Seinäjoen sairaalan äidinmaitokeskuksesta.

8 ÄIDIN VOINTI JA SEURANTA

8.1 Rintojen hoito ja seuranta

Rintojen hoito kannattaa aloittaa tukevista hyvin istuvista rintaliiveistä, jotka ovat sopivan kokoiset ja huolehtia liivinsuojusten vaihtamisesta aina, kun ne kastuvat.

8.2 Rinnanpäiden hoito

On tavallista, että rinnanpäät aristavat aluksi. Normaalaa aristus on silloin, kun imetys ei satu ensimmäisen kymmenen sekunnin imemisen jälkeen. Arkuus yleensä helpottaa muutamien päivien kuluessa. Paras ehkäisy rinnanpään haavaumille on vauvan oikea imemisote. Myös imetysasentojen vaihtelu voi tuoda helpotusta aristukseen, koska imun painopiste muuttuu ja raskaus jakaantuu tasaisemmin.

Imetyksen jälkeen voit puristaa muutaman rasvaisen maitopisaran rinnanpään suojaaksi. Ilmakylvyt ovat myös hyvää hoitoa rinnanpäille mutta ei haavaisille rinnoille. Punoittavia ja kuivia tai haavaisia rinnanpäitä on hyvä



rasvata esim. lanoliinivoiteella tai B-vitamiinia sisältävällä voiteella. Jälkimmäinen huuhdellaan pois ennen vauvan syöttämistä. Rinnanpään haavaumia voit hoitaa myös keräkaalilla tai maitorahkalla (kts kohta 8.5). Rinnat tulee suojata aina kylmältä (esim. säämiskälapuilla tai ruskovillasuojilla). Kosteat rintaliivinsuojukset on hyvä vaihtaa aina kuiviin. Jos rinta tyhjenee pitkään huonosti, voi maito tukkia maitotiehyen ja aiheuttaa rintatulehduksen.

8.3 Pakkautuminen

Rintojen aristus ja turpoaminen johtuvat maitomäärän lisääntymisestä ja verenkierron vilkastumisesta rinnan alueella. Jos oireet eivät helpota noin kahden vuorokauden kuluessa, saattaa kyseessä olla rintojen pakkautuminen. Usein taustalla on rinnan huono tyhjeneminen. Tilannetta voi helpottaa rintoja tyhjentämällä, viilentämällä sekä tiheillä imetyskerroilla.

8.4 Rintatulehduksen oireita

Rinnassa on turvonnut, aristava ja punoittava alue, nopeasti nouseva korkea kuume, vilunväristykset ja päänsärky.

Hoito

Tyhjennä rintaa mahdollisimman tehokkaasti ja tiheästi. Siihen paras keino on imetys. Aloita imetys terveestä

rinnasta, koska kipu saattaa estää herumisrefleksin laukeamisen. Heti, kun maitoa alkaa herua, vaihda kipeään rintaan ja imetä siitä niin kauan, jotta se tyhjenee kunnolla. Lypsä vielä imetyksen jälkeen rinta, mikäli se jää täyden tuntuiseksi.

Maidon herumisen helpottamiseksi voit hautoa aristavaa kohtaa rahkakääreillä, lämpimällä vedellä, geeli- tai kaurapussilla. Vaihtelee imetysasentoa, sillä rinta tyhjenee parhaiten vauvan leuan puolelta. Myös nelinkontin vauvan yläpuolella on hyvä asento, koska silloin rinta pääsee riippumaan vapaasti. Voit hieroa kevyesti kipeää kohtaa nänniä kohden imettäessä tai lypsäessä.

Kipuun ja lämmön alentamiseen on hyvä käyttää reseptivapaita tulehduskipulääkkeitä, esim. ibuprofeiini tai parasetamoli.

Lepää, juo runsaasti ja rentoudu.

Mikäli oireet eivät helpota omahoidolla 48 tunnin kuluessa, ota yhteys neuvolaan tai terveyskeskuksen lääkäriin tilanteen arviointia ja mahdollista antibioottikuuria varten. Jatka imettämistä lääkekuurinkin aikana myös tulehtuneesta rinnasta, sillä se nopeuttaa paranemista.

Imetyksen väliajoilla voit käyttää kaalinlehtihaudetta tai rahkakäärettä.

