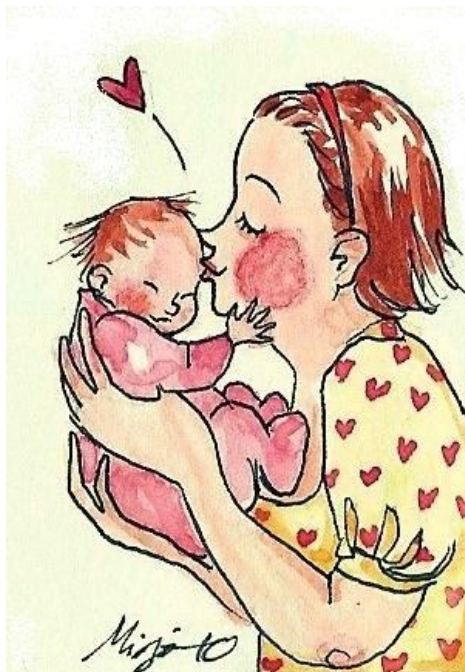


NUOREN ODOTTAJAN OPAS



Tuisku Koskela & Suvi Rasku
2010

SISÄLTÖ:

ONNEKSI OLKOON!.....	1
NEUVOLAKÄYNNNEISTÄ.....	2
MATKAAN MUKAAN RAKKAUS JA ÄITIYSPAKKAUS!.....	3
ONKO KAIKKI HYVIN?	4
RASKAUSAJAN MIELENMYLLERRYKSESTÄ.....	5
PÄIHTEETÖN JA SAVUTON RASKAUS.....	6
HAMPAIDEN HOITO.....	8
PARISUHDE JA SEKSUAALISUUS RASKAUDEN AIKANA.....	9
SYNNYTYS.....	11
BABY BLUES	15
SYNNYTYSMASENNUS	16
IMETYS.....	17
VAUVA-ARKI	19
APUA!	22

ONNEKSI OLKOON!



Olet matkalla kohti elämäsi ehkä suurinta muutosta, matkalla äidiksi tulevalle lapsellesi.

Tieto odottamisesta on voinut tulla sinulle yllätyksenä tai sitten mahdollisuus raskaudesta on jo ollut tiedossasi. Kuitenkin tässä vaiheessa alat valmistautua äitiyteen ja monet asiat pyörivät mielessäsi. Olet nyt vastuussa itsesi lisäksi myös tästä uudesta elämän alusta.

Sinun hyvinvointisi ja hyvä olosi välittyy sikiölle kohtuun, ja edistää myös tulevan lapsesi kehitystä ja terveyttä. Sinulla on nyt kaksin verroin syytä pitää itsestäsi hyvää huolta! Syö riittävän usein ja monipuolisesti, liiku kohtuudella, tapaa läheisiäsi ja lepää tuntemustesi mukaan. Päihteiden käytön ja tupakoinnin lopettaminen ovat ensimmäisiä asioita, joilla voit suojella kohdussa kehittyvää lastasi.

NEUVOLAKÄYNNEISTÄ

Ensisynnyttäjät käyvät neuvolassa yleensä 13-17 kertaa raskauden aikana, uudelleensynnyttäjät hieman harvemmin. Neuvolassa käydään läpi tärkeitä raskauteen ja vointiisi liittyviä asioita.

Kaikilla neuvolakäynneillä seurataan painonkehitystä, verenpainetta sekä virtsan valkuais- ja sokeripitoisuutta. Raskauden edetessä aletaan neuvolassa seurata myös sikiön sydänääniä ja kohdun kasvamista. Neuvolassa myös keskustellaan kaikista tärkeistä raskauteen liittyvistä asioista.

Raskauden edetessä normaalisti, tapaat lääkärin raskauden aikana paikkakunnasta riippuen 1-3 kertaa.



Mikäli raskautesi tarvitsee tarkempaa seurantaa, sinut ohjataan sairaalaan äitiyspoliklinikalle.

Raskauden aikana sinun on mahdollisuus osallistua yhdestä kahteen ultraäänitutkimukseen, joissa seurataan sikiön kasvua ja kehitystä. Näissä tutkimuksissa voidaan myös havaita mahdolliset sikiön epämuodostumat tai sairaudet.

Vaikka fyysinen seuranta koskee vain sinua, on lapsen isäkin tervetullut neuvolakäynneille. Neuvolassa tulevalla isällä on mahdollisuus kuulla raskauden etenemisestä, lapsen kehityksestä ja päästä keskustelemaan teitä molempia koskevista asioista. Mikäli odotat yksin, voi neuvolakäynneille tulla halutessasi mukaan joku muu läheisesi.

MATKAAN MUKAAN RAKKAUS JA ÄITIYSPAKKAUS!

Raskauden edetessä myös monet käytännön asiat alkavat askarruttaa mieltä: mitä kaikkea vauva tarvitsee, onko minulla varaa hankkia kaikkia niitä tarvikkeita, osaanko hoitaa vauvaa oikein, mistä saan tarvittaessa apua?



Äitiyspakkaus on kätevä paketti, mikä sisältää kattavasti vauvanhoitotarvikkeita, vaatteita ja muita tekstiilejä, sekä esimerkiksi esitteitä ja oppaita. Pakkauksen voi noutaa Kelan toimistosta muutama kuukausi ennen laskettua aikaa, kun on ensin täyttänyt neuvolasta saatavan äitiyspäiväraahakemuksen.

Vauvanvaatteita ja muita tarvikkeita voi löytää edullisesti myös esimerkiksi kirpputoreilta, unohtamatta tietenkään sukulaisten ja ystävien apua. Loppujen lopuksi vauva ei niinkään tarvitse

hirveää tavaramäärää, kuin riittävästi ravintoa, turvallisuutta ja rakkautta.

Vauvanhoitoon oppii vähitellen.

Tärkeää on, että olet avoimin mielin matkassa ja uskallat rohkeasti kysyä neuvoa mieltä askarruttavissa asioissa. Synnytyksen jälkeen siirryt lapsivuodeosastolle, missä ohjataan lapsenhoitoa ja imetystä. Myöhemmin voit aina kysyä neuvoa neuvolasi terveydenhoitajalta.

ONKO KAIKKI HYVIN?

Jokainen nainen on luotu synnyttämään, ja niin uskomattomalta kuin se tuntuukin, 9 kuukautta on kehollesi riittävän pitkä aika valmistautua synnytykseen. Nuorikaan ikä ei ole tutkitusti lääketieteellinen riski raskaudelle tai synnytykselle, jos odottaja on yli 15-vuotias.

Nuorten raskaus etenee yleensä omalla painollaan ja hyvin, ja he ovat usein vahvoja synnyttäjiä.

Nuorella iällä kehon sopeutumiskyky on parhaimmillaan, jolloin keho kestää parhaiten myös raskauden ja synnytyksen aiheuttaman rasituksen. Myös palautuminen synnytyksestä on nuorella iällä nopeaa.

Ensisynnyttäjäys ja synnyttäjän nuori ikä lisää kuitenkin toksemian eli raskausmyrkytyksen sekä ennenaikaisen synnytyksen riskiä. Jos sinulla on päänsärkyä,

ylävatsakipua, pahoinvointia, huimaavaa tunnetta ja korkea verenpaine, ota pian yhteyttä neuvolaasi. Nämä voivat olla oireita alkavasta raskausmyrkytyksestä.

Synnytyksen ennen aikaista käynnistymisestä kertoo lapsivedenmeno tai tiheät, jatkuvasti alle 10 minuutin välein toistuvat supistukset ennen 38. raskausviikkoa.

Raskauden kulussa ja sikiön voinnissa voi olla myös ennakoimattomia tai vaikeasti havaittavia ongelmia, joten sinun kannattaa käyttää tarjolla olevat neuvola- ja muut äitiyshuollon palvelut tehokkaasti perheesi hyödyksi.



RASKAUSAJAN MIELENMYLLERRYKSESTÄ

Raskausaikana mielessäsi voi pyöriä paljon omaan lapsuuteen ja tulevaan lapseen liittyviä asioita. Nämä ajatukset ovat positiivinen merkki mielesi valmistautumisesta vauvan syntymään ja vanhemmaksi tuloon. On aivan tavallista, jos mielialasi vaihtelevat hetkessä laidasta laitaan.

Riippumatta siitä ovatko ajatuksesi ja tunteesi positiivisia vai negatiivisia, sinun on hyvä keskustella niistä kumppanisi tai muiden läheisten ihmisten kanssa. Myös tuleva isä käy läpi erilaisia tunnetiloja raskauden edetessä ja niistä puhuinen on tärkeää. Voit jakaa ilosi ja huolesi myös oman terveydenhoitajasi tai kättilösi kanssa, jotka käsittelevät asioitasi luottamuksellisesti.

Raskausajan masennuksen tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi voimakas väsymys, uupuneisuus, unettomuus, aloitekyvyttömyys,

mielihyvän puute, elämänhalun puute sekä ruokahalun puuttuminen tai lisääntyminen. Usein masennukseen liittyy myös syyllisyyden ja häpeän tunteet.

Jos tunnistat itsessäsi ja olossasi useita yllä mainittuja merkkejä yhtäjaksoisesti tai suurimman osan ajasta kahden viikon ajan, ota asia rohkeasti puheeksi läheistesii ja neuvolan henkilökunnan kanssa. Jo vaikeasta olostii puhuminen voi helpottaa oloa, mutta tarvittaessa voit saada apua masennukseen myös terapiasta ja/tai lääkehoidosta.



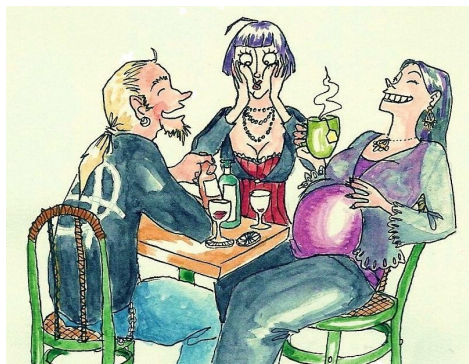
PÄIHTEETÖN JA SAVUTON RASKAUS

Päihteiden käytön ja tupakoinnin on todettu olevan haitallista raskausaikana ja häiritsevän sikiön normaalia kehitystä. Vaaralliset ainesosat kulkeutuvat äidin verenkierron mukana istukan kautta sikiöön. Sikiön elimistö on kehittymätön hajottamaan näitä aineita yhtä nopeasti kuin aikuisen ihmisen, joten myrkyllisten aineiden pitoisuus nousee sikiöllä helposti suuremmaksi kuin äidillä.

