



Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

RASKAUDEN SEURANTA ÄITIYSNEUVOLASSA



MITÄ ÄITIYSNEUVOLALLA TARKOITETAAN?

Äitiysneuvola on kunnan järjestämää toimintaa ja kuuluu kaikille, joilla on oleskelulupa Suomessa.

Joillain alueilla myös paperittomat kuuluvat äitiysneuvolan tuen piiriin → ota rohkeasti yhteyttä oman alueesi neuvolaan ja kysy asiasta!

Äitiysneuvolassa seurataan äidin ja sikiön vointia ja pyritään turvaamaan molempien terveys.

Jos raskaudessa havaitaan ongelmia, järjestetään niihin hoitoa ja apua mahdollisimman pian. Tarvittaessa sinut ohjataan äitiyspoliklinikalle.

Äitiysneuvolassa tuetaan koko perhettä. Myös isät ovat tervetulleita neuvolaikäynneille.



ÄITIYSNEUVOLASSA KANNATTAA KÄYDÄ!

Äitiysneuvolassa käyminen on asiakkaalle ilmaista.

Osa Kelan etuuksista (esimerkiksi äitiysavustus) on sidottu äitiysneuvolassa käymiseen.



Raskauden kestosta puhutaan viikoissa. Viikkojen laskeminen alkaa viimeisten kuukautisten alkamispäivästä. Laskettu aika on 40+0 eli 40 viikkoa ja nolla päivää päälle.

Synnytys on normaaliaikainen, jos se tapahtuu raskausviikoilla 37+0–41+6



KÄYNNIT RASKAUSAIKAN

Kun huomaat olevasi raskaana, ota yhteyttä alueesi neuvolaan!

Äitiysneuvolassa käydään noin 11 kertaa raskauden aikana:

8-10rv ensikäynti terveydenhoitajalla

13-18rv laaja terveystarkastus (terveydenhoitaja ja lääkäri tekevät)

22-24rv terveydenhoitajan käynti (Saat äitiystodistuksen Kelaa varten)

26-28rv terveydenhoitajan käynti

30-32rv neuvolakäynti tai terveydenhoitaja tekee kotikäynnin

35-36rv lääkärin vastaanotto

37-41 rv terveydenhoitajan vastaanotto 1-2 viikon välein

Vauva syntyy sairaalassa

1-7vrk synnytyksen jälkeen terveydenhoitaja tekee kotikäynnin

5-12 viikkoa synnytyksen jälkeen on jälkitarkastus neuvolassa

Raskauden aikana käydään lääkärin vastaanotolla noin kaksi kertaa.



ULTRÄÄNITUTKIMUKSILLA SELVITETÄÄN VAUVAN VAKAVIEN SAIRAUKSIEN RISKIÄ

Raskaana oleville tarjotaan erilaisia tutkimuksia, joiden avulla selvitetään, onko sikiöllä riski tiettyihin vakaviin sairauksiin tai oireyhtymiin. Saat tarkemmat tiedot tutkimuksista neuvolastasi, mutta usein näitä niin sanottuja seulontatutkimuksia tarjotaan seuraavasti:

1. Kromosomipoikkeavuuksien seulonta niin sanotun 'yhdistelmäseulonnan' avulla (verinäyte ja ultraäänitutkimus raskausviikolla 9–13)
2. Niin sanottu 'rakenneultraääni' rv:lla 18–24, jolloin voidaan jo arvioida vauvan elimiä, kuten aivoja ja sydäntä.

Tutkimuksiin osallistuminen on vapaaehtoista.

Jos tutkimuksissa ilmenee jotain huolestuttavaa, sinut ohjataan jatkotutkimuksiin.



MITÄ ÄITIYSNEUVOLASSA SEURATAAN JA MIKSI?



Verenpaine

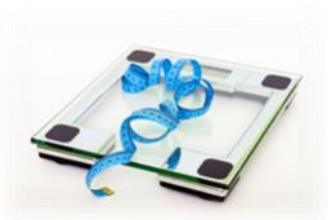
Liikaa kohoava verenpaine voi viitata raskausmyrkytykseen, mikä voi olla hoitamattomana sekä äidille että vauvalle vaarallinen

Virtsakoe

Virtsasta tutkitaan sokeri ja valkuaisaineet eli proteiinit. Jos virtsassa on sokeria, äidillä voi olla heikentynyt sokerinsietokyky ja asiaa pitää hoitaa. Se voi viitata raskausajan diabetekseen. Virtsassa esiintyvä proteiini voi viitata raskausmyrkytykseen.

