

LAPSIVUODEAIKA & IMETYS

Verkkoperhevalmennus

PIRKKALA




LAPSIVUODEAIKA

- Synnytyksen jälkeen alkaa lapsivuodeaika joka kestää 5-12 viikkoa. Tänä aikana äidin synnytyselimistö palautuu raskautta edeltävään tilaan. Lapsivuodeajan ensimmäiset päivät vietetään synnytyssairaalan lapsivuodeosastolla tai potilashotellissa, jossa varmistetaan äidin ja vauvan vointi synnytyksen jälkeen
- Synnytyksestä palautuminen kestää 6-12kk ja palautuminen on jokaisen kohdalla yksilöllistä. Toipumiseen vaikuttavat mm. Äidin synnytystä edeltävä kunto, synnytyskokemukset ja hormonaaliset muutokset
- [Tästä linkistä voit lukea lisää synnytyksestä toipumisesta](#)

SAIRAALASSA

- Synnytyksen jälkeen keskimääräinen sairaalassaoloaika on noin 1-2 vrk, sectioäideillä 2-4 vrk
- Osastoilla ja potilashotellissa toteutetaan vierihoitoa, joka tarkoittaa sitä että vauva ja äiti saavat olla ympärivuorokautisesti yhdessä. Potilashotellissa saa olla yhdessä koko perhe, ja osastoilla on mahdollisuus perhehuoneeseen, jossa myös isä/tukihenkilö voi olla ympärivuorokautisesti
- [Potilashotelliin voit tutustua tästä](#)

- Äidin ja vauvan vointia tarkkaillaan synnytyksen jälkeen - [tästä linkistä voit lukea lisää Taysin synnytyksen jälkeisestä hoidosta](#)
- Sairaalassa hoitajien kanssa käydään läpi etenkin vauvan hoitoa ja imetyksen käynnistymistä
- Aina ennen kotiutumista lastenlääkäri tarkastaa vauvan. Tarkastukseen kuuluu muun muassa sydämen ja keuhkojen kuuntelu, lonkkien tarkastus sekä painon ja keltaisuuden huomioiminen

KOTONA

- Kotiuduttuanne sairaalasta ottakaa yhteys äitiysneuvolaan -> Neuvolan keskitetystä ajanvarauksesta terveydenhoitaja varaa perheelle ajan, joka on yleensä kotikäynti. Kotikäynnillä perheen luona terveydenhoitaja käy perheen kanssa läpi synnytyskokemusta, äidin palautumista synnytyksestä sekä tarkastaa ja punnitsee vauvan
- Alku on tutustumista uuteen perheenjäseneen ja sopeutumista uusiin aikatauluihin- on tärkeää huolehtia koko perheen perushoidosta; lepo, ruokailu ja vauvan rytmi säätelee aikatauluja

→ ASIOIDEN PRIORISOINTI

VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

- Vastasyntynyt tarvitsee läheisyyttä ja hoivaa etenkin juuri vanhemmiltaan – varhainen vuorovaikutus on kaikkea vanhempien ja vauvan yhteistä olemista, tekemistä ja kokemista
- Vuorovaikutussuhteen syntyminen vanhempien ja vauvan välille on hyvin tärkeää. Vauva tarvitsee perusturvallisuuden ja luottamuksen kokemuksen, joka heijastuu myöhemmin itsetuntoon, empatiakykyyn ja ihmissuhteisiin
- Vauvan viestien ymmärtämiseen tarvitaan herkkyyttä ja opettelua
- Vauva on kohdussa oppinut äidin äänen, rytmin ja liikkeet. Kun pidät vauvaa lähelläsi ja hän kuulee tuttuja ääniä, hän rauhoittuu parhaiten
- Varhaisen vuorovaikutussuhteen luomiseen ei tarvita taikatemppuja, vaan aivan tavallinen perustarpeista huolehtiminen, läsnäolo, rakkauden osoittaminen ja läheisyys riittävät

IMETYS

Miksi imettää?