Sikiölle aiheutuvat haitat voivat olla eriasteisia, aina hetkellisestä ahdinkotilasta pysyviin fysiologisiin tai neurologisiin vammoihin saakka. Nautittujen päihteiden määrä, käytön toistuvuus sekä raskauden kesto vaikuttavat vammojen vakavuuteen ja pysyvyyteen. Mitään turvallisia rajoja ei päihteidenkäytölle raskausaikana voida kuitenkaan vetää, joten suosituksena onkin kieltäytyä kaikista päihhteistä ja

tupakasta heti kun epäileekään raskautta.

Runsas alkoholinkäyttö raskausaikana lisää keskenmenovaaraa, raskaudenajan verenvuotoja, hidastaa sikiön kasvua sekä lisää erilaisten sikiön epämuodostumien riskiä. Etenkin alkuraskaudessa alkoholin runsaalla käytöllä on todettu olevan merkittävä vaikutus sikiön kehittymiseen. Pahimmassa tapauksessa raskaudenajan alkoholinkäyttö voi johtaa sikiön alkoholi-oireyhtymään, mikä voi aiheuttaa lapselle neurologisia oireita, kehityksen viivästymistä, psyykkistä kehitysvammaisuutta sekä



pienipäisyyttä ja poikkeavien kasvopiirteitten kehittymistä.

Eri huumeet vaikuttavat eri tavoin sikiön hyvinvointiin. Esimerkiksi marihuana ja kokaiini vähentävät istukan verenvirtausta ja sitä kautta aiheuttavat sikiön kasvun hidastumista. Myös istukan irtoamisen riski on suurentunut. Amfetamiini taas voi aiheuttaa kasvuhidastuman lisäksi sikiölle sydänvikoja, pienipäisyyttä ja psyykkistä kehitysvammaisuutta. Opiaattien käyttö lisää raskausajan verenvuotoja sekä ennenaikaisen vedenmenon, ennenaikaisen synnytyksen ja infektioiden riskiä.

Raskaudenaikainen tupakointi aiheuttaa keskenmenoja sekä sikiön kasvuhäiriötä ja hermostovaurioita. Tupakan häkä häiritsee istukan toimintaa ja siten aiheuttaa sikiölle jatkuvaa hapenpuutetta. Tupakoivien äitien lapset syntyvätkin usein

ennenaikaisina tai pienipainoisina. Synnytyksen jälkeen lapsella voi olla nikotiinin vieroitusoireita, jotka näkyvät ärtyneisyytenä ja itkuisuutena. Myös koliikki on yleisempää tupakoivien äitien vauvoilla. Raskausajan tupakointi lisää myöhemmin lapsen riskiä sairastua astmaan sekä hengitystieinfektioihin. Tupakoivien äitien lapsilla on myös enemmän keskittymishäiriöitä ja oppimisvaikeuksia.

Neuvolassa kysytään sinun ja puolisosi päihteiden käytöstä ja tupakoinnista, mihin on hyvä vastata totuudenmukaisesti. Myös puolison sitoutuminen päihteettömyyteen raskausaikana voi olla tärkeä seikka sinunkin päihteettömyytesi kannalta. Mikäli päihteidenkäytön lopettaminen tuntuu sinusta vaikealta, apua on saatavilla. Ota asia rohkeasti puheeksi terveydenhoitajasi kanssa, ja ota apu vastaan!

HAMPAIDEN HOITO

Raskausaikana sinun on tärkeää kiinnittää erityistä huomiota suusi hyvinvointiin, sillä raskausaikana suun happamuustaso muuttuu hormonien vaikutuksesta helpommin reikiintyväksi. Oman kuormituksen hampaille aiheuttavat tiheään nautitut välipalat ja alkuraskauden oksentelu.

Syömällä raskausaikana monipuolisesti sekä huolehtimalla riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista, turvaat lapsesi hampaiston sikiöaikaisen kehittymisen. Päätä



jokainen ateriasi sylkeä neutraloivalla juustoviipaleella tai ksylitolipurukumilla. Käytä janojuomana aina vettä ja ruokajuomana maitoa tai vettä. Jätä mehujen ja virvoitusjuomien juominen aterioiden yhteyteen.

Harjaa hampaat aamuin illoin ja putsaa hampaiden välit päivittäin. Suun puhtaudesta ja terveydestä huolehtiminen auttaa sinua välttymään muuallakin elimistössä esiintyviltä tulehduksilta. Lisäksi suusi terveydestä huolehtiminen suojaa lapsesi hampaiden kehittymistä ja yleisterveyttä jo sikiökaudella.

Sinun kannattaa käydä hammas-tarkastuksessa raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana. Tarkastuksen yhteydessä voidaan suorittaa reikiintymistä ehkäisevänä toimenpiteenä plakinpoisto. Voit myös saada yksilöllistä ohjausta suun ja hampaiden hoitoon.



PARISUHDE JA SEKSUAALISUUS RASKAUDEN AIKANA



Odotusaika ja lapsen syntyminen muuttaa parisuhdettasi ja seksuaalisuuttasi. Suuria muutoksia tapahtuu kehossasi, hormonitasapainossasi ja mielialassasi. Se, millainen suhde sinulla on ollut kumppaniisi, seksiin ja seksuaalisuuteen ennen raskautta, vaikuttaa todennäköisesti myös siihen, miten koet asiat nyt.

