Vauvanhoito-opas. Vinkkejä vauva-arkeen.

Raision kaupunki | Neuvolapalvelut

raisio

SISÄLLYS

1. Vauvan hoito ... 2
1.1. Vauvan uni ... 2
1.2. Imetys ja ravinto ... 2
1.3. Peseytyminen ja puhtaus ... 3
1.3.1. Napa ... 3
1.3.2. Silmät ... 3
1.3.3. Pesut ja kylpeminen ... 3
1.3.4. Kynnet ... 3
1.3.5. Vaipat ... 3
1.4. Vauvan vaatteet ... 3
1.4.1. Pienen vauvan vaatteet ... 4
1.4.2. Vaatteita liikkumaan oppivalle vauvalle ... 4
1.4.3. Vauvan jalkineet ... 4
1.4.4. Vauvan vaatekoko ... 4
1.5. Vauva sairastaa ... 5
1.5.1. Nuha ... 5
1.5.2. Rähmivät silmät ... 5
1.5.3. Milloin lääkäriin? ... 5
2. Muita tärkeitä asioita ... 5
2.1. Koti ... 5
2.2. Isyysloma ... 6
2.3. Tukiverkostot ... 6
2.4. Neuvola ... 6
2.4.1. Neuvolakäynnit ensimmäisen vuoden aikana ... 6
2.5. Nimi ja Kela-kortti ... 6
3. Apua ja tukea vanhemmuuteen ja vauva-arkeen ... 6
3.1. Neuvola ... 6
3.2. Neuvolan nettisivut ... 7
3.3. Neuvolan perhetyö ... 7
3.4. Lapsiperheiden kotipalvelu ja perhetyö ... 7
3.5. Pyydä apua –nappi ... 7
3.6. Apua ja tukea netistä ... 8
... 9

1. Vauvan hoito

Pieni vauva kaipaa aluksi lähinnä unta, ravintoa ja hellyyttä. Vanhemmuus konkretisoituu alussa usein vauvan hellimiseen, ihailuun ja hänen fyysisistä tarpeistaan huomioimiseen. Vauvan hyvinvoinnin kannalta erityisen tärkeää on vanhempien hyvinvointi, joten vanhempien on erityisen tärkeää huolehtia myös itsestään ja toinen toisistaan.

1.1. Vauvan uni

Nukuta vauvaa aina selällään vuoden ikäiseksi saakka tai kunnes vauva alkaa itse kääntyä. Vauvan turvallisin nukkumispaikka on omassa sängyssä samassa huoneessa vanhempien kanssa. Tällöin vauvan voinnin seuraaminen ja rauhoittaminen onnistuvat vaivattomasti.

Hanki vauvan sänkyyn napakka patja. Kiinnitä lakana patjan ympäri niin, ettei vauva pääse siihen kietoutumaan. Tyynyjä tai pehmoleluja ei tule laittaa vauvan sänkyyn. Peiton sijasta voidaan käyttää unipussia tai vastaavaa vaatetusta. Vältä lapsen ylilämmittämistä. Suhteuta lapsen pukeutuminen nukkumisympäristön mukaan. Vauvan hikoilemista tai rintakehän ihon tuntumista kuumalle voi seurata. Sormet voivat pienellä vauvalla tuntua viileiltä, vaikka vauvan muuten olisikin lämmin ja hyvä olla. Tällöin voi käsiin laittaa tumput.

Vauvaa ei tule nukuttaa nojatuolissa, sohvassa eikä turvaistuimessa automatkojen ulkopuolella. Vieressä nukuttamista ei suositella samassa sängyssä, mutta lapsen nukuttaminen omassa sängyssä vanhempien sängyn vieressä on suositeltavaa. Valveilla ollessaan vauva saa olla myös vatsallaan. Vatsalla olo tukee vauvan motorista kehitystä.

