

VAUVA TULEE PERHEESEEN



LUKIJALLE

Tämä opas kertoo raskaudesta ja synnytyksestä.
Teksti on helposti ymmärrettävää suomen kieltä.
Oppaan lopussa on hyödyllisiä yhteystietoja.
Sieltä saat halutessasi lisätietoa.

Toivottavasti opas on sinulle hyödyllinen!

SISÄLLYS

RASKAUDEN ALKAMINEN JA SEN KESTO	4
ÄIDIN KEHON MUUTOKSET	6
VAUVA	12
NEUVOLAKÄYNNIT	13
PÄIHTEET.....	16
LIIKUNTA	17
YMPÄRILEIKKAUS	19
SYNNYTYS.....	21
LAPSIVUODEAIKA	25
IMETYS	27
JÄLKITARKASTUS	28
EHKÄISY SYNNYTYKSEN JÄLKEEN.....	29
PERHE	30
HYÖDYLLISIÄ YHTEYSTIETOJA.....	33
OMIA MUISTIINPANOJA	34

RASKAUDEN ALKAMINEN JA SEN KESTO

Raskaus alkaa, kun naisen munasolu hedelmöittyy miehen siittiösolulla.

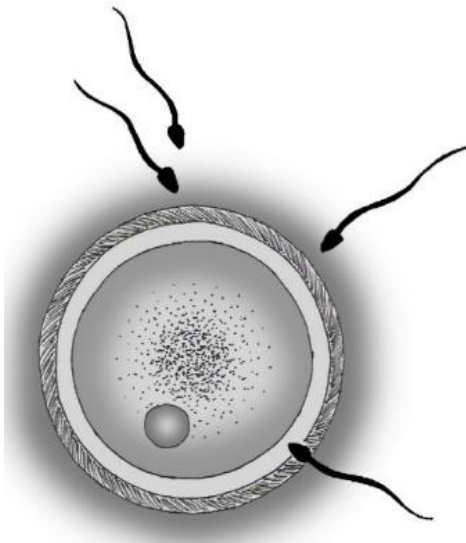
Hedelmöittyminen tapahtuu munanjohtimessa.

Raskaaksi voi tulla yhdynnässä ilman ehkäisyä.

Miehen siittiösolut voivat elää naisen sisällä jopa neljä päivää.

Apteekista voi ostaa raskaustestin.

Raskaustesti näyttää oletko raskaana.

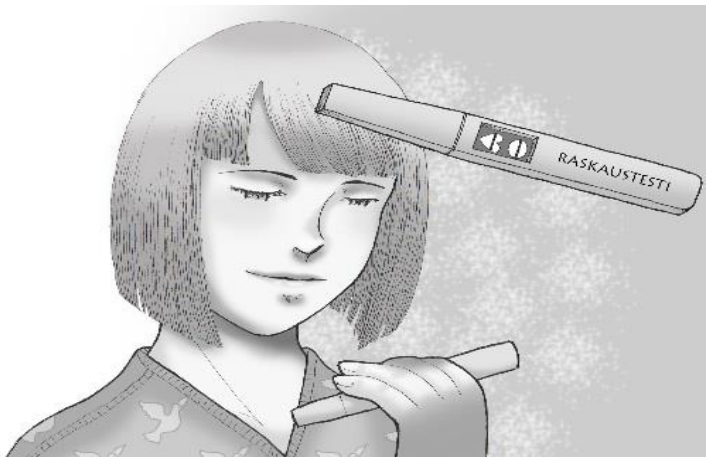


Naisen munasolu ja neljä miehen siittiösolua

Normaalisti raskaus kestää 280 päivää eli noin 40 viikkoa.

Laskettu aika saadaan laskemalla viimeisistä kuukautisista.

On normaalia, että vauva syntyy raskausviikkojen 37-42 välillä.



Positiivinen raskaustesti

ÄIDIN KEHON MUUTOKSET

Raskauden aikana äidin keho muuttuu.

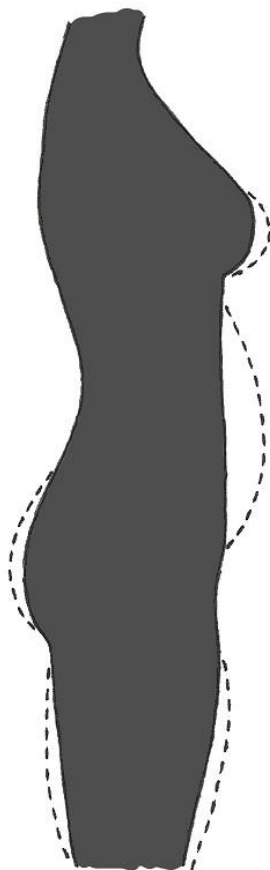
Vauva kasvaa kohdussa.

