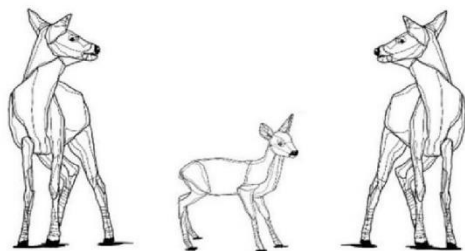




Ensipäivät vauvan kanssa

OPAS SYNNYTYKSEN JÄLKEEN



SISÄLLYSLUETTELO

1 Tervetuloa perheiden ja vastasyntyneiden osastolle!	5
2 Vastasyntyneen kanssa vierihoidossa	6
3 Sairaalassaoloaika	8
4 Vauvan normaali seuranta ja tutkimukset sairaalassa	9
5 Vauvan hoito vastasyntyneiden osastolla	11
6 Imetys	12
Imetyksen edut ja suositus	12
Rinnat ja imetyksen käynnistyminen	13
Vauvantahtinen imetys.....	15
Vauvan imuote ja hyvä imetyksasento.....	17
Rinnat maidon nousun aikana	19
Arat rinnanpääät.....	20
Äidinmaidon riittävyys vauvalle.....	21
Äidinmaidon lypsäminen käsin	23
Äidinmaidon käsittely ja säilytys	25
Lisämaidon antaminen vauvalle	26
Alkavan rintatulehduksen oireet ja hoito	27
7 Synnytyksestä palautuminen	28
Puhtaus.....	28
Jälkivuoto.....	28
Jälkisupistukset.....	28
Virtsaminen ja ulostaminen	28
Pukamat	29
Repeämä tai välilihan leikkaushaava	29
Keisarileikkauksesta palautuminen	29
8 Lepo, ravinto ja liikunta	32
Liikunta	32
Lantionpohjanlihasten vahvistaminen.....	34
Vatsalihasten erkauma.....	35

9 Mielialan vaihtelut synnytyksen jälkeen	37
10 Synnytyskokemuksen käsittely.....	38
11 Vauvan hoito.....	39
Nukuttaminen.....	39
Pesu ja vaipan vaihto.....	40
Ihon hoito	41
Napa.....	41
Kynnet.....	42
Silmät	42
Korvat	42
Pulauttelu	42
Vatsavaivat.....	43
12 Vanhemmuus.....	44
13 Parisuhde ja seksi.....	45
14 Ehkäisy	46
15 Turvallisuus.....	47
16 Kotiutuminen	47
17 Kotiutumisen jälkeen	49
Jälkitarkastus.....	49
Imetyspoliklinikka.....	49
Seksuaaliterveyspoliklinikka	49
18 Yhteystiedot.....	51

Oppaan sisällöstä vastaa:
Turun Yliopistollinen keskussairaala/Päivitetty 2024

1 Tervetuloa perheiden ja vastasyntyneiden osastolle!

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka olet synnyttänyt, sekä perheellesi tueksi ja avuksi uuden vauvan kanssa. Jokainen vauva on oma yksilönsä heti syntymästä lähtien ja jokainen perhe muodostaa omat tapansa vauvaperheenä.

Tämän vuoksi on vaikea antaa ohjeita, jotka sopivat kaikille. Tähän oppaaseen on kerätty perusasioita, joita voit hyödyntää itsellesi sopivalla tavalla. Opas painottuu terveen vastasyntyneen ensimmäisiin syntymänjälkeisiin päiviin osastolla ja kotona.

Ota rohkeasti puheeksi henkilökunnan kanssa mieltäsi askarruttavia asioita osastolla ollessasi. Henkilökunta auttaa ja ohjaa sinua mielellään, ja saat vastauksia juuri sinulle tärkeisiin kysymyksiin.

Oppaan tarkoituksena on antaa tietoa:

- Raskaudesta ja synnytyksestä palautumisesta
- Vauvan hoidosta ja ravitsemuksesta
- Parisuhteesta ja vanhemmuudesta
- Sairaalan käytännöistä



2 Vastasyntyneen kanssa vierihoidossa

Osastolla voit pitää vastasyntyntä vierelläsi ja hoitaa häntä päivällä ja yöllä samassa huoneessa. Vierihoido auttaa sinua tutustumaan vauvaasi ja hänen persoonallisiin tapoihinsa ilmaista itseään. Pitäessäsi vauvaa lähelläsi tunnistat vauvan eleitä, ilmeitä ja ääntelyä, joilla hän ilmaisee nälkänsä, läheisyyden kaipausta ja muita tarpeita. Läheisyys vauvaan vahvistaa sinua vastaamaan näihin tarpeisiin.

Kotiinlähtö helpottuu, kun vauvan hoitaminen on tuttua jo sairaalassa. Vauva aistii herkästi kosketusta, minkä vuoksi on tärkeää kosketella ja silitellä häntä. Erityisesti vauvat nauttivat ihokontaktista, jonka avulla he hahmottavat omaa kehoaan ja aistivat ympäristöään. Ihokontakti tarkoittaa sitä, että pidät ilman vaatteita olevaa vauvaa paljasta ihoasi vasten. Myös lapsen isä tai muu läheinen voi pitää vauvaa paidan tai peiton alla ihokontaktissa. Paita on hyvä olla edestä avattava, jolloin aikuinen voi nähdä vauvan kasvot.

Joskus vauvat eivät pääse heti vierihoidon eivätkä ihokontaktiin, eli kenguruhoitoon, sairauden, voinnin tai muun syyn vuoksi. Se mahdollistetaan kuitenkin heti, kun sinun ja vauvan vointi sen sallivat. Ihokontaktista on hyötyä riippumatta siitä, miten vauvaa ruokitaan.



**Vauva on turvallisesti
ihokontaktissa kun hän on:**

- mahallaan paljasta rintakehääsi vasten
- jalat sammakkoasennossa
- pää käännettynä sivulle, poski rintaasi vasten
- leuka hiukan kohotettuna ylöspäin
- nenä ja kasvot näkyvissä



Ihokontaktin edut vauvalle:

- rauhoittaa ja vähentää vauvan itkua
- pitää lämmön vakaana
- pitää sydämen sykkeen ja hengityksen vakaana
- pitää verensokerin vakaana
- auttaa rintaan tarttumista ja imemistä
- lujittaa vanhempi-lapsi suhdetta.

Ihokontaktin edut äidille:

- edistää tutustumista vauvaan ja hänen nukkumis- ja valveillaolorytmiinsä
- vahvistaa kiintymyssuhdetta
- aktivoi vuorovaikutukseen rauhoittaa ja rentouttaa
- edistää maidon nousua ja erittymistä
- edistää kohdun supistumista.

3 Sairaalassaoloaika

Sairaalassa toivot synnytyksestä ja harjoittelet vastasyntyneen hoitoa. Perheiden ja vastasyntyneiden osasto sijaitsee Majakkasairaalan 8. kerroksessa. Pääovesta pääsee suoraan A-hisseillä osastolle. Jos vauva tarvitsee hoitoa lastenosastolla, perheen hoito tapahtuu vastasyntyneiden teho-osastolla ”keskolassa” Majakkasairaalan 3. kerroksessa.

Toinen vanhempi voi olla mahdollisuuksien mukaan äidin ja vauvan kanssa osastolla, jossa vauvan hoitaminen tulee tutuksi. Osastolla on myös saatavana paikkatilanteen salliessa perhehuoneita, johon toinen vanhempi voi jäädä yöksi. Perhehuoneesta veloitetaan hoitopäivämaksu molemmilta vanhemmilta. Voimassaolevat ajankohtaiset vierailuajat ohjataan osastolla.

Kanttiini sijaitsee Majakkasairaalan 1.kerroksessa. Vauva jää kanttiinissa käynnin ajaksi osastolle.



4 Vauvan normaali seuranta ja tutkimukset sairaalassa

Vauvasi terveys ja hyvinvointi ovat tärkeitä myös meille. Siksi kaikille vastasyntyneille tehdään ensimmäisten vuorokausien aikana erilaisia tutkimuksia. Kerrothan vauvasi voinnin mahdollisista muutoksista heti hoitajalle. Lastenlääkäri on saatavilla aina, jos vastasyntyneen vointi sitä vaatii.

Lastenlääkäri tarkastaa vauvasi yleensä toisena syntymän jälkeisenä päivänä. Tarkastus tehdään aamupäivän aikana ”vauvantarkastushuoneessa”. Molemmat vanhemmat voivat olla mukana tarkastuksessa. Tällöin voitte samalla keskustella lastenlääkäriin kanssa lastanne koskevista kysymyksistä. Vauvasi painoa seurataan sairaalassa punnitsemalla hänet päivittäin. Normaalisti paino laskee jonkin verran kaikilla vastasyntyneillä ensimmäisinä päivinä. Liiallisen painonlaskun yhteydessä voi olla tarpeellista antaa lisämaitoa. Paino lähtee nousuun yleensä viiden vuorokauden kuluessa syntymästä.



Vauvaltasi mitataan ensimmäisten tuntien kuluessa verensokeri. Verensokeri tutkitaan kantapäästä otettavasta näytteestä. Verensokeria seurataan tarvittaessa säännöllisesti lastenlääkärin ohjeistuksen mukaan. Matalaa verensokeria hoidetaan ensisijaisesti antamalla lisämaitoa. Vauvasi keltaisuutta mitataan tarvittaessa ihomittarilla tai kantapäästä otettavasta verinäytteestä. Kellastumisen aiheuttaa bilirubiini, jonka pitoisuus on korkeimmillaan 3–5 vuorokauden iässä. Kellastuminen on tavallista, ja sitä hoidetaan tarvittaessa sinivalohoidolla. Vauvallesi tehdään osastolla ennen kotiutumista kuulonseulonta mahdollisen kuulonaleneman toteamiseksi.