1.2. Imetys ja ravinto

Äidinmaito on vastasyntyneelle parasta ravintoa. Ensimmäisten kuukausien aikana vauva tarvitsee pääsääntöisesti äidinmaidon lisäksi ainoastaan d-vitamiinilisän. Imetyksen onnistumisen kannalta tärkeintä on alussa ja mahdollisissa pulmatilanteissa saatu imetysohjaus. Toisen vanhemman tuki on imettämälle äidille erityisen tärkeää.

Mikäli imetyksessä ei ilmene ongelmia, vauvaa voi imettää lapsentahtisesti. Lapsentahtinen imetys tarkoittaa sitä, että rintaa ei anneta kellonaikojen rytmittämänä, vaan vauvan omien rytmien mukaan aina silloin kun vauva pyytää. Moni vauva syö iltaisin tiheimmin ja usein tiheämmän syömisen jälkeen on pidempi unijakso. Vastasyntyneen vauvan vuorokausirytmi on kuitenkin vielä kohdun olosuhteita vastaava ja vuorokausirytmi rakentuu ensimmäisten viikkojen ja kuukausien aikana.

Välillä tulee tiheämmän syömisen päiviä, jolloin vauva saattaa vaatia rinnalle jopa tunnin välein. Se ei tarkoita sitä, että rintamaito ei riittäisi. Tiheällä syömisrytmillä vauva pyrkii varmistamaan maidontuotannon itselleen sopivalla tasolla jatkossakin, eikä tässä tilanteessa tulisi antaa vauvalle äidinmaidonkorviketta rintamaidon riittämättömyyden pelossa. Kun vauva kasvaa, kasvaa päivittäinen maidontarvekin. Tiheän syömisen päivinä kannattaa kaikki ylimääräinen touhu unohtaa ja keskittyä kaikessa rauhassa kotona imetykseen. Äidille riittävästi ruokaa, juomaa, lepoa ja rauhallista mieltä, niin pian maidontuotanto lisääntyy ja syöttörytmi palaa taas ennalleen.

1.3. Peseytyminen ja puhtaus

1.3.1. Napa

Vauvan napa puhdistetaan ja kuivataan kevyesti veteen kostutetulla pumpulipuikolla, kunnes napanuoran tynkä irtoaa ja navanpohjan erittäminen loppuu.

1.3.2. Silmät

Vauvan silmät puhdistetaan kostutetulla vanulapulla silmän ulkokulmasta sisäkulmaa kohti kevyesti pyyhkäisten. Moni vauva on taipuvainen silmien rähmimiseen ja tällöin puhdistaminen tulee tehdä säännöllisesti useita kertoja päivässä.

1.3.3. Pesut ja kylpeminen

Vauvan kädet, kasvot ja peppu voidaan huuhtaista hanan alla aina silloin tällöin lämpimällä vedellä. Vauva ei tarvitse kylpyä ensimmäisten päivien aikana. Myöhemminkin 1-2 kertaa viikossa riittää. Pienen vauvan pesemiseen ei yleisesti ottaen tarvita saippuaa tai shampoota. Kakka voi toisinaan olla sellaista, että peseminen pelkällä vedellä voi olla hankalaa, tällöin apuna voi käyttää vauvaöljyä tai mietoa pesuainetta.

1.3.4. Kynnet

Vauvan kynnet leikataan varovasti pienillä vauvan kynsien leikkaamiseen tarkoitetuilla saksilla. Jos et saanut tällaisia äitiyspakkauksesta, voit ostaa sellaiset hyvin varustellun kaupan vauvantarvikehyllystä. Kynnet leikataan ensimmäisen kerran vasta, kun vauva on vähintään pariviikkoinen. Käsien kynnet kasvavat nopeasti ja niitä on tarve leikata usein. Varpaankynsiä tarvitsee yleensä leikata selvästi harvemmin.

