



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Opas vastasyntyneen ja äidin hyvinvointiin kotona

Melissa Väänänen

Opinnäytetyö, Toukokuu 2025

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2025
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Melissa Väänänen

Nimeke
Opas vastasyntyneen ja äidin hyvinvointiin kotona

Toimeksiantaja
Synnytyskopla

Tiivistelmä

Synnytyksen jälkeinen aika on sekä äidille että vastasyntyneelle sopeutumisen ja kiintymyksen rakentumisen vaihe, jossa biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät kietoutuvat yhteen. Äidin fyysinen ja psyykinen toipuminen, vauvan perustarpeiden hoito ja sosiaalisen tuen saaminen ovat kaikki tärkeitä asioita, jotta uusi suhde voi kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla.

Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa sähköinen opas toimeksiantaja Synnytyskoplan kotisyntymysten jälkeisten potilasohjeiden tueksi. Synnytyskopla on firma, joka hoitaa kotisyntymyksiä. Tavoitteena on auttaa ja tukea synnyttäneiden ja vastasyntyneiden toipumista ja hyvinvointia kotona. Oppaan kehittämisessä on otettu huomioon saavutettavuus ja selkokieli, jotta se olisi mahdollisimman hyödyllinen ja helppokäyttöinen kaikille synnyttäneille. Opinnäytetyön prosessissa on keskitytty huolelliseen suunnitteluun ja yhteistyöhön toimeksiantajan kanssa.

Oppaasta saadun palautteen perusteella opas koettiin helppokäyttöiseksi ja informatiiviseksi, ja se lisäsi lukijoiden valmiuksia synnytyksen jälkeiseen aikaan. Kaksi kolmesta piti tietosisältöä riittävänä, ja kaikki suosittelisivat opasta muille. Jatkokehitykseksi voitaisiin kehittää kyselyä asiakkaiden tiedontarpeista, tulostettavaa ohjeistusta sekä oppaan laajentamista interaktiivisilla digielementeillä.

Kieli
suomi

Sivuja 33
Liitteet 2
Liitesivumäärä 9

Asiasanat
synnytys, vastasyntynyt, opas



THESIS
May 2025
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Author
Melissa Väänänen

Title
A Guide to the Well-Being of Newborns and Mothers Care at Home

Commissioned by
Synnytyskopla

Abstract

For both the mother and the newborn baby, the postnatal period is a period of adjustment and the building of attachment, where biological, psychological and social factors are intertwined. The physical and psychological recovery of the mother, the care of the basic needs of the baby and the availability of social support are all important to ensure that the new relationship develops in the best possible way.

The objective of the thesis, commissioned by Synnytyskopla, a company that performs home births, was to produce an online guide to support postnatal home birth patient instructions. The aim was to help and support the recovery and well-being of women who have given birth at home and that of their newborns. The guide was developed with accessibility and plain language in mind to make it as useful and accessible as possible for all mothers who have given birth. The thesis process focused on careful planning and collaboration with the commissioning company.

Feedback from the guide indicated that it was perceived as easy to use and informative, and that it enhanced the preparedness of the readers to encounter the postnatal period. Two in three considered the information content as sufficient and all would recommend the guide to others. Further development could include a survey focusing on the need for information among clients, a printable guide and the addition of interactive digital ele-

Language
Finnish

Pages 33
Appendices 2
Pages of Appendices 9

Keywords
childbirth, newborn, guide

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Synnytyksen jälkeen	6
2.1	Vastasyntynyt	6
2.2	Imetys	7
2.3	Synnytys ja siitä toipuminen.....	9
2.4	Kotiinlähtö synnytyksen jälkeen	10
2.5	Seksuaalisuus.....	11
2.6	Hormonitoiminta synnytyksen jälkeen.....	12
3	Vauvan hoito	12
3.1	Vuorovaikutus	12
3.2	Vanhemman rakkaus	13
3.3	Vauvan käsittely.....	14
3.4	Itkuisuus ja koliikki	14
3.5	Muita itkun syitä	15
4	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä.....	16
5	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	16
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	17
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	17
5.3	Hyvän oppaan teoria.....	18
5.4	Tuotoksen suunnittelu.....	20
5.5	Oppaan toteutus	20
5.6	Oppaan arviointi.....	21
6	Pohdinta.....	22
6.1	Oppaan tarkastelu	22
6.2	Luotettavuus ja eettisyys	22
6.3	Ammatillinen kasvu	24
6.4	Työn hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat	24
	Lähteet.....	26

Liitteet

Liite 1 Palautekysely

Liite 2 Ensiaskeleet kotiin; opas äidin ja vastasyntyneen hyvinvointiin

1 Johdanto

Vastasyntyneen ja synnyttäneen äidin hoito kotona on keskeinen osa perheiden terveydenhuoltoa, erityisesti synnytyksen jälkeisessä vaiheessa, joka on herkkää aikaa niin äidille kuin vauvalle. Sairaalajakson lyhentymisen myötä yhä useammat perheet siirtyvät kotiin varhaisessa vaiheessa synnytyksen jälkeen, mikä korostaa kotona toteutettavan hoidon merkitystä. (Tommiska 2023.) Tämän vuoksi on tärkeää, että sekä vastasyntyneen että äidin hyvinvointia tuetaan asianmukaisin keinoin, kuten tarjoamalla tietoa, ohjausta ja tukea perheille kotioloissa (Rouhe 2023; Kainuun hyvinvointialue 2024.)

Synnytyksen jälkeinen aika tuo mukanaan fyysisiä ja psyykkisiä haasteita synnyttäneelle äidille, kuten kivut, imetyksen aloittaminen ja hormonitasojen muutokset. Samalla vastasyntynyt vaatii jatkuvaa hoitoa ja tarkkailua ensimmäisten elinviikkojen aikana. Hyvin toteutettu kotihoito edistää sekä äidin toipumista että vauvan terveyttä, ja se vähentää mahdollisia komplikaatioita ja uudelleensairaalahoitoon joutumisen riskiä. (Tommiska 2023.) Terveystieteiden ammattilaisten tarjoama kotikäynti ja ohjaus ovat merkittäviä tekijöitä onnistuneen kotona tapahtuvan hoidon kannalta (THL 2022.)

Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa ja tukea synnyttäneiden ja vastasyntyneiden toipumista ja hyvinvointia kotona. Työssä keskitytään siihen, kuinka kotihoito voidaan järjestää mahdollisimman turvallisesti ja tehokkaasti, ja miten äidin ja vauvan hyvinvointia voidaan tukea kokonaisvaltaisesti kotona synnytyksen jälkeen. Tehtävänä on tuottaa Synnytyskolan kotisyntytysten jälkeisten potilasohjeiden tueksi hyvä ja kattava sähköinen opas. Opas tarjoaa käytännönläheistä tietoa ja ohjeita muun muassa ensipäivien hoidosta, imetyksestä, jälki-vuodosta sekä vanhemmuuden tukemisesta. Tuotoksella pyritään lisäämään perheiden itseluottamusta ja valmiuksia vastata vauvan ja äidin tarpeisiin heti synnytyksen jälkeen. Opas huomioi myös psyykkisen jaksamisen, parisuhteen merkityksen sekä avun hakemisen kynnyksen madaltamisen. Erityistä huomiota kiinnitetään siihen, että tieto on helposti saavutettavaa, visuaalisesti selkeää ja selkokielisesti ilmaistua, jotta se palvelee mahdollisimman laajaa käyttäjäkuntaa.

2 Synnytyksen jälkeen

2.1 Vastasyntynyt

Vastasyntynyt tarkoittaa lasta, joka on syntynyt ja jonka ikä on alle 28 vuorokautta. Tämä ajanjakso on erityisen tärkeä lapsen eloonjäämisen, kasvun ja kehityksen kannalta, sillä vauva on fyysisesti ja immunologisesti vielä hyvin haavoittuvainen (WHO 2022; Käypä hoito 2021.) Vastasyntyneen hoitoon kuuluu muun muassa lämpötilan säätelystä, ravitsemuksesta, hygieniasta ja läheisyydestä huolehtiminen, mikä tukee hänen hyvinvointiaan ja kehitystään ensimmäisten elinviikkojen aikana (THL 2023.)

Synnytyksen jälkeiset ensimmäiset päivät ovat täynnä uutta ja jännittävää. Vauvan käytös muuttuu jatkuvasti, ja jokainen päivä tuo mukanaan uusia piirteitä. Pian vanhemmat alkavat kuitenkin tunnistaa vauvan yksilöllisen luonteen ja tavan reagoida ympäristöönsä. Vauvan pitäminen lähellä ja hänen hoitamisensa alusta asti itse auttaa vanhempia oppimaan tuntemaan vauvan paremmin ja löytämään juuri hänelle sopivimmat hoitotavat. (Terveyskylä 2020b.)

Ensimmäisen vuorokauden aikana vauva on väsynyt ja aloittanut sopeutumisen kohdun ulkopuoliseen elämään. Vauva nukkuu paljon ja syö muutaman tunnin välein. Suositellaan, että vauvaa pidetään paljon ihokontaktissa. Ihokontakti tarkoittaa sitä, että vauvan iho vanhemman ihoa vasten. Ihokontaktissa vauva ei kuluta energiaa lämmönsäätelyyn ja vanhemman on helppo huomata vauvan nälkäviestit: kieli liikkuu suussa ja voi välillä tulla myös ulos suusta, vauva hamulee suullaan ja kääntelee päätään. Äidin kannattaa antaa vauvan imeä aina, kun nälän merkkejä on huomattavissa. (Imetys 2023.)