Vauvan ja kohdun kasvaessa myös äidin vatsa kasvaa.

Äidin rinnat kasvavat ja voivat tuntua kipeiltä.

Rinnat valmistautuvat maidontuottoon ja imetykseen jo heti raskauden alusta.

Loppuraskaudessa rinnoista voi tulla vähän maitoa.



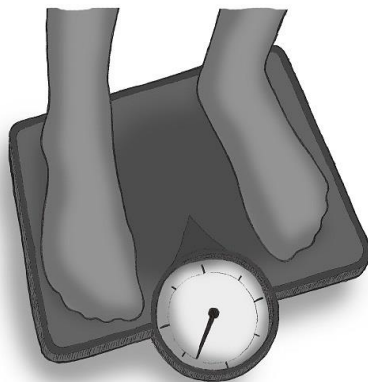
Normaalisti äidin paino nousee raskausaikana 10-12kg.

Jos äidillä on ylipainoa, painon ei tarvitse nousta niin paljoa.

Jalat voivat tuntua painavilta, koska niissä voi olla turvotusta.

Jalkojen liikuttelu ja ylös nostaminen auttaa.

Raskauden aikana on normaalia, että hengittäminen tuntuu joskus vaikealta.



Iholle voi ilmestyä raskausarpia. Niitä tulee, kun iho venyy.

Iho voi myös kutista venymisen takia.

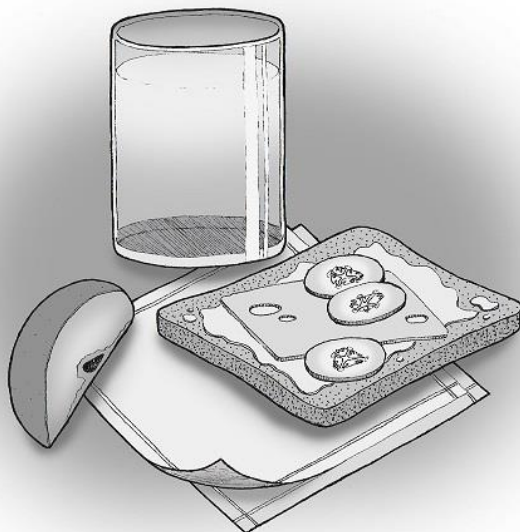
Vauvan kasvaminen lisää äidin ravinnon tarvetta. Ruokaa ei kuitenkaan tarvitse syödä paljon normaalia enempää.

Normaalin ruokailun lisäksi esimerkiksi yksi hedelmä ja voileipä päivässä riittää.

Äiti tarvitsee normaalia enemmän vitamiineja raskauden aikana.

Suomessa suositellaan D-vitamiini- ja foolihappolisää raskaana oleville.

Apteekista voit kysyä sopivia vitamiineja.



Raskausaikana verensokeri voi nousta.

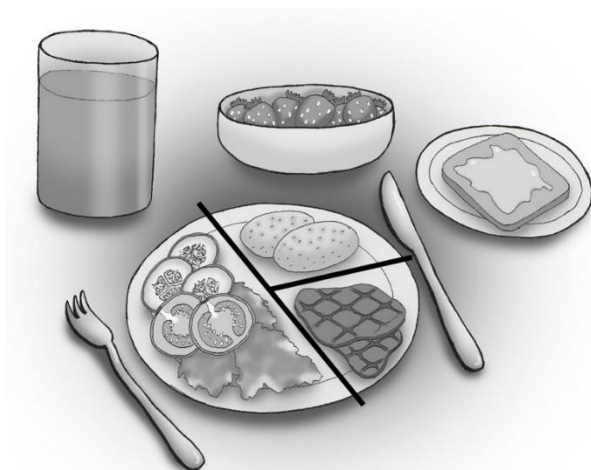
Jos verensokeri on liian korkea, vauvalle ja äidille voi tulla erilaisia terveysongelmia.

Esimerkiksi vauva voi kasvaa liian isoksi.