1.3.5. Vaipat

Vaippoja vauva tarvitsee heti alusta asti. Vastasyntyneelle kannattaa ostaa vastasyntyneelle tarkoitettuja vaippoja pieni määrä. Niitä ei kannata hankkia varastoon isoja määriä, sillä vauva kasvaa hyvin nopeasti ja vanhat vaipat käyvät pieniksi. Toiset vanhemmat käyttävät mieluummin kestovaippoja. Kestovaipoista löytyy lisää tietoa esimerkiksi Kodin kestot ry:n nettisivuilta.

Vauvan tulee pissata vähintään *viisi* kertaa vuorokaudessa. Kakkaamistiheydessä taas normaalin rajat ovat hyvin laajat. Jotkut vauvat kakkaavat useasti päivässä, kun taas toisilla saattaa mennä jopa pari viikkoa kakkaamisen välillä.

1.4. Vauvan vaatteet

Olet todennäköisesti saanut jo äitiyspakkauksen ja olet ehkä myös hankkinut jonkin verran vaatteita näiden vaatteiden lisäksi. Kauniita vauvanvaatteita on tarjolla niin kaupoissa, nettipuodeissa kuin kirppareillakin niin runsaasti, että heräteostoksilta voi olla vaikea välttyä. Jos hankit vaatteita etukäteen, kannattaa miettiä myös sitä, miten käytännöllisiä vaatteet ovat vauvan kasvaessa. Eri-ikäiset vauvat kannattaa pukea hieman erilaisiin vaatteisiin.

Tulet itse huomaamaan, minkälaiset vaateyhdistelmät koet itse helpoimpina ja mukavimpina. Olemme koonneet tähän joitakin vinkkejä ja kokemuksia vauvanvaatteista.

1.4.1. Pienen vauvan vaatteet

Noin 1-3 kuukauden ikään asti vauvalle ehdottomasti parhaat perusvaatteet ovat kietaisupaita ja –body, sekä potkuhousut. Kietaisubodya ei tarvitse pukea pään yli ja potkuhousut on helppo pukea ja riisua monta kertaa päivässä.

Noin 5+5 paitaa ja bodya sekä potkuhousuparia on hyvä perusvarasto, jota voi sitten täydentää toisenlaisilla vaatteilla, kuten haalarityyppisillä oloasuilla, joista löytyy sekä pyjama- että juhla-asuja. Joillakin vauvoilla on tapana pulautella runsaasti syömisen jälkeen ja se tietää hapanta maidon tuoksua sekä vauvan että vanhemman vaatteille ja pyykkiä kertyy enemmän.

Ulkoillessa pienen vauvan pää suojataan kesälläkin ohuella myssyllä ja viileään aikaan vauva luonnollisesti tarvitsee talvipuvun – säistä riippuen joko haalarit tai villatakin.

Vauvan kädet kannattaa suojata tumpuilla tai pitkävartisilla sukilla raapimisen estämiseksi.

Osta arkivaatteiksi vain sellaisia vaatteita, jotka voi pestä 60 asteessa, sillä useimmat tahrat eivät lähde tätä alemmassa lämpötilassa.

1.4.2. Vaatteita liikkumaan oppivalle vauvalle

Kun vauva oppii liikkumaan, nauhoilla varustetut kietaisupaidat/bodyt eivät enää tahdo pysyä kiinni, joten niitä ei kannata ostaa varastoon. Hanki sen sijaan bodyja, jotka pysyvät näppärästi neppien avulla paikallaan vauvan päällä.

Potkuhousut, puolipotkuhousut ja jalkaterälliset haalarit ovat edelleen käteviä siihen asti, kunnes vauva oppii kävelemänä. Ryömivällä vauvalla sukat eivät usein tahdo pysyä päällä ja jalat jäävät helposti paljaiksi.

Kesäaikaan vauvalla voi käyttää myös terättömiä housuja tai jopa pelkkää bodya. Myös shortsit ja t-paita ovat hauskan näköisiä ja mukavia vauvan päällä.

Talviaikaan vauvalla voi käyttää tavallisia paitoja ja housuja tai mekkoja ja sukkahousuja bodyn ja puolipotkareiden päällä.

Kävelemään opettelevalle vauvalle liukuestesukat ovat hyvät.