Toisen vuorokauden koittaessa vauva virkistyy. Ravinto ei tulekaan enää napanuoran kautta ja vauvan täytyy käynnistää rintojen maitotehdas. Maitokoneisto käynnistyy tiheillä imetyksillä. Vauva viettää lähes kaiken aikansa rinnalla. Hän

saattaa vaikuttaa tyytymättömältä, mikä on tavallista vauvan käytöstä tiheään imun kausina. Äiti voi auttaa vauvaa pitämällä häntä runsaasti ihokontaktissa ja rinnalla syömässä. Vauvan käytös saattaa herättää vanhemmissa huolen siitä, riittääkö äidinmaito vauvalle. Maitoa tulee tässä vaiheessa vähän, mutta keho tuottaa vastasyntyneelle optimoitua ravintoa. (Imetys 2023.)

2.2 Imetys

Imettämällä tarkoitetaan prosessia, jossa äiti ruokkii lastaan omalla rintamaidollaan joko suoraan rinnasta tai pumpattuna. Se tarjoaa vauvalle optimaalista ravintoa ja suojaa infektioilta. WHO:n suositusten mukaan täysimetystä kannattaa jatkaa kuuden kuukauden ikään asti, minkä jälkeen imetystä voidaan jatkaa muun ravinnon ohella kahden vuoden ikään saakka tai pidempään (WHO 2023.) Imetyksen harjoittelu vaatii paljon huomiota vauvan ensipäivinä. (Hakulinen, Kuronen, Pelkonen, & Salo 2023, 46). Täysimetyksellä tarkoitetaan, että vauva saa ravinnokseen yksinomaan äidinmaitoa sekä mahdolliset tarvittavat lääkkeet ja vitamiinit. Osittaisimetys puolestaan tarkoittaa, että vauva saa äidinmaidon lisäksi muutakin ravintoa, kuten esimerkiksi äidinmaidonkorviketta tai kiinteää ruokaa. (Imetys 2023.)

Ensimmäinen maito on todella ravintopitoista ruokaa. Se on koostumukseltaan tahmeaa ja paksua, kuin tiivistettä. Tässä vaiheessa vauva vasta harjoittelee syömisen ja hengittämisen vuorottelua, joten vähäinen maitomäärä on hänen kannaltaan turvallinen. Ensimmäiset maitotilat riittävät terveelle, täysiaikaisena syntyneelle vauvalle yleensä hyvin. (Imetys 2023.)

Kun vauva saa imeä tiheästi ja pitkään, maidon määrä alkaa kasvaa seuraavien päivien aikana. Voimakkaampi maidonnousu tapahtuu yleensä 2–4 päivän kuluessa synnytyksestä, mutta se voi alkaa myös hieman myöhemmin. (Imetys 2023.)

Ensimmäiset päivät ja viikot imetyksessä ovat vauvalle aikaa harjoitella imuotetta ja imemistä. Imemisen opettelu on helpompaa pehmeillä rinnoilla ennen maidonnousua, jonka jälkeen rinnat tuntuvat täyteläisemmiltä ja kovemmilta. Jos vauvan on vaikea saada hyvä imuote pinkeästä rinnasta, voit

helpottaa tilannetta pehmentämällä ja muotoilemalla rinnanpäättä ennen imetystä painellen kevyesti nännin ympäriltä muutaman minuutin ajan. (Terveyskylä 2020a.)

Maidonnousun aikana olotila voi olla herkkä ja mieli itkuinen. Rinnat saattavat tuntua pingottuneilta ja aristaa hieman, ja lämpötilakin voi nousta. Tämä on normaalia ja helpottaa pian. (Imetys 2023.)

Kun lapsi imee rintaa, hän saa ravintoaineiden ja kasvun kannalta tärkeiden tekijöiden lisäksi myös merkittävää läheisyyttä, joka tukee hänen kokonaisvaltaista kehitystään. Imetys hyödyttää myös äitiä monin tavoin. Imetyksen edut kasvavat sen myötä, mitä enemmän ja pidempään lapsi saa äidinmaitoa. Äidinmaidon koostumus mukautuu lapsen iän ja syntymäviikon mukaan, ollen aina juuri oikeanlaista ja lapselle parhaiten sopivaa. Imetys vähentää lapsen riskiä sairastua erilaisiin tulehduksiin. Täysimetys on tutkitusti tehokas keino ehkäistä korvatulehduksia sekä hengitystie- ja suolistotulehdusten aiheuttamia sairaaläkäyntejä. Lisäksi imetys tarjoaa kohtalaista suojaa astmaa, atooppista ihottumaa ja kätkytkuolemaa vastaan. Imetetyillä lapsilla on myös havaittu olevan pienempi riski sairastua muun muassa nekrotisoivaan enterokoliittiin, joka on keskosilla yleinen vakava suolistosairaus, keliakiaan, lapsuusiän leukemiaan sekä myöhemmin lihavuuteen, diabetekseen ja korkeaan verenpaineeseen. Rintamaito sisältää myös runsaasti erilaisia maitohappobakteereja, jotka auttavat lapsen suolistomikrobiston kehittymistä mahdollisimman suotuisaksi. (Terveyskylä 2020a.)

Suomessa täysimetystä suositellaan 4–6 kuukauden ikään asti, jonka jälkeen vauvalle voi tarjota pieniä maisteluannoksia kiinteää ruokaa. Puolen vuoden iän jälkeen kiinteän ruoan määrää lisätään vähitellen. Vuonna 2020 Suomessa tehdyn selvityksen mukaan puolet eli 50% neljän kuukauden ikäisistä vauvoista ja 9 % kuuden kuukauden ikäisistä olivat täysimetettyjä. (Nieminen 2024a.)

Imetystä suositellaan jatkettavaksi kiinteän ruoan ohella vähintään vuoden ikään asti, mutta voidaan myös jatkaa niin pitkään kuin perhe itse toivoo. Tuoreen tutkimuksen mukaan 6–12 kuukauden ajan imetetyt lapset syövät 3–5

vuoden iässä terveellisemmin kuin muut lapset. Tätä pidempi imetys ei näyttänyt lisäävän hyötyjä, mutta tulosta selittää mahdollisesti se, että imettämiseen panostavat perheet tekevät muutenkin terveellisiä ruokavalintoja lapsilleen. (Nieminen 2024a.)

Ensimmäisen kuuden kuukauden aikana äidinmaito tarjoaa vauvalle riittävästi ravintoa kasvun ja kehityksen tueksi, lukuun ottamatta D-vitamiinia. D-vitamiinin saanti on tärkeää luuston mineralisaation varmistamiseksi, ja imeväisen tulisi saada D-vitamiinia 10 µg (400 KY) päivässä ympäri vuoden. D-vitamiinivalmisteen annostelu riippuu lapsen täysimetyksestä ja siitä, annetaanko hänelle äidinmaidon lisäksi korviketta tai vieroitusvalmistetta. (Nieminen 2024a.)

Imetyksen aikana äidin tulisi jatkaa terveellistä ruokavaliota ja muistaa myös oma D-vitamiinin saantinsa. Alkoholin käyttöä ja tupakointia on hyvä välttää, sillä nikotiini ja alkoholi kulkeutuvat äidin rintamaitoon ja voivat vaikuttaa vauvan hyvinvointiin. (Nieminen 2024a.)

2.3 Synnytys ja siitä toipuminen

Toipuminen synnytyksestä käynnistyy välittömästi synnytyksen jälkeen. Prosesiin kuuluu muun muassa kohdun palautuminen normaaliin kokoonsa. Kohtu alkaa supistua välittömästi synnytyksen jälkeen, mikä voi aiheuttaa jälkisuipistuksia, erityisesti imetyksen aikana. Supistusten lievittämiseksi voi käyttää esimerkiksi lämpöä, kuten jyväpussia, tai hieroa kohtua ennen imetystä. Jos nämä keinot eivät riitä, kipua voi helpottaa särkylääkkeillä. Jälkisupistukset yleensä lievittyvät muutaman päivän kuluessa, mutta uudelleensynnyttäjillä ne ovat usein voimakkaampia ja kestävät pidempään kuin ensisynnyttäjillä. (Terveyskylä 2020b.)

Synnytyksen jälkeen ensimmäisinä päivinä jälkivuoto voi olla runsasta. Tällöin on tärkeää huolehtia riittävästä hygieniasta välttääkseen kohtutulehduksen. Puhtaan siteen vaihto ja alapesu kannattaa tehdä jokaisen WC-käynnin

yhteydessä. Sairaalassaoloaikana kättilö seuraa kohdun supistumista. (Hakulinen, Kuronen, Pelkonen, & Salo 2023, 46.)

Synnytyksen aikana emättimeen tai välilihaan voi syntyä repeämiä, jotka korjataan sulavilla ompeleilla. Hyvän verenkierron ansiosta alue paranee yleensä nopeasti ja ilman pysyviä haittoja. Kivun hoitoon voi käyttää tarvittaessa tavallisia tulehduskipulääkkeitä. (Terveyskylä 2020b.)

Synnytyksen jälkeen vatsan toiminta hidastuu, ja normaalin toiminnan käynnistyminen voi kestää muutaman päivän. Runsaskuituinen ruokavalio, kuten hedelmät ja täysjyvätuotteet, riittävä nesteytys ja kevyt liikkuminen, kuten kävely, auttavat yleensä palauttamaan vatsan toiminnan. Tarvittaessa voi käyttää ulostuslääkkeitä. Peräpukamat ovat yleinen vaiva synnytyksen jälkeen. Ne ovat peräaukon alueella sijaitsevia laajentuneita laskimoita, jotka voivat olla erityisen kivuliaita, etenkin ulostamisen yhteydessä. Kipua voi lievittää peräpukamavoiteilla tai peräpuikoilla. Vaiva kuitenkin yleensä helpottuu melko nopeasti synnytyksen jälkeen. (Terveyskylä 2020b.)