Korkeaa verensokeria hoidetaan ruokavaliolla ja tarvittaessa lääkkeillä.

Liikunta ja terveellinen ruoka ovat tärkeitä, jotta vauva ja äiti voivat hyvin.

Paasto ei ole hyväksi raskaana olevalle äidille eikä vauvalle.

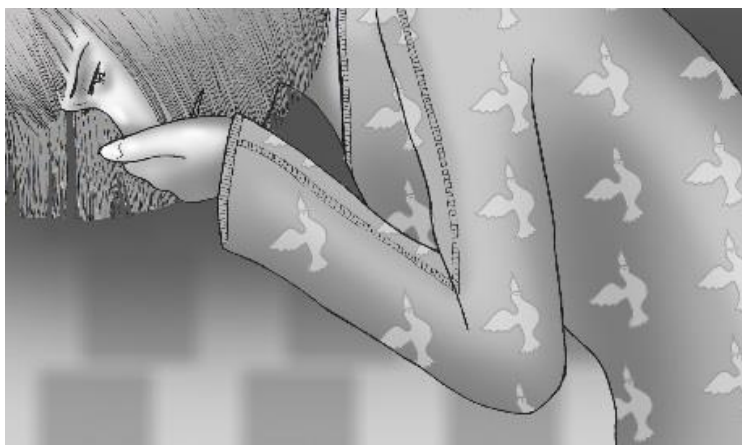


Terveellinen lautasmalli

Monilla naisilla on pahoinvointia ja oksentelua raskauden alussa.

Pahoinvointiin voi auttaa lepo.

Pahoinvointia voi helpottaa syömällä pieniä määriä ruokaa monta kertaa päivässä.



Närästys ja ummetus ovat normaaleja vaivoja raskauden aikana.

Niitä voi helpottaa juomalla tarpeeksi ja syömällä terveellisesti.

Apteekista voi ostaa lääkkeitä helpottamaan ummetusta ja närästystä.

Raskauden aikana voi olla kipuja esimerkiksi selässä.

Kipua voi helpottaa lämmöllä tai vaihtamalla asentoa.

Jos kipu on kovaa, apteekista voi ostaa särkylääkettä, esimerkiksi Panadol.



Särkylääkepaketti

Väsytys ja unettomuus ovat normaaleja vaivoja raskauden aikana.

Niitä voi helpottaa säännöllisellä päivärytmillä. Esimerkiksi päivällä on hyvä liikkua ja käydä ulkona.

Nukkumaan on hyvä mennä samaan aikaan joka ilta.

Jos väsymys ja unettomuus ovat vaikeita, ota yhteyttä neuvolaan.

VAUVA

Vauva liikkuu kohdussa.

Äiti voi tuntea liikkeitä
raskausviikon 20 jälkeen.

Välillä vauva nukkuu ja silloin
liikkeitä ei tunnu.

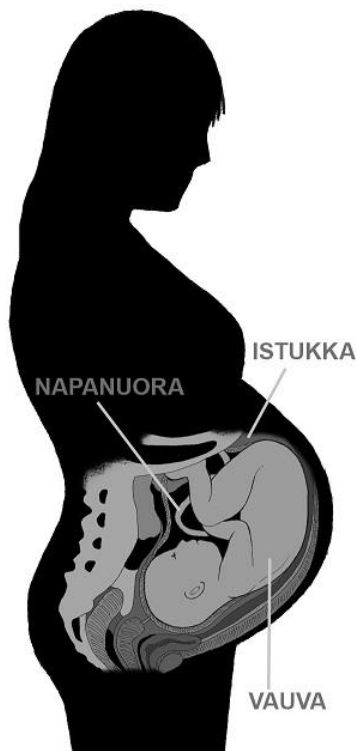
Jos vauva liikkuu vähemmän
kuin normaalisti, suositellaan
puhelinsoittoa
synnytyssairaalaan.

Vauva tarvitsee kasvaakseen
erilaisia ravintoaineita ja happea.

Ravintoaineet ja happi kulkevat vauvaan istukan
ja napanuoran läpi.

Vauvasta myös poistuu aineita napanuoran ja
istukan kautta.

Äidillä ja vauvalla on omat verenkierröt.



NEUVOLAKÄYNNIT

Suomessa kaikki raskaana olevat naiset saavat käydä ilmaiseksi neuvolassa.

Neuvolassa käyntejä on vähintään kahdeksan, joista kaksi on lääkärikäyntiä.