1.4.3. Vauvan jalkineet

Vauva ei välttämättä tarvitse jalkineita ennen kuin hän oppii kävelemään. Lämpimät villasukat ja toppatöppöset suojaavat vauvan jalkoja riittävästi pakkasellakin.

Kun vauva oppii kävelemään, hanki kunnolliset ensiaskelkengät ulkoiluja varten.

1.4.4. Vauvan vaatekoko

Seuraavaa taulukkoa voit käyttää suuntaa antavana apuna vaatteiden hankinnassa. Huomaa kuitenkin, että kokotaulukon pohjana on vauvojen keskimääräinen pituus ja vauvat kasvavat hyvin eri tahtiin. Vauvan syntymäpituus ei ennusta vauvan kasvua ensimmäisen vuoden aikana, vaan pienen vauvan kasvukäyrä saattaa hypähtää isommalle käyrälle ja toisin päin.

Ikä	Vaatekoko noin	Sukan ja kengän koko
0kk	50cm	17-18
1kk	56cm	
3kk	62cm	
6kk	68cm	
9kk	74cm	
12kk	80cm	19-21
18kk	86cm	

1.5. Vauva sairastaa

Äidiltä saadut vasta-aineet suojaavat pientä vauvaa vielä hyvin, ja alle puolivuotiaat sairastavatkin flunssia hyvin harvoin. Joskus vauvalla voi kuitenkin olla flunssan oireita ja olemme keränneet tähän ohjeita siitä, mitä ja miten voidaan hoitaa kotona ja milloin on mentävä lääkäriin.

1.5.1. Nuha

Vastasyntynyt tuhisee usein ahtaasta nenäontelosta johtuen. Myös aivastelu on hyvin tavallista. Tukkoisuutta voi helpottaa apteekista saatavalla keittosuolaliuoksella, jota voi käyttää useita kertoja päivässä. Sängynpäädyn nostaminen kohoasentoon parin kirjan avulla voi helpottaa myös vauvan oloa.

1.5.2. Rähmivät silmät

Vauvan kyynelkanavat ovat ahtaat ja on tavallista, että vauvan silmät vetistävät tai rähmivät. Pyyhi silmiä puhtaaseen veteen kostutetuilla vanulapuilla ulkonurkasta sisänurkkaan päin. Kumpaankin silmään käytetään aina oma puhdas lappu.

1.5.3. Milloin lääkäriin?

Lääkäriin on hakeuduttava, mikäli alle kolmekuisella vauvalla nousee kuume. Peräsuolesta mitattuna kuumeena voidaan pitää 38 astetta tai sen ylittäviä lukemia, korvasta mitattu kuumeen raja on 37.5 astetta.

Lisäksi lääkäriin on hakeuduttava, jos nuhainen vauva muuttuu kivuliaaksi, nuha jatkuu yhtä mittaa 2-3 viikkoja tai nuhaisen vauvan silmät alkavat rähmiä tai kun pelkkä silmien rähmintä pitkittyy kotihoidosta huolimatta.

Yli kolmekuisen vauvan sairastuessa kuumeiseen flunssaan voi vauvaa hoitaa ensin kotona ja seurata vauvan vointia. Kuumetta on hyvä alentaa apteekista saatavilla kuumelääkkeillä (paracetamoli tai ibuprofeeni) painokilojen mukaisesti annostellen. Mikäli vauvan yleisvointi on hyvä ja hän jaksaa syödä, voi lasta hoitaa kotona. Lääkäriin on kuitenkin hakeuduttava, mikäli lapsi on kivulias tai yleisvointi laskee.

2. Muita tärkeitä asioita

2.1. Koti

Pyri järjestämään kaikki välttämätön valmiiksi jo ennen laskettua aikaa, niin että kotona ei ole odottamassa ylimääräisiä velvollisuuksia vauvan kanssa kotiuduttua. Näin voitte koko perhe rauhassa tutustua vauvaan ja totutella uuteen arkeen.