Vauvaltasi otetaan seulontanäytteitä synnyntäisen kilpirauhasen vajaatoiminnan ja harvinaisten synnyntäisten aineenvaihduntasairauksien poissulkemiseksi (VASSEU1). Kilpirauhasen toimintaa kuvaava näyte on otettu jo synnytyssalissa napanuorasta. Aineenvaihduntasairauksien seulontaan osallistuminen on vapaaehtoista. Suostumus on yleensä kysytty jo neuvolassa, tarvittaessa sinua informoidaan seulonnasta sairaalassa. Seulontaa varten vauvastasi otetaan kantapäästä ihopistosnäyte osastolla tai TYKS:in laboratoriossa (2–5 vrk) iässä. Jos seulonnassa herää epäily jostakin sairaudesta, sinuun otetaan sairaalasta välittömästi yhteyttä.



5 Vauvan hoito vastasyntyneiden osastolla

Toisinaan vauva voi tarvita hoitoa vastasyntyneiden osastolla esimerkiksi infektiöepäilyn tai matalan verensokerin takia. Jos vauvasi on syntynyt keskosena, hän saattaa tarvita erityistarkkailua sekä hoitoa vastasyntyneiden osastolla. Sinulla ja puolisoillasi on mahdollisuus olla läsnä vauvan luona vastasyntyneiden osastolla ja osallistua hänen hoitoonsa mahdollisuuksien mukaan. Lastenosaston henkilökunta ohjaa sinua vauvan hoidossa ja syöttämisessä. He tukevat sinun, perheesi ja vauvan läheistä suhdetta, vaikka vauva on vastasyntyneiden osastolla.

Vauvan ollessa vastasyntyneiden osastolla voit antaa hänelle omaa lypsettyä rintamaitoa, mikäli vauva ei jaksa tai pysty imemään rinnalla riittävästi. Aloita rintamaidon lypsäminen mahdollisimman pian vauvan syntymän jälkeen, mielellään kuuden tunnin kuluessa vauvan syntymästä. Pienikin määrä ternimaitoa eli ensimmäistä maitoa on vauvalle tärkeää, koska hän saa siitä erityistä suojaa esimerkiksi tulehduksia vastaan. Lisäksi lypsäminen edistää maitomäärän lisääntymistä. Jatka lypsämistä vähintään 8 kertaa vuorokaudessa. Joskus lypsäminen viivästyy oman sairauden tai muun syyn vuoksi, mutta imetys voi siitä huolimatta onnistua. Saat henkilökohtaista ohjausta ja lypsämiseen tarkoitettua tarvikepussin maidon lypsämistä ja vauvalle antamista varten osastolla.





6 Imetys

Imetyksen edut ja suositus

Äidinmaito on luonnollista ravintoa imeväiselle. Äidinmaito sisältää kaikki vauvan tarvitsemat ravintoaineet D-vitamiinia lukuun ottamatta sopivassa koostumuksessa ja hyvin imeytyvässä muodossa. D-vitamiinilisää suositellaan annettavaksi lapselle 2 viikon iästä 10 µg päivässä. Ravinnon lisäksi imetys antaa vauvalle lämpöä, suojaa, läheisyyttä ja turvaa. Läheisyys auttaa vanhempaa ja vastasyntyntä kiintymään toisiinsa. Jo pienikin määrä äidinmaitoa on hyödyllinen vastasyntyneelle, mutta parhaan hyödyn saa täysimetuksesta. Ravintoaineiden lisäksi äidinmaito sisältää vasta-aineita, jotka suojaavat lasta tulehduksilta, kuten korva- ja hengitystietulehduksilta sekä suolistosairauksilta. Imetys voi vähentää lapsen riskiä sairastua myöhemmin diabetekseen tai ylipainoon. Imetyksen tiedetään myös vähentävän riskiä virhepurentaan. Myös kätkytkuolemariski on pienempi imetetyillä lapsilla.

Imettäminen auttaa omaa elimistöäsi palautumaan raskaudesta ja synnytyksestä, koska imetys tehostaa esimerkiksi kohdun supistumista. Imetys voi vähentää myös riskiä sairastua myöhemmin rintasyöpään, munasarjasyöpään ja aikuistyyppin diabetekseen. Imetys on

käytännöllistä, koska rintamaito on aina tuoretta ja sopivan lämmintä. Se on ekologinen ja taloudellinen tapa ruokkia lasta. Mitä enemmän syötät lasta, sitä enemmän maitoa heruu. Oman äidin maito mukautuu lapsen tarpeisiin muuttuvissa olosuhteissa. Rintamaito riittää useimmille normaalipainoisina syntyneille lapsille ainoaksi ravinnoksi ensimmäisen kuuden kuukauden ajan.

Täysimetystä suositellaan 4–6 kuukauden ikään saakka. Lapsen pääasiallinen ruoka on rintamaito kuuden kuukauden ikään saakka. Kiinteä ruoka suositellaan aloitettavaksi maisteluannoksilla 4–6 kuukauden välillä lapsen valmiuksien mukaan.

Vauvamyönteinen ja ensisijainen imetysohjaus perustuvat suosituksiin ja kansainvälisen Vauvamyönteisyysohjelman sisältöön. Imetysohjaus lähtee perheen tarpeista, on yksilöllistä ja perustuu ajantasaiseen tietoon. Lisämaidon antamiseen ohjataan tarpeen mukaan.

Rinnat ja imetyksen käynnistyminen

Rinnat ja rinnanpääät ovat kooltaan ja muodoltaan hyvin erilaisia, mutta niiden koko ja muoto eivät yleensä vaikuta erittyvän maidon määrään. Raskaushormonien vaikutuksesta rintasi ovat valmistautuneet imetykseen jo raskauden aikana. Olet saattanut tunnistaa sen lisääntyneenä rintojen herkkyytenä ja koon kasvuna.

Kolostrumia eli ensimmäistä maitoa saattaa alkaa tihkua rinnoistasi jo raskauden puolivälistä. Se on tiivisteravintoa, koostumukseltaan paksua ja se sisältää runsaasti vasta-aineita taudinaiheuttajia vastaan. Pieni määrä ensimmäistä maitoa riittää tyydyttämään vastasyntyneen ravinnon tarpeen. Ensimmäisten viikkojen aikana maitomäärä lisääntyy nopeasti. Noin kahden viikon jälkeen syntymästä, äidinmaito pysyy ravintoainekoostumukseltaan muuttumattomana niin pitkään, kuin jatkat imettämistä. Vauvan syntymä ja istukan irtoaminen vaikuttavat

hormonituotantoosi ja käynnistävät maidonerityksen. Imemisellään vauva stimuloi rintoja maidontulon jatkumiseksi ja hormonituotannon ylläpitämiseksi. Tärkeimmät maidoneritykseen vaikuttavat hormonit ovat prolaktiini ja oksitosiini.

- ✓ **Prolaktiinia** tarvitaan maitomäärän lisäämiseen ja ylläpitämiseen. Sen taso on luontaisesti korkeimmillaan heti synnytyksen jälkeisinä päivinä ja erityisesti yöaikaan. Maitomäärän lisäämiseksi kannattaa imettää vastasyntyntä useita kertoja päivässä ja ainakin yhden kerran yöllä.
- ✓ **Oksitosiinia** tarvitaan maidon herumiseen eli siihen, että rintaan muodostunut maito kulkeutuu vauvalle. Oksitosiinia erittyy paitsi vauvan imiessä myös pitäessäsi vauvaa ihokontaktissa. Vauvan rinnan hamuilu auttaa maidon herumista. Oksitosiinilla tiedetään lisäksi olevan rentouttava, kipua lievittävä ja kiintymystä vahvistava vaikutus.

Imetys saattaa alussa tuntua hankalalta, ja aina se ei suju ongelmitta. Kuitenkin useimpiin imetykseen liittyviin ongelmiin löytyy ratkaisu. Imetys helpottuu, kun opettelette ja opitte yhdessä vauvan kanssa. Imetys herättää voimakkaita tunteita. Henkilökuntamme, neuvola ja esimerkiksi Imetyksen tuki ry auttavat sinua saamaan luotettavaa tietoa imetyksestä.



Vauvantahtinen imetys

Vauvat ovat yksilöllisiä imemisrytmissään. Hyväkuntoinen vastasyntynyt osaa itse säädellä syömisrytmiään ja syömäänsä maitomäärää. Toiset vauvat heräävät syömään usein ja toiset harvemmin.

Ensimmäisen syntymän jälkeisen vuorokauden aikana voi olla, että vauva on rinnalla vain muutaman kerran päivässä. Ensi-imetyksen jälkeen vauva on usein väsynyt ja voi nukkua useita tunteja. Vauvantahtisuus tarkoittaa sitä, että tarjoat vauvalle rintaa aina, kun hän ilmoittaa nälästään ensimmäisillä hienovaraisilla viesteillään. Tämä tapahtuu vauvan alkaessa heräilemään ja unen keventyessä. Varhaisten merkkien ilmaantuessa vauva on vielä rauhallinen ja jaksaa hakea rintaa paremmin kuin itkevä ja levoton vauva. Itku on vauvan viimeinen keino ilmoittaa nälästään, ja silloin hän tarvitsee rauhoittelua, ennen kuin malttaa tarttua rintaan. Opit hiljalleen tunnistamaan oman vauvasi tapaa ilmaista nälkäänsä pitäessäsi häntä lähelläsi ja tutustuessasi häneen.