Normaalissa raskaudessa, jos kaikki on hyvin, ei yhdyntöjä tarvitse rajoittaa missään raskauden vaiheessa.

Mikäli sinulla on ollut ennenaikaisia supistuksia, tai raskaudenaikaista verenvuotoa, voi yhdyntöjä olla tarpeen rajoittaa. Kysy asiaa terveydenhoitajaltasi tai lääkäriltä.

Seksuaalisuus on kuitenkin myös paljon muuta kuin yhdyntöjä. Toisen huomioiminen, lähellä oleminen, arvostaminen ja tukeminen ovat tärkeitä asioita uudessa elämäntilanteessa. Monet raskaana olevat kaipaavat enenevässä määrin juuri läheisyyttä, kosketusta ja hellyyttä.

Kehossasi tapahtuvat fyysiset muutokset ja hormonitasojen vaihtelut voivat vaikuttaa seksuaaliseen halukkuuteesi. Seksuaalinen halukkuus saattaa vähetä etenkin alku- ja loppuraskaudessa. Yleensä keskiraskaudessa seksuaalinen halukkuus lisääntyy, kun alkuraskauden oireet ovat hävinneet, eikä iso vatsakaan ole vielä tiellä. Toiset voivat kokea koko raskausajan seksielämän hyvinkin antoisana. Vaikka raskauden ehkäisyä ei nyt tarvitakaan, muista kuitenkin, että kondomi on hyvä suoja sukupuolitauteja vastaan.

Oli sinulla kumppania tai ei, seksuaalinen halukkuus on normaalia raskaudenkin aikana. On myös täysin normaalia ja vaaratonta harrastaa itsetyydytystä. Tärkeää on kuulostella koko ajan omia tunteuksiasi; mikä tekee sinulle hyvää?



Odotusaika on vaativaa aikaa myös kumppanillesi, sillä mielialasi vaihtelevat ja saatat olla tarvitsevämpi. Samalla hän itsekkin käy läpi erilaisia tunnetiloja, mitä lapsen odottaminen tuo tullessaan. Tärkeää on, että keskustellette tunteistanne ja haluistanne avoimesti kumppanisi kanssa

SYNNYTYS

Synnytyssairaalaan lähtö

Yleensä synnytys käynnistyy raskausviikoilla 38-42 joko supistuksilla tai lapsivedenmenolla. Ensisynnyttäjän on hyvä lähteä sairaalaan, kun säännölliset, 5-10 minuutin välein toistuvat, n. 45 sekuntia kerrallaan kestävät supistukset ovat jatkuneet kahden tunnin ajan. Uudelleensynnyttäjä voi lähteä sairaalaan jo aiemmin, mikäli supistukset ovat säännöllisiä, ja yksi supistus kestää vähintään 30 sekuntia.

Lapsivesi voi mennä äkkiä hulahtamalla tai hitaasti tihkuttamalla. Jos lapsivesi menee yöllä, lapsi on kohdussa pää alaspäin ja vesi on väritöntä taikka vaaleanpunertavaa, voi sairaalaan lähteä vasta seuraavana aamuna, mikäli kipeitä supistuksia ei ole. Jos lapsi on perätilassa, lapsivesi on väritään vihreää tai sinulla on runsasta veristä vuotoa, sinun täytyy

lähteä sairaalaan välittömästi.

Perätilatapauksessa, jos lapsivesi on mennyt kotona, on sairaalaan lähdeävä makuuasennossa.

Synnytyksen kulku

Synnytyksen avautumisvaiheessa säännölliset supistukset avaavat hiljalleen kohdunsuuta aina 10cm:n saakka. Samanaikaisesti vauva alkaa supistusten voimasta työntyä yhä syvemmälle lantioosi. Avautumisvaiheessa kättilö seuraa sikiön vointia KTG-laitteella, mikä mittaa sikiön sydänääniä ja rekisteröi supistuksia. Synnytyksen aikana vauvan päähän voidaan myös kiinnittää scalp-elektrodi, mikä mittaa vauvan sydänääniä tarkemmin kuin vatsanpeitteiden läpi mittaavat anturit. Avautumisvaiheessa kättilö myös tutkii kohdunsuun tilaa ja vauvan pään asentoa sisätutkimuksen avulla aina tarvittaessa.

Avautumisvaiheessa sinun on tärkeä

muistaa rentoutua, koska vaihe voi kesää useita tunteja, ja synnytys etenee sitä paremmin ja nopeammin, mitä vähemmän jännität vastaan.

Liikkuminen ja pystyasennossa oleminen voivat edistää kohdunsuun avautumista ja oloasi. Tässä vaiheessa voit myös nauttia jotain kevyttä, helposti sulavaa ruokaa tai juomaa. Isän / tukihenkilön läsnäolo on monelle tärkeä apu.



Ponnistusvaihe alkaa, kun kohdunsuu on täysin auki ja tunnet ponnistamisen tarvetta supistuksen aikana. Ponnistusvaiheessa työntät aktiivisesti vatsa- ja lantionpohjalihaksiasi apuna käyttäen vauvaa ulos samalla, kun kätilö ohjeistaa sinua ponnistamisessa. Vauvan pään työntäminen ulos on sinulle kovin

homma, sen jälkeen kätilö auttaa ulos hartiat ja lapsen vartalo pääsee syntymään.

