
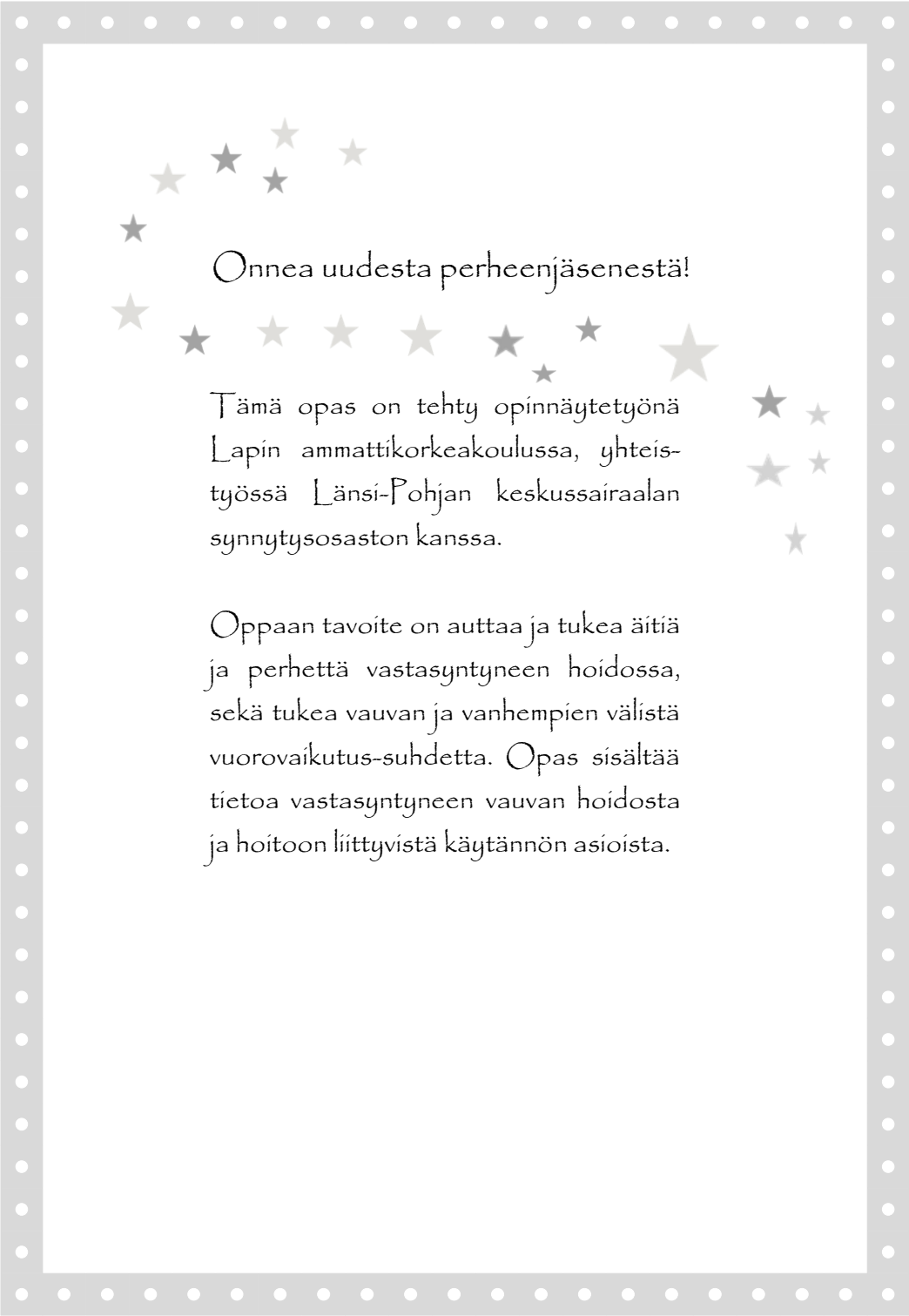


Ohjeita äidille ja perheelle




Opas äidille ja perheelle
vastasyntyneen vauvan hoitoon



Onnea uudesta perheenjäsenestä!