2.4 Kotiinlähtö synnytyksen jälkeen

Ensisynnyttäjät palaavat kotiin yleensä 2–3 vuorokauden kuluessa synnytyksestä, kun taas uudelleensynnyttäjät kotiutuvat tyypillisesti 1–2 vuorokauden sisällä. Keisarileikkauksen jälkeen kotiutuminen tapahtuu yleensä hieman myöhemmin. Jos äiti ja vauva kotiutuvat alle 24 tuntia synnytyksen jälkeen, vauvalle järjestetään seurantakäynti lastenlääkärin vastaanotolla. Mikäli vauva kotiutuu 24–36 tunnin ikäisenä, sovitaan hoitajakäynti. Molemmat käynnit toteutetaan synnytyssairaalassa. (Terveyskylä 2020b.)

Lastenlääkärin tarkastuksessa vauva tutkitaan huolellisesti päästä varpaisiin, ja samalla hänet punnitaan. Ensimmäisten 3–4 päivän aikana normaali painonlasku on noin 6–8 % syntymäpainosta, mutta yli 9–10 % painonlasku on poikkeavaa. Tarkastuksessa käsitellään myös imetykseen ja maidon riittävyyteen liittyviä asioita. Lääkäri arvioi vauvan ihon, värin, lihasjänteyyden, ärtyvyyden sekä refleksit. Sydän kuunnellaan ja pulssit tunnustellaan,

jotta sydämen toiminta voidaan varmistaa. Tarvittaessa verenkiertoa tutkitaan tarkemmin mittaamalla verenpaine ja happisaturaatio kaikista raajoista tai tekemällä sydämen ultraäänitutkimus. Lisäksi lääkäri tarkistaa hengityksen ja kuuntelee hengityssäänet. (Tommiska 2024.)

Sisäelimet tunnustellaan vatsanpeitteiden läpi, ja sukuelimet tarkistetaan rakenteiden normaalisuuden varmistamiseksi. Poikavauvoilla varmistetaan myös, että kivekset ovat laskeutuneet. Kallon luut, saumat ja aukileet tunnustellaan, ja solisluit sekä yläraajojen liikkuvuus arvioidaan. Raajojen tutkimuksessa kiinnitetään huomiota rakenteisiin ja mahdollisiin virheasentoihin. Lonkkien tarkastuksessa lääkäri varmistaa, että ne ovat normaalit. Jos tarkastuksessa havaitaan epäselvyyttä, lonkat tarkistetaan lastenkirurgin toimesta 1–2 viikon kuluessa. Tarvittaessa lonkkien tilanne arvioidaan myöhemmin myös ultraäänitutkimuksella. (Tommiska 2024.)

Silmätutkimuksessa lääkäri tarkistaa punaheijasteen. Kuulo arvioidaan otoakustisen emission (OAE) avulla, mikä mittaa kuulemisen aiheuttamaa aiovastetta. Tämä vaivaton testi tehdään kättilön toimesta, mutta vastasyntyneen korvakäytävässä tai välikorvassa oleva neste saattaa heikentää tuloksen luotettavuutta, jolloin tutkimus saatetaan joutua uusimaan. Tarkastuksen aikana vanhemmilla on mahdollisuus keskustella lapsen tai perheen asioista lääkärin kanssa. Lisäksi Suomessa vastasyntyneiltä seulotaan harvinaisia, hoidettavissa olevia aineenvaihduntasairauksia. Seulontanäyte otetaan verinäytteenä vauvan ollessa 1,5–5 päivän ikäinen. (Tommiska 2024.)

2.5 Seksuaalisuus

Hellyys ja kiintymys ovat tärkeitä myös synnytyksen jälkeen. Vaikka yhdyntöjä ei suositella jälkivuodon aikana tulehdusriskin vuoksi, läheisyydestä ei tarvitse luopua. Jälkivuoto kestää yleensä 2–6 viikkoa. Synnytyksessä syntyneet repeämät tai leikkaushaavat välilihassa voivat arista ja estää yhdyntöjä, ja hormonaaliset muutokset voivat aiheuttaa emättimen limakalvojen kuivuutta etenkin imetyksen aikana. Tällöin lääkäri voi suositella paikallista estrogeenihoitoa, ja liukastevoiteen käyttö on usein hyödyllistä. (Bildjushckin 2022.)

Monet naiset kokevat seksuaalisen halun palautuvan muutamassa kuukaudessa synnytyksen jälkeen, erityisesti kun väsymys helpottaa ja vauvan unirytmivakiintuu. Silti halun palautuminen on hyvin yksilöllistä. Jälkitarkastuksessa noin puolet naisista kertoo aloittaneensa yhdynnät ilman ongelmia. Joskus haluttomuus voi johtaa kaikenlaisen läheisyyden välttelyyn, joten on tärkeää keskustella kumppanin kanssa – kosketus ei aina tarkoita halua yhdyntään, vaan voi olla tarve hellyydelle. (Bildjushckin 2022.)

Jälkitarkastus tehdään yleensä 5–12 viikon kuluttua synnytyksestä, ja silloin suunnitellaan myös ehkäisy. Seksihaluja voi vähentää pelko uudesta raskaudesta, joten ehkäisystä huolehtiminen on tärkeää. Raskaus voi alkaa pian edellisen jälkeen, ja imetystä ei tule pitää luotettavana ehkäisymenetelmänä. Ehkäisyn valinnasta voi alkaa keskustella jo raskauden loppuvaiheessa, vaikka sen käyttö aloitetaan vasta synnytyksen jälkeen. (Bildjushckin 2022.)

2.6 Hormonitoiminta synnytyksen jälkeen

Synnytyksen jälkeen äidin hormonitasapaino muuttuu merkittävästi verrattuna raskauden aikaan. Kehossa alkaa erittyä useita hormoneja, joilla on tärkeä rooli sekä fyysisessä palautumisessa että äidin ja vauvan välisen yhteyden muodostumisessa. Esimerkiksi oksitosiini ja prolaktiini edistävät maidonnousua, kohdun supistumista ja verenvuodon vähenemistä. (Saisto 2024.)

Imetyksen aikana munasarjojen hormonitoiminta hidastuu, jolloin estrogeenitasot pysyvät matalina ja kuukautiset voivat olla poissa jopa vuoden – erityisesti niin kauan kuin yöimetys jatkuu. Samalla myös testosteronitasot laskevat, mikä voi heikentää seksuaalista halukkuutta. Estrogeenin vähäisyys ohentaa emättimen limakalvoja, tehden niistä kuivemmat, herkemmin aristavat ja altistavat jopa verenvuodolle. (Terveyskylä 2020a.)

3 Vauvan hoito

3.1 Vuorovaikutus

Vauvan ja hänen hoitajansa välinen suhde on ainutlaatuinen ja täynnä läheisyyttä sekä myönteisyyttä. Vauva on valmis vuorovaikutukseen heti syntymästään lähtien, ja hänen hyvinvointinsa kannalta on tärkeää, että hänen tunteensa ja tarpeensa, kuten ilo, pelko, hämmennys ja paha mieli, tunnustetaan, nimetään ja jaetaan. Vanhemman katse, puhe ja kosketus ovat vauvalle merkityksellisiä, ja toimivassa vuorovaikutuksessa vanhempi voi nauttia lapsensa seurasta samalla kun lapsi tuntee itsensä ymmärretyksi ja hyväksytyksi. (Nieminen 2024a.)

Vauvalle hoitaja on tärkein henkilö maailmassa, sillä hän on täysin riippuvainen huolenpidosta. Vauva kiintyy hoitajaansa luonnollisesti ja hyväksyy tämän sellaisena kuin hän on, ilman arvostelua tai vertailua. Vauva viihtyy perheensä parissa syntymästään lähtien ja tarvitsee läheisyyttä, kuten sylissä pitämistä ja hellää koskettelua, jotka auttavat häntä hahmottamaan kehoaan ja oppimaan sen hallintaa. (Hakulinen, Kuronen, Pelkonen, & Salo 2023, 53.)

Vauvalle kannattaa puhua jo syntymän jälkeen, mieluiten jopa raskausaikana. Vaikka vauva ei vielä ymmärtäisikään sanojen merkitystä, hän aistii äänesi sävyn. Rauhallinen, ystävällinen puhe luo hänelle turvaa. Kuuleminen myös tukee lapsen puheen kehitystä. Lapsi tuntee itsensä rakastetuksi, kun hänelle jutellaan, hymyillään ja osoitetaan huomiota. Turvallinen ja lämmin vuorovaikutus edistää vauvan kehitystä parhaiten. (Hakulinen, Kuronen, Pelkonen, & Salo 2023, 53.)

3.2 Vanhemman rakkaus

Rakkaus vauvaa kohtaan kehittyy usein vähitellen, vaikka hän olisikin vanhemmilleen elämän suurin ihme. Äiti voi tuntea väsymystä synnytyksen jälkeen, ja vauvan hoitaminen voi vaatia paljon energiaa. Isä tai puoliso saattaa kokea jäävänsä ulkopuoliseksi, etenkin jos äiti on tiiviisti keskittynyt imettämiseen ja vauvan hoitoon. Vauva ei välttämättä käyttäydy vanhempien odotusten mukaisesti, ja hänen läsnäolonsa muuttaa elämää merkittävästi. Vauva ilmaisee tarpeensa ja rytmensä selkeästi, ja pieni, itkevä nyytti voi toisinaan herättää vanhemmissa

hämmennystä tai jopa ärtymystä. Vauvasta heräävät tunteet eivät aina ole yksinomaan lämpimiä. (Nieminen 2024a.)