Joskus, mikäli vauvan pää ei ota syntymään, kätilö voi leikata välilihaan pienen viillon, eli tehdä episiotomian. Joskus synnytyslääkärin tarvitsee tulla auttamaan ponnistustyötäsi synnytys-imukupilla tai synnytyspihdeillä.

Kun vauva on syntynyt, kätilö kuivaa hänet, isä voi katkaista napanuoran ja mikäli vauva on hyvävointinen, hänet asetetaan rintasi päälle lämpimään. Vauvan syntymisen jälkeen sinulle voidaan antaa kohtua supistavaa lääkettä, jonka ansiosta istukka syntyy yleensä melko nopeasti. Kätilö saattaa auttaa istukkaa irtoamaan painamalla kohtua vatsan päältä ja vetämällä varovasti napanuorasta. Kun istukka on irronnut, ompelee kätilö tai lääkäri mahdolliset repeämät tai episiotomian paikallisuudutuksessa.

Vietätte synnytyssalissa vielä noin kaksi tuntia, jona aikana vauva saa imeä rinnallasi. Vauva myös punnitaan, mitataan ja tarvittaessa kylvetetään. Synnytyksen jälkeen kättilö seuraa kohdun supistumista ja jälkivuodon määrää painamalla kohtua vatsasi päältä. Sinulle ja isälle / tukihenkilöllesi tarjotaan syötävää, ja mikäli olet hyvävointinen, voit käydä suihkussa. Sen jälkeen siirrytte yhdessä lapsivuodeosastolle.

Kivunlievitys

Suurin osa naisista kokee synnytyksen kivuliaana. Nykyään synnytyskivunlievittämismenetelmät ovat kuitenkin kehittyneitä, ja synnytyksessä sinulla on apuna ja tukena kokenutta henkilökuntaa.

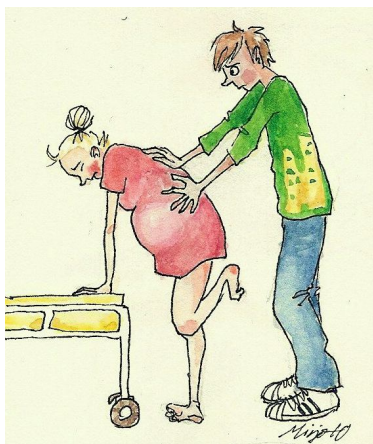
Synnytyksen lähetessä sinun on tärkeää valmistautua synnytykseen ja synnytyskivun kohtaamiseen miettimällä omaa asennoitumistasi synnytyskipua sekä kivunhallinta- ja kivunlievitysmenetelmiä kohtaan. On turhaa pelotella itseään lukemalla

”kauhutarinoita” internetin keskustelupalstoilta. Jokainen nainen kokee synnyttämisen omalla tavallaan, etkä voi etukäteen tietää, miltä synnyttäminen juuri sinun ja tämän syntyvän lapsen kohdalla tuntuu. Sinun kannattaakin lähteä synnyttämään avoimin mielin ja rohkealla asenteella. Muista, että jokainen äidiksi tullut nainen ennen sinuakin on kyennyt synnyttämään – miksi et siis sinäkin! On myös tärkeää muistaa, ettei synnytyskipu ole vaarallista kipua, vaan se kertoo synnytyksen edistymisestä.

Synnytyskipua voidaan lievittää monin eri tavoin. Lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä ovat mm. lämpötyyny, kosketus ja hieronta, liikkuminen, rentoutuminen, hengittäminen, äänenkäyttö, jooga ja meditaatio, akvarakkulat sekä ihon kautta tapahtuva hermojen sähköstimulaatio (TENS).

Lääkkeellisen kivunlievityksen mahdollisuuksia ovat synnytyk-

sen alussa suun kautta tai lihakseen pistettävät kipulääkkeet, synnytyksen edetessä epiduraali- tai spinaalipuudutus, ilokaasun hengittäminen, parakervikaali- eli kohdunkaulan puudutus (PCB) sekä synnytyksen loppuvaiheessa puden- daali- eli häpyhermon puudutus.



Kivunlievitysmenetelmien valinta riippuu yksilöllisestä synnytyksen kulusta, äidin ja syntyvän vauvan voinnista sekä sinun toiveistasi. Sinun on hyvä synnyttämään tullessasi ja synnytyksen edetessä kertoa hoitohenkilökunnalle toiveistasi, ja myös kuunnella heidän neuvojaan. Joskus vauvan paras menee äidin toiveiden edelle, jolloin

kaikkia toiveitasi ei voida toteuttaa. Tällöin henkilökunta auttaa sinua sopivien kivunhallintakeinojen löytämisessä.

Tukihenkilö synnytyksessä

Sinulla voi olla synnytyksessäsi tukena niin halutessasi oma tukihenkilö: kumppani, perheenjäsen, ystävä tai ulkopuolinen synnytystukihenkilö eli doula.

Jo läheisen tukihenkilön läsnäolo voi auttaa sinua rentoutumaan ja tuntemaan olosi turvalliseksi, mutta hän voi olla myös esimerkiksi hieroa selkääsi tai pyyhkiä hikeä otsalta. Lapsen syntymän jälkeen voi tukihenkilö halutessaan katkaista napanuoran.