- Äidinmaito on lapselle luonnollisinta ravintoa
- Rintamaito antaa vauvalle suojan infektioita vastaan
- Rintamaito on edullista ja ympäristöystävällistä
- Ruoka on aina valmista ja sopivan lämpöistä
- Imetys auttaa äidin elimistön palautumista synnytyksestä
- [Video imetyksen hyödyistä](#)

IMETYKSEN ENSIHETKET

- Heti vauvan synnyttyä nostetaan hänet äidin syliin ihokontaktiin. Ensi-imetys tapahtuu usein jo synnytyssalissa kättilön avustamana
- Ensimmäisinä päivinä vauva saa ensimaitoa eli kolostrumia, joka sisältää paljon rasvaa, ravintoaineita ja runsaasti vasta-aineita, jotka suojaavat vauvaa
- Äidinmaito nousee rintoihin 2-3 vrk kuluttua synnytyksestä, tämä on YKSILÖLLISTÄ!
- Ensimmäisten päivien aikana vauvan maidontarve on hyvin vähäinen
- Imetysten välillä myös isän vauvalle antama läheisyys on tärkeää
- [Miten autan vauvan rinnalle?- video](#)
- [Vastasyntyneen matka rinnalle- video](#)

VATSAN KOKO



VAUVANTAHTINEN IMETYS

- Vauva otetaan rinnalle jo varhaisista nälkäviesteistä
- Vauvan annetaan syödä niin usein kuin hän haluaa, alussa syöttöväli ei kuitenkaan saisi olla yli 3-4 tuntia.
- Vauvan annetaan syödä niin pitkään kuin hän haluaa
- Imetyksiä ei aikatauluteta
lypsämistä ja lypsyjen syöttöjä voi aikatauluttaa

- Asentojen vaihtaminen edullista rintojen tyhjenemisen kannalta
- Vauvan imemisote tärkeä, oikea imemisote ei aiheuta kipua
- Tilanteen rauhoittaminen, rauhallinen imetystilanne edistää maidonherumista
- [Lue lisää vauvantahtisesta imetyksestä täältä](#)

On hyvä hetki tarjota rintaa, kun vauva

- tuo kieltä ulos suusta
- avaa ja sulkee suutaan
- maistelee sormiaan
- maiskuttelee, avaa suutaan apposen auki

Nämä ovat varhaisia nälkäviestejä

On jo kiire tarjota rintaa, kun

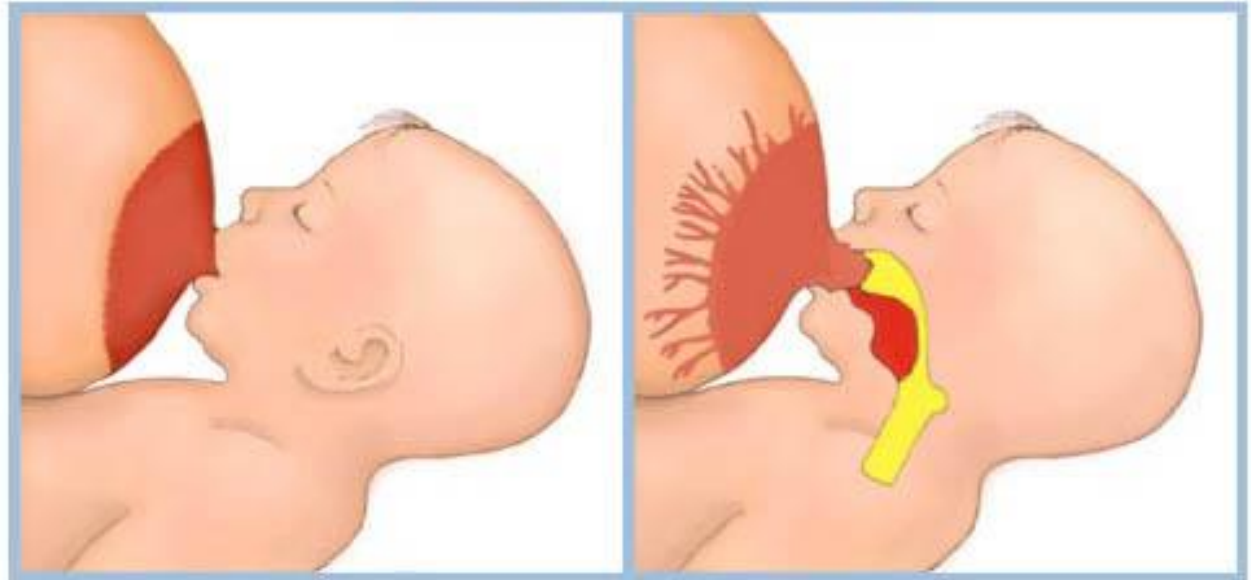
- vauva kääntelee levottomana päätä puolelta toiselle
- nokkii rinnanpäättä etsiessään

Myöhästyimme!