2.2. Isyysloma

Jos mahdollista, ainakin osa isyyslomasta kannattaa ajoittaa heti syntymän jälkeiselle ajalle.

2.3. Tukiverkostot

Oma lähipiiri ja tukiverkosto kannattaa kartoittaa jo raskausaikana. Läheisiltä on hyvä oppia pyytämään tarpeen mukaan apua ujostelematta. Mikäli joku tarjoaa apua, kannattaa se hyödyntää. Kun vauva on vielä pieni eikä häntä voi jättää hoitoon kenellekään, voivat lähipiirin ihmiset ehkä auttaa vaikkapa käymällä ruokakaupassa, laittamalla ruokaa tai siivoamalla.

2.4. Neuvola

Vauvan synnyttyä soita neuvolaan sairaalasta, vaikka heti, kun kotiutumispäivä on tiedossa. Vauvan painontarkkailu on alkuun tiivistä. Yleensä ensimmäinen neuvolakäynti punnituksineen ja navan hoitoineen on jo pari päivää kotiutumisen jälkeen. Myös äidin vointia ja toipumista seurataan synnytyksen jälkeen. Kahden viikon ikään asti käytte lapsen kanssa äitiysneuvolassa, sen jälkeen lapsi siirtyy lastenneuvolan kirjoihin. Äidillä on neuvolassa lääkärin ja terveydenhoitajan tekemä jälkitarkastus noin 6 viikon kuluttua synnytyksestä.

2.4.1. Neuvolakäynnit ensimmäisen vuoden aikana

- 2-3vko terveydenhoitajan (th) kotikäynti tai ensikäynti lastenneuvolaan
- 4-6vko (th + lääkäri)
- 2kk (th)
- 3kk (th)
- 4kk laaja terveystarkastus (th + lääkäri)
- 5kk äidin ja vauvan yhteinen neuvolakäynti (th)
- 6kk isän ja vauvan yhteinen neuvolakäynti (th)
- 8kk (th)
- 1v (th)

2.5. Nimi ja Kela-kortti

Sairaalasta lähtee tieto vauvan syntymästä viranomaisille, joten siitä ei tarvitse itse huolehtia. Saat myöhemmin kotiisi lomakkeet, joilla vauvan nimi ilmoitetaan väestötietojärjestelmään. Jos vauva kastetaan, papereiden siirtyminen eteenpäin hoituu kasteen yhteydessä. Aikaa vauvan nimen miettimiseen ja kastetilaisuuden järjestämiseen on onneksi kolme kuukautta syntymästä. Kun lapsella on nimi, hänelle lähetetään oma Kela-kortti ilman erillistä pyyntöä.

3. Apua ja tukea vanhemmuuteen ja vauva-arkeen

3.1. Neuvola

Neuvolasta voi kysyä mitä tahansa. Jos jokin asia huolettaa, voit ottaa neuvolaan yhteyttä puhelimitse neuvolakäyntien välissä. Neuvola voi auttaa vauva-arkeen liittyvissä pulmatilanteissa tai huolenaiheissa keskustelemalla ja antamalla tarvittavia neuvoja. Usein vanhempia rauhoittaa esimerkiksi kuulla, että vauvan paino on epävarmasta maidontulosta huolimatta kääntynyt mukavasti nousuun, tai että pieni verenvuoto navasta ei ole ollenkaan vaarallista.

Neuvolan ilmoitustauluilta löytyy lisäksi usein tietoa yhdistysten, kunnan, seurakunnan ja yksityisten järjestöjen vauvaperheille järjestämistä tapahtumista.

3.2. Neuvolan nettisivut

Neuvolan nettisivuille www.raisio.fi/neuvola on koottu listaa neuvolan yhteistyötahoista, sekä vinkkejä, neuvoja ja linkkejä kohtaan Lapsiperheen terveys ja hyvinvointi.