Esimerkkejä vauvan varhaisista nälkäviesteistä:

- hamuilee, eli availee suutaan
- kääntää päätään sivuille
- vie nyrkkiä suuhun
- lipoo kielellään



Toisen syntymän jälkeisen vuorokauden aikana vauva usein aktivoituu, haluaa imeä rintaa tiheästi ja pitkiä aikoja kerrallaan. Hänen vatsansa on vielä pieni, ja rintamaito imeytyy nopeasti, joten hänen tulisi syödä usein. Vauvan olisi hyvä olla rinnalla vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa. Tiheällä imemisellä hän varmistaa itselleen riittävän maidon saannin. On hyvin tavallista, että vauva haluaa imeä rintaa pitkiä aikoja illasta ja varhain aamuyön tunteina. Imemistiheys ei jakaudu tasaisesti pitkin vuorokautta, vaan vauva imee epäsäännöllisin väliajoin.

Kolmannen syntymän jälkeisen vuorokauden aikana maitomäärä lähtee yleensä lisääntymään. Huomaat maitomäärän lisääntymisen vauvan imurytmin muuttumisesta ja siitä, että kuulet vauvan nielemisiä selvemmin kuin aikaisemmin. Tässä vaiheessa imetysajat yleensä lyhenevät. Edelleenkin vauva saattaa haluta imeä tiheästi rintaa etenkin iltaisin.

Ensimmäisten viikkojen aikana tiheät imetykset kuuluvat vauvan normaaliin vuorokausirytmiiin. Tämän vuoksi vauvan syömisrytmiä ei yleensä kannata tarkkailla kellosta. Joskus unelias vauva pitää herättää tarvittaessa syömään. Maidoneritys tasaantuu muutamassa viikossa. Koska imetykseen kuluu aikaa, yritä rentoutua ja levätä, samalla kun imetat.



Vauvan imuote ja hyvä imetysasento

Vauvan imuote. Aloittaessasi imettämään pidä vauvaa lähelläsi niin, että hänen suunsa jää hiukan nännin alapuolelle, jolloin nänni on vasten vauvan ylähuulta tai nenää. Varaa aikaa siihen, että vauva voi hamuilla ja hakea rintaa pitkäänkin ennen kuin on valmis tarttumaan siihen. Tämä hamuiluvaihe auttaa vauvaa saamaan hyvän imuotteen. Vauvalla on olemassa synnynnäisiä vaistoja ja refleksejä hyvän imuotteen saamiseen.

Vastasyntyneellä on luontaiset vaistot, joiden mukaan hän hakeutuu rinnalle imemään. Toisilla vauvoilla nämä vaistot ilmenevät selvemmin kuin toisilla. Osa vauvoista tarvitsee enemmän aikaa ja harjoitusta oppiakseen hyvän imuotteen.

Hyvän imuotteen merkit vauvalla:

- suu on laajalti auki
- huulet ovat ulospäin kääntyneet
- leuka on kiinni äidin rinnassa
- alaleuan liike näkyy korvaan saakka
- posket pysyvät pyöreinä eikä niihin synny kuoppaa
- imiessä ei kuulu ylimääräisiä ääniä, kuten maiskuttelua
- nielaistessa maitoa kuulet nielaistusäänen

Muut hyvät imuotteen merkit:

- rinta pysyy tasaisesti ja tiiviisti vauvan suussa
- imuote on napakka, mutta imetys ei tunnu kipeältä ensi minuuttien jälkeen, kun maitoa alkaa herua
- hyvän imuotteen jälkeen rinnanpää näyttää tavalliselta, tasaisen pyöreältä eikä ole litistynyt.



Hyviä imetysasentoja on monia. Voit imettää kyljellään maaten, taaksepäin nojaavassa asennossa tai istuen. Hyvässä imetysasennossa sinun on mukava ja rento olo, eikä sinun tarvitse jännittää niska- ja hartialihaksiasi. Mukava ja rento asento löytyy kokeilemalla. Rennossa asennossa maito heruu paremmin ja voit samalla itse levätä. Käytä tyynyjä apunasi. Kun ryhdyt imettämään, auta vauva hyvään ja mukavaan asentoon rinnalle. Kun vauvalla on hyvä asento, hän saa hyvän imuotteen rinnasta. Käytä aikaa hyvän asennon hakemiseen kokeilemalla erilaisia asentoja. Jatkossa sillä on merkittävä vaikutus omaan jaksamiseen ja imetyksen onnistumiseen. Imetys vie aluksi voimia, mutta se kannattaa!



Taaksepäin nojaavassa asennossa (ylläolevassa kuvassa kohdat 1 ja 3) on hyvä harjoitella imettämistä, koska asento sopii lähes kaikille ja se aktivoi vauvan vaistonvaraisten toimintojen ilmaantumista ja vauvaa hakeutumaan rinnalle. Nosta sängyn päätyä loivasti koholle, tai nojaa ylävartaloasi tyynyihin. Rennon asennon saamiseksi voit lisäksi laittaa tyynyjä käsivarsien alle. Ota vauva vatsalleen oman vatsasi päälle siten,

että vauvan suu jää hiukan nännin alapuolelle. Anna vauvan rauhassa etsiä rintaa ja hakea hyvää otetta. Tässä asennossa molemmat kätesi ovat vapaina, joten voit auttaa vauvaa tarvittaessa lähemmäs itseäsi.

Istuma-asento (ylläolevassa kuvassa kohdat 2 ja 4) sopii useille äideille ja on perinteinen imetysasento imetyksen jatkuessa. Valitse selkä- ja käsinojallinen tuoli, joka auttaa sinua saamaan rennon asennon. Voit käyttää tyyntyjä omien käsiesi tukemiseen. Tue vauva tiiviisti kiinni itseesi siten, että vauvan vartalo on suorassa ja pää on hieman korkeammalla kuin peppu. Jos imetät vauvaa vasemmasta rinnasta, anna hänen niskansa jäädä lähemmäs omaa vasenta rannettasi kuin kyynärtaivettasi. Jos imetät vauvaa oikeasta rinnasta, hänen niskansa jää lähelle oikeaa rannettasi. Vauvan pään ollessa lähempänä rannetta kuin kyynärtaivetta, hänen päänsä kääntyy lievästi takakenoon. Tämä auttaa vauvaa saamaan paremmin rinnasta kiinni ja hyvän imuotteen. Vapaalla kädelläsi pystyt tukemaan rintaa ja auttamaan vauvaa hyvän imuotteen saamisessa. Tue kädelläsi vauvan yläselän/niskan takaa, jolloin pää kääntyy lievästi takakenoon. Muista rentouttaa hartiasi.

Istuma-asennossa voit myös auttaa vauvaa rinnalle tukemalla rintaa rinnan puoleisella kädellä ja vauvaa vastakkaisella kädellä. Tämä voi olla hyödyllinen asento, jos vauvalla on vaikeuksia hakea itse hyvää imuotetta rinnasta.

Rinnat maidon nousun aikana

Maitomäärä lähtee yksilöllisesti lisääntymään 2.–6. päivänä synnytyksestä. Voit tunnistaa tämän rinnoissasi aristuksena tai lämmön ja paineen tunteena. Maitomäärän lisääntymisen ohella rinnoissa on turvotusta lisääntyneen veren- ja imunesteen kierron takia. Tämä on väliaikaista, ja turvotus vähenee yleensä jo muutamassa päivässä. Turvotusta ja rintojen arkuutta voit lievittää esimerkiksi kylmällä geelipussilla. Aseta jääkaappikylmä geelipussi 20–30 minuutin ajaksi turvonneelle rinnalle.

Arat rinnanpäät

Rinnanpäiden arkuus on yleistä imettämisen ensimmäisten päivien aikana. Normaali aristus on ohimenevää ja helpottuu maidon herumisen käynnistyessä. Imetyksen itsessään ei kuitenkaan kuulu olla kivuliasta, ja imetyskivut ovat lähes aina hoidettavissa. Kipu on usein merkki vauvan imemisotteen ongelmasta.

Jos imetys tuntuu kivuliaalta vielä ensi minuuttien jälkeen, kannattaa kokeilla vauvan asennon korjaamista. Auta vauvan vartalo hiukan lähemmäs itseäsi siten, että hänen päänsä on enemmän takakenossa (katso imetysasento). Jos asennon korjaaminen ei auta, irrota vauvan imuote. Laita sormesi rinnan ja vauvan huulien väliin, jolloin ote irtoaa, ja kokeile parantaa imuotetta. Normaali rinnanpäiden aristus menee yleensä ohi parissa viikossa.

Jatka edelleen imettämistä, jos aristus ei ole liian voimakasta. Jos aristaminen vaikeuttaa imettämistä, tyhjennä rinnat väliaikaisesti lypsämällä vähintään 8 kertaa vuorokaudessa. Jos kipu jatkuu ja haittaa imetystä, pitää syy siihen aina selvittää. Apua saa esimerkiksi neuvolasta, TYKS:in imetyspoliklinikalta tai imetyksen tuki ry:stä.

Pese käsiä riittävän usein ja hyvin, koska niiden kautta bakteerit leviävät helposti rinnan haavaumiin ja saattavat aiheuttaa rintatulehduksen.

Aristusta helpottavia keinoja:

- vaihtele imetysasentoja
- laita imetyksen loputtua lämpimällä vedellä kostutettu pyyhe rinnanpäitä vasten muutamaksi minuutiksi
- anna rinnoille ilmakylpyjä
- purista maitopisara imetyksen jälkeen rinnanpäihin suojaksi
- sivele lanoliinivoidetta rinnanpäihin, jota saa osastolta tai apteekista ilman reseptiä.

