



## ENNENAIKAISENA SYNTYNEEN VAUVAN KOTIHOITO-OHJEET



Vastasyntyneiden teho- ja valvonta

---



## Henkilötiedot

nimi: \_\_\_\_\_

syntymäaika: \_\_\_\_\_

Kastettu

Kastamaton

Hätäkastettu

Hätäkasteen vahvistus suoritetaan omassa seurakunnassa.

syntymäpaino: \_\_\_\_\_

lähtöpaino: \_\_\_\_\_

syntymäpituus: \_\_\_\_\_

lähtöpituus: \_\_\_\_\_

päänympärysy syntyessä: \_\_\_\_\_

päänympärysy kotiin lähtiessä: \_\_\_\_\_





## Ravinnon laatu

äidin maito

äidinmaidonkorvike

muu \_\_\_\_\_

aterioiden lukumäärä: \_\_\_\_\_

kerta-annos: \_\_\_\_\_ ml

Viisikiloiseksi saakka lasketaan maitoseoksen kokonaismäärä vuorokaudessa olevan noin 1/5 lapsen painosta. Vauva syö kotona omaan tahtiinsa. Rintaruokinnalla olevan lapsen riittävä painonousu on osoituksena sopivasta maidon määrästä. Lisäruokien antaminen aloitetaan neuvolan ohjeen mukaan.

Painon mukainen maitomäärä \_\_\_\_\_

Ei nesterajoitusta.

- kun vauvan paino on 2,0 kg à maitomäärä on noin 8 x 50 ml
- kun vauvan paino on 2,2 kg à maitomäärä on noin 8 x 55 ml
- kun vauvan paino on 2,4 kg à maitomäärä on noin 8 x 60 ml tai 6 x 80 ml
- kun vauvan paino on 2,6 kg à maitomäärä on noin 8 x 65 ml tai 6 x 85 ml
- kun vauvan paino on 2,8 kg à maitomäärä on noin 8 x 70 ml tai 6 x 95 ml
- kun vauvan paino on 3,0 kg à maitomäärä on noin 8 x 75 ml tai 6 x 100 ml
- kun vauvan paino on 3,2 kg à maitomäärä on noin 8 x 80 ml tai 6 x 105 ml

**HUOM!** Maitomäärät ovat "noin määriä", ja ne voivat tilapäisesti ylittyä tai alittaa à tärkeintä on, että vauva on tyytyväinen ja vauvan paino nousee.



## VARHAINEN LISÄRUOKIEN ALOITUS KESKOSVAUVALLE

Mineraali- hivenaine- ja raudanpuutoksen välttämiseksi

### 3 kk:n iässä

Hedelmä-, marja- ja kasvissoseet.

Aloita 1 tl/pv, nosta soseen määrää päivittäin 1 tl niin, että parin viikon sisällä menee jo n. 1 purkki (n.1 dl) / pv tai enemmän, lapsen halujen mukaan. Sosetta voit tarjoilla tässä vaiheessa jo 2 x / pv (lounaalla ja päivällisellä).

Jos lapsi ei syö hyvin kiinteitä, voi osan maidosta korvata esim. maissi-/ riisivellillä.

### 4-5 kk:n iässä

Maissi-, riisi- ja peruna-porkkanavelli annetaan esim. aamulla ja illalla.

Lihaseeet, aloita lounaalla ja päivällisellä lisäämällä aluksi käytössä olevien soseiden kanssa. Kun saat määriä nostettua, voit tarjota lihasoseet lounaalla ja päivällisellä. Marja- ja hedelmäsoseet voit siirtää välipalaksi tai aamu- ja iltapuuron seuraksi. 6 kk:n iässä olisi hyvä saada lihasoseita aamu- ja iltapäivisin 1,5 dl eli yhteensä n. 3 dl/pv.

### 5-6 kk:n iässä

Puurot.

Voit keittää puurot korvikemaitoon, jos lapsi syö niukasti maitotuotteita.

Mikäli kasvu on hidasta, voi maitoihin / soseisiin / velleihin / puuroihin lisätä rypsiöljyä 1 ml/kg/pv tarvittaessa 2-3 ml/kg/pv tai kasvismargariinia (Omega 3 ja 6 sisältäviä), jota voi laittaa puuroihin voisilmäksi. 1 tl öljyä = n. 3-5 ml ja 1 rkl = n.10-15 ml.