3.3. Neuvolan perhetyö

Neuvolan kautta on mahdollista saada avuksi neuvolan perhetyöntekijän tukea. Neuvolan perhetyöntekijänä työskentelee terveydenhoitaja, jolla on tavanomaisia neuvolakäyntejä enemmän aikaa paneutua perheelle tärkeään aiheeseen yhdessä perheen kanssa. Perhetyöntekijä tapaa perhettä pääasiassa perheen kotona. Tuki on matalalla kynnyksellä järjestettävää varhaista tukea.

Perhetyöntekijään voi ottaa yhteyttä aina silloin, kun perheessä on tilanne, joka mietityttää tai aiheuttaa kuormitusta. Vauva-aikana tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi imetys, vauvan itkuisuus, nukkumiseen ja unirytmiin liittyvät asiat tai muut vauva-arjen haasteet. Perhetyöntekijän kanssa voi myös keskustella parisuhteeseen liittyvistä haasteita, arkielämän hankaluuksista vanhemmuudesta yleensä, tai perhetyöntekijä voi olla tukena, kun perhettä kohtaa kriisi tai jokin elämänmuutos.

Tarvittaessa perhetyöntekijä ohjaa perhettä muiden palveluiden tai tukimuotojen pariin.

3.4. Lapsiperheiden kotipalvelu ja perhetyö

Kun perheessä on äkillinen tuen tarve, voidaan perheelle myöntää kotipalvelua. Lapsiperheiden kotipalvelu on perheen kotona tehtävää työtä, joka tukee perheen arjessa selviytymistä. Kotipalvelu on ensisijaisesti tilapäistä. Palvelu voi olla lastenhoitoa ja kodinhoidollisia tehtäviä perheen tarpeiden mukaan.

Perhetyö taas auttaa vanhempia niin, että elämä lasten kanssa helpottuu ja arki alkaa taas sujua omin voimin. Perhetyötä tehdään yleensä kotona. Apu voi olla uhmaikäisen kasvatusvinkkejä tai vauvan hoitoneuvoja, ohjeita ja tukea murrosikäisen kanssa toimimiseen tai erokriisistä selviämiseen. Perhetyö on maksutonta.

Kotipalvelu ja perhetyö ovat väliaikaisia tuen muotoja, mutta pidempikestoisia, kuin neuvolan perhetyöntekijän tarjoama tuki. Mahdollisuutta näihin voi kysellä neuvolasta tai soittamalla palveluohjaajalle. Yhteydenottopyynnön voi jättää myös Raision nettisivujen Pyydä apua –napin kautta. Joskus myös neuvolan terveydenhoitaja voi ehdottaa näitä palveluita perheen kanssa keskustellessaan. Palveluohjaaja arvioi tuen tarpeen yhdessä perheen kanssa.