Äidinmaidon riittävyys vauvalle

Vastasyntyneellä on hyvät neste- ja rasvavarastot. Hänet on suunniteltu tulemaan toimeen elämänsä ensimmäiset päivät pienillä määrillä ensimaitoa. Useimmiten rintamaito riittää ravinnoksi täysiaikaiselle terveenä syntyneelle lapselle kuuden kuukauden ikään saakka. Normaali painonkehitys on hyvä merkki vauvan riittävästä syömisestä. Ensimmäisten päivien aikana on normaalia, että vauvan paino laskee. Paino kääntyy nousuun yleensä viiden päivän kuluessa syntymän

jälkeen, ja syntymäpaino saavutetaan viimeistään kahden viikon ikään mennessä.

Kylläinen vauva nukkuu suurimman osan vuorokaudesta, mutta valveilla ollessaan hän on virkeä ja hyvävointinen. Vauva voi olla unelias esimerkiksi ennenaikaisuuden tai kellastumisen takia ja tarvita herättelyä riittävän ravitsemuksen turvaamiseksi.

Vauvan painonnousu on yleensä riittävää, kun vauva:

- herää itse syömään
- imee rinnalla vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa
- hänellä on hyvä imuote ja kuulet maidon nielemisäänet
- pissaa vaipat selkeästi märiksi: yhden vaipan ensimmäisenä päivänä, kaksi vaippaa toisena päivänä, 5–6 vaippaa vuorokaudessa viidennestä päivästä lähtien
- kakkaa tummaa lapsenpihkaa vähintään kerran vuorokaudessa ensimmäisen kahden vuorokauden aikana
- kakkaa neljännessä vuorokaudesta lähtien keltaista maitokakkaa vähintään kerran päivässä
- on lämmin käsistä ja jaloista
- on virkeä



Jos edellä mainitut merkit eivät täyty, herätä unelias vauva syömään esimerkiksi näillä keinoilla:

- Ota vauva ihokontaktiin
- Vähennä vauvan vaatetusta
- Pese vauvan peppu
- Hiero vauvaa jalkapohjista sekä kämmenistä

Jos epäilet, ettei vauvasi saa riittävästi maitoa sairaalasta kotiutumisen jälkeen, ota yhteyttä omaan neuvolaasi.

Äidinmaidon lypsäminen käsin

Rintojen lypsäminen käsin on helppo ja hellävarainen tapa tyhjentää rinnat, etkä tarvitse siihen ylimääräisiä apuvälineitä.

Heti vauvan syntymän jälkeen lypsetyt maitomäärät ovat vähäisiä, mutta muutamakin pisara äidinmaitoa on arvokasta vauvalle sen sisältämien vasta-aineiden vuoksi.

Jos vauva ei itse voi imeä rinnalla ja haluat lisätä maitomäärää, lypsä ainakin 8 kertaa vuorokaudessa, joista vähintään yksi lypsykerta ajoittuu yöaikaan. Tarvittaessa lypsämistä voi tehostaa ja nopeuttaa lypsämällä pumpulla molemmat rinnat yhtä aikaa. Vauvan ajattelu, rentoutuminen, lämpö ja esimerkiksi hartioiden hieronta voivat auttaa rintojen herumista. Saat osastolla ohjausta ja välineet lypsämiseen.

1. Pese kädet hyvin saippualla ennen lypsämistä.
2. Ota esille puhdas laakeasuinen astia, johon lypsät maitoa.
3. Ota mahdollisimman rento asento.
4. Hiero kevyesti rintaa kauttaaltaan, jolloin saat maidon herumisen käynnistymään.
5. Laita peukalo hiukan nännipiha-alueen ulkopuolelle noin 3–4 cm päähän nännistä ja etusormi rinnan vastakkaiselle puolelle. Ote on laaja ja sormesi muodostavat C-kirjaimen.
6. Paina ensin sormiasi rintakehää kohden ja sitten purista peukaloa ja etusormea yhteen, jolloin puristat rintarauhasta. Pidä sormet hetken puristuksissa ja sen jälkeen vapauta ote. Jatka rytmillisesti samaa liikettä. Maidon heruminen voi kestää muutamia minutteja.
7. Vaihda käden asentoa rinnalla niin, että puristat rintaa eri suunnista.
8. Siirry lypsämään toista rintaa, kun maidontulo vähenee.
9. Vaihda tarvittaessa rintaa useaan kertaan lypsämisen aikana.
10. Älä liu'uta sormia rinnan ihoa pitkin.
11. Kuivaa tarvittaessa sormia ja rintaa, jotta ote pysyy paremmin paikallaan.
12. Jatka lypsämistä, kunnes rinta pehmenee. Voit lypsää käsin esimerkiksi pieneen lääkemittaan.



**Saatat tarvita rintojen
tyhjentämistä
eri tilanteissa jos:**

- Vauva ei saa imettyä riittävästi tai riittävän usein rinnasta
- Vauva on väsähtänyt, eikä jaksa imeä tehokkaasti
- Rinnat alkavat täyttyä liikaa imetyksestä huolimatta

Äidinmaidon käsittely ja säilytys

Tuoreessa äidinmaidossa on bakteereja tuhoavia ominaisuuksia, joten juuri lypsetyn maidon voit jättää huoneenlämpöön odottamaan vauvan seuraavaa ruokailua. Maito säilyy käyttökelpoisena 6 tuntia huoneenlämmössä. Jos käytät maidon myöhemmin, laita se jääkaappiin lypsämisen jälkeen. Lämmitä jääkaapista otettu maito vauvaa varten kädenlämpöiseksi vesihauteessa tai juoksevan veden alla. Lämmitä maitoa vain tarvittava määrä, koska kertaalleen lämmitettyä maitoa ei voi enää uudelleen lämmittää.

Voit myös pakastaa ylimääräisen äidinmaidon. Jäähdytä maito ennen pakastamista jääkaapissa tai kylmävesihauteessa. Pakasta maito mahdollisimman tuoreena, mielellään ensimmäisen vuorokauden aikana. Saman vuorokauden aikana lypsetyt maidot voit pakastaa kerralla, kunhan jäähdytät jokaisen maidon erikseen ennen yhdistämistä. Pakastamiseen voit käyttää pakasterasioita tai pakastepusseja. Sulata pakastettu äidinmaito jääkaapissa. Jos kuitenkin tarvitset maidon nopeasti, voit ottaa sen huoneenlämpöön sulamaan. Sulata kerta-annos ja lämmitä suoraan juoksevan lämpimän veden alla.

Äidinmaito säilyy lypsettynä:

- huoneenlämmössä 6 h
- jääkaapissa 2 vrk:tta
- pakastimessa 3 kk
- sulatuksen jälkeen jääkaapissa 1 vrk:n
- lämmitettynä 1 h



Maidon lämmittämiseen ei pitäisi käyttää mikroaaltouunia. Mikroaaltouunissa maito lämpenee epätasaisesti ja voi pullon sisällä tulla liian kuumaksi, vaikka pullo ulkoapäin tuntuu viileältä. Lisäksi maidon koostumus voi muuttua. Sulatetun ja lämmitetyn äidinmaidon tuoksu voi muuttua pakastamisessa ja lapsesi voi vierastaa maitoa.

Mikäli sinulta tulee maitoa yli oman tarpeen ja olet kiinnostunut ryhtymään maidonluovuttajaksi, ota yhteyttä TYKS:in äidinmaitokeskukseen.

Lisämaidon antaminen vauvalle

Joskus vauvan tai sinun oma voitisi voivat edellyttää lisämaidon antamista. Yleensä lisämaito annetaan painon laskun tai matalan verensokerin takia. Usein lisämaidon tarve liittyy vauvan ensipäiviin. Kun maitomääräsi lisääntyy ja vauva jaksaa imeä hyvin rinnalla, lisämaito käy yleensä tarpeettomaksi ja sitä lähdetään vähentämään.

Anna ensisijaisesti vauvallesi omaa lypettyä maitoasi. Sairaalassa vauvalle annetaan joko luovutettua rintamaitoa tai korviketta, jos oma

maito ei riitä. Anna lisämaito vauvalle ruiskulla, tuttipullolla, mukista hörpyttäen tai imetysapulaitteella.

Imetys ei aina onnistu toiveidesi mukaan. Joskus parhaistakin yrityksistä huolimatta oma maitomääräsi ei vastaa lapsesi tarvetta. Imetys on arvokasta silloinkin, kun se on vähäistä. Pienikin määrä äidinmaitoa hyödyttää vauvaa. Jatka imetystä korvikkeen ohella, jos mahdollista. Lisäksi imetyskokemus voi olla merkityksellinen sekä sinulle että vauvalle ja vahvistaa vuorovaikutusta välillänne. Vanhemmuus, vauvan ja vanhemman välinen kiintymyssuhde syntyy asteittain, ruokintatavasta riippumatta. Vauvan pitäminen lähellä ja sylissä ovat tärkeitä vanhemmuuden ja kiintymyssuhteen kehittymiselle.

Alkavan rintatulehduksen oireet ja hoito

Alkavan rintatulehduksen oireita: rinnan punoitus, kuumotus, kipu, tulee tyypillisimmin ensimmäisten imetysviikkojen aikana. Riskitekijöinä rinnan oireiluun ovat rinnan riittämätön tyhjeneminen ja/tai rinnanpään haavaumat. Oireiden ilmaantuessa jatka vauvantahtista imettämistä. Jos vauva ei pysty imemään rinnalla tai imee tehottomasti, lypsä rintoja noin kahdeksan kertaa vuorokaudessa. Voit vähentää kudosturvotusta ja helpottaa kipua pitämällä imetysten välillä jääkaappikylmää kylmäpakkausta sekä ottamalla säännöllisesti tulehduskipulääkettä. Lämpö lisää kudosturvotusta, joten vältä lämpöpakkausten käyttöä, rinnan voimallista hierontaa suositellaan myös välttämään.

