

# VASTASYNTYNEEN KOTIHOITO- OHJEET



Vastasyntyneiden teho- ja valvonta

---

## Henkilötiedot

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

syntymäaika: \_\_\_\_\_

Kastettu

Kastamaton

Hätäkastettu

Hätäkasteen vahvistus suoritetaan omassa seurakunnassa.

syntymäpaino: \_\_\_\_\_

lähtöpaino: \_\_\_\_\_

syntymäpituus: \_\_\_\_\_

lähtöpituus: \_\_\_\_\_

päänympärysyntyessä: \_\_\_\_\_

päänympärysyntyessä kotiin lähtiessä: \_\_\_\_\_



## VAUVAN RAVITSEMUS JA IMETTÄMINEN

Äidinmaito on maailman vanhin terveystuote elintarvikkeiden joukosta. Maidon koostumukseen vaikuttaa synnytyksestä kulunut aika, vuorokauden aika, imetyksen kesto sekä äidin ravinto.

Mitä tiheämmin ja tehokkaammin vauva ensipäivinä imee, sitä enemmän maitoa hän saa ja sitä nopeammin maito lisääntyy äidin rintoihin.

Alle kuukauden ikäisen vauvan olisi hyvä imeä rintaa 8-12 kertaa vuorokaudessa. Kun lapsi saa ravintoa riittävästi, hän on syötön jälkeen kylläisen oloinen ja pissavaippoja kastuu useita vuorokaudessa ja vauva kakkaa lähes päivittäin. Itkuisuus voi olla merkki vauvan ylisyytymisestä tai nälkäisyydestä. Mikäli on aiheutta epäillä äidinmaidon riittävyyttä, saattaa syynä olla, että vauva ei saa tarjolla olevaa maitoa imettyä tehokkaasti. Imetystä on mahdollista tehostaa seuraavin eri keinoin:

- **imuotetta parantamalla**
- **imetyskertoja lisäämällä**
- **runsaalla ihokontaktilla**

Lisämaitoa voidaan tarvita, mikäli vauva ei useamman tehostetun imetyksen jälkeen tule kylläiseksi ja tyytyväiseksi. Paras lisämaito on äidin lypsämä oma maito. Tarvittaessa kaupasta löytyy äidinmaidonkorvikkeita vastasyntyneelle. Vastasyntyneen mahalaukku on pieni, joten lisämaitoannokset ovat alussa hyvin pieniä: 10-20 ml kerrallaan. Tehostettua imetystä on hyvä jatkaa joitakin päiviä, jotta lisämaiton tarve vähenisi ja täysimetys rinnasta jatkuisi. Runsa pulloruokinta vaikeuttaa imetystä.

Joskus imetys voi tuntua vaikealta ja raskaalta. Hyvän imemistekniikan saavuttamiseen voi kulua aikaa parista viikosta jopa kuuteen viikkoon. Imetysongelmia voidaan välttää tiheällä lapsen viestien mukaisella imetyksellä, hyvällä imemisotteella ja asiantuntevalla ohjauksella.

Sairaalassa saadun ohjauksen lisäksi vauvan ravitsemuksesta ja imettämisestä saa tietoa äitiyspakkauksessa olevasta kirjasta, "Imetys - yhteisen matkamme alku", omasta neuvolasta sekä Imetyksen tuki ry:n sivuilta, [www.imetys.fi](http://www.imetys.fi) ja imetystukipuhelimesta p. 041 5285 582.

Vauva on saanut vastasyntyneiden teho- ja valvontayksikössä

äidin maitoa

äidinmaidonkorviketta

muuta \_\_\_\_\_

Aterioiden lukumäärä kotiin lähtiessä: \_\_\_\_\_ kerta-annos: \_\_\_\_\_

Lisäruokien antaminen aloitetaan neuvolan ohjeen mukaan.

## D-vitamiini

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

Devisol on D3-vitamiinivalmiste. Kaikki lapset tarvitsevat D-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.

## Muut lääkkeet

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

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



## VAUVAN 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 juoksevalla 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 ilmakylpyjä.

Vauvan **kylvettämistä** suositellaan 1-2krt/vko. 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 ulkonurkasta sisänurkkaan päin. Rähmivien silmien puhdistusta tehostetaan. Jos rähmiminen pitkittyy, tulee ottaa yhteys neuvolaan.

**Napanuora** on suljettu klampsilla syntymän jälkeen napanuora n katkaisun yhteydessä. Klampsi sulkee navan turvallisesti ja tehokkaasti, eikä se avaudu itsestään. Yleensä klampsi poistetaan toisena päivänä synnytyksestä. Napatyngä on usein jäljellä kotiin lähdettäessä. Se kuivuu ja irttaa yleensä kahden viikon kuluessa.

Napatyngä ja sen ympäryys tarkistetaan ja tarvittaessa puhdistetaan veteen kastetulla pumpulitikulla, ja kuivataan huolellisesti kuivalla pumpulitikulla, aluksi kerran päivässä ja erittävä napa useammin.

Haiskahtava, voimakkaasti erittävä ja punoittava napa puhdistetaan desinfiointiaineella. Mikäli paranemista ei tapahdu muutamassa päivässä, ota yhteyttä neuvolaan. Navanpohjan puhdistamista jatketaan vielä napatyngän irttoamisen jälkeen, kunnes iho on eheytynt.



## LAPSEN KELLASTUMINEN

**Keltaisuus** on voimakkaimmillaan noin neljän vuorokauden iässä ja sitä esiintyy liki joka toisella vastasyntyneellä. Väri johtuu elimistöön kertyneestä bilirubiinista, joka voi värjätä vauvan ihon ja silmien valkuaiset kellertäviksi.

Lievä keltaisuus ei vaadi hoitoa, mutta runsaampana sitä hoidetaan sinivalolla. Tiheämmät syötöt voivat auttaa keltaisuuden vähentämisessä. Korkea bilirubiinipitoisuus voi aiheuttaa keltaisuuden lisäksi väsymystä ja huonoa syömistä. Jos vauvalla on näitä oireita, ota yhteyttä neuvolan terveydenhoitajaan tai iltaisin ja viikonloppuisin synnytysairaalaan/lastenosastolle.



## LAPSEN KANSSA ULKOILU

Kesällä vähintään 2,5 kg vauvan voi viedä ulos heti, kunhan vauva suojataan suoralta auringonpaisteelta ja hyttysiltä. Tarkista myös, että vaunun lämpötila ei pääse nousemaan liian kuumaksi.

Keväällä ja syksyllä ulkoilu aloitetaan sääolosuhteiden mukaan. Vähintään 3,5 kg talvivauvan totuttelu ulkoilmaan aloitetaan kahden viikon iästä alkaen. Pakkasraja on - 10 C, mutta on huomioitava myös tuuliolosuhteet. Ensimmäisellä kerralla ulkona ollaan 10-20 min. Aikaa lisätään pikkuhiljaa siten, että pian vauva voi nukkua 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

Vastasyntyneen oma vastustuskyky on vielä vähäinen, joten on hyvä kiinnittää erityistä huomiota koko perheen sekä vieraiden käsien puhtauteen, koska suurin osa taudinaiheuttajista tarttuu käsien välityksellä.

On hyvä opetella pesemään kädet AINA kotiin tultaessa. Vastasyntyneen vauvan kanssa kannattaa välttää paikkoja, joissa on isoja väkimmäriä kuten ostoskeskukset ja tapahtumat. Myös flunssaisten ystävien vierailuja tulisi välttää.

## 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.*

