



Parannamme joka päivä



Perheen kotiutumismateriaali

Perheiden ja vastasyntyneiden osasto

Synnytyksestä toipuminen

Palautuminen synnytyksestä alkaa välittömästi synnytyksen jälkeen, mutta on yksilöllistä. Voit lukea synnytyksestä toipumisesta osastolta saamastasi Ensipäivät vauvan kanssa-oppaasta sekä seuraavista linkeistä:

[Lue lisää synnytyksestä toipumisesta](#)

[Lue lisää sektioista \(Hoito-ohje, keisarileikkaus-> leikkauksen jälkeen\)](#)

[Palautuminen synnytyksen jälkeen](#)

[Lantionpohjan lihasten harjoitteluopas](#)

[Liikunta synnytyksen jälkeen](#)

[Ravitsemus imetysaikana](#)

Erityisesti huomioitavia asioita

- Jälkivuoto on runsainta muutaman ensipäivän ajan ja kestää yhteensä 4-6 viikkoa, vuodon määrä vaihtelee ja vähenee vähitellen
- Jos sinulle on tullut repeämiä
 - suihkuttele vedellä wc-käyntien yhteydessä ja anna ilmakehitys
 - ota tarvittaessa kipulääkettä
 - ompeleet sulavat itsestään noin 2-3 viikossa
- Lantionpohjan lihaksiston vahvistaminen
 - aloita vahvistaminen jo sairaalassa
 - lantionpohjan lihaksiston hyvä kunto ehkäisee virtsankarkailua ja tukee synnytyksestä palautumista
- Liikunta ja ravitsemus synnytyksen jälkeen
 - liikunnan voi aloittaa vähitellen oman kuntosi ja vointisi mukaan
 - monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ateriaritmi tärkeää

Sektioista toipuminen

- Sektiohaavan hoitaminen
 - pidä haava ja sen ympäristö puhtaana
 - suihkuttele haavaa päivittäin
 - anna haavalle ilmakylpyjä
 - sektioarven ”hierontaohjeet”
- Leikkauksesta palautuminen
 - toipuminen on yksilöllistä ja nopeutuu ensipäivien jälkeen
 - saat sähköisen reseptin kipulääkkeistä, joita jatkat kotona
 - muista liikkua, hengittää syvään, huomioida hyvä ryhti liikkuessasi ja juoda vettä riittävästi
 - vältä vauvaa raskaampaa nostelua, leikkausalueen venytystä ja nopeita vartalon liikkeitä, koska ne saattavat aiheuttaa kipua haavalla

Ota yhteyttä synnytyssairaalan neuvontapuhelimeen:

- epäilet kohtutulehdusta, oireita ovat mm.
 - poikkeava vuoto (paha haju, muuttuu runsaammaksi, kirkkaanpunaiseksi ja/tai hyytymäiseksi)
 - alavatsa-arkuus
 - kuume yli 38,5 astetta
- Sinulle on tehty sektio ja epäilet haavatulehdusta, oireita ovat mm.
 - selkeä punoitus haavan ympärillä
 - kuumotus
 - kipu
 - märkäinen tai verinen erite

Rintojen hoito

Lypsäminen

-rintojen käsin lypsäminen on käytännöllinen taito, koska siihen ei tarvita mitään apuvälineitä ja se on hellävarainen rinnoille

-kotona voit halutessasi lypsää myös käsi- tai sähkökäyttöisellä pumpulla ja/tai alipainepumpulla

-saatat tarvita käsinlypsyä:

- jos olet erossa vauvasta
 - vauva imee tehottomasti tai hänellä on lisämaidon tarve
 - rinnat täyttyvät liikaa imetyksestä huolimatta
 - omaa maitomäärää pitää nostaa
 - rintatulehduksen hoidon yhteydessä
- [Lisätietoa lypsämisestä sekä ohjevideo käsinlypsystä \(naistalo.fi\)](#)
 - [Lisätietoa lypsämisestä \(imetys.fi\)](#)
 - [Miten turvata imetus, jos vauva tarvitsee lisämaidon?](#)
 - [Äidinmaidon säilytys](#)

Aristavat rinnanpäät

-rinnanpäiden arkuus alussa on normaalia, mutta pitäisi helpottaa parissa viikossa

-usein kipu lieventyy, kun vauva imenyt muutamat ensimmäiset imut

-tarkista vauvan imuote, jos kipu jatkuu

-rinnanpään suojaksi voi puristaa maitopisaroita

-voit myös käyttää lanoliinivoidetta

- [Lue lisää imetyskipusta \(naistalo.fi\)](#)
- [Lue lisää imetyskipusta \(imetys.fi\)](#)
- [Lisätietoa imetyksen alkuhaasteista selviämiseen](#)
- [Ohjevideo -rinnanpäiden kipu \(englanniksi\)](#)

Rintatulehduksen oireet ja hoito

- rinnan kuumotus, punoitus ja kipu sekä yleisoireita, kuten palelu ja väsymys
- ensisijainen hoito on vauvantahtinen imetys
- säännöllinen lypsäminen (8 x vrk), mikäli vauva ei ime rinnalla tai imeminen on tehotonta
- imetysten välissä kivun ja turvotusten hoito viileällä
- ota tarvittaessa tulehduskipulääkkeitä
- jos nousee kuumetta yli 38,5 tai oireet ei helpota kotihoidolla, ota yhteys ensisijaisesti omaan neuvolaan tai terveyskeskukseen (päivystysaikana voit soittaa synnytysairaalan neuvontapuhelimeen)
- [Lisätietoa tiehyttukoksista ja rintatulehduksesta](#)