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä Lapin ammattikorkeakoulussa, yhteistyössä Länsi-Pohjan keskussairaalan synnytysosaston kanssa.

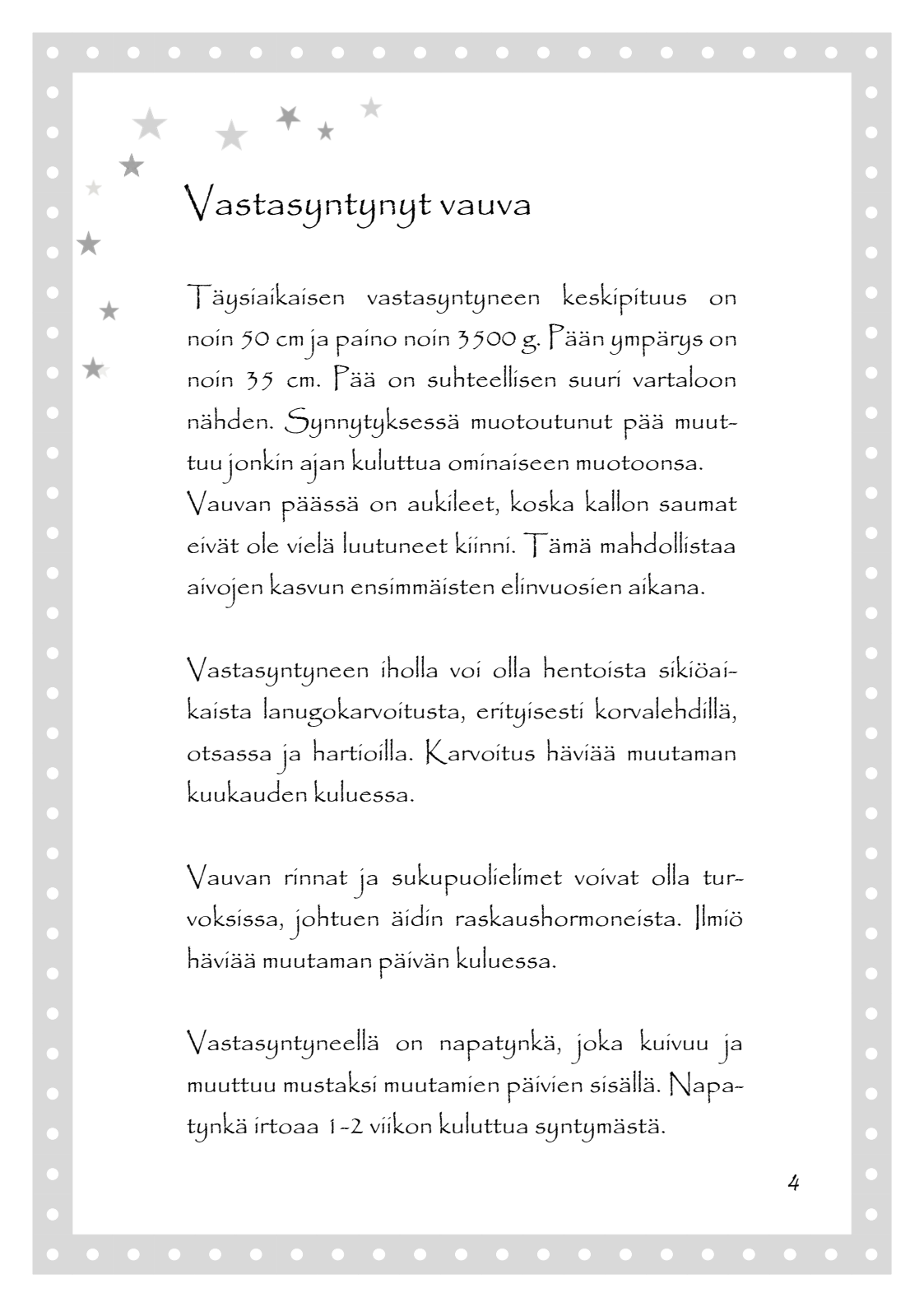


Oppaan tavoite on auttaa ja tukea äitiä ja perhettä vastasyntyneen hoidossa, sekä tukea vauvan ja vanhempien välistä vuorovaikutus-suhdetta. Opas sisältää tietoa vastasyntyneen vauvan hoidosta ja hoitoon liittyvistä käytännön asioista.