Teidän kannattaa jo etukäteen tukihenkilösi kanssa keskustella synnytyksestä ja molempien odotuksista ja toiveista. Synnytys on teille molemmille ainutkertainen kokemus ja molempien vanhempien mukanaolo syntymän hetkellä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

BABY BLUES

Baby bluesia eli synnytyksen jälkeistä herkistymistä esiintyy n. 50-85 prosentilla synnyttäneistä äideistä. Vauvan syntymän tuoma muutos, synnytyskokemus, kipu ja imetysongelmat pyörivät mielessä, ja itku on herkässä. Ohimenevän itkuisuuden lisäksi synnytyksen jälkeiselle herkistymiselle tyypillistä on mielialan ailahtelu ja ärtyisyys, mahdollisesti ruokahaluttomuus ja unihäiriöt.



Synnytyksenjälkeisen herkistymisen katsotaan olevan seurausta vauvan tuomasta elämänmuutoksesta, jännityksen purkautumisesta ja äidin väsymyksestä. Myös hormoneilla uskotaan olevan vaikutusta asiaan.

Mieli on usein herkimmillään kolmesta viiteen päivään synnytyksen jälkeen ja oireet häviävät yleensä kahdessa viikossa. Jos oireet ovat ohimeneviä ja lieviä, hoitoa ei tarvita. Tunteiden purkaminen keskustellen tai vaikka kirjoittaen, voi auttaa ahdistukseen. Puolison ja läheisten tuki ja konkreettinen apu on tärkeää. Yksikin hyvin nukuttu yö voi tehdä ihmeitä!

SYNNYTYSMASENNUS

Synnytysmasennuksesta tai synnytyksen jälkeisestä masennuksesta puhutaan, kun äidin masennus alkaa vuoden sisällä lapsen syntymästä. Synnytyksen jälkeisen masennuksen merkkejä voivat olla mm. ahdistuneisuus, epätoivoisuus, paniikkikohtaukset, unettomuus sekä syyllisyyden ja häpeän tunteet. Masennukselle altistavat väsymys, yksinäisyys sekä raskauden ja vauva-ajan vaikeudet.

Jos huomaat itsessäsi masennuksen oireita, ota asia rohkeasti puheeksi neuvolassa. Apua on runsaasti saatavilla. Huomaat, että et ole yksin, ympäri suomea on olemassa erilaisia apujärjestöjä ja tukiryhmiä. Tarvittaessa masennukseen voidaan määrätä myös mielialalääkkeitä, joiden ei katsota estävän imetystä. Myös estrogeenihoidosta voi olla apua.

Äidin sairastuminen synnytyksen jälkeiseen psykoosiin on suhteellisen harvinaista, mutta hyvin vakavaa. Jos psykoosi on kehittyyäkseen, se puhkeaa 2-6 viikon kuluttua synnytyksestä.

Psykoosiin sairastumisen oireita voivat olla esimerkiksi yliaktiivisuus, mielialojen raju vaihtelu, syömättömyys, nukkumattomuus, jatkuva puhuminen, äänten kuuleminen tai itsetuhoisuus.

Tällaisessa tilanteessa sen, joka on tilanteesta huolissaan, tulee välittömästi ottaa yhteyttä päivystykseen. Sairastuminen psykoosiin vaatii erikoislääkärin hoitoa ja johtaa usein sairaalahoitajaksoon.

IMETYS

Jo raskaana ollessasi sinun kannattaa miettiä omaa suhtautumistasi imetykseen ja valmistautua siihen hiljalleen. Rintasi alkavat kasvaa ja valmistautua imettämiseen jo ensimmäisestä raskauskuukaudesta lähtien. Loppuraskaudessa jo ennen synnytystä saattaa rinnoistasi erittyä kolostrumia, eli ensimmäistä.

Imetys on luonnollinen ja helppo tapa ruokkia lasta. Äidinmaito on ilmaista, turvallista ja aina helposti saatavilla. Sen lisäksi, että äidinmaito on parasta ravintoa vauvalle, imetys auttaa sinua toipumaan synnytyksestä ja auttaa vahvistamaan kiintymyssuhdetta sinun ja lapsesi välillä.

Äidinmaidon lukuisten etujen vuoksi sen suositellaan olevan vauvan ainoa ravinnonlähde 6 kuukauden ikään saakka.



Etenkin alussa saattaa tuntua, että imetys ei ota onnistuakseen. Ota ongelmassa rohkeasti yhteyttä neuvolaasi tai imetystukiryhmään ja pyydä apua. Ratkaisu ongelmaan saattaa löytyä hyvinkin pienistä asioista, kuten imemisasennon korjaamisesta. Puolison tuki ja rohkaiseminen on tärkeää.

Maito nousee rintoihin yleensä muutama päivä synnytyksestä. Se saattaa joskus tapahtua hyvinkin vauhdilla ja rinnat ovat kovin täydet, pinkeät ja arat. Viileä kaalinlehti tai rahkakääre rinnalla saattaa helpottaa pinkeyttä.

Imetysasentojen muuttaminen auttaa rintaa tyhjenemään joka suunnasta. Rinta tyhjenee paremmin siltä puolelta, millä vauvan leuka on hänen imiessään. Sinun on myös hyvä vaihtaa rintoja eri imetyskertojen välillä, niin että molemmat rinnat tyhjenevät tasaisesti.

Imetyksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että olet itse rauhallisin ja luottavaisin mielin, imetät lapsentahtisesti ja myös öisin. Tutin tai tutipullon käyttöä ei suositella, ennenkuin vauva on oppinut imemään rinnalta.

Äidinmaidonkorvikkeet on tehty koostumukseltaan mahdollisimman paljon äidinmaitoa jäljitteleväksi, ja niitä saatetaan joissain tapauksissa käyttää rintamaidon lisänä lääketieteellisistä syistä tai äidin omasta tahdosta. Usein äidin oma maito riittää vauvan tarpeisiin, eikä korvikkeita tarvita. Rintamaitoa voi myös lypsää ja säilyttää, näin

esimerkiksi isä voi välillä syöttää vauvaa. Tuore rintamaito säilyy jääkaapissa noin kolme päivää ja pakastimessa kuusi kuukautta.

Tiheän imemisen kaudeksi sanotaan sitä, kun vauva syö rinnalta useammin kuin aiemmin. Tämä ei ole merkki maidon riittämättömydestä, vaan vauva niin sanotusti varmistaa maidon saanninsa. Tiheän imemisen kaudet ajoittuvat yleensä noin kolmen ja kuuden viikon sekä kolmen ja kuuden kuukauden ikään.

Kiinteiden ruokien antaminen on hyvä aloittaa 4-6 kuukauden iässä, kun vauva osoittaa kiinnostusta kiinteisiin ruokiin. Rinnalta vieroittamista ei kannata tehdä kerrasta poikki –mentaliteetilla, vaan pikkuhiljaa vauvan ja itsesi tahdissa. Imetyksen hyötyjen vuoksi osittaisimetystä suositellaan jatkettavan kiinteiden ruokien ohella 1-2 vuoden ikään saakka.

VAUVA-ARKI

Saattaa olla vaikea kuvitella, millaista elämä tulee olemaan vauvan synnyttyä. Lapsen syntymä tuo suuria muutoksia elämään niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin tasolla. Perheeseen on tulossa yksi ihminen lisää. Tulokas tekee itselleen tilan vaatien aluksi hoitajiensa täyden huomion. Lapsen huoltajien tehtävä on antaa se tila lapselle, ja turvata ja suojella hänen kasvunsa.



Lapsen synnyttyä oma aika ja puolison kanssa vietetty kahdenkeskinen aika tulee vähenemään lähes olemattomiin. Tilalle tulee lapsen kanssa vietetty aika ja per-

heen yhteinen aika. Lapsen synnyttyä molempien vanhempien on aika keskittää ajatukset yhteiseen hyvään ja tinkiä omista haluista asettaen vauvan ja perheen tarpeet etusijalle.

Lapsi rikkoo arjen rutiinit omilla aikatauluillaan tai aikatauluttomuudellaan. Myös yöunesta on tingittävä. Muutosta vastaan ei kannata yrittää pyristellä. Elämän on tarkoituskin muuttua lapsen synnyttyä. On tärkeää tiedostaa, ettei kukaan synny vanhemmaksi, vaan vanhemmuuteen on kasvettava lapsen kanssa.

Elämän pyöriessä vauvan ympärillä on vaarana unohtaa vanhempien keskinäisen suhteen hoitaminen.

Lapsen hyvinvointi kumpuaa hänen hoitajiensa hyvinvoinnista ja sanotaankin, että parisuhde on lapsen todellinen koti. Kodissa vallitseva ilo, nauru, suru, väsymys

ja turhautuneisuus välittyvät vauvalle, joten molempien vanhempien on tärkeää pitää huolta itsestään ja tietoisesti hoitaa myös parisuhdetta.

Lapsen synnyttyä vanhempien kahdenkeskeinen aika muuttuu myös sisällöiltään. Kahdenkeskisen ajan tarve ja sen viettämistapa vaihtelee eri parisuhteissa myös silloin kun perheessä on vauva. Parisuhdetta voi hoitaa huomaavaisin elein ja arjen pienin teoin. Vaihdelkaa siivous-, ruoanlaitto- ja valvomisvuoroja. Kotityöt voivat olla myös mukavaa yhteistä puuhaa. Mikä on juuri teidän tapanne hoitaa suhdetta? Etsikää yhteistä aikaa arjen keskeltä ja ottakaa tarjottu kodin- ja lapsenhoitoapu vastaan. Ei ole myöskään liioiteltua palkata silloin tällöin ulkopuolista lastenhoitajaa oman hengähdys- tai harrastustauon tai kahdenkeskisten hetkien saamiseksi.



Synnytyksen jälkeen ajatus yhdynnästä tai seksistä ylipäättänkin saattaa tuntua vieraalta ja pelottavalta. Kehosi on muuttunut paljon lyhyessä ajassa - sekä sinua että kumppaniasi saattaa jännittää, miltä seksi synnytyksen jälkeen tuntuu.

Estrogeenitaso laskee synnytyksen jälkeen ja siksi limakalvot voivat olla kuivat ja arat. Yhdynnöissä voi liukastusvoide olla hyvänä apuna. Hormonitason palautuessa kudokset paranevat nopeasti ja väljyydet ja repeämät korjaantuvat ajan myötä. Lantionpohjan lihaksistoa kannattaa myös jumpata palautuakseksi raskauden ja synnytyksen aiheuttamasta kuormituksesta.

Synnytyksen jälkeen yhdynnät voi aloittaa kun itse koet olevasi siihen valmis ja verinen jälkivuoto on loppunut. Moni aloittaa yhdynnät vasta jälkitarkastuksen jälkeen, eli 5-12 viikon kuluttua synnytyksestä. Tässäkin asiassa sinun on järkevintä kuunnella itseäsi sekä keskustella asiasta kumppanisi kanssa.

Synnytyksen jälkeen yhdyntöjen tullessa ajankohtaisiksi, on ehkäisystä huolehdittava, koska imetyskään ei täysin suojaa uudelta raskaudelta.

Moni nainen ja mies kokee seksuaalisuutensa muuttuvan vanhemmaksi tulon myötä, mutta usein muutos on positiivinen, ja seksielämän voi lapsen syntymän jälkeen kokea entistä nautinnollisemmaksi ja tyydyttävämmäksi. Se, mikä joskus tuntui hyvältä, ei ehkä tunnu hyvältä nyt. Voitte kokeilla ja löytää kumppanisi kanssa uudenlaisia tapoja osoittaa hellyyttä ja toteuttaa seksuaalisuutta. Kosketusta, hyväilyjä ja helliä sanoja ei kannata unohtaa, vaikkei seksiä tekisikään mieli. Tärkeää on, että keskustellette tunteistanne ja haluistanne avoimesti kumppanisi kanssa.



APUA!

Julkiset palvelut (vaihtelevat kunnittain)

- yleinen hätänumero 112
- poliisi 100 22
- terveyskeskus
- sosiaalitoimi
- perheneuvola
- mielenterveyspalvelut
- oikeusaputoimistot
- a-klinikka
- seurakunta



Puhelinpalvelut:

MLL:n vanhempainpuhelin: 0600 12277 (maksullinen)

Luottamuksellista vertaistukea vanhempana olon haasteisiin ja arjessa jaksamiseen.

Kelan lapsiperheen palvelunumero: 020 692 206

Tietoa Kelan myöntämistä etuuksista lapsiperheille.

Imetyksen tuki ry:n imetystukipuhelin: 041 528 5582

Tietoa lähimmistä imetystukiäideistä ja -ryhmistä, sekä apua

imetykseen liittyviin kysymyksiin vertaistuki periaatteella.

ÄIMÄ:n vertaistukipuhelin: 040 746 7424

Äidit irti synnytysmasennuksesta. Vertaistukipuhelin masennuksesta kärsiville äideille.

Naisten Puhelinlinja: 0800 02400

Valtakunnallinen, maksuton neuvonta- ja tukipuhelin väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille ja tytöille sekä heidän läheisilleen. Puhelut ovat luottamuksellisia. Voit soittaa nimettömästi.

Nettipalvelut:

Tukinet: www.apua.info/fi-FI/apuanopeasti/

Auttamis- ja tukipalveluja aiheittain

Väestöliitto: www.vaestoliitto.fi

Tietoa mm. vanhemmuudesta, parisuhteesta, seksuaalisuudesta ja monikulttuurisuudesta

Kansaneläkelaitos:

www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/110701111752EH?OpenDocument

Tietoa Kelan myöntämistä etuuksista Lapsen syntyessä ja kasvaessa.

Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL): www.mll.fi/perheille

MLL tarjoaa monipuolista tukea ja monimuotoista toimintaa lapsiperheille. Sivusto tarjoaa tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä, kasvatuksesta sekä mm. unen ja leikin merkityksestä.

Aktiivinen synnytys ry: www.aktiivinensynnytys.fi

Tietoa raskaudesta, synnytyksestä ja vauvan hoitamisesta sekä monipuolista toimintaa, mm. synnytysvalmennusta sekä synnytykseen ja imetykseen liittyvää välinevuokrausta.

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto: www.yvpl.fi

Retkiä, koulutustilaisuuksia, tuettuja lomia, aikuisten ja lasten eroryhmiä, tukihenkilöitä, lastenhoitorenkaita ja lapsiparkkeja paikkakunnasta riippuen.

Imetyksen tuki ry: www.imetys.fi

Tietoa imetyksestä ja vertaistukea odottaville ja imettäville äideille.

Imetystukiryhmät: <http://www.imetys.fi/itu/ryhmat.php>

Maksutonta vertaistukea tapaamisten muodossa odottaville ja imettäville äideille. Ryhmiä kokoontuu eri puolella Suomea.

Imetystukea: imetystukilista.net/

Tukea imetykseen ja neuvoja pulmatilanteisiin.

Ensi- ja turvakotien liitto: www.ensijaturvakotienliitto.fi

Monipuolista apua ja tukea arkeen ja elämänhallintaan.

Äidit irti synnytysmasennuksesta (ÄIMÄ): www.aima.fi

Vertaistukea synnytysmasennukseen.

Naisten Linja: www.naistenlinja.com

Maksutonta neuvontaa ja tukea väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille ja tytöille sekä heidän läheisilleen.



*Nuoren Odottajan Opas on Jyväskylän ammattikorkeakoulun
kättilöopiskelijoiden opinnäytetyö. Opas on tehty yhteistyössä
Helsingin Tyttöjen Talon kanssa. Opas on tarkoitettu vapaasti
käytettäväksi ja jaettavaksi. Oppaan muokkaamiseen ovat oikeutettuja
vain oppaan laatijat.*

Tekijät: Tuisku Koskela ja Suvi Rasku

Kuvitus: Mirjo Kaakinen