

# Hyvän elämän alkuun synnytyksen jälkeen



Etelä-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

# 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 tulisikaan, se ei silti tarkoita, että maitoa ei erittyisi synnytyksen jälkeen.

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 tarpeettoman 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](http://www.epshp.fi) tai Imetyksen tuki ry:n sivuilta [www.imetys.fi](http://www.imetys.fi)

Kannattaa tutustua myös HUS:n

”Vauvamatkalla-opas odottajalle” sisältöön osoitteessa [www.hus.fi/vauvamatkalla](http://www.hus.fi/vauvamatkalla).

Lähde: Mannel, Martens, Walker; Core

Curriculum for Lactation Consultant Practice

Tekijä: S-L Dunder-Kuusisto päiv.

25.10.2017

## **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 seurantaa 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.

Katso tarkemmat kriteerit nopealle kotiutumiselle



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

ja keskustele nopean kotiutumisen toiveesta jo raskausaikana neuvolassasi.

## **Perhepesä**

Mikäli toivot sairaalassa oloajalta 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#Perhepes](https://www.epshp.fi/hoitopalvelut/hoidot_ja_tutkimukset/naistentaudit_ja_synnytykset/h01_naistenosasto#Perhepes)

Mikäli sinulla tai vauvallasi on jokin seurantaa 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.

 Etelä-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

1.9.2020 Erkinheimo

3492-2014-P