Sisällys:

Vastasyntynyt vauva	4
Varhainen vuorovaikutus	6
Imetys	8
Ihon hoito ja puhtaus	11
Vauvan käsittely	14
Vastasyntyneen keltaisuus	15
Vauvan pukeminen ja ulkoilu	16
Vauvan itku	17
Uni ja lepo	18





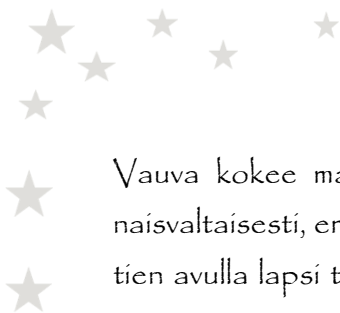
Vastasyntynyt vauva

Täysiaikaisen vastasyntyneen keskipituus on noin 50 cm ja paino noin 3500 g. Pään ympäryys on noin 35 cm. Pää on suhteellisen suuri vartaloon nähden. Synnytyksessä muotoutunut pää muuttuu jonkin ajan kuluttua ominaiseen muotoonsa. Vauvan päässä on aukileet, koska kallon saumat eivät ole vielä luutuneet kiinni. Tämä mahdollistaa aivojen kasvun ensimmäisten elinvuosien aikana.

Vastasyntyneen iholla voi olla hentoista sikiöaikaista lanugokarvoitusta, erityisesti korvalehdillä, otsassa ja hartioilla. Karvoitus häviää muutaman kuukauden kuluessa.

Vauvan rinnat ja sukupuolielimet voivat olla turvoksissa, johtuen äidin raskaushormoneista. Ilmiö häviää muutaman päivän kuluessa.

Vastasyntyneellä on napatynkä, joka kuivuu ja muuttuu mustaksi muutamien päivien sisällä. Napatynkä irtoaa 1-2 viikon kuluttua syntymästä.



Vauva kokee maailmaa kaikilla aisteillaan kokonaisvaltaisesti, erityisesti suullaan ja ihollaan. Aistien avulla lapsi tutustuu vanhempiinsa ja rauhoittuu vastaanottaessaan tuttuja aistikokemuksia. Äidin ja isän hoitaessa vauvaa sylissä, hän oppii tuntemaan vanhempiensa ihon tuoksun.

Vastasyntynyt ei kykene hallitsemaan silmiensä lihaksia, joten silmät saattavat katsoa välillä kiertoon, mikä on täysin normaalia.



Varhainen vuorovaikutus

Vauvalle syntyy perusluottamus elämää kohtaan ensimmäisten elinviikkojen aikana äidin ja perheen välityksellä. Kosketuksella ja katseella on erityinen merkitys vauvan kehityksessä ja niitä molempia tarvitaan hyvässä vuorovaikutuksessa.

Vauvalle on tärkeää olla vanhempiensa lähellä ja kuulla heidän ääntään. Vauva nauttii syleilystä ja halailusta, joka rauhoittaa ja antaa turvallisuuden tunteen. Kehitykselle on erityisen tärkeää, että vauva pystyy solmimaan pysyvän ja pitkäkestoisen tunnesiteen vanhempiinsa.



Vastasyntynyt ei kykene säätelemään eikä erittelemään omia tunteitaan ja tuntemuksiaan ja siksi hän tarvitsee aikuisen innostamaan tai rauhoittamaan. Vauva tarvitsee päivittäin kokemuksia siitä, että hänen äärelleen pysähdytään olemaan läsnä.