Kun totuttelet vauvaa uusiin makuihin, tarjoile uutta ruokalajia aina useamman päivän ajan, jotta huomaat tuleeko ruoka-aineista allergisia oireita.



## Devisol-tipat

Devisol-tipat aloitetaan 2 viikon iässä; aloitus 1 tipasta nostaen vähitellen 5 tippaa päivässä.

Devisol on D3-vitamiinivalmiste. Kaikki lapset tarvitsevat D3-vitamiinilisän riisitaudin ehkäisemiseksi 3 vuoden ikään saakka.

Devisol annetaan lapselle aterioiden yhteydessä joko suoraan suuhun tiputtamalla tai pienessä maitomäärässä teelusikalla tai tuttipullolla.

Lapsenne on saanut sairaalassa \_\_\_\_\_ tippaa kerran päivässä.

Vaihtoehtona on *Gefilus* + D3-tipat, joka on nestemäinen maitohappobakteerivalmiste, jossa lisäksi nyt D3-vitamiini samassa tipassa.

## *Gefilus* + D3 -tipat

Tipat aloitetaan 2 viikon iässä; aloitus 1 tipasta nostaen vähitellen 5 tippaa päivässä.

*Gefilus* + D3 - tipat on D-vitamiinivalmiste, joka sisältää myös maitohappobakteeria. Kaikki lapset tarvitsevat D-vitamiinilisän riisitaudin ehkäisemiseksi 3 vuoden ikään saakka.

D-vitamiinivalmiste annetaan lapselle aterioiden yhteydessä joko suoraan suuhun tiputtamalla tai pienessä maitomäärässä teelusikalla tai tuttipullolla.

Lapsenne on saanut sairaalassa \_\_\_\_\_ tippaa kerran päivässä.





## Keskostipat

Keskostipat on pienipainoisena syntyneille lapsille tarkoitettu valmiste, jossa on A-, E-, B12-vitamiineja ja foolihappoa. Sitä annetaan 4 tippaa (= 0,2 ml) päivässä kunnes lapsi painaa 3,5 kg ja sen jälkeen lopetus. Keskostipat voi antaa samalla aterialla kuin D-vitamiini päiväaterian yhteydessä. Ei anneta samalla aterialla rautalisän kanssa.



## Rautalisä

Rautalisä; Fer-In-Sol / Niferex-valmiste aloitetaan 4-6 viikon iässä. Rautalisä aloitetaan vähitellen ja annos nousee painon mukaisesti. Rautalisää annetaan ohjeen mukaan.

Rautalisä annostellaan aamulla ja illalla esim. klo 8 ja 20 aterioilla.

Kun vauvan paino lisääntyy, lisääntyy myös rautalääkkeen määrä:

- kun paino on 2,0 kg -> 0,125 ml x 2
- kun paino on 4,0 kg -> 0,15 ml x 2
- kun paino on 5,0 kg -> 0,2 ml x 2

Muut lääkkeet

\_\_\_\_\_ klo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ klo: \_\_\_\_\_



## Puhtaus ja ihon hoito

Vauvan iho on hyvä tarkistaa päivittäin, varsinkin taive-paikat, kuten korvantaustat, kaulapoimut, ja nivustaipeet. Pylly pestään aina vauvan kakattua tai ainakin kerran päivässä juoksevilla vedellä. Jokaisen pissavaipan jälkeen ei ole välttämätöntä pestä hyväihoisen vauvan pyllyä. Hyväkuntoinen iho ei tarvitse muuta kuin veden ja hyvän kuivauksen. Tarvittaessa kuivaa ihoa voi rasvata perusvoiteella. Jos iho on hautunut, voi käyttää esim. talkkia. Ärtyneelle ja punoittavalle iholle on hyvä antaa ilmakylyjä.

Vauvan kylvettämistä suositellaan kerran viikossa. Vauvan hiukset ja päänahka harjataan päivittäin pintaverenkierron edistämiseksi ja karstan ehkäisemiseksi. Vauvan kynsivallit ovat herkäät tulehtumaan, ja sen vuoksi kynnet saa leikata vasta kahden viikon iässä. Kynsien leikkaus onnistuu parhaiten vauvan ollessa rauhallinen, esimerkiksi kylvyn jälkeen tai unen aikana.