Uuden perheenjäsenen kanssa tutustuminen ja sopeutuminen vievät aikansa. Vanhemman kiintymys vauvaan syvenee vähitellen hoitamisen ja yhteisen ajan myötä. Jokaisella tunteet kehittyvät omaan tahtiin, ja tunteiden vaihtelu on täysin normaalia. Lämpimien ja rakastavien hetkien rinnalla voi esiintyä väsymystä, huolia tai pettymyksen tunteita. Vanhemmat voivat myös kokea mustasukkaisuutta tai ristiriitoja. Kun nämä tunteet hyväksytään ja sopeutumiselle annetaan aikaa, syntyy mahdollisuus rakentaa syvä ja kestävä rakkaus lapseen – siihen on koko elämä aikaa. (Hakulinen, Kuronen, Pelkonen, & Salo 2023, 53.)

3.3 Vauvan käsittely

Vauva rakastaa läheisyyttä, johon hän on tottunut jo kohdussa ollessaan. Pidä vauvaa usein sylissä eri asennoissa, ja voit käyttää myös rintareppua tai kantoliinaa kantamiseen. Muista aina tukea vauvan niskaa ja päätä, sillä hänen päänsä on suhteessa suuri ja painava, ja niskalihakset ovat vielä kehittymättömät. Vauvaa käsitellessä on tärkeää toimia rauhallisesti ja lempeästi – häntä ei saa ravistella tai heitellä, ei edes leikin varjolla. (Nieminen 2024a.)

Sylissä pitäminen sopii hyvin myös vauvan hoitohetkiin, mutta esimerkiksi vai-panvaihtoa varten kannattaa käyttää tasaista alustaa, kuten hoitoalustaa. Alustassa kannattaa olla reunat, jotta vauva ei pääsisi putoamaan. Hoitoalustan tulisi olla riittävän korkealla, jotta vältetään kumartelulta hoitotilanteessa. Alustan on hyvä sijaita lähellä vauvan sänkyä tai pesupaikkaa, ja vauvan hoitotarvikkeet on hyvä järjestää helposti ulottuville. Vauvaa ei tule koskaan jättää yksin hoitopöydälle tai sängylle, edes hetkeksi. Hoitopaikan lämpötila voi olla tavallinen huonelämpö, noin 20–22 astetta, mikä on vauvalle sopivaa. (Nieminen 2024a.)

3.4 Itkuisuus ja koliikki

Vauva viestii epämukavuuttaan itkemällä, mikä voi tarkoittaa esimerkiksi nälkää, märkää vaippaa, väsymystä tai vatsavaivoja. Vanhemmat oppivat vähitellen tunnistamaan ja ennakoimaan vauvan tarpeita hänen eleidensä, liikkeidensä ja ääntelynsä perusteella. Itkeminen on luonnollinen osa terveen vauvan kehitystä ensimmäisten elinkuukausien aikana, mutta itkun määrä vaihtelee yksilöllisesti ja riippuu osittain vauvan temperamentista. Yleensä itkuisuus lisääntyy kahden viikon iästä ja saavuttaa huippunsa noin puolentoista kuukauden kohdalla, minkä jälkeen se vähenee. Tätä vaihetta kutsutaan usein koliikki-ikäksi tai kolmen kuukauden koliikiksi, sillä itkuisuus lievittyy yleensä neljän kuukauden ikään mennessä. (Nieminen 2024b.)

Koliikkivauvat itkevät usein useita tunteja päivässä ja useana päivänä viikossa. Itkukohtausten välillä vauva on kuitenkin hyvävointinen ja kehittyy normaalisti. Koliikki-itku voi olla tyytymätöntä ääntelyä, jossa on välillä taukoja, mutta joskus itku muuttuu yllättäen pitkäkestoiseksi ja kovaääniseksi ilman selvää syytä. Vaikka koliikki lisää vauvan itkuisuutta, se ei yleensä vaikuta hänen unen saamiseen. Koliikki-itkua esiintyy sekä imetetyillä että korvikeruokituilla vauvoilla. D-vitamiinilisän käyttöönotto ajoittuu usein samaan aikaan koliikin kanssa, mutta tutkimukset osoittavat, ettei D-vitamiini ole syy itkuisuuteen. (Hakulinen, Kuronen, Pelkonen, & Salo 2023, 55.)

3.5 Muita itkun syitä

Itku voi kertoa myös nälästä tai kivusta, ja joissain tapauksissa tarvitaan lisätutkimuksia. On tärkeää vastata vauvan varhaisiin nälkämerkkeihin, kuten suun aukomiseen, nyrkin viemiseen suuhun tai sormien imemiseen, sen sijaan että odottaisi itkun alkamista. Itku on nälän myöhäinen merkki, ja sen odottaminen voi hankaloittaa imetystä. (Nieminen 2024b.)

Jos epäilet, vauvan itkun johtuvan liian vähäisestä maidon saannista, ota yhteyttä neuvolaan vauvan punnitsemista ja imetysohjauksen saamiseksi. Rinta-aidon määrää voi lisätä imettämällä vauvaa usein ja vastaamalla hänen nälkäviesteihinsä. Tarvittaessa maitoa voi myös lypsää imetysten välissä.

Jos vauvan paino nousee runsaasti suhteutettuna pituuden kasvuun, itku voi johtua vatsavaivoista, joita liiallinen syöminen aiheuttaa. Lisäksi ylimääräinen maito voi nousta mahalaukusta ruokatorveen ja ärsyttää vauvaa. Jos koliikki-mainen itku tulkitaan aina näläksi, voi syntyä ylisyöttämiskierre. Tällöin syöttövälejä voi pidentää esimerkiksi käyttämällä tuttia, ulkoilemalla tai pitämällä vauvaa rintarepussa, mikä usein helpottaa vauvan oloa. (Hakulinen, Kuronen, Pelkonen, & Salo 2023, 55.)

Vauva, joka imee hyvin tiheästi, voi saada suuria määriä vähärasvaista maitoa, mikä voi aiheuttaa vatsavaivoja. Oireita voivat olla runsas virtsaaminen, viher-tävä uloste ja nopea painonnousu. Tässä tilanteessa vauvaa kannattaa imettää 2–3 peräkkäistä kertaa samasta rinnasta, mikä auttaa maidonerityksen tasaamisessa. (Nieminen 2024b.)

Itkuisen vauvan kunnollinen röyhtäyttäminen on tärkeää, sillä osa vauvoista nielee runsaasti ilmaa syödessään, mikä lisää ilmavaivoja ja maidon pulauttelua. Vauvan ulostamisen tiheys vaihtelee yksilöllisesti, mutta jos uloste on kovaa ja sitä tulee harvemmin kuin joka toinen päivä, kannattaa asiasta keskustella neuvolassa. Jos vauva oksentaa usein ja paino ei nouse riittävästi, tarvitaan lääkärin arviota. Tämä voi viitata refluksitautiin (GER) tai harvinaisempiin ongelmiin, kuten mahaportin ahtaumaan. Maitohappobakteerit voivat helpottaa vauvan vatsavaivoja ja edistää suoliston hyvinvointia. (Hakulinen, Kuronen, Pelkonen, & Salo 2023, 55.)

4 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa ja tukea synnyttäneiden ja vastasyntyneiden toipumista ja hyvinvointia kotona. Tehtävänä on tuottaa Synnytyskoplan kotisyntytyksien jälkeisten potilasohjeiden tueksi hyvä ja kattava sähköinen opas.

5 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen kehittämistyö on yleinen projektimuoto ammattikorkeakouluissa ja yksi tutkimuksellisista kehittämistavoista. (Airaksinen, Kostamo & Vilkkä 2022, luku 1). Toiminnallinen opinnäytetyö keskittyy käytännön ongelman ratkaisemiseen tai konkreettisen tehtävän kehittämiseen opinnäytetyöprosessin aikana. Tämä opinnäytetyön muoto painottuu työelämälähtöisyyteen, ja sen lopputuloksena syntyy konkreettinen tuotos, kuten jokin tuote, ohjeistus, palvelukonsepti, uusi toimintamalli tai alakohtainen kehittämissuunnitelma. Projekti voi liittyä suoraan opiskelijan omaan liiketoimintaan tai liikeideaan tai olla ulkopuolisen tahon tilaama. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2022.)

Opinnäytetyön raportoinnissa on olennaista kuvata ja arvioida projektin toteutusta ja sen tuloksia suhteessa teoreettiseen viitekehykseen sekä aiempiin tutkimuksiin. Raportissa tulee olla selkeästi esitettynä, miten tuote tai projekti toteutettiin vaihe vaiheelta, ja nämä vaiheet avattuna valitun näkökulman mukaisesti. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2022.)

Toiminnallinen kehittämistyö vastaa yleensä johonkin ammatillisessa käytännössä havaittuun tarpeeseen. Työn lopputulos voi olla esimerkiksi ohje, esite, käsikirja tai opas. Se voi myös olla osa laajempaa projektia, joka on työelämälähtöinen, kuten kokous, opetusvideo, koulutus tai tapahtuma (Vilkkä 2021, luku 1).

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Toimeksiantajana toimii Synnytyskopla. Synnytyskopla on yksityinen yritys, joka tarjoaa synnytysvalmennusta, kotisyntytyksiä, imetysohjausta, seksuaalineuvontaa ja holistista kohtaamista. (Synnytyskopla, 2023.) Yrityksessä toimii kätilöitä.

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä ovat Synnytyskoplan asiakkaat, jotka ovat synnyttäneet kotona sekä vastasyntyneet vauvat. Vastasyntyneellä tarkoitetaan

lasta, joka on syntynyt viimeisen 28 päivän aikana. Tämä ajanjakso on kriittinen lapsen kehitykselle ja terveydelle, sillä se on elämänvaihe, jolloin lapsi on erityisen haavoittuvainen ja tarvitsee jatkuvaa hoivaa ja huolenpitoa. (WHO 2021.)

Juuri synnyttäneet vanhemmat, erityisesti äidit, kokevat merkittäviä fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia synnytyksen jälkeen. Tähän elämänvaiheeseen liittyy toipumista synnytyksestä, imetyksen opettelua, hormonitoiminnan muutoksia sekä uudenlaiseen vanhemmuuteen sopeutumista. Vanhempien tukeminen tässä vaiheessa on tärkeää, sillä se vaikuttaa sekä perheen hyvinvointiin että lapsen varhaiseen kehitykseen. (Gaurav & Prasanna, 2022.)

Toimeksianto lähti käyntiin toimeksiantajan tarpeesta oppaalle, joka sisältää tietoa vauvan ja äidin hoitoon liittyen synnytyksen jälkeen. Päädyin tekemään toiminnallisen opinnäytetyön, koska halusin tuottaa konkreettisen ja käytännönläheisen tuotoksen, josta on hyötyä sekä kohderyhmälle että työelämälle. Toiminnallinen opinnäytetyö mahdollisti omien ammatillisten taitojen hyödyntämisen ja kehittämisen erityisesti viestinnän, tiedonhaun ja asiakaslähtöisen sisällöntuotannon osalta. Lisäksi tämä toteutustapa tarjosi mahdollisuuden yhdistää teoria käytäntöön ja vastata ajankohtaiseen tarpeeseen. Tilanne lähti opettajan kehoituksella kysyä Synnytyskoplalta toimeksiantoa. Laitoin toimeksiantajalle sähköpostiviestin, jossa kysyin heidän tarpeistaan. Olin avoin kaikille ehdotuksille, mutta kerroin, että aiheena lapset ja erityisesti vastasyntyneet kiinnostivat. Toimeksiantaja kertoi tarpeesta oppaalle, jonka he voisivat antaa kotisyntyäjille synnytyksen jälkeen, joka kertoisi vauvan ja äidin hoidon perustarpeista synnytyksen jälkeen. Tietoa aloin etsimään internetistä. Hyödynsin erityisesti Terveysportin hoitotyön tietokantaa, Terveyskirjastoa ja muita luotettavia lähteitä. Lähteissä kiinnitin huomiota niiden julkaisupäivään ja pyrin käyttämään enintään viisi vuotta vanhoja lähteitä.

5.3 Hyvän oppaan teoria

Saavutettavuus tarkoittaa, että mahdollisimman monenlaiset ihmiset voivat käyttää verkkosivuja ja mobiilisovelluksia vaivattomasti. Se merkitsee erilaisten

käyttäjien tarpeiden ja moninaisuuden huomioimista niin suunnittelussa kuin toteutuksessa. (Aluehallintovirasto 2024.)

Selkokieli tarkoittaa yksinkertaista ja helposti ymmärrettävää suomen kielen muotoa, joka on suunniteltu erityisesti niille, joille yleiskielen lukeminen tai ymmärtäminen on haastavaa. Kohderyhmään kuuluvat esimerkiksi kehitysvammaiset, iäkkäät, muistisairaat ja suomea opettelevat maahanmuuttajat. Selkokielen tavoitteena on tehdä tiedon saantia, lukemista, ajatusten ilmaisua sekä osallistumista yhteiskunnalliseen keskusteluun helpommaksi, mikä tukee jokaisen täysivaltaista kansalaisuutta. Suomessa selkokielen asiantuntijana toimii Kehitysvammaliiton Selkokeskus, joka edistää selkokielen käyttöä ja tarjoaa siihen liittyvää neuvontaa. Selkokeskus myöntää myös selkotunnuksia, jotka auttavat tunnistamaan selkokielist julkaisut. (Selkokeskus 2024.)

Hyvä opas rakentuu vahvalle teoreettiselle pohjalle ja peruseriaatteille. Laadukkaan opaskirjan suunnittelu lähtee liikkeelle kohderyhmän tarpeiden ja odotusten kartoittamisesta. Materiaalin tulee vastata synnyttäneiden äitien tiedontarpeisiin, tarjoten samalla tukea heidän toipumiselleen ja vauvanhoidon taitojen omaksumiselle. (Aluehallintovirasto 2024.)

Hyvän opaskirjan tulee olla selkeästi jäsennelty ja käyttäjäystävällinen. Tämä edellyttää yksinkertaista sisällysluetteloa, loogisesti etenevää sisältöä ja helppoa navigointia, jotta käyttäjät löytävät tarvitsemansa tiedot vaivattomasti. Sisällön tulisi olla helposti ymmärrettävää, mikä edellyttää selkeää kielenkäyttöä. Tekstin tulisi olla helppolukuista, ja se kannattaa jakaa lyhyisiin, selkeisiin kappaleisiin. Laadukas opas tarjoaa vastauksia erityisesti sellaisiin kysymyksiin, jotka voivat herättää tuoreessa äidissä epävarmuutta tai huolta. (Aluehallintovirasto 2024.)

Huomioin saavutettavuuden suunnitteleamalla opaskirjan niin, että se on mahdollisimman helppokäyttöinen ja hyödyllinen laajalle käyttäjäjoukolle. Toteutuksessa otan huomioon käyttäjien erilaiset tarpeet ja moninaisuuden. Hyödynnän selkokieltä, jotta tiedon saavutettavuus paranisi erityisesti niiden kohdalla, joille

yleiskielen ymmärtäminen on haastavaa. Selkokielen sisällön luomisessa tukeudun Kehitysvammaliiton Selkokeskuksen ohjeisiin.

Hyödynnän hyvän opaskirjan teorioita erityisesti kohderyhmän tarpeiden kartoittamisessa ja huomioimisessa. Suunnittelun lähtökohtana on varmistaa, että opas vastaa synnyttäneiden äitien tiedontarpeisiin. Rakennan oppaan sisällön loogisesti, jotta sen käyttö on mahdollisimman vaivatonta. Sisällysluettelo ja eriosiot on järjestetty selkeästi, mikä helpottaa materiaalin navigointia.

Tarjoan oppaassa monipuolista ja kattavaa tietoa sekä vauvan hoidosta että synnytyksestä toipumisesta. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyössäni panostan huolelliseen suunnitteluprosessiin, vahvaan tietopohjaan ja materiaalin luotettavuuteen, huomioiden kaikki edellä mainitut osa-alueet.

5.4 Tuotoksen suunnittelu

Oppaan suunnittelu vaatii huolellisuutta ja asiakasryhmälle kohdennettua sisältöä, jotta se vastaisi asiakkaan tarpeisiin. On tärkeää määritellä mitä uuden äidin pitää tietää ja osata, jotta hän toipuisi synnytyksestä ja onnistuisi vauvan hoidossa hyvin. Kohdennan sisällön opasta käyttäville henkilöille. Suunnittelen sisällön niin, että se olisi helposti luettavaa ja pyrin käyttämään selkeitä ja helposti ymmärrettäviä ohjeita ja hyödyntämään tuotoksessa esimerkkejä selvennykseksi. Tarjoan selkeän ja helppokäyttöisen ulkoasun. Teen rakenteen niin, että tarvittava tieto löytyisi nopeasti. Pyrin keräämään kattavan sisällön, joka olisi tukena uuden äidin kotiutuksessa. Toimeksiantaja pyysi opasta, jota voisi helposti lähettää äideille luettavaksi.

Tuotoksen teen toimeksiantajan toiveen mukaan Power Pointilla. Käytän kuvia, jotka olen ottanut itse. Väreinä käytän neutraaleja ja rauhallisia värejä, jotka eivät vie huomiota itse työstä. Pyydän palautteen toimeksiantajalta. Teen myös Webropol-kyselyn jolla voin kysyä palautetta asiakkailta anonymisti.

5.5 Oppaan toteutus

Teimme tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa oppaan suunnittelun ja sisällön kehittämisen eri vaiheissa. Lähetin oppaan luonnoksen toimeksiantajalle ja

pyysin palautetta erityisesti sisällön selkeydestä ja informatiivisuudesta. Otin vastaan muutosehdotuksia ja hyödynsin niitä oppaan viimeistelyssä.

Hyödynsin Microsoft 365 Powerpointin omaa suunnittelutyökalua diojen suunnitteluun. Laadin oppaan hyvän oppaan teorian mukaisesti. Väriteemaksi valitsin hillityt, mutta visuaalisesti erottuvat sävyt, jotta opas herättäisi kiinnostusta mutta pysyisi rauhallisena. Käytin oppaan pohjavärinä valkoista ja toisena värinä vaaleanvihreää. Tein oppaan sivuista erilaisia, mutta kuitenkin yhteen sopivia. Oppaan fonttina toimii Aptos. Fonttikoko vaihtelee sivusta ja tekstimäärästä riippuen. Käytin oppaassa itse ottamiani kuvia. Minulla on kaikki käyttöoikeudet kuviin. Muokkasin kuvat mustavalkoisiksi, jotta värit sopivat yhteen työn muiden värein kanssa. Näin kuvat eivät vie liikaa huomiota asiasisällöstä. Käytin yhteensä viittä eri kuvaa.

Kävimme yhdessä toimeksiantajan kanssa läpi oppaan kokonaisuutta ja tekstin sisältöä. Asiasisältöä lisättiin toimeksiantajan pyynnöstä. Oppaaseen lisättiin tietoa seksuaalisuudesta sekä hormonitoiminnasta synnytyksen jälkeen.

5.6 Oppaan arviointi

Toimitin toimeksiantajalle linkin Webropol-palautekyselyyn, jonka he voivat jakaa kotisyntyäjille. Kysely toimi nimettömästi ja siihen vastaaminen oli suunniteltu helpoksi ja nopeaksi. Kyselyn avulla sain tietoa siitä, kuinka selkeänä, ymmärrettävänä ja informatiivisena opas koettiin sekä miten onnistuneena sen visuaalinen ilme nähtiin. Kyselyssä kartoitettiin mielipiteitä oppaan ulkoasusta ja tekstisisällöstä. Kysely sisälsi 7 kappaletta kyllä-ei kysymyksiä. Kyselyyn vastasi kolme Synnytyskoplan asiakasta. Kyselyn vastauksien perusteella opas koettiin helppokäyttöiseksi, selkeäksi sekä ymmärrettäväksi. Palautteessa opas koettiin helposti seurattavaksi. Kaksi kolmesta vastaajasta koki, että opas sisälsi tarpeeksi tietoa ja yksi koki, että tietoa olisi voinut olla enemmän. Vastauksien perusteella opas onnistui lisäämään synnyttäneiden valmiuksia ja tietoa synnytyksen jälkeiseen aikaan. 100% oppaan lukijoista suosittelisi sitä muille äideille ja perheille.

6 Pohdinta

6.1 Oppaan tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa ja tukea synnyttäneiden ja vastasyntyneiden toipumista ja hyvinvointia kotona. Tehtävänä on tuottaa Synnytyskoplean kotisyntyneiden jälkeisten potilasohjeiden tueksi hyvä ja kattava sähköinen opas. Vilkan ja Airaksisen (2003, 51–54) mukaan hyvän oppaan keskeisiä ominaisuuksia ovat informatiivisuus, selkeä rakenne, visuaalisesti erottuva ja kiinnostava ulkoasu sekä kohderyhmän tarpeet huomioiva sisältö. Saamani palautteen perusteella opas koettiin hyödylliseksi ja se antoi tietoa, ymmärrystä ja valmiuksia synnytyksen jälkeiseen elämään. Myös oppaan ulkoasu koettiin kiinnostavana ja selkeänä.

Oppaan taustalla olevan tietoperustan tulee olla luotettava ja hyvin perusteltu. On myös tärkeää tarkastella oppaan kokonaisuutta ja varmistaa, että lopputulos vastaa parhaalla mahdollisella tavalla toimeksiantajan tarpeita ja toiveita. (Vilka ja Airaksinen (2003, 51–54.) Oppaan tietoperusta perustuu tekemääni kirjallisuuskatsaukseen sekä useisiin muihin luotettaviin lähteisiin.

Kokonaisuutena opas koettiin informatiivisena ja selkeänä. Toimeksiantaja koki oppaan hyväksi ja informatiiviseksi. Pääsimme siis tavoitteeseemme auttaa ja tukea synnyttäneiden ja vastasyntyneiden toipumista ja hyvinvointia kotona.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteita eurooppalaisen ovat toisten työn arvostus, luotettavuus, rehellisyys, sekä vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11). Aineistojen jatkokäyttöä ja avoimuutta edistetään mahdollisuuksien mukaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13.)

Tutkijan taito tarkastella ja arvioida kriittisesti omaa työtään on olennainen edellytys luotettavan tutkimuksen tekemiselle (Aaltio & Puusa 2020, luku 11). Luotettavuus vahvistuu, kun kehittämistyötä tarkastellaan aiempiin tutkimuksiin ja hankkeisiin perustuvan tiedon valossa. Johdonmukainen raportointi tukee myös työn uskottavuutta. Kehittämistyön luotettavuuden kannalta on olennaista esitellä aineisto selkeästi ja avata analyysin kulku, jotta lukija voi arvioida analyysin laadun ja aineiston paikkansapitävyyden. Lähteiden uskottavuutta parantavat kriittinen lähdeanalyysi ja se, että käytettyjen lähteiden sisältämä tieto on tarkkaa ja perusteltua (Airaksinen, Kostamo & Vilkka 2022, luku 1 & 4).

Plagioinnin välttäminen on keskeinen osa eettistä työskentelyä. Plagioinnilla tarkoitetaan toisen tekemän tutkimustyön tai sisällön kopioimista ilman asianmukaista lupaa tai lähdeviittausta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Henkilötiedot ovat tietoja, joiden perusteella yksittäinen ihminen voidaan tunnistaa joko suoraan tai epäsuorasti. Tunnistaminen voi tapahtua esimerkiksi nimen, henkilötunnuksen tai muun tunnusomaisen tiedon avulla, tai yhdistämällä eri tietoja niin, että henkilö on mahdollista yksilöidä. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2022.)

Tässä opinnäytetyössä noudatin voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä sekä luottamuksellisuuteen, salassapitoon ja vaitioloon liittyviä velvoituksia. Työtä tehdessäni noudatin periaatteita tarkasti, toimien huolellisesti ja rehellisesti sekä arvostaen muiden tutkijoiden työtä koko prosessin ajan. Olen käyttänyt runsaasti ajantasaisia ja luotettavia lähteitä, kiinnittäen huomiota myös lähdekriittisyyteen. Olen toteuttanut opinnäytetyöni Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeiden mukaisesti ja merkinnyt lähteet ohjeiden edellyttämällä tavalla. Olen noudattanut asetuksia ja säädöksiä. Olen osallistunut opinnäytetyön ohjaukseen ja tehnyt työtä luotettavasti rehellisesti ja puolueettomasti. Työprosessin aikana olen pyrkinyt seuraamaan opinnäytetyölle annettuja ohjeita ja huolehtinut asianmukaisesta viittaamisesta sekä tekstissä että lähdeluettelossa. Oppaassa olen käyttänyt itse ottamia kuvia, joten tekijänoikeudelliset asiat on huomioitu. Opinnäytetyön palautekyselyssä hyödynsin Webropolia, jossa kyseilyn voi tehdä nimettömästi ilman vastaajien henkilötietoja.

6.3 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen on ollut merkittävä osa ammatillista kasvuani sairaanhoitajaksi. Työni aihe syvensi ymmärrystäni perheiden tukemisen tärkeydestä synnytyksen jälkeisellä ajalla. Opinnäytetyö kehitti valmiuksiani kohdata asiakkaita kokonaisvaltaisesti, sillä jouduin pohtimaan niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueita.

Työskentely opinnäytetyön parissa lisäsi myös kykyäni etsiä, arvioida ja soveltaa luotettavaa tietoa. Opin jäsentämään laajoja tietokokonaisuuksia ja tiivistämään ne helposti ymmärrettävään ja visuaalisesti selkeään muotoon, mikä on tärkeä taito potilasohjauksessa. Lisäksi kehityin viestinnässä ja asiakaslähtöisessä materiaalien tuottamisessa. Opin huomioimaan, millaiset viestintätavat tukevat erilaisia oppijoita ja miten terveysviestintää voidaan toteuttaa sensitiivisesti mutta selkeästi.

6.4 Työn hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Kehittämistyön lopputuloksena syntynyt opas on tarkoitettu Synnytyskoplan kätilöiden käyttöön asiakasohjauksen tueksi. Opasmateriaalia voidaan hyödyntää monipuolisesti toimeksiantajan toimesta. Oppaan valmistuttua sitä voidaan hyödyntää asiakkaiden hoitoon kotona. Opas toimii tärkeänä työkaluna äitien toipumiseen ja vauvan hoitoon kotona. Lisäksi opas voi toimia myös hyvänä tietopohjana Synnytyskoplan kätilöille. Sitä voidaan käyttää referenssimateriaalina, kun halutaan löytää tietoa nopeasti.

Mahdollisia jatkokehittämisen suuntia voisivat olla esimerkiksi aiheeseen liittyvä kysely- tai haastattelututkimus tai erillisen ohjeistuksen laatiminen asiakkaiden omaan käyttöön, esimerkiksi tulostettavassa muodossa. Kyselytutkimuksen avulla voitaisiin kartoittaa asiakkaiden kokemuksia ja tietotarpeita synnytyksen jälkeiseen hyvinvointiin liittyen esimerkiksi selvittämällä, kuinka paljon ja millaista tietoa he ovat tästä aiheesta saaneet.

Työn jatkokehityksenä oppaaseen voisi sisällyttää esimerkiksi, interaktiivisia elementtejä, kuten kyselyitä ja videoita, jotka tukisivat äitien toipumista.

Lähteet

- Airaksinen, T., Kostamo, P. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House. Karelia finna. 25.11.2024.
- Aluehallintavirasto. 2024. Yleistä saavutettavuudesta. <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/> 14.11.2024
- Bildjuschkin, K. 2022. Raskaus ja seksi. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01015> 28.3.2025
- Gaurav, C., Prasanna, T. 2022. Physiology, Postpartum Changes. National Library of Medicine. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555904/?utm_source= 27.4.2025
- Hakulinen, T., Kuronen, M., Pelkonen, M. & Salo, J. 2023. Meille tulee vauvaopas vauvan odotukseen ja hoitoon. PunaMusta Oy. Vantaa. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145987/URN_ISBN_978-952-408-020-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 29.4.2025
- Imetys. 2023. Vauvan ja imetyksen ensimmäiset päivät. <https://imetys.fi/odottajan-opas/vauvan-ensimmaiset-paivat/> 19.11.2024.
- Kainuun hyvinvointialue 2024. Hoito synnytyksen jälkeen. <https://hyvinvointialue.kainuu.fi/hoito-synnytyksen-jalkeen> 18.11.2024
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2022. Karelian opinnäytetyön ohje: Tietosuoja ja henkilötietojen käsittely <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4838871> 24.9.2024.
- Maailman terveysjärjestö (WHO). Infant and young child feeding. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> 14.5.2025.
- Maailman terveysjärjestö (WHO). Newborn health. https://www.who.int/westernpacific/health-topics/newborn-health?utm_source=#tab=tab_1 27.4.2025
- Nieminen, S. 2024a. Vauvan hoito. <https://www.terveyskirjasto.fi/osv00006/vauvan-hoito?q=vauvan%20ja%20hoito> 25.11.2024.
- Nieminen, S. 2024b. Vauvan itkuisuus ja rauhoittelu. <https://www.terveyskirjasto.fi/osv00008/vauvan-itkuisuus-ja-rauhottelu?q=vastasyntyneen%20ja%20hoito> 25.11.2024.
- Rouhe, H. 2023. Lapsivuodeaika kotona. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01396> 18.11.2024
- Saisto, T. 2024. Synnytyksen kolmas vaihe eli jälkeisvaihe <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk013760> 1.5.2025
- Selkokeskus. 2024. Selkokieli. <https://selkokeskus.fi/selkokieli/> 23.9.2024
- Synnytyskopla. 2023. <https://www.synnytyskopla.fi/> 18.11.2024
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Lapsivuodeaika ja kotihoito. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/raskaus-ja-synnytys/synnytyksen-jalkeinen-aika> 23.4.2024
- Terveyskylä. 2020a. Imetys. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jalkeen/imetys> 23.9.2024
- Terveyskylä. 2020b. Vastasyntynyt. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jalkeen/vastasyntynyt> 24.9.2024

- Tommiska, V. 2023. Kotiinlähtö synnytyksen jälkeen. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01360> 18.2.2025.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf 11.11.2024
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi. 14.5.2025

Palautekysely



Oppaan palautekysely

1. Lisäisikö opas tietoa ja valmiuksia synnytyksen jälkeiseen aikaan?

- Kyllä
- Ei
- Osittain

2. Oliko opas helppokäyttöinen?

- Kyllä
- Ei
- Osittain

3. Oliko opas selkeä ja ymmärrettävä?

- Kyllä
- Ei
- Osittain

4. Sisäisikö opas tarpeeksi tietoa?

- Kyllä
- Liian paljon
- Liian vähän

5. Oliko sisältö jäsennetty loogisesti ja helposti seurattavaksi?

- Kyllä
- Ei
- Osittain

6. Oliko oppaan ulkoasu mielestäsi miellyttävä?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

7. Suositteisitko opasta muille äideille tai perheille?

- Kyllä
- En

Ensiaskleet kotiin; opas äidin ja vastasyntyneen hyvinvointiin

Ensiaskleet kotiin; opas äidin ja vastasyntyneen hyvinvointiin

Melissa Väänänen
Karelia
Ammattikorkeakoulu



Onnittelut uudesta vauvasta!

Tämä opas tarjoaa olennaista tietoa vauva-arjen ensimmäisistä viikoista synnytyksen jälkeen. Käsittelemme tärkeitä perusasioita, jotka auttavat uusia vauvaperheitä sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen.

Vastasyntyneen tarpeet voidaan tiivistää kolmeen tärkeään asiaan: ruoka, läheisyys ja puhtaus. Kun opit tuntemaan vauvaasi, löydät juuri teidän perheellenne sopivat tavat vastata näihin tarpeisiin.

Ensimmäiset viikot lapsen syntymän jälkeen ovat uuden oppimisen aikaa. Tämä jakso sisältää tutustumista lapseen, vanhemmuuteen ja vauvan hoitamiseen. Vaikka vauva ei olisikaan perheen ensimmäinen, uusi perheenjäsen tuo aina mukanaan muutoksia ja sopeutumista arkeen.

Joillekin vanhemmille rakkaus vauvaa kohtaan syttyy välittömästi syntymän hetkellä, kun taas toisilla kiintymys kasvaa vähitellen yhteisen ajan myötä. Jos synnytys on ollut raskas voi kiintymyksen kehittyminen kestää hieman kauemmin. Vauvan hoitaminen ja läheisyyden tarjoaminen tukevat luontevasti kiintymyssuhteen muodostumista.

Aluksi äidin ja vauvan suhde on erityisen läheinen, ja vauva tunnistaa äidin äänen jo kohdussa vietetyn ajan perusteella. Sekä äitinä että toisena vanhempänä voit vahvistaa yhteyttä vauvaan puhumalla hänelle, pitämällä häntä ihokontaktissa ja nauttimalla läheisyyden tuomasta rauhallisuuden ja turvallisuuden tunteesta.

Vauvan ensipäivät

Ensimmäinen vuorokausi



Vauva on tavallisesti virkeä heti syntymänsä jälkeen ja kykenee imemään rintaa ensimmäisen kerran noin tunnin kuluttua syntymästä. Tämän jälkeen hän saattaa nukahtaa ja nukkua useita tunteja. Usein vastasyntynyt on rauhallinen ja tyytyväinen ensimmäisten 24 tunnin aikana, erityisesti jos hänellä on mahdollisuus viettää runsaasti aikaa ihokontaktissa.



Ihokontakti on erinomainen tapa houkuttaa vauvaa rinnalle. Vastasyntyneen tulisi imeä rintaa vähintään 6–8 kertaa ensimmäisen vuorokauden aikana, noin 3–4 tunnin välein.



Vastasyntyneen ensimmäisten päivien ulostetta kutsutaan lapsenpihkaksi. Se on tummaa, tahmeaa ja hajutonta. Vaippa kannattaa tarkistaa syöttöjen yhteydessä ja vaihtaa tarpeen mukaan. Pihkan voi huuhtoa vedellä, mutta jos se on kuivunut ihoon, sen poistamiseen voi käyttää öljyä tai perusvoidetta.



Toinen vuorokausi

Kun ensimmäinen vuorokausi lähenee loppuaan, vauvan käytös usein muuttuu. Hän on virkeämpi ja haluaa imeä rintaa tiheästi ja pitkästi. Tällöin maitomäärä lisääntyy nopeasti.

Vauvan olisi hyvä imeä rintaa vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa. Huolehdi imetysasennon mukavuudesta, jotta imetys sujuu rennosti. Muista myös levätä vauvan nukkuessa.

Yleensä tiheä imeminen helpottaa, kun maitomäärä kasvaa ja vauva saa kylläisyyden nopeammin. Samalla vauvan virtsamäärä lisääntyy ja uloste muuttuu löysemmäksi sekä vaaleammaksi. Virtsassa voi näkyä oranssia tai punertavaa uraattisakkaa. Jos vauva on uninen ruokinta-aikaan, vaihtaminen voi auttaa herättelemään häntä. Voit myös antaa vauvalle omaa lypsämiä maitoa, jotta hän virkistyy imemään.

Vaihtamisen yhteydessä on hyvä tarkistaa vauvan napa. Napatynkää kannattaa nostaa varovasti ja navan juuren voi puhdistaa huolellisesti kuivalla pumpulipuikolla.



Vauvan perushoidon kulmakivet

- korvantaustojen, kaulan, kainaloiden ja nivusten taiteiden ja ihopoimujen tarkistus ja puhdistus päivittäin
- pesu tarpeen mukaan joko kylvettämällä tai kostealla pesulapulla tai pyyhkeellä
- navan puhdistus.
- läheisyys ja ihokontakti
- imetys vähintään kahdeksan kertaa vuorokaudessa
- vaihtaminen tarpeen mukaan
- selällään nukuttaminen



Imetys

Vauvantahtinen imetys:

Tunnista vauvan varhaiset nälkämerkit ja tarjoa rintaa heti niiden ilmetessä. Anna vauvan imeä niin usein ja niin pitkään kuin hän haluaa. Ensipäivinä on tärkeää huolehtia, ettei ruokailuväli veny yli 3–4 tunnin.

Tarjoa rintaa, kun vauva:

- työntää kieltään ulos
- avaa ja sulkee suutaan tai maiskuttelee
- imee tai maistelee sormiaan.



Imetys

Tehokas imeminen:

- Vauva imee rauhallisesti ja voimakkaasti.
- Imuote pysyy tukevana ilman tipsumista.
- Maiskuttelua tai klikkaavia ääniä ei kuulu jatkuvasti.
- Vauvan posket ovat pyöreät, eivätkä painu sisään imemisen aikana.
- Havaitsen nielemistä.
- Kun maito alkaa virrata, vauva pitää imaisun jälkeen pienen tauon ennen nielemistä, kun suu on täynnä maitoa.



Imetys

Tarjoa rintaa nopeasti kun vauva:

- liikuttaa päätään levottomasti puolelta toiselle
- hakee rintaa nokkimalla.

Jos vauva ehtii itkeä, hänet kannattaa ensin rauhoittaa, jotta hän tarttuu rintaan helpommin.

Vauvan hyvä imuote:

- Vauvan suu on avoinna laajasti.
- Vauvan leuka koskettaa äidin rintaa.
- Nänni on syvällä vauvan suussa.
- Mahdollinen kipu tuntuu vain imemisen alussa, mutta ei jatku koko imetyksertaa tai pahene sen edetessä.
- Nänni säilyttää muotonsa ja värinsä imetyksen jälkeen.



Hyvä imetysasento on tärkeä

Vauvalle:

- Korvat, hartiat ja lonkat ovat suorassa linjassa ilman kiertymistä.
- Pää on hieman taakse kallistunut. • Vartalo on tiiviisti äitiä vasten (vauva tuodaan äidin rintaa vasten, ei päinvastoin).
- Kädet ovat rinnan molemmin puolin.
- Hartioiden ja selän takana on tuki, mutta pää pääsee liikkumaan vapaasti
- Hamuillessa nenä on nännin korkeudella.