8.5 **Rahkakääreet**

Käytetään apuna kuumottaviin, kivistäviin ja turvonneisiin rintoihin maidon nousun aikaan. Levitä reilu kerros maitorahkaa jääkaappikylmänä rinnoille, myös nännin alueelle. Laita kelmu rahkan päälle suojaamaan vaatteita. Anna vaikuttaa 1-2 tuntia tai syöttövälin ja pese rahka pois. Ajoita rahkan laitto siten, että pääset imettämään tai lypsämään pian pestyäsi ne pois. Rahkakääreet helpottavat rintojen kuumotusta ja särkyä sekä laskevat turvotusta, jolloin maidon virtaus paranee ja helpottuu.

8.6 **Kaalinlehtihaude**

Käytetään apuna kuumottaviin, kivistäviin ja turvonneisiin rintoihin maidon nousun aikaan. Ota jääkaappikylmästä keräkaalista kaksi lehteä. Riko niiden pintaa kaulimalla tai haarukalla pistelemällä, jotta kaalin nestettä tulee pintaan. Laita lehdet rinnoille ja anna vaikuttaa seuraavaan imetykseen tai lypsyyntä asti ja vaihda tarvittaessa uudet.

9 **Jälkivuoto**

Jälkivuoto muistuttaa runsasta kuukautisvuotoa parin ensimmäisen vuorokauden ajan. Vähitellen vuoto niukkenee ja muuttuu vaaleammaksi ja limansekaiseksi. Jälkivuoto kestää yleensä 3-6 viikkoa. Yleensä vuoto

vähenee sairaalassa oloaikana, mutta saattaa hieman lisääntyä kotona ensimmäisten päivien aikana liikkumisen lisääntyessä. Kohtu ja emätin ovat tulehdusherkkiä synnytyksen jälkeen, joten alapesu ja puhdas side aina WC-käynnin yhteydessä estävät tulehdusten syntyä. Tamponoja ei suositella käytettäväksi jälkivuodon aikana. Samoin uiminen ja ammekylpy eivät ole suositeltavia jälkivuodon aikana.

Ensimmäisten kuukautisten alkamisajankohta on vähintään neljä viikkoa synnytyksestä. Imetys siirtää yleensä kuukautisten alkamista 4-6 kuukautta, joskus jopa vuoden. Ensimmäiset kuukautiset synnytyksen jälkeen voivat olla normaalia runsaampia ja voivat kestää pidempään kuin ennen raskautta.

10 Jälkisupistukset

Synnytyksen jälkeen kohtu on usein vielä melko kookas, mutta imettäminen auttaa kehoa palautumaan ennalleen. Imettämisen yhteydessä voi tuntua ns. jälkisupistuksia, jotka pienentävät kohdun kokoa synnytyksen jälkeen. Tavallisimmin ne kestävät 2-3 päivää. Kipulääkkeet lievittävät supistustuntemuksia.

11 Välilihanleikkaushaavan ja/tai - repeämän hoito

Välilihanleikkaushaavan eli episiotomian paraneminen kestää noin 2-4 viikkoa. Ompeleet sulavat itsestään 4-6 viikon kuluessa eikä niitä poisteta. Ensimmäisinä päivinä synnytyksestä ja myös ompeleiden sulaessa haavalla saattaa olla kipeitä, kiristäviä tuntemuksia, jotka kuuluvat normaaliin paranemiseen. Haavan, samoin kuin repeämän, hoitona on suihkuttelu ja ilmakylvyt. Jääsiteistä saat hoitajaltasi ohjeistusta. Vältä istumista 2-3 päivää, ettei haavan seutu kerää turvotusta ja hidasta ihon pinnan paranemista. Tarpeen mukaan voi ottaa kipulääkettä.

12 Virtsarakon ja suolen toiminta

Synnytyksen yhteydessä virtsaputkensuulle ja häpyhuuliin on voinut tulla limakalvorikkoumia, jotka aiheuttavat kirvelyä virtsaamisen yhteydessä. Suihkuttelu samanaikaisesti virtsaamisen yhteydessä haalealla vedellä helpottaa kirvelyä. Virtsankarkailuherkkyys lisääntyy usein synnytyksen jälkeen, mutta se saadaan vähenemään ahkeralla lantionpohjalihasten jumpalla ja hormonaalisen tasapainon saavuttamisen myötä.

Synnytyksen jälkeen suolen toiminta saattaa lähteä käyntiin hitaasti. Välilihan ompeleiden ja mahdollisten

peräpukamien vuoksi ulostaminen voi tuntua vaikealta. Runsas nesteiden ja kuitupitoisen ruoan syöminen auttavat pitämään ulosteen pehmeämpänä ja helpottavat näin ulostamista. Jos tämäkään ei auta, voi tarvittaessa ottaa suolensisältöä pehmittäviä valmisteita.