Läheisessä vuorovaikutuksessa katsekontakti, kosketus, tuoksu ja ääni sulautuvat miellyttäväksi kokemukseksi. Arkinen yhdessäolo vauvan kanssa antaa kehityksessä tarpeellisia kokemuksia.



Vauvan kasvu ja kehitys ovat riippuvaisia siitä, miten läheiset häneen suhtautuvat ja tapa, jolla yhteinen elämä alkaa auttaa varhaisen kiintymyksen muodostumista.

Imetys

★ Äidinmaito on luonnollista ruokaa vauvalle. Rin-
★ nasta nautittu äidinmaito on aina sopivan lämpöis-
★ tä ja se sisältää vauvan tarvitsemia ravintoaineita
★ oikeassa suhteessa. Rintamaito tukee vauvan ke-
★ hitystä ja suojaa infektioilta. Maitomäärät ovat
★ aluksi hyvin pieniä, mutta määrä vastaa vauvan
★ tarpeita. Heti syntymän jälkeen vauvan vatsaan
mahtuu vain 5ml maitoa.

Jokainen vauva on yksilö ja
syö oman rytmin mukaan.

Aluksi vauva vaatii rintaa tiheästi ja on tärkeää, että imetys tapahtuu vauvantahtisesti. Imetys tuo vauvalle myös läheisyyden ja turvallisuuden tunteen. Vauva kokee mielihyvää äidin läheisyydessä ja kykenee jo viiden vuorokauden iässä erottamaan oman äidinmaidon tuoksun.

- ★ Vauvan hamutessa rintaa, rinta ohjataan vauvan suuta kohti. Vauvan pää tulee olla suorassa linjassa vartaloon ja vauvan vatsa on äidin kehoa vasten, kädet eteen koottuna.
- ★ Vauvalla on hyvä imuote, kun rinnanpää on pehmeässä kitalaessa.
- ★ Nänni ja suurin osa ympäröivästä nännipihasta on vauvan suussa ja vauvan alahuuli on kääntynyt ulospäin.
- ★ Vauvan kieli on tiukasti rinnan alapuolella.
- ★ Oikea vauvan imuote on voimakas, mutta imeminen ei saa tuntua kivuliaalta.
- ★ Imetä vuorotellen kummastakin rinnasta.
- ★ Huomioi hyvä imetysasento.



Oikea imuote on tärkeää imetyksen onnistumiseksi, koska se:

- ★ lisää maidon eritystä
- ★ ehkäisee maitotiehyttukoksen
- ★ ehkäisee rintojen haavaumia
- ★ tyhjentää rinnat kunnolla
- ★ stimuloi vauvan imemisrefleksiä



Rintoja ei tarvitse pestä jokaisen imetykskerran jälkeen. Rinnanpäitä voi suojata tipalla rintamaitoa tai rinnanpäihin tarkoitettulla voiteella.