Tilanne korjaantuu yleensä edellä annetuilla keinoilla, mutta mikäli sinulla on edellä kuvattujen ja flunssan kaltaisten oireiden lisäksi kuumetta yli 38.5°C, hakeudu lääkäriin. Rintatulehduslääkityksen aikana on tärkeä jatkaa edelleen edellä annettuja ohjeita. Oireet helpottavat yleensä muutaman päivän sisällä, jos näin ei tapahdu, ota uudelleen yhteys lääkäriin.

7 Synnytyksestä palautuminen

Palautuminen synnytyksen jälkeen on yksilöllistä. On normaalia, että synnytyksen jälkeisinä päivinä alapää on usein turvoksissa, aristava ja kipeä. Kohtu on palautunut lähes synnytystä edeltäneeseen tilaansa 5–6 viikossa.

Puhtaus

Huolehdi hyvästä hygieniasta, koska se on yksinkertainen ja tehokas keino välttää synnytyksen jälkeisiä tulehduksia. Suihkuun ja saunaan voit mennä normaalisti oman vointisi mukaan. Kylpyyn ja uimaan voit mennä jälkivuodon loputtua.

Jälkivuoto

Tavallisesti jälkivuoto on runsainta muutamien ensimmäisten päivien aikana synnytyksen jälkeen. Jälkivuoto kestää noin 4–6 viikkoa. Vuodon määrä vaihtelee ja vähenee vähitellen. Myös vuodon väri muuttuu ensin tummemmaksi ja vähitellen vaalenee. Alapesu ja siteen vaihto on hyvä tehdä WC-käyntien yhteydessä.

Jälkisupistukset

Synnytyksen jälkeen saatat vielä tuntea supistuksia muistuttavaa alavatsakipua, joskus voimakkaanakin. Kohtu supistelee edelleen, kunnes on saavuttanut lähes alkuperäisen kokonsa. Imetys voimistaa usein tuntemuksia, ja ne ovat yleensä voimakkaampia uudelleensynnyttäjällä kuin ensisynnyttäjällä. Kipua voi lievittää alavatsalle asetetulla lämmitetyllä vilja- tai geelipussilla tai kipulääkkeillä. Tulehduskipulääkkeet ovat turvallisia myös imettäessäsi.

Virtsaaminen ja ulostaminen

Käy synnytyksen jälkeen WC:ssä säännöllisesti, koska virtsaamistarpeen tunne voi aluksi puuttua. Ulostamista voivat vaikeuttaa ummetus tai

alapään arkuus. Suihkuttelu voi helpottaa virtsaamista ja arkuutta WC-käyntien yhteydessä. WC-käynnit helpottuvat muutamassa päivässä. Vatsan toimintaa helpottavat esimerkiksi kokojyväviljatuotteiden, luumujen ja marjojen syöminen sekä veden juominen ja liikunta. Tarvittaessa voit ottaa suolensisältöä pehmittäviä valmisteita, joita saa apteekista.

Pukamat

Raskauden ja synnytyksen aiheuttamat pukamat ovat yleisiä ja paranevat yleensä itsestään. Synnytyksen jälkeen ne voivat olla kivuliaita ja varsinkin ulostaminen saattaa tuntua epämiellyttävältä. Hoida tarvittaessa niitä peräpukamavoiteilla ja -supoilla, joita saat osastolta ja myöhemmin apteekista ilman reseptiä.

Repeämä tai välilihan leikkaushaava

Yleensä haavat välilihassa ja emättimessä paranevat hyvin ja nopeasti, noin 2–3 viikossa. Joillakin paraneminen saattaa kestää pidempään. Haavojen ompeleet sulavat itsestään.

Voit edistää haavan/repeämän paranemista ja lievittää kipua:

- välttämällä istumista koko painollasi haavan/repeämän päällä
- suihkuttelemalla haavaa lämpimällä vedellä WC-käyntien yhteydessä
- käyttämällä joustavia ja väljiä vaatteita
- ottamalla ilmakylpyjä
- ottamalla kipulääkettä

Keisarileikkauksesta palautuminen

Keisarileikkauksesta toipuminen on yksilöllistä. Liikkumista haittaavat letkut ja katetrit pyritään poistamaan mahdollisimman pian. Yleensä leikkaushaava aristaa aluksi, mutta kipu ei saisi haitata hengittämistä, nukkumista tai vauvan hoitamista. Leikkauksen jälkeistä kipua hoidetaan

tehokkaasti epiduraalitilaan annosteltavalla lääkityksellä tai kipupumpulla. Kipua arvioidaan yksilöllisesti. Leikkauksen jälkeen aloitetaan tablettilääkitys, joka nopeasti korvaa kipupumpun kokonaan.

Mikäli haavasi on suljettu poistettavin ompelein, ne poistetaan yleensä noin viikon kuluttua leikkauksesta omassa neuvolassa tai terveyskeskuksessa. Haavan seudulla saattaa olla mustelmia ja tunnottomuutta useita viikkoja.

Imetys sektion jälkeen onnistuu siinä missä alatiesynnytyksenkin jälkeen. Maidoneritys saattaa kuitenkin käynnistyä hitaammin. Maidonerityksen käynnistymistä tukee vauvan pitäminen ihokontaktissa, varhaisimetys ja tiheä imettäminen.

Leikkauksesta palautumista edistäviä toimintatapoja:

- Hengittele syvään useita kertoja päivässä tehostaksesi liman poistumista keuhkoista.
- Liikuttele jalkojasi vuoteessa laskimotukosten ehkäisemiseksi.
- Nouse vuoteesta käsillä työntäen kyljen kautta.
- Tarkista ryhtisi ja ojenna selkä suoraksi liikkeelle lähtiessäsi.
- Vältä vauvaa raskaampaa nostelua, leikkausalueen venytystä ja nopeita vartalon kiertoliikkeitä, koska ne saattavat aiheuttaa kipua haavan seudussa.
- Kävele ja juo vettä, koska ne edistävät suolen toiminnan normalistumista.
- Käytä apuna tyynyjä esimerkiksi imettäessäsi vauvaa tai yskiessäsi.
- Vältä kiristäviä housuja ja vaatteita.

Leikkaushaavan hoito:

- Pidä haava ja sen ympäristö puhtaana.
- Vältä koskettelemasta haavaa.
- Suihkuttele haavaa päivittäin haavalapun poiston jälkeen. Kuivaa haava huolellisesti taputtelemalla puhtaalla pyyhkeellä.
- Anna haavalle ilmakylpyjä.
- Mene suihkuun tai saunaan oman voinnin mukaan ja kylpyyn tai uimaan jälkivuodon loputtua.
- Vältä tupakointia, koska se heikentää haavan paranemista vähentämällä verenkiertoa ja hapensaantia haava-alueella. Saat tarvittaessa yksilölliset hoito-ohjeet osastolta

8 Lepo, ravinto ja liikunta

On luonnollista, että voit kokea voimakastakin väsymystä synnytyksen jälkeen. Toistuvat lepo hetket ovat tarpeellisia. Opettele nukkumaan vauvan nukkuessa.

Monipuolinen ruoka, säännöllinen ateriarytmi ja kulutusta vastaava ruokamäärä ovat imettävän äidin ja perheen terveellisen ravitsemuksen perusta. Hyvä ravitsemus edistää synnytyksestä toipumista, jaksamista ja imetystä. Ruokavaliollasi voit vaikuttaa erityisesti rintamaidon rasvahappojen koostumukseen sekä vesiliukoisten vitamiinien määrään. Syö päivittäin kasviksia, hedelmiä ja marjoja vähintään 5–6 annosta/kourallista. Valitse täysjyvävalmisteista ruisleipää ja puuro- ja tai myslä lähes joka aterialle. Riittävästä D-vitamiinin saannista, eli 10 µg huolehdi ottamalla päivittäin D-vitamiinivalmistetta ja nauttimalla 5–6 dl maitotuotteita ja 2–3 viipaleta juustoa päivässä. Suosi ruokavaliossa kasviöljyjä ja niitä runsaasti sisältäviä rasiamargariineja. Imetysaikana nesteen tarve lisääntyy. Muista riittävä juominen.

Liikunta

Alatiesynnytyksen tai keisarileikkauksen jälkeen voit aloittaa liikunnan vähitellen kuntosi ja vointisi mukaan. Aluksi suositellaan tuttuja rauhallisia liikuntamuotoja, kuten kävelylenkkejä, selän venyttelyä ja kevyitä vatsaliharjoituksia. Usein ne helpottavat raskauden jälkeisiä vatsa- ja selkäkipuja. Reipasta liikkumista tulisi tehdä vähintään 2,5h viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi tehdä vähintään kaksi kertaa viikossa. Rintamaidon eritykseen tai maidon laatuun kunnon nousuun tähtäävä liikunta ei vaikuta.

Sektio on suuri vatsanalueen leikkaus, josta kuntoutuminen on pitkäkestoisempaa kuin alatiesynnytyksestä. Sektion jälkeen vuoteesta

tulee nousta ylös kyljenkautta. Lisäksi raskaiden taakkojen nostamista tulee välttää ensimmäisen kuukauden ajan.

Liikkuminen:

- kohottaa mielialaa
- ylläpitää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa
- ennaltaehkäisee tuki- ja liikuntaelinsairauksia
- auttaa painonhallinnassa

Alatiesynnytyksen tai sektion jälkeen tulee ensimmäisten viikkojen ajan:

- välttää raskaita ponnisteluja
- äkillisiä suunnanmuutoksia
- hyppyjä sisältävää liikkumista

Vauvan painon verran voit nostaa. Lisää rasitusta ja kuormitusta hiljalleen ensimmäisten 2–3 kk aikana. Aluksi suositellaan tuttuja rauhallisia liikuntamuotoja, kuten kävelylenkkejä, selän venyttelyä tai kevyitä vatsalihasharjoituksia.

Lantionpohjanlihasten vahvistaminen

Lantionpohjan lihasten harjoittelu kannattaa aloittaa heti synnytyksen jälkeen, koska harjoittelu ehkäisee virtsan- ja ulosteenkarkailua, tukee lantion elimiä ja lisää seksuaalista mielihyvää. Aloita lantionpohjan lihasten harjoittelu tunnistamisharjoitteilla. Voit aloittaa vahvistavat harjoitukset, kun tunnistamisharjoitukset onnistuvat. Harjoittelu voi olla alkuun hankalaa. Tarkkaile, että lantionpohjan lihasten supistuksen aikana vatsa, pakarat ja reidet pysyvät rentoina. Käsipeili voi auttaa havainnollistamaan liikkeen oikeaa suuntaa.



Lantionpohjan vahvistavat harjoitukset

Maksimivoima (tarvitaan voimakkaissa ponnistuksissa kuten nostaminen): Tee voimakas 3–5 sekunnin supistus ja rentoudu 10 sekuntia, toista harjoitus 10 kertaa.

Nopeusvoima (tarvitaan äkillisissä ponnistuksissa kuten aivastus, yskäisy): Tee nopeita ja voimakkaita 1–2 sekunnin supistuksia 10–15 toistoa peräkkäin.

Kestävyysvoima (tarvitaan päivittäisessä liikkumisessa): Tee kevyt 10 sekunnin jännitys ja rentoudu 10–15 sekuntia, toista harjoite 5 – 10 kertaa

Vatsalihasten erkauma

Vatsalihasten erkauma tarkoittaa suorien vatsalihasten välisen jännesauman ylivenymistä ja ohentumista, kun vatsanpeitteet venyvät. Suorat vatsalihakset erkanevat raskauden loppuvaiheessa jokaisella raskaana olevalla, kun kohtu tarvitsee lisää kasutilaa. Vatsalihasten palautuminen tapahtuu pääsääntöisesti kolmen kuukauden aikana synnytyksestä. Vatsalihasten erkauma voi aiheuttaa selkäkipuja tai lantionpohjan toimintahäiriöitä, kuten virtsankarkailua. Ensisijaisesti vatsalihasten erkaumaa kuntoutetaan syvien vatsalihasten harjoitteilla

sekä kiinnittämällä huomiota ryhtiin ja ergonomiaan. Jos synnytyksen jälkeen epäilet erkaumaa, ota asia puheeksi jälkitarkastuksessa.

Yleisimmin erkaumaa esiintyy raskauden viimeisellä kolmanneksella ja synnytyksen jälkeen. Vatsalihakset ja kudokset alkavat spontaanisti palautua jo ensimmäisenä päivänä synnytyksestä ja palautuminen nopeinta ensimmäiset 2–3kk synnytyksestä. Tämän jälkeen paranemisprosessi hidastuu, mutta se jatkuu jopa vuoden synnytyksestä.

Synnytyksen jälkeen vatsalihasten paineen vähentämiseksi nouse vuoteesta aina kyljen kautta ylös. Kun käännyt selin- tai vatsamakuulta kyljellesi, pidä pää alustalla tai tyynyllä. Siirrä jalkojasi varovasti reunan yli samalla kun ylemmän käden avulla työnnät itsesi istumaan.

Vältä seuraavia keskivartalo- ja vatsalisharjoitteita palautumisen aikana:

- ylävartalon nostaminen selinmakuulta suoraan tai kiertäen (sit ups)
- kyynärvarsien ja varpaiden/polvien varassa oleminen (lankutus/hoover)
- alaraajojen nostot selinmakuulta (suorana ylös, saksaus- ja polku-pyöräilyliikkeet).

9 Mielialan vaihtelut synnytyksen jälkeen

Elämä heti synnytyksen jälkeen voi olla melkoista vuoristorataa, välillä itkettää ja välillä naurattaa. Mielialan vaihtelut voivat yllättää, eikä niille välttämättä löydy selitystä. Tämä on kuitenkin normaalia ja johtuu hormonitoiminnan muutoksista elimistössä. Äitiyteen liittyy monenlaisia vaatimuksia, odotuksia ja sosiaalisia paineita. Saatat toisinaan kokea äitiyden pelottavana. Näiden paineiden keskellä muista, että täydellisiä äitejä ei ole olemassakaan. Äitiyteen kasvetaan, ja se on elämänikäinen prosessi.

Ensimmäisinä päivinä synnytyksen jälkeen ristiriitaiset tunteet ja ajatukset saattavat pyöriä mielessä. Mielialasi voi olla erityisen herkkä, ja pienetkin vastoinkäymiset voivat nostaa kyöneleet silmiisi. Olosi voi olla ylivirittynyt ja rentoutuminen voi olla vaikeaa. Tämä on tyypillistä synnytyksen jälkeen ja sen katsotaan liittyvän muuttuneeseen elämäntilanteeseen ja siihen sopeutumiseen.

Herkistyminen eli baby blues on voimakkaimmillaan 3–5 päivää synnytyksen jälkeen. Se menee itsestään ohi parissa viikossa synnytyksen jälkeen. Muistathan, että lepo hetket ovat tärkeitä myös päivällä. Älä arkaile pyytää apua arkipäivän askareisiin läheisiltäsi. Lue lisää osoitteesta: aima.fi ja Baby blues.

Jos olet itkuinen ja alavireinen yli 2 viikkoa synnytyksen jälkeen tai oireesi haittaavat päivittäistä elämääsi, älä jää yksin asian kanssa. Keskustele neuvolassa rohkeasti mielialastasi. Synnytyksen jälkeinen masennus on yleistä ja jää usein tunnistamatta. Se vaatii hoitoa. Varhainen avun hakeminen edistää toipumista.

10 Synnytyskokemuksen käsittely

Synnytys on yleensä yksi elämän suurimmista ja mullistavimmista kokemuksista. Tämän ainutlaatuisen fyysisen ja psyykkisen tapahtuman läpikäyminen jatkuu vielä pitkään synnytyksen jälkeen. Synnytyskokemuksesi on voinut olla antoisa. Toisaalta olet saattanut kokea synnytyksen poikkeuksellisen rasittavana tai siitä palautuu mieleesi sekavia muistikuvia. Synnytyksesi on saattanut päättyä yllättävästi esimerkiksi keisarileikkaukseen ja sinulla voi olla tunne siitä, että kehosi on pettänyt sinut, ollut hallitsematon, sitä on satutettu tai se ei ole toiminut niin kuin piti. Taustalla voi olla monenlaisia syitä. Synnytyskokemuksen käsittely on aina tärkeää. Käsittele kokemustasi jo sairaalassa. Voit selvittää, täydentää ja tarkistaa epäselviä asioita henkilökunnalta. Kotiuttava kätilö kertoo kanssasi synnytyksen aikaiset tapahtumat ja tunteet. Puolisosikin voi osallistua keskusteluun.

Erityisen tärkeää synnytyksen käsittely on silloin, jos synnytyksessä on ollut jotakin poikkeavaa tai synnytyskokemuksesi on muodostunut kielteiseksi. Lisäksi ajatusten vaihto ja kokemusten jakaminen muiden synnyttäneiden äitien kanssa tai kokemuksesta kirjoittaminen voivat auttaa työstämään synnytystä. Jos synnytykseen liittyvät kokemuksesi ja ajatuksesi alkavat vaivata mieltäsi myöhemmin, keskustele asiasta neuvolassa. Voit tarvittaessa soittaa synnytysairaalaan ja varata ajan kätilön kanssa keskusteluun.



11 Vauvan hoito

Nukuttaminen

Jokainen vauva nukkuu ja valvoo oman rytmensä mukaan. Tämän vuoksi lähes millainen rytmi tahansa on normaalia. Vastasyntynyt nukkuu yleensä suurimman osan päivästä ja on virkeä alkuyöstä. Myös unien pituuksissa on suuria eroja. Toinen vauva voi nukkua neljä tuntia syöttöjen välillä, kun taas toinen vauva herää syömään tunnin välein. Vastasyntyntä suositellaan nukutettavan omassa sängyssä, ja samassa huoneessa vanhempien kanssa. Rauhoittaaksesi yöt vain nukkumista ja syömistä varten opeta vauvaa hiljalleen erottamaan päivän ja yön ero. Seurustele vauvan kanssa päiväsaikaan ja luo iltarutiineja, joista vauva oppii uniajan olevan tulossa.

Pidä huone mahdollisimman pimeänä ja rauhallisena yöaikaan. Nukuta vauvaa selällään, kunnes hän itse valitsee muun nukkumisasennon. Sängyn patjan tulee olla kiinteä ja tasainen. Vauva ei tarvitse tyynyä, ja hänelle riittää kevyt peitto. Huolehdi, että peitto ei peitä vauvan kasvoja hänen nukkuessaan. Lisäksi huoneilman tulee olla lämpötilaltaan sopiva ja savuton. Vauvan sängyssä ei tulisi olla uni- tai pehmoleluja, joihin vauva voi tukehtua. Huolehdi myös, että lemmikkieläimet eivät pääse vauvan sänkyyn.

Kesällä vauvaa voi nukuttaa ulkona heti sairaalasta kotiuduttuanne ja talvella vauvaa totutellaan ulkona nukkumiseen vähitellen. Ulkoiluttamisen pakkasrajana pidetään -10°C .