13 Saunominen

Saunassa voit käydä, mutta vältä aluksi kovia löylyjä. Muista huolehtia hyvästä hygieniasta itseä ja muita ajatellen.

14 Mieliala

Synnytyksen jälkeisen herkistymisen kokee 50–70 % synnyttäneistä äideistä. Muutaman päivän kuluttua synnytyksestä voi mieliala olla alakuloinen ja itkuherkkä. Väsymys, uusi elämäntilanne ja hormonitoiminnan muutokset vaikuttavat mielialan muutoksiin. Äiti reagoi tavallista herkemmin muiden ihmisten sanomisiin tai päivän uutisiin jne. Synnytyksen jälkeisinä päivinä äiti tarvitseekin paljon tukea ja ymmärtämystä läheisiltään. Herkistyminen on normaali



sopeutumisreaktio, joka auttaa äitiä ymmärtämään paremmin vauvansa viestejä ja vastamaan vauvan tarpeisiin.

Jos alakuloisuus ja väsymys alkavat hallita äidin arkea, ahdistus ja epätoivo kasvavat ja vauvan hoito alkaa tuntua ylivoimaiselta, voi kyseessä olla synnytyksen jälkeinen masennus. Siihen sairastuu noin joka kymmenes synnyttäneistä. Omia tunteitaan ei tarvitse pelätä eikä hävetä. Tällaiseen tilanteeseen on saatavissa apua, joten näistä tunteista tulee puhua rohkeasti neuvolassa.

15 Ruokailuohjeita imettävälle äidille

Hyvä ravitsemustila edesauttaa imetyksen onnistumista.

Säännöllinen ateriaritmi ja monipuolinen ruokavalio takaavat riittävän ravintoaineiden ja tasaisen energian saannin. Päivittäin on hyvä syödä:

- täysjyväleipää, puuroa tai muita viljavalmisteita jossain muodossa joka aterialla
- perunaa ja runsaasti muita kasviksia, hedelmiä ja marjoja



- lihaa, kalaa, kanaa tai munaä pääaterioilla; kalaa ja kanaa kannattaa syödä 2-3 kertaa viikossa niiden hyvän rasvalaadun vuoksi
- rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita n. 6 dl päivässä ja lisäksi muutama viipale vähärasvaista juustoa tai pelkästään 8-10 viipaleta juustoa
- hyvälaatuista rasvaa eli öljyä ja pehmeitä kasvismargariineja.

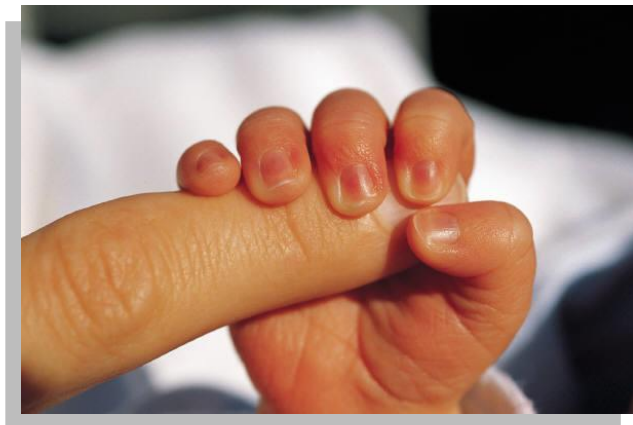
Imetyksen aikana nesteen tarve lisääntyy. Janontunne on hyvä mittari (vähintään 2,5-3 l/vrk). Sokeri- ja kofeiinipitoisia juomia tulisi välttää eikä sakariinilla ja sykklamaatilla makeutettuja juomia suositella imetysaikana. Kahvia voi juoda kohtuullisesti, muutama kupillinen päivässä.

Nesteen lisäksi myös kalsiumia tarvitaan normaalia enemmän. Riittävästi kalsiumia tulee 3-4 lasillisesta maitoa tai 3-4 viipaleesta juustoa. Jos maitovalmisteet eivät sovi, kalkin saanti on turvattava kalkkivalmisteella. Sopiva annos on 800–1000 mg päivässä. Pimeänä talviaikana tarvitaan myös D-vitamiinilisää 10 ug eli 400 ky päivässä. Rintamaitoa luovuttaville ja kaksosia imettäville suositellaan ruokavalion tueksi monivitamiini- ja kivennäisainevalmistetta, jossa on foolihappoa ja c-vitamiinia.

16 Lääkkeet ja nautintoaineet

Tupakka, alkoholi ja huumeet eivät sovi yhteen imetyksen kanssa. Ne aiheuttavat vastasyntyneelle väsymystä, ärtymystä, syömisvaikeuksia ja hermostollisia oireita. Täysin turvallista alkoholinkäyttörajaa ei voi antaa. Mikäli tupakoinnin lopettaminen ei onnistu, tulisi tupakointia rajoittaa muutamaaan savukkeeseen päivässä ja olla polttamatta juuri ennen imetystä, jotta vauva välttäisi korkeimmat nikotiinipitoisuudet. Vauvan läheisyydessä ei saa tupakoida, koska passiivinen tupakointi on haitallista vauvalle.

Nikotiinikorvaustuotteiden käyttö imetyksenaikana on turvallisempaa kuin itse tupakointi, sillä niistä puuttuvat kaikki häikäyhdisteet. Tupakoivien vanhempien lapsilla on osoitettu olevan huomattavasti enemmän



hengitystietulehduksia kuin tupakoimattomien vanhempien lapsilla. Myös puolison tupakoinnilla on

merkitystä, sillä hengitysilman mukana tulee sisäilmaan haitallisia tupakanyhdisteitä useiden tuntien ajan tupakoinnin jälkeenkin, vaikka itse tupakointi tapahtuisi ulkona.

Imetyksestä tulee aina mainita lääkkeitä määräävälle lääkärille. Käsikauppalääkkeiden tuoteselosteessa on tietoa lääkkeen vaikutuksesta imetykseen.

17 Huomioitavaa keisarinleikkauspotilaille

17.1 Haavan hoito

Haavan päivittäiset suihkutukset aloitetaan leikkauksen jälkeisenä päivänä. Huolellinen hygienia vähentää haavatulehduksen riskiä. Suihkun jälkeen haava kuivataan taputellen puhtaalla pyyhkeellä. Haavalle on hyvä antaa ilmakylpyjä useita kertoja päivässä. Paranemassa oleva haava ei tarvitse muita hoitotoimenpiteitä (ei rasvoja tai siteitä). Haavateippi saa olla haavalla ompeleiden poistoon saakka. Hankausta haava-alueella tulee välttää. Haavan ympäristössä saattaa olla mustelmia tai esiintyä



tunnottomuutta, mutta ne paranevat ajallaan. Ihotunto saattaa jäädä hieman heikommaksi haavan molemmin puolin.

17.2 Ompeleiden/ hakasten poisto

Iholla olevat ompeleet tai hakaset poistaa oma kätilö/terveydenhoitaja, ellei niitä ole sairaalassa jo poistettu. Yleensä poisto tehdään 5-7 vrk kuluttua leikkauksesta. Saatte osastolta kotiutumisvaiheessa ohjeet poistoajankohdasta.

17.3 Kuume tai tulehduksen oireet

Leikkauksen jälkeen tulehdusriski on suurentunut. Haavan punoitus, kuumotus, turvotus, haavasta erittyvä vetinen tai märkäinen vuoto saattavat olla merkkejä tulehduksesta. Lisäksi voi olla kuumetta, haavassa voi tuntua kipua ja kohtu voi aristaa. Tällöin tulee ottaa yhteys omaan terveyskeskukseen tai osastolle josta kotiuitte mahdollisen antibioottikuurin aloittamista varten.



17.4 Kuntoutuminen leikkauksen jälkeen

Toipuminen leikkauksesta kestää noin kuukauden, jolloin tulee välttää raskaita kotitöitä, erityisesti raskaita nostoja sekä nopeita vartalon kierto liikkeitä. Oman vauvan

nostaminen ja hoitaminen ovat sallittuja. Omia tuntemuksia "kuuntelemalla" voi vähitellen lisätä liikkumista oman toipumisen edetessä. Sänkyyn ei kannata jäädä makaamaan, sillä toipuminen nopeutuu liikkussa. Lisäksi laskimotukosten vaaraa pystytään vähentämään liikkumalla.

Vuoteesta nouseminen onnistuu parhaiten kyljen kautta käsillä työntäen, vartalon kiertoa välttäen. Ryhtiä kannattaa tarkkailla kävellessä; selkä suorana, hartiat rentoina. 2-3 vuorokauden kuluttua leikkauksesta voi aloittaa seuraavanlaiset jumppaliikkeet, jotka nopeuttavat toipumista. Selin makuulla polvet koukussa nostetaan lantio rauhallisesti venyttäen ylös ja lasketaan alas. Selin makuulla kierretään rauhassa polvia oikealle ja vasemmalle. Molempia liikkeitä toistetaan noin kymmenen kertaa kahdesti päivässä ensimmäisten neljän viikon ajan. Saunassa käyntiä suositellaan vasta n. 2-3 viikon kuluttua leikkauksesta.

17.5 Kivunhoito

Haavakipua esiintyy 1-2 viikkoa leikkauksesta. Säännöllinen kipulääkkeen ottaminen ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä päivinä nopeuttaa haava-alueen paranemista ja näin toipumista. Imetyksen aikana suositeltavin kipulääke on parasetamoli, mutta muutkin tulehduskipulääkkeet käyvät lyhytaikaisesti käytettynä.

18 Parisuhde ja seksuaalisuus

Vauvan tulo perheeseen tuo aina muutoksen arkeen ja parisuhteeseen, jolloin vanhempien kahdenkeskinen aika vähenee huomattavasti. Yhteisen ajan löytäminen saattaa olla hankalaa, mutta sen eteen kannattaa nähdä vaivaa ja tehdä suunnitelmia yhdessä kumppanin kanssa. On hyvä muistaa, että



vanhemmuuden lisäksi olette myös kumppaneita toisillenne, joiden elämään seksuaalisuus kuuluu osana parisuhdetta.

Puolisot saattavat kokea pikkulapsivaiheessa hellyyden, hyvänä pidon ja hyväksynnän puutetta. Synnytyksen jälkeen nainen kaipaa hellyyttä, joka ei välttämättä johda rakasteluun. Puoliso taas saattaa kokea jäävänsä vaille

huomiota tai hellyyttä, kun naisen huomio kiinnittyy vauvaan, imetykseen ja hoitotoimiin. Omista tunteista ja toiveista on hyvä kertoa kumppanille, koska ilman avointa keskustelua ei voi tiedostaa toisen tarpeita. Molemminpuolinen kunnioitus on parisuhteen kantava voima. Kotityöt on hyvä jakaa siten, ettei kumpikaan puolisoista kuormittuisi liikaa. Vanhempien välinen tasapainoinen suhde lisää lapsen turvallisuuden ja tyytyväisyyden tunnetta.

18.1 Kehon muutokset

Naisen kehossa tapahtuu paljon muutoksia raskauden aikana. Usein naiset ovat kriittisempiä raskauden ja synnytyksen aiheuttamiin muutoksiin. Puolisot suhtautuvat yleensä positiivisemmin näihin muutoksiin. Nainen kaipaa kannustavaa palautetta kehostaan ja siinä tapahtuneista muutoksista. Tyytyväisyys omaan kehoon kohtaa auttaa myös seksielämän uudelleen aloittamisessa. Fyysinen palautuminen on yksilöllistä. Toisilla palautuminen tapahtuu hyvinkin nopeasti, mutta toisilla palautuminen voi kestää useita kuukausia. Yhdynnät voi aloittaa silloin, kun molemmat ovat siihen valmiita ja halukkaita. Jälkivuodon aikana yhdynnöistä on hyvä pidättäytyä!

Emättimen limakalvot saattavat olla synnytyksen jälkeenkin hauraat ja kuivat. Kuivuus johtuu

estrogeenihormonin puutteesta synnytyksen jälkeen. Ensimmäisessä yhdynnässä synnytyksen jälkeen onkin oltava erityisen varovainen, ettei kokemus ole kivulias ja epämiellyttävä. Yhdynnässä on hyvä käyttää reilusti liukastetta.

Myös **repeämät ja välilihan leikkausarvet** saattavat aiheuttaa kipua ja kiristyksen tunnetta, jolloin liukasteen käyttö on paikallaan yhdynnässä.

Lantionpohjalihakset joutuvat raskauden ja synnytyksenaikana suuren kuormituksen alaisiksi. Lihasten jumppaaminen on ensimmäinen liikuntamuoto, joka on hyvä aloittaa heti synnytystä seuraavana päivänä. Niiden hyvä kunto ehkäisee virtsankarkailua sekä ilman / ulosteen karkailua. Karkailuvaivat ovat melko yleisiä. Lantionpohjanlihasten hyvä kunto lisää nautintoa myös yhdynnässä ja saattaa vahvistaa orgasmin tunnetta. Satunnaisella harjoittelulla ei savuteta tuloksia, joten jumppaamisesta on hyvä tehdä elämäntapa.

Myös miesten on hyvä harjoitella lantionpohjalihaksiaan. Niiden hyvä kunto parantaa seksuaalista toimintakykyä ja nautintoa.

Myös **rinnat** muuttuvat raskauden aikana. Puolisot saattavat arastella naisen rintojen koskettamista synnytyksen jälkeen, koska nainen voi aristaa rintojaan ja puoliso taas voi kokea rinnat vauvan

"ruokailuvälineiksi". Rintojen eroottinen herkkyys saattaa palautua vasta kuukausien jälkeen imetyksen lopettamisesta.

18.2 Halukkuus ja hormonit

Seksuaalinen halukkuus saattaa vaihdella raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. On täysin normaalia, että meistä jokainen on joskus enemmän tai vähemmän halukas. Synnytyksen jälkeinen haluttomuus on hyvin yleistä johtuen hormonaalisista muutoksista. Myös puolisoilla saattaa esiintyä haluttomuutta. Lisäksi vauvan hoito vaatii runsaasti aikaa ja yöt saattavat jäädä vajaiksi, jolloin väsymys saattaa lamaannuttaa herkästi seksihalut. Naisen voi olla vaikeaa tuntea itseään seksuaalisesti haluttavaksi vauvan hoidon lomassa. Kumppaneiden on tärkeä jakaa kodin ja perheen askareita tasapuolisesti molempien jaksamisen edistämiseksi. Haluttomuuteen ei kannata liikaa kiinnittää huomiota, koska yleensä se menee ohi omia aikojaan. Kun näistä asioista on keskusteltu kumppanin kanssa, niin haluttomuus ei silloin herkästi aiheuta ristiriitoja parisuhteeseen.

18.3 Ehkäisy

Raskauden ehkäisystä on myös hyvä huolehtia synnytyksen jälkeen. Uusi raskaus voi alkaa, vaikka

ensimmäisiä kuukautisia ei olisi vielä tullutkaan. Täysimetys (vauva ei saa muuta kuin oman äidin maitoa) ei myöskään estä raskaaksi tulemista. Raskaaksi tuleminen on mahdollista vaikka imettäisikin. Alussa kondomi on hyvä ehkäisy. Jälkitarkastuksen yhteydessä kannattaa neuvotella lääkärin kanssa sopivimmasta ehkäisymuodosta jatkossa, mikäli ehkäisyn tarvetta on.

19 Neuvolaseurannat äidillä ja lapsella



Äitiyskortti ja tiedot synnytyksestä sekä äidin ja vauvan voinnista ANNETAAN KOTIUTUESSA ÄIDILLE. **Ota itse yhteyttä äitiysneuvolaan sopiaksesi tapaamisesta**

kättilön/terveydenhoitajan kanssa. Vauva on kahden

viikon ikään asti äitiysneuvolan kirjoissa ja siirtyy sen jälkeen lastenneuvolaan.

Jälkitarkastus tehdään omassa neuvolassa tai oman lääkärin vastaanotolla 5-12 viikon kuluttua synnytyksestä. Jälkitarkastuksessa tarkistetaan äidin toipuminen

20 Usein kotona huolestuttavia aiheita

Mikäli vuoto kotona äkillisesti lisääntyy, tulee verihyytymiä, jälkivuoto muuttuu pahanhajuiseksi tai sinulle tulee kuumetta yli 38° ja alavatsakipuja, ota yhteys sairaalaan. Mikäli oireet ovat lieviä, ota yhteyttä neuvolaan tai terveyskeskukseen.



Pulauttelu

Useimmilla vastasyntyneillä on taipumusta pulautteluun ja oksenteluun ensimmäisten päivien aikana. Pulauttelu johtuu ruoansulatuskanavan tottumattomuudesta uuteen tehtäväänsä. Pulauttelua voi vähentää käsittelemällä vauvaa rauhallisesti syötön aikana ja sen jälkeen sekä röyhtäyttämällä syötön jälkeen ja toisinaan sen aikanakin.

20.1 Vastasyntyneen kellastuminen

Vauvan ihon kellastuminen johtuu hemoglobiinin hajoamisesta. Joka toinen vastasyntynyt kellastuu. Keltaisuus on voimakkaimmillaan 3-5 vuorokauden iässä. Lievä kellastuminen ei vaadi hoitoa, mutta runsaampaa kellastumista hoidetaan sinivalolla.

Jos vauva näyttää kotona kellastuneelta ja vaikuttaa väsähtäneeltä eikä jaksaa syödä, ota yhteys neuvolaan tai lapsivuodeosastolle. Hoidon tarvetta voidaan selvittää verinäytteellä.

20.2 Nukuttaminen

Vauvan turvallinen nukkumisaika vanhemman nukkuessa on vauvan oma sänky. Vauva voi nukkua turvallisesti vieressä tai ihokontaktissa vanhemman

ollessa hereillä ja tarkkaillessa vauvaa. Vauvaa suositellaan nukutettavaksi vanhempien kanssa samassa huoneessa vuoden ikäiseksi. Vauvan sänky kannattaa pitää vanhempien sängyn lähellä. Tällöin vanhempien on helppo seurata vauvan vointia ja rauhoittaa vauvaa.

Vauvaa nukutetaan selällään vuoden ikään saakka. Selinmakuu on turvallisin nukkumisasento. Kylkimakuuta tai vatsallaan nukkumista ei suositella. Kun vauva alkaa itse kääntyillä selältä vatsalle, hän voi nukkua haluamassaan asennossa. Hereillä olevaa vauvaa on hyvä pitää valvottuna vatsallaankin kehittymisen tukemiseksi.

Vauvan sängyssä ei ole turvallista pitää pehmoleluja, tyynyjä, pehmusteita tai irrallisia vuodevaatteita, jotka voivat painua vauvan suun ja sierainten päälle. Vauvan patjan tulee olla napakka ja lakanat kiinnitettynä niin, etteivät ne pääse kietoutumaan vauvan ympärille.

Vauvan ei tulisi nukkua ilman valvontaa auton turvakaukalossa, eikä turvakaukaloa suositella vauvan tavanomaiseksi nukuttamispaikaksi.

Tarkkaile vauvan lämpöä. Vauvan ei ole hyvä olla liian kuumassa, mutta ei myöskään kylmissään.

Huvitutilla on joissakin tutkimuksissa nähty olevan kätkytkuoleman riskiltä suojaava vaikutus. Tutin suojaava vaikutus näkyy myös silloin, kun se putoaa suusta, joten sitä ei tarvitse laittaa nukkuvalle vauvalle takaisin suuhun. Jos huvituttia haluaa käyttää imetetylle

vauvalle, kannattaa tutin käyttö aloittaa vasta sitten, kun imemistekniikka on vakiintunut.

Edellä mainitut ovat suosituksia vauvan turvalliseen nukuttamiseen. Perheet voivat oman tilanteensa huomioiden tehdä toisenlaisia ratkaisuja nukuttamiseen, mutta turvallisuustekijät on hyvä pitää mielessä.

20.3 Vinokalloisuuden ehkäisy

Yksipuolinen asento nukkuessa tai sylissä voi muovata vauvan vielä luutumassa olevia kallon luita vinoon. Vauvaa suositellaan nykytiedon mukaan nukuttamaan selällään, mutta nukkumapaikka kannattaa valita niin, että vauva saa ärsykeitä molemmilta puolilta. Nosta ja laske vauvaa aina kylkiasennon kautta vuorotellen puolia. Seurustellessa ohjaa vauvan katse ja pää keskiasentoon, vauvaa sylitellessä ja kantaessa käytä monipuolisesti erilaisia asentoja. Totuta vauvaa alusta alkaen vähitellen vatsallaan oloon esimerkiksi ihokontaktissa, huolehdi silloinkin, ettei pää käänny aina samalle sivulle.

Mikäli kallossa on litteyttä, pyri nukuttamaan vauva niin, ettei litistyneellä puolella ole painoa. Syöttäessä tai sylitellessä suosi asentoa, jossa vauvan pää on kääntyneenä vastakkaiselle puolelle. Vatsalla ja selällä maatessa houkuttele vauvaa kääntämään päätään myös vaikeammalle puolelle. Ohjaa ja avusta pään kääntämistä, mikäli vauva ei vielä seuraa katseellaan.

20.4 **Huvitutti**

Monet vanhemmat miettivät huvitutin käyttöä. Huvituttien ja tuttipullojen käyttö häiritsee oikean imemistekniikan oppimista. Vauvat imevät eri tekniikalla rinnasta kuin tuttipullosta. Mikäli vauva imee rintaa tuttitekniikalla, saattaa maitomäärä jäädä pieneksi ja rinnanpäätt kipeytyä. Huvitutin käyttö saattaa pienentää kätkytkuoleman riskiä. Jos huvitutin ottaa käyttöön imetetylle vauvalle, kannattaa sen käyttö aloittaa vasta sitten kun vauvan imemistekniikka on vakiintunut.

20.5 **Muita tarkkailtavia asioita vauvan voinnissa**

Jos alle 3kk vauva on mielestäsi huonovointinen, syö huonosti, oksentaa runsaasti tai itkee jatkuvasti tai jos vauvalla on lämpöä yli 38 astetta, käy tarkastuttamassa vauva lääkäriellä.

20.6 **Imemislakko**

Imemislakko voi säikähdyttää. Tällöin lapsi itkee ja kieltäytyy imemästä rintaa. Vauvat saattavat lakkoilla, mikäli ympäristössä on kiinnostavia asioita. Tällöin äidin tulee rauhoittaa imetystilanne. Vauva saattaa olla pettynyt rintaan, koska äidissä on tapahtunut jokin muutos. Esimerkiksi flunssa, vieras haju tai maidossa oleva outo maku, joka on tullut esim. äidin syödessä

mausteista ruokaa. Yleisin syy lakkoiluun on, että vauva saa ravintoa helpommin muualta. Normaalisti parin päivän lakkoilun aikana vauva saa kuitenkin tarpeeksi ravintoa. Lakon aikana äiti tarvitsee paljon tukea läheisiltä.

Toivomme, että kysyt epäselviksi jääneitä asioita ennen kotiinlähtöä.

Hyvää jatkoa koko perheelle!

21 Tiedote imetystukitoiminnasta

Äitiyspoliklinikalla toimii imetyspoliklinikka.

Poliklinikka tarjoaa puhelinpalvelua ja poliklinikka-aikoja.

Aikoja imetyspoliklinikalle voit soittaa joka arkipäivä klo 9.00-10.00 puh **06 415 3434 mikäli emme vastaa, voit myös jättää viestin soittopyyntöautomaattiin, soitamme takaisin.**

Muina aikoina voit soittaa H01naistenosastolle imetystukipuhelimeen puh 06 415 3554.

Voit ottaa yhteyttä mistä tahansa imetykseen liittyvästä asiasta kuten

- maidon riittävyys
- täysien rintojen hoitamisesta ensipäivinä kotona
 - jos käytössäsi on imetyskumi ja mietit sen käyttöävauvasi on ollut sairaalassa

eri osastolla kanssasi ja imetyksen alku on ollut erilainen

- haluat tukea ja kannustusta imettämiseen.

Huomaathan, että imetystukipuhelimeen voit soittaa koko imetyksesi ajan.



22 Yhteystietoja vauvaperheille

oma sotekeskus

oma neuvola

Seinäjoen keskussairaala

puh

H01 Naistenosasto

06 415 4443

Synnytysosasto

06 415 4726

Imetyspoliklinikka

06 415 3434

(imetystukipuhelin)

06 415 3554

Äidinmaitokeskus

06 415 5290

Seinäjoen keskussairaalan päivystys klo 21-7

06 415 4555

Teratologinen tietopalvelu

09 4717 6500

(tietoa lääkkeistä imetyksen aikana, ark 9-12)

Hyviä linkkejä

Imetyksen tuki ry

www.imetys.fi

(Imetys-chat, Rinnalla-sovellus)

HUS Naistalo

www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus- ja synnytys

Keskosvanhempien yhdistys

www.kevyt.net

Kestovaippayhdistys

www.kestovaippayhdistys.fi

Mannerheimin lastensuojeluliitto

www.mll.fi

Väestöliitto

www.vaestoliitto.fi

Sateenkaariperheet ry

www.sateenkaariperheet.fi

Äidit irti synnytysmasennuksesta

www.aima.fi

23 Tekijät ja lähteet

Liisa Haarajärvi ja Mervi Ekman

Tarkastanut lastenlääkäri Mervi Linna

Imetysosion päivitys Sirkka-Liisa Dunder-Kuusisto

Lähteet;

Katja Koskinen, Imetysohjaus

Deufel, Muntonen, Onnistunut imetys

HYKS, naistentautien ja synnytysten ty

KellyMom.com



Vauvan
seuranta

	1. vrk	2. vrk	3. vrk	4. vrk
Imetykserrat	(väh 6)	(väh 8)	(väh 8)	(väh 8)
Virtsaukserrat	(väh 1)	(väh2)	(väh3)	(väh 3)
Ulostuskerrat	(väh 1)	(väh 1)	(väh 1)	(väh 1)
Imetyksen sujuminen				
Ohjaukset (x)	iho-kontakti	imuote	imetyksen asennot	navanhoito
	maidon-saannin turvamerkkit	kylvetys-ohjaus (ensisynnyttävä)	vaipanvaihto (ensisynnyttävä)	

Täytä tukkimiehen
kirjanpidolla