Paino

Painon sopiva nousu kertoo äidin ja vauvan hyvinvoinnista. Kysy terveydenhoitajalta, kuinka paljon sinulle on sopiva painon nousu. Keskimäärin painon tulisi nousta noin 8-12 kiloa.



Hemoglobiini ja verinäytteet

Alkuraskaudessa äidiltä tutkitaan verikokeella tiettyjä infektioita ja veriryhmä. Tarvittaessa verikokeita otetaan myös myöhemmin raskausaikana..

Hemoglobiini tutkitaan verinäytteellä sormen päästä. Matala hemoglobiini viittaa anemiaan eli veren vähyyteen. Siihen auttaa rautalisän syöminen.

Vauvan kasvu ja asento kohdussa

Vauvan kasvua arvioidaan tunnustelemalla vauvaa vatsan päältä. Näin saadaan vauvan asento selville. Vauvan tulisi olla ennen synnytystä pää alaspäin.

Vauvan kasvua arvioidaan myös mittaamalla kohdun pohjan korkeutta mittanauhalla vatsan päältä.



Elintavat, äidin vointi ja vanhempien kuulumiset

Äidin voinnista ja elintavoista keskustellaan jokaisella käynnillä! Kerro rehellisesti tunteistasi. Terveystenhoitaja voi tukea sinua ja puolisoasi koko raskauden ajan.



KOTIKÄYNNIT

Kotikäynti tarkoittaa, että neuvolan terveydenhoitaja tulee perheen kotiin juttelemaan ja opastamaan lapsen saantiin, lapsen hoitoon, vanhemmuuteen ja vanhempien hyvinvointiin liittyvissä asioissa.

Kotikäyntejä tehdään loppuraskaudessa ja vauvan syntymän jälkeen.



PERHEVALMENNUS

Perhevalmennus on ryhmämuotoista toimintaa, johon osallistuu useita lasta odottavia perheitä. Sitä järjestään kaikille ensimmäistä lasta odottaville.

Osana perhevalmennusta voidaan pitää synnytysvalmennusta, joka voidaan järjestää esimerkiksi synnytysairaalla.

Perhevalmennuksessa käydään läpi muun muassa raskauteen, synnytykseen ja lapsen hoitoon liittyviä asioita.

Perhevalmennusta voi pitää neuvolan terveydenhoitaja tai joku muu asiantuntija.

Vanhempainryhmätoiminta jatkuu synnytyksen jälkeen.



ÄITIYSNEUVOLAN ROOLI SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Kun olet lähdössä synnytyksen jälkeen sairaalasta kotiin, soita äitiysneuvolan terveydenhoitajalle. Voitte sopia, milloin terveydenhoitaja tulee kotikäynnille.

Voit soittaa kaikesta raskauteen, synnytykseen ja synnytyksestä toipumiseen liittyvissä asioissa äitiysneuvolan terveydenhoitajalle aina jälkitarkastukseen asti.

Vauva siirtyy lastenneuvolaan sitten, kun lastenneuvolan terveydenhoitaja on käynyt kotikäynnillä tai olette käyneet vauvan kanssa neuvolassa noin 2 viikon iässä.

Eri paikkakunnilla neuvolatoiminta on järjestetty eri tavalla. Joissain kunnissa äitiysneuvolan ja lastenneuvolan terveydenhoitajana on sama henkilö.



ÄITIYSNEUVOLASSA VOIT KESKUSTELLA KAIKESTA



Neuvolassa keskustellaan kaikesta hyvinvointiin liittyvästä.

Myös mieltä painavista huolista voit puhua. Jos terveydenhoitaja ei osaa auttaa, hän ohjaa sinut jonkun toisen asiantuntijan luokse!

Neuvolassa keskustellaan muun muassa

- * Parisuhteesta ja puolison hyvinvoinnista
- * Elintavoista ja niiden vaikutuksesta raskauteen
- * Odottavan äidin mielen hyvinvoinnista
 - * Syntyvän vauvan tarpeista
- * Synnytykseen liittyvistä tunteista ja odotuksista
 - * Perheen tukiverkostosta
 - * Perheen voimavaroista



Niitty-hanke 2018–2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>

www.facebook.com/niittyhanke/

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen. E-mail: irmeli.nieminen@tuni.fi

Asiantuntija Anna Aikasalo. E-mail: anna.aikasalo@tuni.fi

Asiantuntija Jasmin Kaljadin. E-mail: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Lähteet ja lisätietoa:

THL. 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29.

STM. Sikiöseulonnat. Saatavilla: <https://stm.fi/seulonnat/sikioseulonnat>

Kuvat: www.pixabay.com