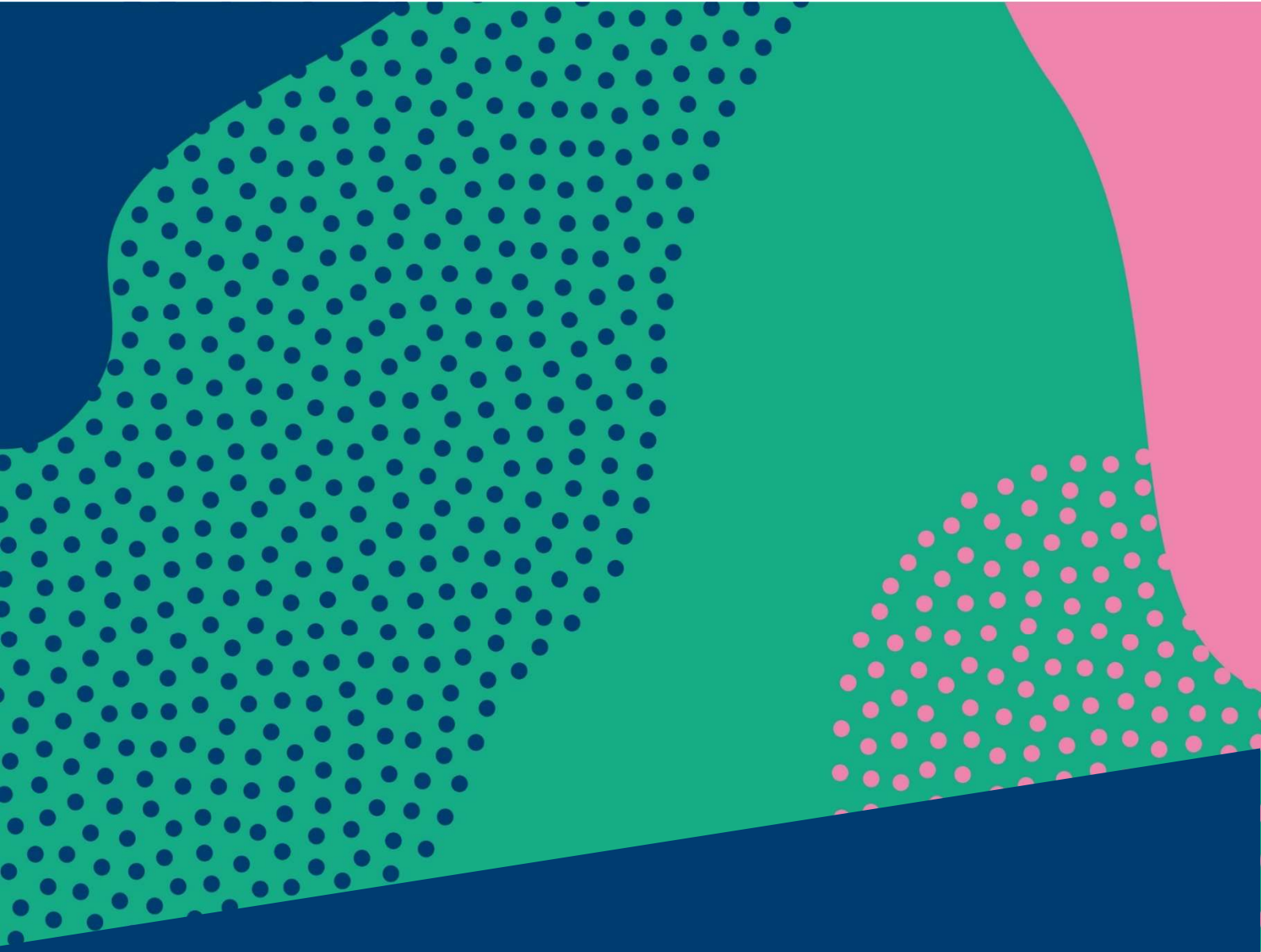
3.5. Pyydä apua –nappi

Pyydä apua! –nappi on lapsiperheille suunnattu matalan kynnyksen sähköinen palvelukanava. Sitä painamalla kuka tahansa voi pyytää apua tai palvelua, jättää yhteydenottopyynnön tai kysyä jotain. Pyydä apua! –nappi löytyy osoitteesta www.raisio.fi/pyydaapua.



3.6. Apua ja tukea netistä

Netin kanssa kannattaa käyttää omaa maalaisjärkeä, eikä kaikkiin keskustelupalstoilla ryöpyteltäviin aiheisiin äitiydestä, isyydestä, vanhemmuudesta tai vauvanhoidosta kannata lähteä mukaan tai ottaa niistä paineita. Kuitenkin netti ja some antavat myös paljon hyvää tuoreille vanhemmille. Eri järjestöjen sivuilla on paljon asiallista tietoa vauvanhoidosta ja muista vanhempia askarruttavista aiheista. Esimerkiksi MLL: Vanhempainnetti ja Imetyksen tuen verkkosivut ovat hyviä. Facebookista voi löytää vertaistukea ja muita lähellä asuvia vanhempia esimerkiksi Raision äidit –ryhmästä, Turun seudun mamit –ryhmästä sekä Otetaan Koppi-hankkeen Facebook-sivuilta.



raisio