Äidille:

- Mukava ja rento istuma- tai makuuasento, jossa selkä saa hyvän tuen.
- Istuallaan imettäessä jalat ovat tukevasti maassa tai penkillä.
- Tarvittaessa tyyny tai muu tuki käsien alla helpottamaan imetysasentoa.



Maitomäärä ja sen lisääminen

Synnytyksen jälkeisinä päivinä maidontuotanto käynnistyy ja kasvaa erityisesti ensimmäisten kahden viikon aikana. Mitä useammin vauva imee rintaa tai lypsät maitoa, sitä nopeammin ja tehokkaammin maitomäärä lisääntyy. Jos vauva imee tehottomasti tai saa lisämaitoa, rintojen lypsäminen imetyksen jälkeen voi auttaa. Lisäksi ihokontakti tukee imetyksen käynnistymistä ja voi lisätä maidon määrää.



Riittävä maidon saanti näkyy seuraavasti:

• Vauva syö omaan tahtiinsa vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa.

• Imeminen on tehokasta, ja vauva nielee maitoa.

• Neljänestä vuorokaudesta lähtien vauva virtsaa vähintään viisi kertaa päivässä

• Ensimmäisinä viikkoina vauva ulostaa päivittäin.

• Ensipäivinä painonlasku ei ylitä 10 %.

• Paino alkaa nousta vähintään 140 grammaa viikossa.



Synnytyksen jälkeen

Jälkisupistukset:

Kohtu alkaa supistua heti synnytyksen jälkeen, mikä voi aiheuttaa joillekin äideille kivuliaita jälkisupistuksia, erityisesti imettäessä. Uudelleensynnyttäjillä supistukset ovat usein voimakkaampia ja kestävät pidempään kuin ensisynnyttäjillä.

Kipua voi helpottaa esimerkiksi lämpöpussilla tai tarvittaessa kipulääkkeillä. Yleensä jälkisupistukset lievittyvät muutaman vuorokauden kuluessa.

Jälkivuoto:

Synnytyksen jälkeen kohdusta erittyvä vuoto johtuu istukan jättämästä haavapinnasta. Ensimmäisinä päivinä vuoto on veristä ja runsaampaa kuin kuukautiset, mutta sen määrä alkaa pian vähentyä ja väri muuttuu ensin rusehtavaksi ja myöhemmin vaaleaksi. Jälkivuoto kestää yleensä noin kuukauden.

Tänä aikana riski kohtutulehdukselle on kohonnut, joten hygieniasta on tärkeä huolehtia. Terveysidettä kannattaa vaihtaa tavallista useammin, eikä tamponin käyttöä suositella.

Liikunta voi hetkellisesti lisätä jälkivuotoa, mikä on normaalia, jos vuoto ei ole runsasta ja vähenee itsestään tunnin tai kahden kuluessa liikunnan lopettamisesta.

Synnytyksen jälkeen

Haavat:

Synnytyksen yhteydessä syntyneet haavat välilihassa ja emättimessä paranevat yleensä nopeasti. Tarvittaessa voit käyttää tulehduskipulääkkeitä ja huuhdella haavaa vedellä WC-käyntien yhteydessä.

Ensimmäisinä päivinä virtsaaminen saattaa kirvellä, mutta suihkuttaminen helpottaa oireita. Kevyt liikkuminen, kuten kävely, edistää verenkiertoa ja voi nopeuttaa paranemista. Haavan ompeleet sulavat itsestään noin kahden viikon kuluessa.

Peräpukamat ja vatsantoiminta:

Synnytyksen jälkeen suoliston toiminta voi hidastua, ja sen käynnistyminen saattaa kestää useita päiviä. Runsaskuituinen ruokavalio, riittävä nesteytys ja kevyt liikunta, kuten kävely, voivat auttaa vatsan toimintaa palautumaan. Tarvittaessa voi käyttää ulostuslääkkeitä.

Peräpukamat ovat yleinen vaiva synnytyksen jälkeen. Ne ovat peräaukon alueella sijaitsevia laajentuneita laskimoita, jotka voivat aiheuttaa kipua, erityisesti ulostaessa. Oireita voi lievittää viileällä vedellä, peräpukamavoiteilla tai peräpuikoilla. Usein peräpukamat paranevat itsestään melko nopeasti.



Hormonaaliset muutokset

Synnytyksen jälkeen äidin hormonitasapaino muuttuu merkittävästi verrattuna raskauden aikaan. Kehossa alkaa erittyä useita hormoneja, joilla on tärkeä rooli sekä fyysisessä palautumisessa että äidin ja vauvan välisen yhteyden muodostumisessa. Esimerkiksi oksitosiini ja prolaktiini edistävät maidonnousua, kohdun supistumista ja verenvuodon vähenemistä. Lisäksi ne tukevat varhaista vuorovaikutusta vauvan kanssa. Endorfiinit, kehon omat "hyvän olon" hormonit, vapautuvat myös synnytyksen jälkeen ja auttavat lievittämään kipua sekä edistävät äidin rentoutumista.

Hormonaaliset muutokset

Synnytyksen jälkeen keho tarvitsee aikaa palautuakseen hormonitoiminnaltaan ennalleen. Munasarjat käynnistävät estrogeenin ja progesteronin tuotannon uudelleen vähitellen, mutta niin kauan kuin äiti imettää, näiden hormonien tasot pysyvät luonnollisesti matalina. Hormonitoiminta alkaa muistuttaa raskaudenedeltävää tilaa vasta kuukausia imetyksen päättymisen jälkeen. Näillä muutoksilla on kuitenkin tärkeä merkitys: ne tukevat äidin ja vauvan välisen vuorovaikutuksen syntymistä ja vahvistumista.

Raskauden aikana istukka vastaa tärkeiden naishormonien, estrogeenin ja progesteronin, tuotannosta. Synnytyksen jälkeen, kun istukka poistuu kehosta, näiden hormonien pitoisuudet romahtavat nopeasti. Äkillinen hormonitasojen lasku voi johtaa mielialan vaihteluihin, väsymykseen, hikoiluun sekä fyysiseen epämukavuuteen, kuten limakalvojen kuivumiseen ja seksuaalisen halun vähenemiseen.

Seksuaalisuus ja parisuhde synnytyksen jälkeen

Synnytyksen jälkeen seksuaalinen halu voi palautua hitaasti, ja se on ihan tavallista. Imetyksen aikana hormonit vaikuttavat haluun niin, että seksuaalinen halukkuus voi olla vähäistä. Väsymys ja vauvan hoito voivat myös vähentää halua.

Seksuaalisuus ei tarkoita vain yhdyntää. On monia tapoja olla lähekkäin ja tuottaa toiselle hyvää mieltä. On tärkeää, että kumppanit jakavat arjen tehtävät tasapuolisesti, jotta molemmat jaksavat paremmin.

Lapsen syntymä voi muuttaa parisuhdetta. Kaikki eivät totu vanhemmuuteen samalla tavalla tai yhtä nopeasti. Äiti voi kokea vaikeaksi olla samaan aikaan äiti, puoliso ja nainen. Myös kumppani voi kokea nämä muutokset haasteellisina. Usein tilanne helpottuu ajan kanssa. Keskusteleminen kumppanin kanssa auttaa ymmärtämään toista paremmin.

Seksuaalisuus ja parisuhde synnytyksen jälkeen

Yhdyntöjen aloittaminen:

Yhdyntöjen aloittaminen synnytyksen jälkeen kannattaa tehdä rauhassa ja omaan tahtiin. Tärkeintä on, että molemmat osapuolet tuntevat olonsa valmiiksi ja halukkaiksi. Jos synnytyksessä on tullut repeämiä tai on tehty välilihan leikkaus, paraneminen kestää yleensä muutamia viikkoja.

Ennen yhdyntöjä voi olla hyödyllistä tutustua omaan kehoon esimerkiksi sooloseksin avulla. Tämä auttaa tunnistamaan, mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei, sekä lisää kehotietoisuutta. Oman kehon tutkiminen voidaan aloittaa katsomalla peilin avulla ja tunnustelemalla sormin ensin emättimen ja välilihan aluetta, sitten varovasti emättimen seinämiä.

On hyvä huomioida, miltä tuntoherkkyys tuntuu – onko tuntemus ennallaan, herkempi vai osittain heikentynyt? Synnytyksen jälkeen emättimen limakalvot voivat olla kuivat ja herkäät, koska estrogeenitasot ovat alhaiset, erityisesti imetyksen aikana.



Ehkäisy

Ensimmäinen yhdyntä synnytyksen jälkeen kannattaa aloittaa rauhallisesti ja varoen. Liukuvoiteen käyttö voi helpottaa oloa ja ehkäistä kipua, jotta kokemus olisi mahdollisimman miellyttävä.

Synnytyksen jälkeen vuotoa esiintyy tavallisesti 4–6 viikon ajan. Vaikka vuoto ei sinänsä estä yhdyntöjen aloittamista, suositellaan kondomin käyttöä infektioriskin vähentämiseksi.

Ehkäisystä on tärkeää huolehtia jo ensimmäisestä yhdynnästä lähtien. Neuvolan jälkitarkastuksessa, joka tehdään noin 6–12 viikkoa synnytyksen jälkeen, saat tukea ja ohjausta itsellesi sopivan ehkäisymenetelmän valintaan. Imetys ei yksin riitä ehkäisyksi, sillä joillain naisilla hormonitoiminta ja kuukautiskierto voivat palautua nopeasti normaalksi imetyksestä huolimatta.