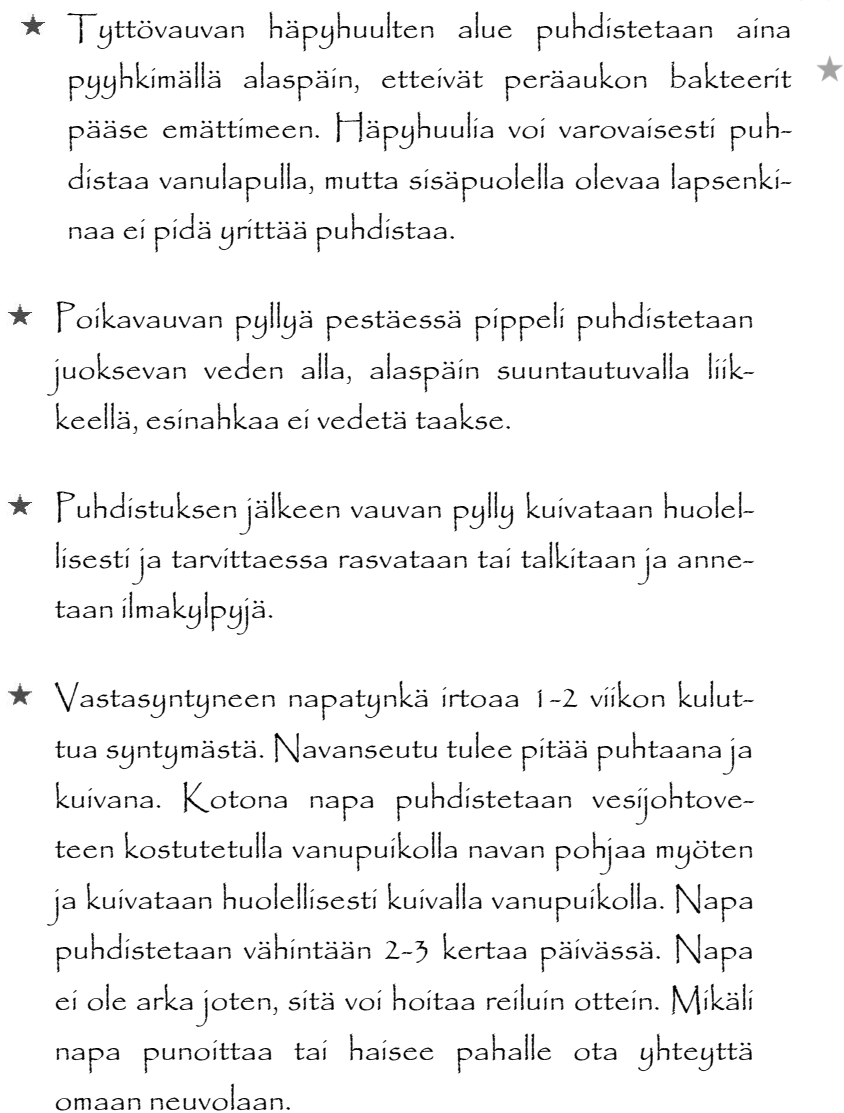
Syötön jälkeen vauva on hyvä pitää kohoasennossa, jotta nielty ilma tulee ulos. Röyhtäily on hyvin yksilöllistä, toiset vauvat röyhtäilevät helposti ja toiset eivät juuri koskaan.

Täysimetystä suositellaan ensimmäiset 6kk, jonka jälkeen muun ravinnon ohella. D-vitamiinilisä aloitetaan kahden viikon iässä neuvolan ohjeiden mukaan. Aina imetys ei onnistu tai ei ole mahdollista. Jos et voi imettää, et ole muita äitejä huonompi. Kaupasta löytyy sopivia äidinmaidonkorvikkeita vastasyntyneelle.

Ihon hoito ja puhtaus

Vauvan iho on ohut ja herkkä. Iho voi olla hilseilevä ja punakka. Iholle voi tulla pinnallisia herkkyyšnäppyjä, jotka häviävät muutamien viikkojen kuluessa eivätkä vaadi hoitoa.

- ★ Kasvot ja silmät puhdistetaan päivittäin. Puhdistukseen riittää vesijohtovesi. Silmät puhdistetaan silmän ulkonurkasta sisänurkkaan päin, eri vanulapuilla kumpikin silmä.
- ★ Taípeet, ihon poímut ja korvantaustat tarkistetaan ja puhdistetaan huolellisesti päivittäin. Hautuneelle iholle voi käyttää talkkia. Vastasyntyneen ihoa ei tarvitse rasvata säännöllisesti.
- ★ Jokaisen vaipanvaihdon yhteydessä pyllyä ei tarvitse pestä, jos siellä ei ole kakkaa.