Pesu ja vaipan vaihto

Vauvan puhtaudesta huolehtiminen ja vaipanvaihto ovat tärkeä osa vauvan perushoitoa. Vauvan ensimmäinen suihkutus tapahtuu yleensä ensimmäisinä päivinä syntymästä vuodeosastolla hoitajan ohjauksessa. Vastasyntyntä vauvaa suositellaan suihkutettavan tai kylvetettävän 1–2 kertaa viikossa pelkällä kädenlämpoisellä vedellä. Kylpyveteen voit halutessasi lorauttaa kylpyöljyä, mikäli vauvan iho on hyvin kuiva ja hilseilevä. Kylvyn jälkeen kuivaa erityisen huolellisesti vauvan taiteet, poimut ja napatyngän ympäristö hautumien estämiseksi.

Ensimmäisinä syntymän jälkeisinä päivinä riittää, kun vaihdat vauvan vaipan muutamia kertoja päivässä. Kakkavaippa vaihdetaan kuitenkin aina. Vauvan kasvaessa eritystoiminta lisääntyy, jolloin vaippa vaihdetaan useammin tarpeen mukaan. Pääsääntöisesti vaippa vaihdetaan ennen imetystä, koska usein vauva nukahtaa syötyään. Vauvan kakkapyyly pestään vedellä ja kuivataan huolellisesti pyyhkeellä taputellen. Mikäli vaipassa on pelkkä pissa, pesua ei tarvita. Yöllä vaippaa ei tarvitse vaihtaa lainkaan, mikäli vauva on tyytyväinen.

Ihon hoito

Vastasyntyneen iho on ohut ja herkkä eikä tarvitse pesuaineita tai rasvoja. Syntyessä vauvan ihoa peittää tahmainen lapsenkina, joka on suojannut vauvan ihoa kohdussa. Se suojelee arkaa ihoa ja imeytyy itsestään muutamassa tunnissa. Mikäli kinaa jää taapeisiin, se poistetaan öljyllä pyyhkimällä. Jos vauvallasi on erityisen kuivia kohtia ihossa, voit kevyesti voidella niihin vauvalle sopivaa öljyä. Joidenkin vauvojen iholle ilmestyy ensimmäisten päivien aikana punaisia laikkuja, joiden keskellä saattaa olla kova vaalea näppy. Punoitus sekä näpyt saattavat vaihdella paikkaa, mutta ne ovat vaarattomia. Valtaosalla ne häviävät kokonaan muutaman viikon kuluessa. Vauvan kasvojen alueella olevat valkoiset talinäpyt ja sinipunaiset, pinnalliset verisuoniluomet eli ”haikaranpuremat” ovat myös tavallisia ja vaarattomia. Vauvan kasvoilla ja vartalolla saattaa olla sinertäviä mustelmia ja silmissä pieniä verenpurkauksia. Ne ovat myös täysin harmittomia ja häviävät muutamassa päivässä.

Napa

Sairaalassa sinulle opetetaan navan hoitoa. Tarkasta navan puhtaus aina vaippaa vaihtaessasi ja puhdista napa tarvittaessa useita kertoja päivässä. Puhdista napa hanaveteen kostutetulla vanupuikolla ja kuivaa se huolellisesti. Tartu rohkeasti napatyngään tai siinä kiinni olevaan kumilenkkiin sormillasi. Nosta sitä hieman, jolloin saat vanupuikolla puhdistettua ja kuivattua kaikki poimut napatyngän ympäriltä. Kuivauksen apuna voit käyttää esimerkiksi vanulappuja tai -puikkoja. Tyngässä ei ole tuntoa, joten sen hoito ei aiheuta kipua vauvalle. Anna navalle ilmakyppyjä vaipanvaihdon yhteydessä, ettei napa haudu vaipan alla. Yleensä napatyngä putoaa itsellään pois kahden viikon kuluessa syntymästä. Irtoamiskohta saattaa erittää vielä kudosnestettä ja verta. Puhdista ja kuivaa pohjaa vielä irtoamisen jälkeen, kunnes erityys loppuu.

Ota yhteys neuvolaan, mikäli napatynkä alkaa haista pahalle tai tyngän kohta alkaa selkeästi punoittaa.

Kynnet

Monilla vastasyntyneillä on jo syntyessään pitkät kynnet, ja he voivat raapia niillä itseään. Älä leikkaa kynsiä ensimmäiseen kahteen viikkoon, koska kynsivallit voivat tulehtua herkästi. Suojaa vauvan kädet tumpuilla raapimisen estämiseksi. Ota tumput pois, kun imetät vauvaa, jotta hän voi käyttää käsiään, ja koskettelullaan edistää maidon herumista.

Silmät

Vastasyntyneen silmäluomet ovat usein turvoksissa ja rähmivät. Kyynelkanavat ovat ahtaat ja saattavat olla vielä tukossa, mikä aiheuttaa silmien rähmimistä. Tästä ei tarvitse huolestua, sillä rähmiminen loppuu usein itsestään. Puhdista rähmivät silmät hanaveteen kostutetuilla vanulapuilla pyyhkimällä silmän ulkonurkasta sisänurkkaan päin. Puhdista kumpikin silmä omalla lapulla, jolloin vältät mahdollisten bakteerien leviämisen silmästä toiseen. Ota yhteys neuvolaan, mikäli rähminen ja silmien punoitus lisääntyvät puhdistamisesta huolimatta.

Korvat

Puhdista vauvan korvalehdet ja korvien taustat veteen kostutetuilla vanulapuilla. Korvakäytäviä ei pidä puhdistaa, koska ne ovat herkät ja puhdistuvat itsellään.

Pulauttelu

Useimmat vastasyntyneet pulauttelevat ensimmäisten syntymän jälkeisten päivien aikana. Sitä voi vähentää käsittelemällä vauvaa rauhallisesti ja kokeilemalla röyhtäyttämistä aterian jälkeen.

Maitopulautukset alkavat, kun vauva alkaa saada enemmän maitoa. Pulauttelu on imeväisellä normaalia. Se johtuu ruuansulatuskanavan tottumattomuudesta uuteen tehtävänsä ja vähenee tavallisesti itsestään.

Vatsavaivat

Vatsavaivat ovat vauvoilla yleisiä, ja niihin liittyy itkuisuutta. Vauvan oloa voi yrittää helpottaa hieronnalla tai pitämällä häntä sylissä. Pidä vauvaa mieluummin pystyasennossa kuin makuulla, jolloin ilmaa poistuu vauvan vatsasta paremmin. Tämä helpottaa hänen oloaan.

Vauvanhoito on hellyyttä ja huolenpitoa

- Ajoita vaipanvaihto ennen vauvan syöttämistä
- Navan puhdistus päivittäin ensin hanaveteen kostutetulla pumpulitikulla, sitten kuivalla pumpulitikulla.
- Tarkasta ihon kunto ja taipeet päivittäin
- Puhdista silmät tarvittaessa hanaveteen kostutetulla pumpulilapulla
- Suihkutus tai kylvytys 1-2 x /vko:ssa





12 Vanhemmuus

Tutustuminen vauvaan ja hänen hoitamiseensa sekä muuttuneen arjen pyörittäminen vie oman aikansa. Erityisesti ensimmäisen lapsen syntyminen muuttaa totuttuja tapoja ja kasvu vanhemmuuteen alkaa. Vauvalle on tärkeintä saada ravintoa, hoivaa, turvaa ja läheisyyttä. Omien roolien löytyminen vauvaperheen arjessa muotoutuu vähitellen ja elämä rytmittyy paljon vauvan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Se, mikä on toiminut toisen vauvan kanssa, ei välttämättä toimikaan enää uuden vauvan kanssa. Vauva opettaa vanhemmuuteen. On ainutlaatuista ja upeaa päästä uudenlaiseen rooliin. Elämään tulee erityistä iloa ja onnea, kun saa seurata oman lapsensa kehitystä ja olla vuorovaikutuksessa hänen kanssaan. Vanhemmuus tuo mukanaan haasteita ja myös yllätyksiä.

Vanhemmaksi tuleminen on uusi ja elämää mullistava kokemus. Vanhemmuus konkretisoituu viimeistään esikoisen synnyttyä ja saadessasi vastasyntyneen syliisi. Vanhemmat voivat alkaa tutustua lapseen heti syntymän jälkeen ja pitää häntä ihokontaktissa paidan alla osastolla sekä myöhemmin kotona. Ihokontakti antaa vastasyntyneelle turvaa, läheisyyttä ja lämpöä sekä vahvistaa kiintymyksen tunnetta lapseen. Kiintyminen lapseen tapahtuu pikkuhiljaa päivittäisesti hoivailten ja yhdessä olemalla.

Hetket kahdestaan isän tai toisen vanhemman kanssa ovat myös tärkeitä vauvalle. Vauvaa voi katsoa silmiin, silittää ja pitää häntä sylissä. Anna aikaa ja jakamaton huomio vauvalle. Tällä viestit lapsellesi, että hän on sinulle tärkeä. Jokaisella on oma yksilöllinen tapansa olla vanhempi. Omia tunteita ja kokemuksia kannattaa jakaa muiden vanhempien sekä ammattilaisten kanssa. Toisella vanhemmalla ja muilla läheisillä on tärkeä merkitys äidin jaksamiseen. Äiti tarvitsee rauhaa keskittyäkseen imettämiseen ja synnytyksestä palautumiseen. Äitiä voi tukea rohkaisemalla, kehumalla ja antamalla käytännöllistä tukea.

13 Parisuhde ja seksi

Alkuun äidin ja vauvan suhde on hyvin tiivis, koska vauvanhoito ja imettäminen vievät paljon aikaa. Aika, jonka äiti viettää vauvan kanssa, saattaa herättää puolisosssa avuttomuuden ja riittämättömyyden tunteita. Puoliso saattaa kokea jäävänsä ajoittain ulkopuoliseksi. Näistä tunteista puhuminen ja arjen jakaminen ovatkin parisuhteen ja vanhemmuuden kannalta tärkeitä. Vauvan syntymän jälkeen yhteisen ajan löytämiseksi voi joutua näkemään vaivaa, kun samasta ajasta kilpailevat vauvanhoito, kotityöt ja harrastukset. Synnytys ja hormonaaliset muutokset aiheuttavat muutoksia parisuhteeseen ja seksielämään. Muutokset voivat olla positiivisia, kunhan alun toipumisvaiheesta on päästy eteenpäin. Heti synnytyksen jälkeen keho on toipumistilassa ja tarvitsee aikaa palautuakseen. Kehon toipuessa halu intiimiin vuorovaikutukseen herää yksilöllisesti ja vähitellen.

Raskaus ja synnytys muuttavat naisen käsitystä omasta kehostaan. Keho saattaa tuntua epähaluttavalta ja vieraalta. Synnytyksen jälkeen on hyvä lähteä pienelle tutustumisretkelle omaan vartaloon ja antaa puolisonkin tutustua siihen uudestaan. Tärkeää on kuunnella itseään ja omaa kehoaan toisen tunteita loukkaamatta.

Selkeää ohjetta yhdyntöjen aloittamiseen synnytyksen jälkeen ei ole. Yleensä suositellaan yhdyntöjen aloittamista vasta jälkivuodon loputtua tulehdusvaaran vuoksi. Mahdollisten repeämien, välilihan leikkauksen tai sektiohaavan paraneminen vie aikaa. Klitoriksen herkkyyys palautuu hiljalleen, ja emättimen lihakset ja limakalvo toipuvat. Synnytyksen jälkeen ja imetysaikana limakalvot ovat yleensä kuivat voit käyttää liukuvoidetta.

14 Ehkäisy

Muistathan, että voit tulla raskaaksi jo ennen ensimmäisiä kuukautisia. Raskaaksi tuleminen on mahdollista, vaikka se olisi aiemmin ollut ongelmallista. Huolehdi puolisosi kanssa ehkäisystä heti yhdyntöjen alkaessa, ellet halua tulla raskaaksi. Täysimetys pitkittää munasarjojen aktiivisen toiminnan alkamista, mutta imetysaikana on täysin mahdollista tulla raskaaksi.

Imetysaikana raskaudenehkäisyyn voidaan käyttää yhdistelmäehkäisyvalmisteita lukuun ottamatta kaikkia muita ehkäisymenetelmiä (kondomi, kupari- tai hormonikierukka, minipillerit, ehkäisykapseli). Kondomi on alkuun hyvä vaihtoehto, koska se suojaa myös tulehduksilta. Sitä suositellaan käytettäväksi ainakin jälkivuodon ajan, yleisimmin jälkitarkastukseen asti. Joillakin naisilla emättimen kuivuus imetysaikana lisää kondomin käytöstä aiheutuvaa paikallisärsytystä, minkä vuoksi kannattaa käyttää vesi- tai silikonipohjaista liukastusvoidetta. Öljypohjaista liukuvoidetta ei voi käyttää luonnonkumista tehdyn kondomin kanssa, koska se haurastuu ja menee helposti rikki. Ehkäisyn unohtuessa tai pettäessä käytä jälkiehkäisyä.

15 Turvallisuus

Meille on tärkeää huolehtia sinun ja vastasyntyneesi turvallisuudesta sairaalassaoloaikana. Sen vuoksi tarkkailemme sinun ja vastasyntyneesi vointia, ohjeistamme noudattamaan puhtautta ja rajoitamme esimerkiksi vierailuaikoja etenkin influenssakautena. Tunnistamisen vuoksi sinulla ja vauvasi tulee olla potilasranneke ranteessa koko sairaalassaoloajan. Mikäli huomaat rannekkeen puuttuvan, pyydäthän sen hoitajalta. Rannekkeet on hyvä poistaa vasta kotona.

16 Kotiutuminen

Kotiutuminen sairaalasta tapahtuu yksilöllisesti sinun ja vauvasi vointi sekä seurannan tarve huomioiden.

Ensisynnyttävä kotiutuu keskimäärin 2–3 vuorokautta synnytyksestä. Uudelleensynnyttävä kotiutuu keskimäärin 1–3 vuorokautta synnytyksestä.

Keisarileikkauksen jälkeen kotiudutaan keskimäärin 3–5 vuorokautta synnytyksestä.

Normaalin kotiutumisen yhteydessä voidaan sopia seurantakäynti sairaalaan vauvan painon ja/tai keltaisuuden kontrolloimiseksi 1–2 vrk kotiutumisesta. Mikäli uudelleensynnyttävä kotiutuu varhaisesti, sovitaan seurantakäynti lastenlääkärille 2–3 vrk kotiutumisesta.

Lastenlääkäri tarkastaa vauvan aina ennen kotiutumista ja kätilö tarkastaa äidin voinnin kotiutuspäivänä.

Muistilista äidin ja vauvan kotiin hakijalle

- Äidille säätilan mukaiset ja mukavat vaatteet sekä imetysliivi ja tarvittaessa liivinsuojat. Nämä voivat olla jo pakattuina ennen synnyttämään lähtemistä.
- Vauvalle helposti puettavat ja vuodenaikaan sopivat kotiintulovaatteet.
- Turvakaukalo vauvan kuljettamista varten. Muista tutustua turvakaukalon käyttöön hyvissä ajoin.

17 Kotiutumisen jälkeen

Jälkitarkastus

Sairaalasta kotiututtuasi sovi neuvolan terveydenhoitajan kanssa jälkitarkastusajasta. Jälkitarkastus tapahtuu terveydenhoitajan ja lääkärin vastaanotolla 5–12 viikon kuluttua synnytyksestä. Kanssasi keskustellaan raskauden ehkäisystä, ja halutessasi lääkäri kirjoittaa sinulle reseptin valitsemaasi ehkäisymenetelmään. Jälkitarkastuksessa käyminen on edellytys vanhempainrahan viimeisen erän saamiselle.

Imetyspoliklinikka

Sinulla on mahdollisuus saada ohjausta ja tukea imetykseen liittyvissä pulmissa imetyspoliklinikalta. Aika voidaan varata jo ennen sairaalasta kotiutumista tai myöhemmin neuvolasta terveydenhoitajan tekemän lähetteen perusteella. Palveluamme voi käyttää myös tulevan imetyksen suunnitteluun jo raskausaikana. Ajanvaraus arkisin klo 13–14 puh. (02) 313 2310.

Seksuaaliterveyspoliklinikka

Sinulla on mahdollisuus seksuaalineuvojan palveluihin, mikäli olet TYKS:in Naistenklinikan asiakas ja olet käynyt raskaudenajan seurannassa tai synnyttänyt TYKS:sä. Jos raskauden tai synnytyksen jälkeen haluat keskustella seksuaalineuvojan kanssa, varaa aika klo 8.15–15.30 numerosta (02) 313 1312.

Huolestuttavat oireet:

Äiti

Ota yhteyttä omaan terveyskeskukseen, neuvolaan tai sairaalan neuvontapuhelinnumeroon, jos:

- epäilet rintatulehdusta, eli sinulla on kuumottava, punoittava ja kipeä alue rinnassa
- sinulla on alavatsakipua
- jälkivuotosi haisee pahalta, muuttuu runsaaksi ja kirkkaanpunaiseksi tai hyytymäiseksi
- sinulla on kuumetta yli 37,5 °C
- sektiohaava on selkeästi punoittava, kuumottava, kipeä, märkäinen tai verta vuotava
- sinulla esiintyy ulosteen karkailua
- sinulle ilmaantuu toispuoleista alaraajaturvotusta tai -kipua
- olet edelleen itkuinen ja alakuloinen 2 vk synnytyksen jälkeen.

Lapsi

Ota välittömästi yhteyttä sinut kotiuttaneeseen osastoon tai neuvolaan, jos:

- olet huolissasi vauvan voinnista
- vauva kellastuu iholta tai silmänvalkuaisista
- vauva ei herää syömään, on väsynyt tai ei jaksa herättelyn jälkeen syödä
- vauva oksentelee tai pulauttelee usein
- vauva on hyvin itkuinen eikä tynny lohduteltaessa
- vauva hengittää poikkeavasti
- vauvan kuume nousee yli 38 °C:seen.

Katso sairaalan yhteystiedot oppaan viimeiseltä sivulta.

18 Yhteystiedot

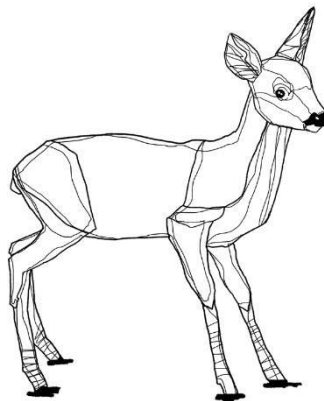
Naistenklinikan ympärivuorokautinen päivystysnumero
puh. (02) 313 1000

Vastasyntyneiden ja perheiden osaston neuvontapuhelin
puh. (02) 313 1300
ma-pe 8-15, la 9-15

www.tyks.fi

www.naistalo.fi

www.terveyskyla.fi





Turun Yliopistollinen keskussairaala
Majakkasairaala
Perheiden ja vastasyntyneiden osasto
Savitehtaankatu 5
20520 TURKU