Neuvolassa käyminen on vapaaehtoista.

Omaan neuvolaan voi soittaa puhelimella, kun ajattelee olevansa raskaana.

Molemmat vanhemmat ovat tervetulleita neuvolaan. Neuvolassa seurataan äidin vointia ja vauvan kehitystä. Neuvolan hoitaja kyselee perheen terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita. Esimerkiksi keskustellaan parisuhteesta, ravitsemuksesta ja päihteiden käytöstä.

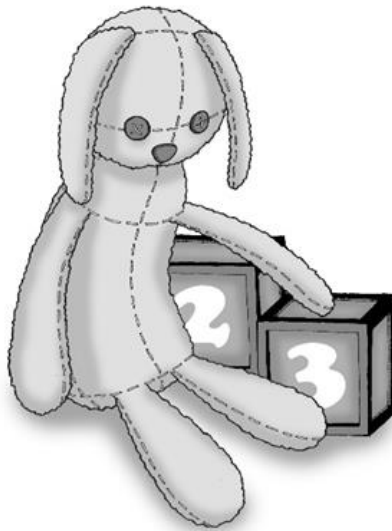
Neuvolakäynneillä tehdään erilaisia tutkimuksia. Äidiltä mitataan verenpaine, paino ja otetaan virtsakoe joka käynnillä.

Tarvittaessa voidaan mitata myös hemoglobiini.

Vauvan kasvua seurataan mittaamalla äidin vatsan kasvua.

Vauvan vointia seurataan kuuntelemalla vauvan sydänääniä.

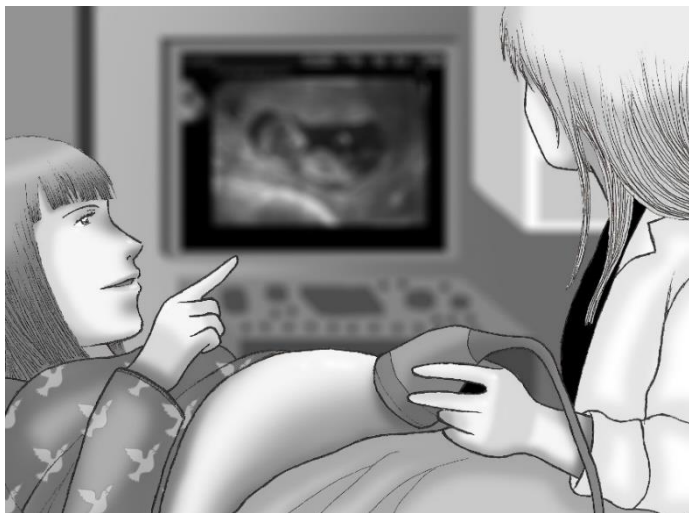
Loppuraskaudessa vauvan asentoa äidin kohdussa seurataan.



Raskauden aikana vauvalle tehdään kaksi ultraäänitutkimusta, jos vanhemmat niin haluavat.

Ultraäänitutkimuksessa voidaan tutkia tarkemmin vauvan terveyttä.

Ultraäänitutkimuksesta ei ole haittaa vauvalle tai äidille.



Suomessa on tapana, että neuvolan terveydenhoitaja tulee käymään perheen kotona vauvan syntymän jälkeen.

Käynnillä katsotaan vauvan ja äidin vointia.

PÄIHTEET

Raskauden aikana alkoholia ei ole hyvä juoda ollenkaan. Alkoholi vaikuttaa kielteisesti vauvan kasvuun ja terveyteen.



Erilaisia pähteitä

Äidin tupakointi aiheuttaa paljon ongelmia vauvalle.

Tupakointi vaikeuttaa vauvan hapen saantia ja vauva voi syntyä liian aikaisin.

Tupakoinnin lopettaminen on aina hyvä asia myös raskauden aikana.

Erilaiset huumeet ja vahvat lääkkeet ovat myös vaarallisia vauvalle.

LIIKUNTA

Liikkuminen on tärkeää raskauden aikana. Liikunta auttaa odottavaa äitiä pysymään terveenä.

Lisäksi se ehkäisee liiallista painon nousua. Liikuntaa voi harrastaa äidin oman voinnin mukaan.

Sopivia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi reipas kävely, sauvakävely, hiihto, kuntosali, uinti ja vesijumppa.



Sauvakävelyä

Liikunta on sopivaa, kun hengästyy, mutta pystyy vielä puhumaan.