Vauvan silmät puhdistetaan tarvittaessa vedellä kostutetuilla lapuilla silmän ulkoreunasta sisänurkkaan päin. Rähmivien silmien puhdistusta tehostetaan. Jos rähmiminen pitkittyy, tulee ottaa yhteys neuvolaan.



## Navan hoito

Napavarren juuri puhdistetaan ja kuivataan pesujen yhteydessä pumpulipuikolla ja napavarren irrottua navanpohja kuivataan huolellisesti.



## Ulkoiluttaminen

Kesällä vauvan voi viedä ulos heti, kun vauvan paino on yli 2,5 kg. Vauva on suo-jattava suoralta auringonpaisteelta ja hyttysiltä. Tarkista myös, että vaunun lämpötila ei pääse nousemaan liian kuumaksi.

Keväällä ja syksyllä ulkoilu aloitetaan sääolosuhteiden mukaan. Talvivauvan totuttelu ulkoiluun aloitetaan kahden viikon ikäisestä alkaen, kun paino on yli 3,5 kg. Pakkasraja on -10 C, mutta on huomioitava myös tuuliolosuhteet. Ensimmäisellä kerralla ulkona ollaan 15-20 min. Aikaa lisätään pikkuhiljaa siten, että pian vauva voi nuk-kuu ulkona päiväunensa 1-2 kertaa/pv.

Sopiva vaatetus saadaan selville kokeilemalla vauvan niskan lämpöisyyttä. Jos niska on kuuma ja hikinen, vauvalla on liikaa päällä. Mikäli niska tuntuu viileälle, vauva kaipaa lisää lämmikettä.



## Infektioherkkyys

Varsinkin enneaikaisena syntyneet ovat herkkiä saamaan tartuntoja ja tästä syystä nuhaisten ja yskäisten henkilöiden vierailuja tulisi välttää. Keskosvauvaa ei kannata viedä heti kotiuduttua tilaisuuksiin, joissa on paljon ihmisiä, jolloin infektoriski kasvaa. Käsien puhtauden tärkeys korostuu perheenjäsenten tai itsesi sairastaessa, koska suurin osa bakteereista tarttuu käsien kautta.

## Seuranta/kontrollikäynnit

- Neuvolassa kasvun ja kehityksen seuranta, nyt aluksi paino viikoittain neuvolassa.





## VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

Vauvalle on tärkeää saada olla vanhempiensa lähellä ja kuulla heidän tuttua ääntä. Tuttu syli sekä äidin ja isän kasvot luovat vauvalle turvallisuuden tunteen. Vauva nauttii vanhempiensa kanssa seurustelusta ja yhteisistä leikkihetkistä. Oman kodin virikkeet riittävät hyvin vauvalle.

Yhdessäolon kautta vanhemmat oppivat tunnistamaan ja vastaamaan vastasyntyneen tarpeisiin. Tällä varhaisella vuorovaikutuksella on yhteyksiä lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Varma ja levollinen käsittely lisäävät vauvan turvallisuudentunnetta. Lapsi nostetaan makuulta kylkiasennossa. Samalla tavalla hänet lasketaan makuulle. Näin lapsi pysyy rentona. Vastasyntyneen makuuasento on selällään tai kyljellään.

Jokainen vauva on ainutlaatuinen yksilö. Luota omiin taitoihisi hoivata vauvaasi. Infektiot tai muut vastasyntyneen sairaudet tai poikkeavuudet eivät aina ole todettavissa kotiinlähtötarkastuksessa. Jos vastasyntyneelle ilmaantuu kotiuduttua:

- *HUONOVOINTISUUTTA,*
- *VÄSÄHTÄMISTÄ,*
- *HUONOA SYÖMISTÄ,*
- *RUNSAITA OKSENTELUJA,*
- *JATKUVAA ITKUISUUTTA TAI*
- *KUUMETTA YLI 38 ASTETTA*

*ota yhteyttä neuvolan terveydenhoitajaan tai iltaisin ja viikonloppuisin päivystykseen.*