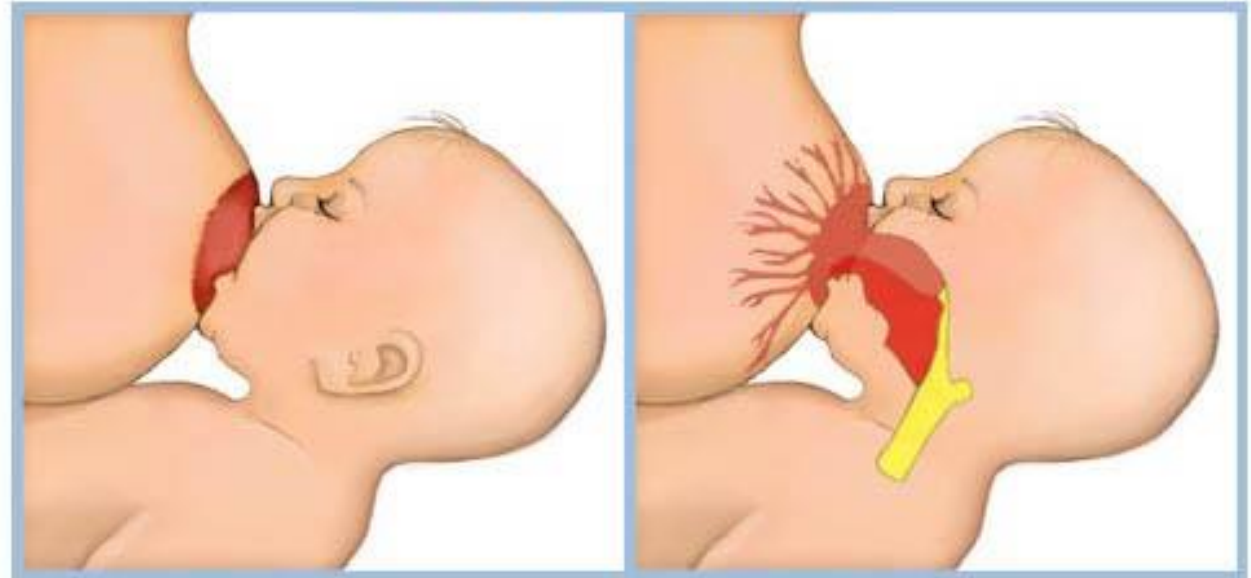
- Voi olla, että vauvaa pitää ennen rinnalle ottamista rauhoitella, jos hän jo itkee

IMEMISOTE

väärä imemisote



oikea imemisote



IMETYKSEN TURVAMERKIT

Vauva saa riittävästi maitoa kun

- pissavaippoja kastuu vähintään 5 x vrk viidennestä päivästä eteenpäin
- kakkaa vähintään 1 x vrk 6vk ikään asti
- imiessä kuuluu nielemisen ääniä ja maitoa näkyy
- vauva on yleensä tyytyväinen imetyksen jälkeen
- paino kehittyy normaalisti: vähintään 20g/vrk tai 140g/vk tai 500g/kk
- Imetyskertoja vähintään 8-12 x vrk
- [Riitääkö maito?- video](#)

IMETYSASENTOJA



RUGBY HOLD



CRADLE HOLD



SIT HOLD



BIOLOGICAL HOLD



LYING HOLD

IMETYSONGELMIA

Haavaiset/ararat rinnanpääät

- Imetyksen ensimmäisinä päivinä rintojen arkuus on normaalia. Imetyksen ei kuitenkaan kuulu sattua, vaan tällöin ongelma voi olla esimerkiksi imuotteessa
- Rintoja ei tarvitse pestä imetysten välillä. Rintoja voi olla kuitenkin hyvä rasvata imetyksen jälkeen esimerkiksi lanoliinivoiteella

Rintojen täytyminen/ maidon pakkautuminen

- Maidon noustessa ensimmäisinä päivinä voimakkaasti rintoihin, ne saattavat pakkautua
- Hoitona
 - Rintojen tyhjentäminen tiheästi imettäen
 - Kylmät tai lämpimät kääreet

Tiehyttukos ja rintatulehdus

- Rinnassa tunnettavissa kova ja arka alue, joka saattaa punoittaa ja kuumottaa
- Hoitona rinnan tyhjennys imettämällä tai lypsämällä. Tarvittaessa kipulääkettä
- Jos ei helpota vuorokaudessa tai nousee kuume/muita yleisoireita, puhutaan rintatulehduksesta joka vaatii antibioottihoitoa; tällöin ota yhteys neuvolaan!

[Keinoja imetysongelmiin](#)

MISTÄ APUA?

- Neuvolan terveydenhoitajat
- Imetyspoliklinikka äitiysneuvolan tiloissa perjantaisin klo 9.00-11.00, ilman ajanvarausta
- Lisäksi kannattaa tutustua alla oleviin linkkeihin
 - [Imetyksen tuki](#)
 - [Naistalo](#)
 - [Pirkkalan neuvolat- Facebook ryhmä](#)

KIITOS!