Raskaana olevan ei ole hyvä harrastaa liikuntaa, joissa on korkea riski kaatua tai loukkaantua.

Synnytyksen jälkeen on hyvä aloittaa liikkuminen rauhallisesti.

Liikkuminen virkistää ja auttaa äitiä palautumaan synnytyksestä.

Liikkuminen ei vaikuta haitallisesti imetykseen.

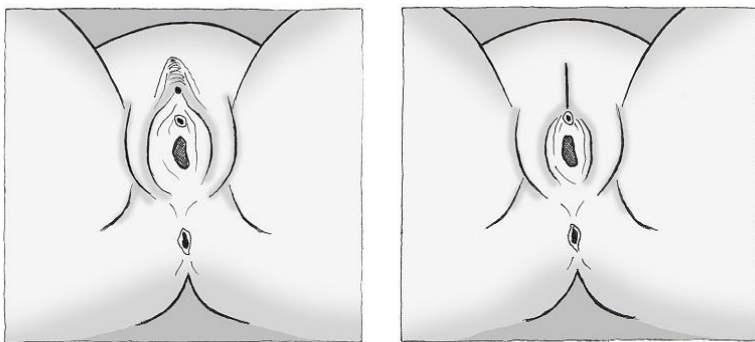
Paras aika liikkumiselle on imetyskerran jälkeen.

YMPÄRILEIKKAUS

Joissakin maissa naisten ympärileikkaukset ovat yleisiä.

Ympärileikkauksessa naisen sukuelimiä ommellaan yhteen ja voidaan jopa poistaa.

Suomen laki kieltää naisten ympärileikkaukset.



Naisten ympärileikkaus voi aiheuttaa erilaisia terveysongelmia.

Esimerkiksi kuukautis- ja virtsaamisongelmat voivat johtua ympärileikkauksesta.

Lisäksi ympärileikkaus voi tehdä seksielämästä vaikeaa ja kivuliasta.

Jos sinulle on tehty ympärileikkaus, ota asia rohkeasti puheeksi neuvolassa. Siellä asiasta keskustellaan yhdessä.

Ympärileikkaus saattaa aiheuttaa ongelmia synnytyksessä.

Avausleikkaus voidaan tehdä tarvittaessa, jos ympärileikkaus uhkaa äidin tai vauvan terveyttä.

Avausleikkauksessa naisen häpyhuulet avataan.

Avausleikkaus helpottaa synnyttämistä.

Lisäksi se auttaa virtsaamis- ja

kuukautisongelmiin.

Avausleikkaus olisi hyvä tehdä ennen raskautta.

Se voidaan tarvittaessa tehdä myös raskauden tai synnytyksen aikana.

Suomessa häpyhuulia ei ommella uudestaan yhteen.

SYNNYTYS

Synnytys alkaa normaalisti raskausviikoilla 37–42.

Synnytys voi alkaa supistuksilla tai lapsivedenmenolla.

Suomessa naiset synnyttävät yleensä sairaalassa. Synnytyksessä on mukana usein isä tai muu tukihenkilö.



Synnytyskipua helpotetaan erilaisilla menetelmillä.

Äiti voi itse toivoa miten kipua helpotetaan.

Sairaalassa äiti saa lääkkeitä lääkärin määräyksen mukaan.

Lisäksi kipua voi helpottaa hieronta, lämmin vesi, liikkuminen ja rauhallinen hengittäminen.

Synnytyksessä kohdunsuu avautuu ja supistukset ovat säännöllisiä.

Kun kohdunsuu on täysin auki, äiti voi alkaa ponnistaa vauvaa ulos kättilön luvalla.

Äiti ponnistaa supistusten aikana siihen asti, kun vauva syntyy.

Jos äiti haluaa, vauva laitetaan äidin rinnalle ja äiti imettää vauvaa ensimmäisen kerran.

Vauvan syntymän jälkeen istukka irtoaa ja kättilö auttaa sen ulos.



Alatiesynnytys

Vauva ja äiti ovat sairaalassa seurannassa
normaalisti 2-3 päivää.

Sairaalassa vauva on äidin vierellä koko ajan.

Yleensä alatiesynnytys on suositeltavin vaihtoehto.

Suomessa vain pieni osa vauvoista syntyy keisarileikkauksella.

Keisarileikkauksessa äidin vatsaan tehdään viilto, josta vauva autetaan ulos.

Keisarileikkaus tehdään puudutuksessa.

Äiti on hereillä, mutta ei tunne kipua.

Keisarileikkaus voidaan suunnitella etukäteen, esimerkiksi jos vauva on perätilassa.

Joskus alatiesynnytys voi muuttua keisarileikkaukseksi, esimerkiksi jos synnytys ei etene.

LAPSIVUODEAIKA

Synnytyksen jälkeen vauva tutustuu vanhempiinsa.

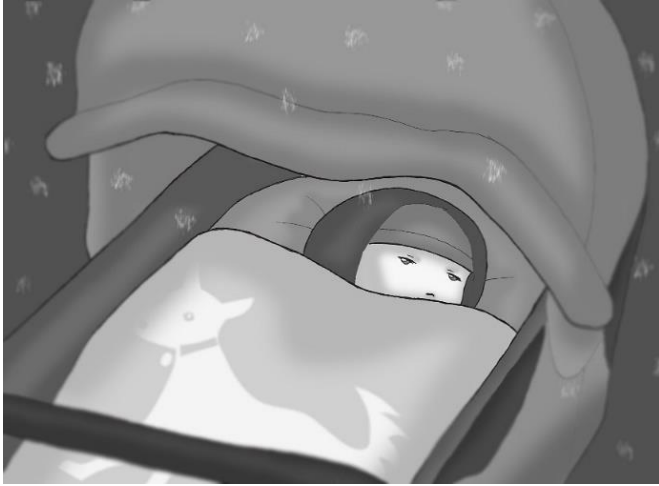
Ensimmäiset viikot vauva nukkuu paljon ja äiti toipuu synnytyksestä.

Äidin keho on palautunut synnytyksestä kolmen kuukauden kuluttua.

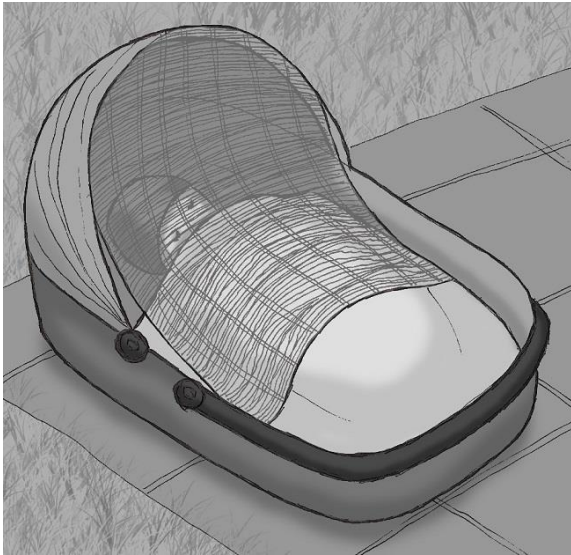
Kaksi viikkoa synnytyksen jälkeen vauvan kanssa voi käydä ulkona.

Ulos voi mennä, jos pakkasta on alle -10 astetta. Kylmällä säällä vauvalle pitää pukea lämpimät vaatteet.

Kesällä vauva pitää suojata kuumalta ja auringolta.



Vauva talvella



Vauva kesällä

IMETYS

Imettäminen on hyväksi äidin ja vauvan suhteelle.

Äidinmaito on parasta ruokaa vauvalle.

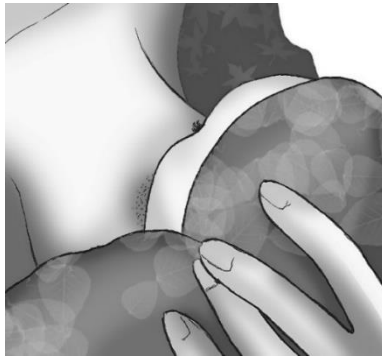
Vauva ei normaalisti tarvitse muuta ruokaa kuuden kuukauden ikään asti.

Tämän jälkeen vauvaa on hyvä imettää muun ruoan lisäksi.

Vauva syö omaan tahtiinsa ja viestii nälästä.

Välillä vauva syö useammin ja välillä harvemmin.

Ohjausta imetykseen saa tarvittaessa sairaalassa kätilöltä tai neuvolassa terveydenhoitajalta.



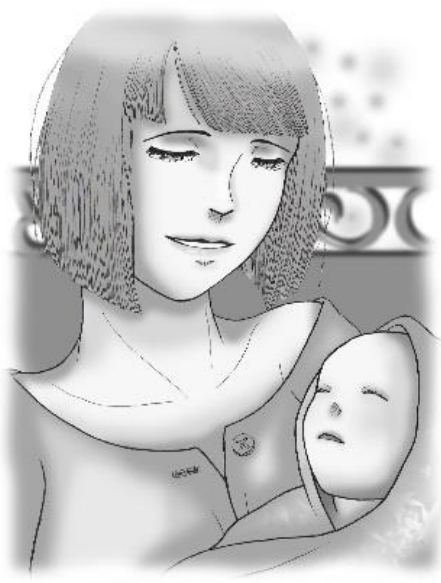
Vauvan imetys

JÄLKITARKASTUS

Lääkäri tai neuvolan hoitaja tekee synnyttäneelle äidille jälkitarkastuksen 5-12 viikkoa synnytyksen jälkeen.

Jälkitarkastuksessa keskustellaan synnytyksestä, perheen tilanteesta ja ehkäisystä.

Äidille myös tehdään sisätutkimus sekä mitataan paino, verenpaine ja tutkitaan virtsa.



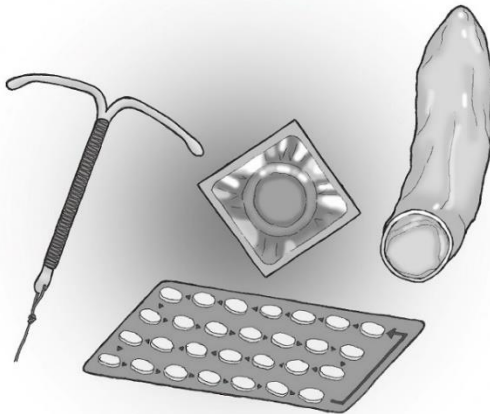
EHKÄISY SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Ehkäisyä tarvitaan koko naisen hedelmällisen iän ajan, jos raskautta ei haluta.

Imetys suojaa raskaudelta synnytyksen jälkeen, mutta se ei ole luotettava ehkäisykeino.

Pian synnytyksen jälkeen kannattaa valita jokin ehkäisy kuten kondomi, ehkäisypillerit tai kierukka.

Neuvolassa keskustellaan sinulle sopivasta ehkäisystä.



Erilaisia ehkäisykeinoja

PERHE

Vauvan odottaminen on jännittävää koko perheelle.

Raskaus ja vauva vaikuttavat parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen.

Hyvä parisuhde auttaa erityisesti isää tutustumaan vauvaan jo raskausaikana.

Vauvan kehitykselle ja vanhemmille on hyväksi, jos molemmat vanhemmat osallistuvat vauvan hoitoon.

Äiti saa aikaa huolehtia itsestään ja isä uuden kokemuksen vauvan hoitamisesta.

Jo pieni vauva tunnistaa isän ja äidin ja kiintyy molempiin vanhempiin.

Monella miehellä ei kuitenkaan ole kokemusta lasten hoitoon osallistuvasta isästä.

Vauvan hoito voi aluksi tuntua vaikealta, mutta tekemällä oppii.

Vauvan tuleminen perheeseen on suuri muutos myös perheen muille lapsille.

Lapset saattavat olla mustasukkaisia vauvasta.

Lasten kanssa on hyvä puhua vauvasta jo raskausaikana.

Sopeutumista helpottavat normaalit rutiinit myös vauvan synnyttyä.

Vanhempien on tärkeää viettää aikaa kahdestaan myös vauvan sisarusten kanssa.





HYÖDYLLISIÄ YHTEYSTIETOJA

Oma neuvola: _____

p. _____

Äitiysneuvolan päivystävä puhelin (Kuopio)

ma–to klo 8–15:30 ja pe klo 8–14

p. 044 718 1668

KYS Naisten akuuttikeskus

(synnytyssairaala Kuopio)

p. 017 172 361

Tietoa synnytyksestä KYSissä:

<https://www.psshp.fi/potilaat-ja-vierailijat/synnyttajat>

Lisätietoa raskaudesta ja synnytyksestä:

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys>

OMIA MUISTIINPANOJA

OMIA MUISTIINPANOJA

Tekijät:

Minna Huovinen

Mia Huusko

Noora Matilainen

Kuvitus:

Taija Rahikainen

Kuopiossa

2017



SAVONIA



Setlementti
Puijola