Vauvantahtinen imetys

- hyväkuntoinen vastasyntynyt osaa itse säädellä syömisrytmiään ja syömäänsä maitomäärää
- vauvantahtisuus tarkoittaa, että tarjoat vauvalle rintaa aina, kun hän ilmoittaa nälästään
- esimerkkejä varhaisista nälkäviesteistä: hamuilu, pään kääntely, nyrkin vieminen suuhun, kielellä lipominen
- vauvan olisi hyvä syödä vähintään 8 kertaa vuorokaudessa, tarvittaessa herättele unista vauvaa syömään
- [Lue lisää vauvan nälkäviesteistä](#)
- [Mistä tietää, että vauvalla on nälkä?](#)
- [Imetyksen ensihetket](#)
- [Miten paljon vastasyntynyt syö?](#)
- [Lisätietoa vauvan vuorokausirytmistä](#)
- [Lisätietoa tiheään imun kausista](#)

Hyvä imuote

Imuotteen tarkistaminen

- vauvan suu on laajasti auki
- vauvan huulet ovat ulospäin kääntyneet
- vauvan leuka on kiinni äidin rinnassa
- vauvan alaleuan liike näkyy korvaan saakka
- vauvan posket pysyvät pyöreinä eikä niihin synny kuoppaa
- vauvan imiessä ylimääräisiä ääniä, kuten maiskuttelua, ei kuulu
- hyvän imuotteen jälkeen rinnanpää näyttää tavalliselta, tasaisen pyöreältä, eikä ole litistynyt

[Lue lisää hyvästä imuotteesta ja imetysasennosta \(naistalo.fi\)](#)

[Lue lisää hyvästä imuotteesta \(imetys.fi\)](#)

[Video imuotteen tarkistamisesta \(englanniksi\)](#)

Imetyksen turvamerkit ja rintamaidon riittävyys

- vauva syö lapsentahtisesti, yleensä vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa
- vauva pissaa vähintään viisi kertaa vuorokaudessa
- vauva kakkaa ensimmäisinä viikkoina päivittäin, yli kuuden viikon iässä useamman päivän kakkaamisvälit ovat normaaleja
- vauva saavuttaa syntymäpainon viimeistään 10-14 vrk:n iässä ja kasvaa sen jälkeen vähintään 500 g kuussa ensimmäisen puolen vuoden ajan
- vauva imee tehokkaasti ja nielee maitoa
- imetys ei satu
- vauva on virkeä

[Mistä tiedän, että maito riittää?](#)

[Saako vauva tarpeeksi maitoa?](#)

[Lue lisää imetyksen turvamerkeistä](#)

[Milloin tarvitaan lisämaitoa?](#)

Vauvan hoito

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

[Lue lisää vauvan perushoidosta](#)

[Lisätietoa ihokontaktista](#)

[Lisätietoa vauvan nukkumisesta](#) (thl.fi)



Erityisesti huomioitavia asioita

- Vauvan iho tulee pitää puhtaana ja kuivana, tarkista päivittäin erityisesti poimut ja korvantaustat, jotka hautovat herkästi
 - vauvan ihon pesuun riittää kädenlämpöinen vesi, kylpyveteen voit laittaa tipan vauvaöljyä
- Puhdista vauvan napatyngän juuri erittämisen mukaan, tarvittaessa monta kertaa päivässä ja jatka puhdistamista tyngän irrottua, kunnes navan pohja ei enää eritä
 - puhdistus onnistuu lämpimään hanaveteen kastetuilla pumpulipuikoilla, kuivaa huolellisesti puhdistamisen jälkeen
 - ota yhteyttä neuvolaan, jos navan ympäristö punoittaa
- Vauvojen silmät saattavat rähmiä runsaastikin kyynelkanavien ahtauden takia ja rähmiminen loppuu useimmiten itsestään
 - puhdista rähmivät silmät hanaveteen kostutetuilla vanulapuilla pyyhkimällä ulkonurkasta sisänurkkaan päin
 - ota yhteyttä neuvolaan, jos rähmiminen ja punoitus lisääntyy puhdistamisesta huolimatta
- Vauvojen kynnet saa leikata vasta 2 viikon iässä, koska kynsivallit tulehtuvat herkästi
 - ota yhteyttä neuvolaan, jos kynnen ympäristö punoittaa tai turvottaa

Vauvan pukeminen

- pue vauvalle kerroksittain vaatteita
- hyvä muistisääntö on pukea vauvalle 1 vaatekerros enemmän kuin vanhemmalle
- kesähelteillä tulee huomioida, ettei vauva osaa myöskään haihduttaa lämpöä vielä tehokkaasti
- voit tunnistella vauvan lämpöä nenänpäästä, niskasta tai ääreisosista.
- opit tuntemaan oman lapsesi ajan myötä, toinen vauva voi olla herkästi viluinen ja toinen "kuumaverisempi"
- suojaa pää hyvin, koska vartaloon suhteessa kookas pää haihduttaa lämpöä runsaasti

Vauvan ulkoilu

- kesävauvan kanssa voit aloittaa ulkoilun heti sairaalasta kotiutumisen jälkeen, muista suojata pää hyvin ja huomioi että vaunukoppa voi kuumeta herkästi auringossa
- talvella vauvaa totutellaan ulkoiluun ja ulkona nukkumiseen vähitellen
- talvella ulkoiluttamisen pakkasrajana pidetään -10 asteen lämpötilaa



Ota yhteyttä neuvolaan kotiutumispäivänä tai kotiutumista seuraavana arkipäivänä

Ensi viikkoina voit soittaa myös perheiden ja vastasyntyneiden osaston neuvontapuhelimeen:

ma-pe klo 8-15, la klo 9-15

02-3131300

muina aikoina Naistenklinikan
ympäri vuorokautinen palvelukeskus

02-3131000