- 
- ★ Tyttövauvan häpyhuulten alue puhdistetaan aina pyyhkimällä alaspäin, etteivät peräaukon bakteerit pääse emättimeen. Häpyhuulia voi varovaisesti puhdistaa vanulapulla, mutta sisäpuolella olevaa lapsenkinnaa ei pidä yrittää puhdistaa.
 - ★ Poikavauvan pyllyä pestäessä pippeli puhdistetaan juoksevan veden alla, alaspäin suuntautuvalla liikkeellä, esinahkaa ei vedetä taakse.
 - ★ Puhdistuksen jälkeen vauvan pylly kuivataan huolellisesti ja tarvittaessa rasvataan tai talkitaan ja annetaan ilmakylpyjä.
 - ★ Vastasyntyneen napatynkä irtoa 1-2 viikon kuluttua syntymästä. Navanseutu tulee pitää puhtaana ja kuivana. Kotona napa puhdistetaan vesijohtoveteen kostutetulla vanupuikolla navan pohjaa myöten ja kuivataan huolellisesti kuivalla vanupuikolla. Napa puhdistetaan vähintään 2-3 kertaa päivässä. Napa ei ole arka joten, sitä voi hoitaa reilu in ottein. Mikäli napa punoittaa tai haisee pahalle ota yhteyttä omaan neuvolaan.

- ★ Vastasyntynyttä kylvetetään noin 2-3 kertaa viikossa 37 asteisessa vedessä. Päänahan karstaa voi harjata öljyn avulla pois ennen kylpyä. Vesi riittää tervehoisen vauvan puhdistukseen. Pesut tehdään aina ylhäältä alaspäin eli puhtaasta likaiseen päin.
- ★ Vastasyntyneen kynnet voivat olla pitkät, mutta ensimmäisten kahden viikon ajan niitä ei tule leikata infektioris-kin vuoksi. Vauvan käsissä voi pitää lapsasia, että vauva ei raapaise itseään.



Vauvan käsittely

Syli, läheisyys ja ihokosketus ovat vauvan perustarpeita. Varmat otteet vauvaa käsiteltäessä luovat vauvalle turvallisen tunteen. Pyri olemaan rauhallinen, kun käsittelet vauvaa, koska vauva pelästyy äkkiinäisiä liikkeitä. Vauvan käsittely, sylissä pitäminen ja kantaminen auttavat vauvaa hahmottamaan omaa kehoaan ja lihaksiaan. Tuntoaisti kehittyy syntymän jälkeen, joten on tärkeää, että vauvaa käsitellään hellästi.



*Vauva nostetaan ja lasketaan
aina kyljen kautta.*

Päätä on tuettava huolellisesti takaraivolta, koska kaulan lihakset eivät ole riittävän vahvat kannattelemaan päätä. Vastasyntynyttä vauvaa ei tule istuttaa, koska selkäranka ja sitä tukevat lihakset eivät ole tarpeeksi kehittyneet.

Vastasyntyneen keltaisuus

Melkein joka toisella vastasyntyneellä esiintyy lievää keltaisuutta. Bilirubiini on punasoluissa oleva hemoglobiinin hajoamistuote, jota vastasyntyneen maksa ei kykene heti syntymän jälkeen käsittelemään. Vastasyntyneen veren hemoglobiinipitoisuus on suuri, joten bilirubiinia muodostuu suhteellisen paljon. Sitä kertyy vauvan iholle, limakalvoille ja verenkiertoon ja se aiheuttaa keltaisuutta.

Lievä keltaisuus ei vaadi hoitoa. Voimakkaamman keltaisuuden hoitoon käytetään sinivaloa. Sinivalohoidon aikana vauva on vaippasillaan ja silmät on suojattu silmälaapuilla. Sinivalohoidon aikana äiti voi hoitaa ja imettää vauvaa normaalisti.

Bilirubiiniarvoja voidaan mitata ihomittarilla, mutta tarkin ja luotettavin arvo saadaan verinäytteestä. Keltaisuutta voidaan jonkin verran estää tehokkaalla ruokinnalla.



Vauvan pukeminen ja ulkoilu

- ★ Puuvilla on hyvä materiaali vauvan herkälle iholle. Vaatteet tulee pestä miedoilla pesuaineilla, jotka eivät ärsytä vauvan ihoa.
- ★ Lämpöä voi kokeilla vauvan niskasta ja käsistä. Vauvalla on sopivasti vaatteita, kun iho tuntuu lämpöiseltä.
- ★ Ulkoilu voidaan aloittaa vauvan ollessa parin viikon ikäinen, 5-15 minuuttia kerrallaan vuodenaikasta riippuen. Ulkoiluaikaa lisätään vähitellen. Ulkoilua ei suositella jos on kylmempää kuin -10 astetta. Kesävauvan kanssa ulkoilun voi aloittaa heti, kunhan vauva suojataan suoralta auringon paisteelta, tuulelta ja hyttysiltä.

Vauvan itku

Kaikki vauvat itkevät. Itku on vauvan keino ilmaista itseään. Itku voi olla merkki nälästä, kylmästä, kuumasta, kivusta tai märestä vaipasta. Ensimmäisistä itku on kuitenkin merkki läheisyyden tarpeesta. Itkevää vauvaa voi rauhoitella silittelemällä, sylissä keinuttamalla ja juttelemalla. Kapalo voi rauhoittaa levotonta vastasyntynyttä.

Vastasyntynyt vauva itkee keskimäärin kaksi tuntia vuorokaudessa, mutta itkun määrä voi vaihdella suurestikin yksilöstä riippuen.



Vanhemmat oppivat tulkitsemaan vauvan itkun tarkoituksia ja näin pystyvät vastaamaan vauvan tarpeisiin.

Uni ja lepo

Vauva tarvitsee lepoa ja unta kasvaakseen ja kehittyäkseen. Vastasyntyneellä vauvalla ei ole sisäistä kelloa, joka kertoisi milloin on päivä ja milloin yö.

Vastasyntyneen vauvan uni on herkkää. Vauva torkahtelee useita kertoja vuorokaudessa ja unen aikana kädet ja jalat voivat nytkähdellä, silmät voivat olla raollaan, suu voi mennä hymyyn ja vauva voi äännellä. Unen tarve ja nukkuminen ovat hyvin yksilöllisiä. Vauvan nukku-
maympäristö tulee järjestää turvalliseksi ja puhtaaksi.





Kun on oikein pieni
voi lentää linnun untuvalla,
nukkua orvokinlehden alla,
kun on oikein pieni.

Kun on oikein pieni
voi keinua heinässä heiluvassa,
levätä kukassa tuoksuvassa,
kun on oikein pieni.

Kun on oikein pieni
voi istua lumihiiutaleille,
kun on oikein pieni.

-Hannele Huovi



Lähteet:

- Aittokoski, Metsämarja & Huikku-Marka, Riika & Salokoski, Märta 2009. Imetyksen aika Uusi Suomalainen imetyksenkirja. Riika: InPrint.
- Armanto, Annukka & Koistinen, Paula. Toim. 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Desmond, Morris 2008. Vauva. Helsinki: Tammi.
- Ihme, Anu & Rainto, Satu 2008. Naisen terveys. Helsinki: Edita Prima.
- Ivanoff, Päivi & Risku, Aija & Kitinoja, Helli & Vuori, Anne & Palo, Raija 2007. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. Helsinki: WSOY.
- Janouch, Katerina 2010. Synnytys. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Kaitaniemi, Tiina 2010. Luonnollinen lapsuus. Helsinki: BTJ Finland Oy.
- Koskinen, Katja 2008. Imetysohjaus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Salo, Saara & Tuomi, Kirsi 2008. Hoivaa ja leiki vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Psykologien kustannus OY.
- Sears, William & Sears, Martha 2008. Kiintymysvanhemmuuden kirja onnellinen vauvan hoito-opas. Helsinki: Green Spot.
- Storvik-Sydänmaa, Stiina & Talvensaari, Helena & Kaisvuo, Terhi & Uotila, Niina 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Tekijät:

Sanna Haimila & Katariina Keihästä
Lapin ammattikorkeakoulu 2014.
Hyvinvointipalveluiden osaamisala.

Kuvat: Valokuvaaja
Eija I. Ravelin Petäjämäa eija.i@kuvastudio.fi

Imetyskuvat: LPKS synnytysosasto

Opas löytyy myös osoitteesta: