

ISYYDEN TUEKSI



***Opas isälle &
isäksi tulevalle***

SISÄLLYSLUETTELO

ALKUSANAT.....	5
VAUVAN SYNTYMÄ PERHEESEEN.....	6
VARHAINEN VUOROVAIKUTUS JA SEN TUKEMINEN	8
VAUVAN VIESTINTÄ- JA VUOROVAIKUTUSKEINOT	9
VAUVAN KANNATTELU JA OTTEET.....	10
VAUVAN RAVITSEMUS	11
ILMAVAIVAT	12
ULOSTAMINEN	13
VAIPAN VAIHTO JA IHON HOITO	14
KYLVETTÄMINEN	15
VASTASYNTYNEEN SAIRASTELU	16
KIVUN HOITO.....	18
LOPPUYHTEENVETO.....	20



ALKUSANAT

Onneksi olkoon, sinusta on tullut tai tulossa pian isä joko ensimmäisen tai useamman kerran. Toivomme tämän oppaan palvelevan juuri sinun tuen ja tiedon tarpeitasi, tuore isä!

Opas ”Isyyden tueksi” on Tampereen ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden kehittämistehtävänä toteutettu tuotos, opas tuoreille isille. Oppaan sisältö pohjautuu Rauman kaupungin äitiysneuvolassa syksyllä 2018 toteutettuihin isähaastatteluihin ja niiden tuloksiin.

Opas ”Isyyden tueksi” vastaa opinnäytetyön ”Jos oon isä, haluan olla hyvä isä”- Isien kokemuksia lapsivuodeajalta tuloksista nousseisiin isien konkreettisiin tuen tarpeisiin lapsivuodeajalla. Oppaasta voi löytää vastaukset useimpiin isien konkreettisiin tuen tarpeisiin. Tarpeisiin on pyritty vastaamaan oppaassa mahdollisimman lukijaystävällisellä ja konkreettisella tavalla. Oppaasta isän on helppo tarkistaa lapsivuodeajalla eteen tulevia asioita ja pulmatilanteita nopeasti, vaikka kotisohvalta käsin.

Lukuiloa ja ikimuistoisia hetkiä vauvasi kanssa!

VAUVAN SYNTYMÄ PERHEESEEN

SYNTYMÄ

Syntymä merkitsee vauvalle muutosta ja poistumista kohdun ja lapsiveden pehmeästä lämmöstä kylmään, suureen ja tuntemattomaan maailmaan. Syntymän jälkeen lapsi siirtyy kirjaimellisesti kylmään maailmaan, alttiiksi tunto- ja kipuaistimuksille, joita kohdussa ei ole ollut.

ENSIMMÄISET VIIKOT KOTONA

Vauvan kotiintulo on ihana ja ikimuistoinen tapahtuma tuoreille vanhemmille. Ensimmäiset päivät ja viikot kuluvat vastasyntyneen kanssa usein merkillisessä usvassa.

Useimmat isät jäävät nykyisin isyyslomille muutamiksi viikoksi lapsen synnyttyä. Ensi viikkoina isän apu onkin todella tarpeellista ja isyysloma on isälle myös ainutlaatuinen tilaisuus tutustua vastasyntyneeseen.



AIKAA RYTMITTÄVÄT VAUVAN:

- ♥ Herääminen
- ♥ Syöminen
- ♥ Vaipanvaihto
- ♥ Nukahtaminen

Kellonajat menettävät merkityksensä, kun vauva ei tunne vielä minkäänlaista rytmiä.

VASTASYNTYNEEN HOITO

Vastasyntyneen vauvan hoito koostuu yksinkertaisista hoidon palikoista, joita ovat:

- ♥ Uni, maito, läheisyys ja puhtaus – siinä kaikki, mitä onnellinen vauva tarvitsee ensi viikkojensa aikana.



VARHAINEN VUOROVAIKUTUS JA SEN TUKEMINEN

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea lapsen ja vanhemman välillä tapahtuvaa tekemistä, kokemista ja olemista lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana.

Varhainen vuorovaikutus voi olla esimerkiksi:

- ♥ Yhteisiä kylvetys-, vaipan vaihto-, ruokailu-, nukkumaan laittamisen-, ulkoilun-, leikkimisen, loruilun, lohduttamisen ja satujen lukemisen hetkiä.
- ♥ Hetkiä, joissa kohdataan, seurustellaan, jaetaan asioita, osoitetaan ja jaetaan tunteita, opetellaan yhdessä elämistä ja ollaan vuorovaikutuksessa toinen toistensa kanssa.



VAUVAN VIESTINTÄ- JA VUOROVAIKUTUSKEINOT

Sanaton viestintä

- ♥ Vauvan sanaton viestintä koostuu ilmeistä, eleistä ja asennoista.
- ♥ Katsekontakti viestii halukkuudesta vuorovaikutukseen.
- ♥ Vanhempaa kohti nojautuminen tai häntä kohti kääntyminen ilmaisevat halukkuutta vuorovaikutukseen.

Itku

- ♥ Kaikki pienet vauvat itkevät, koska heillä ei ole vielä muuta tapaa kommunikoida. Ensimmäiset kuukaudet ovat vauvavuoden itkuisinta aikaa.
- ♥ Syitä itkuun on monia, joista yleisimpiä ovat vatsavaivat.
- ♥ Itkevää vauvaa kannattaa hoitaa hellyydellä: sylissä pitäminen, kanniskelu ja keinutus usein auttavat.
- ♥ **Mistä sitten tietää, että itku ei ole oire jostakin vakavammasta?**
 - ♥ Vauvalla on yleensä kaikki kunnossa, jos hän syö ja nukkuu hyvin sekä jaksaa seurustella jonkin verran.
 - ♥ Jos itku on tuskaista tai sitä on vanhempien mielestä huolestuttavan paljon, vauvan voi viedä lääkärille huolen poissulkemiseksi.

”Ku pieni lapsi itkee nii sillä on joku huonost, jos se se ei mee ohi paris kolmes minuutis, ni tulee ajatuksia, teinks mä jotain, meniks se rikki, mikä niinku tilanne...”

VAUVAN KANNATTELU JA OTTEET

Vauvan käsittely, sylissä pitäminen ja kantaminen auttavat vauvaa hahmottamaan omaa kehoaan, edistävät vauvan motorista kehitystä sekä auttavat vauvaa tuntemaan olonsa turvalliseksi uudessa, oudossa maailmassa.

Vastasyntyneen käsittely

- ♥ Rauhalliset ja varmat otteet, tällöin vauva tuntee olonsa turvalliseksi.
- ♥ Vauvan niskaa tulee tukea niin pitkään, kunnes vauva itse jaksaa kannatella päätään – tukea vähennetään pikkuhiljaa. Parikuinen vauva saattaa kannatella päätään jo hyvin tomerasti ja useimmat nelikuiset vauvat eivät enää tarvitse lainkaan tukea päänsä kannatteluun.

Vastasyntyneen sylvittely

- ♥ Vauva on hyvä nostaa alustalta syliin kyljen kautta, jotta vauvan rento asento säilyy nostaessa, eikä päätä tarvitse erikseen tukea takaraivolta.
- ♥ Puolia kannattaa myös vuorotella, jotta aina ei stimuloitaisi vain vauvan toisen puolen lihaksia ja asentotunnon kehittymistä.

Vastasyntyneen kannattelu

- ♥ Vauvan kantamisessa tärkeää on muistaa vuorotella nostamis- ja kantamispuolia, silloin lapsen vartalon molemmat puolet saavat tukea kehitykselle
- ♥ Vauvaa voi kantaa perinteisessä syliasennossa tai pystyasennossa omaa vartaloa vasten tukien. Vauva voidaan kääntää sylissä myös toisin päin eli vauva lepääkin vatsa kantajan käsivartta vasten.

VAUVAN RAVITSEMUS

Nälkäviestit

- ♥ Suun maiskuttelu, huulten nuoleminen ja pään kääntely ovat vauvan ensimmäisiä nälkäviestejä.
- ♥ Seuraavina merkkeinä tulevat käsien huitominen, sormien imeminen ja ilman hamuaminen, jos vanhempi ei ole vastannut ensimmäisiin nälkäviesteihin. Vauva hamuilee käännellen päätään puolelta toiselle ja nokkii vanhempansa.

- ♥ Täysimetystä suositellaan kuuden kuukauden ikään asti.
- ♥ Jos imetys ei ole mahdollista tai äidinmaito ei riitä, lapselle annetaan äidinmaidonkorviketta.

- ♥ Ensimmäisten viikkojen aikana vauva syö yleensä tiheästi, jopa 10-12 kertaa vuorokaudessa.
- ♥ Ruokailuvälit vaihtelevat vajaasta tunnista useampaan tuntiin.
- ♥ Ensimmäisten kuukausien aikana vauva syö myös yöllä.
- ♥ Lapsi saa tarvitsemansa nesteen äidinmaidosta tai äidinmaidonkorvikkeesta. Vesipulloa ei tarvita.
- ♥ Vauva saa tarpeeksi maitoa, kun hän kasvaa hyvin ja kastelee päivässä 5-7 vaippaa.

ILMAVAIVAT

Kuinka helpottaa vauvan oloa?

- ♥ Ilman ulospääsyä suolistosta voidaan helpottaa mm. pumppaamalla vauvan jalkoja vatsan päälle, hieromalla vatsaa kevyesti suoliston suuntaisesti, pitämällä vauvaa pystyasennossa tai vatsallaan hänen ollessa hereillä.
- ♥ Röyhtäyttyessä vauvaa hänet on hyvä nostaa pystyasentoon ja istumaan käsivarrelle. Aikuisen toinen käsi tukee vauvaa yläselästä ja vauvan kasvat ovat olkapään yläpuolella.
- ♥ Ilmavaivoista kärsivä vauva todennäköisesti nukkuu mieluummin kyljellään kuin selällään.
- ♥ Lisäksi apteekista on saatavilla maitohappobakteerivalmisteita sekä suoliston ilmaa pilkkovaa itsehoitoläkettä.

ULOSTAMINEN

- ♥ Vastasyntyneen vauvan uloste on ensimmäisinä päivinä väriltään lähes mustaa tai tumman vihertävää ja sitkeää niin kutsuttua **mekoniumia/ lapsenpihkaa**.
- ♥ Muutamien päivien kuluessa uloste alkaa muuttua nestemäisemmäksi ja väriltään kellertäväksi.
- ♥ Aluksi vauva ulostaa usein, osa vauvoista jopa jokaisen syötön jälkeen. Tämä on yksi merkki vauvan riittävästä ravinnon saannista.
- ♥ Myöhemmin normaali ulostamisväli vaihtelee. Vaihtelu voi olla noin 1-5 kertaa vuorokaudessa.
- ♥ Rintaruokinta pidentää ulostusväliä luonnostaan. Kyse on harvoin kuitenkaan ummetuksesta.
- ♥ Äidinmaidonkorviketta saava vauva ulostaa yleensä muutamia kertoja viikossa. Uloste on kiinteämpää rintaruokittuihin verrattuna.
- ♥ Pitkä ulostamisväli saattaa aiheuttaa vauvassa levottomuutta ja tyytymättömyyttä. Epäily ummetuksesta on hyvä ottaa puheeksi terveydenhoitajan kanssa.

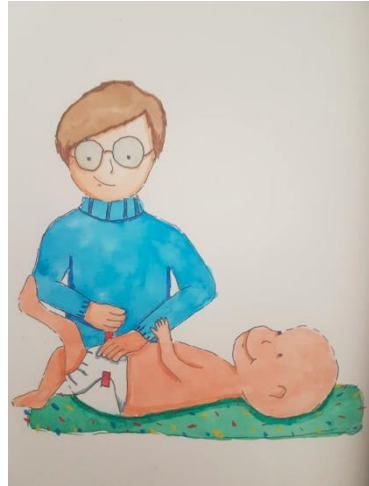
Kuinka helpottaa vauvan oloa?

- ♥ Vauvan ulostamisrefleksiä voidaan helpottaa pumpaamalla jalkoja vatsan päälle tai hieromalla vatsaa kevyesti suoliston suuntaisesti.

"Miten niin pienestä ihmisestä voi tulla niin paljon ulostetta, et se oli niinku semmonen alkushokki."

VAIPAN VAIHTO

- ♥ Moni vauva pitää vaipan vaihdosta, koska se on mukava ja intensiivinen vuorovaikutushetki vanhemman kanssa.
- ♥ Vaipan vaihdon yhteydessä vauvaa voi pitää hetken ilmakylyyssä, jotta peppu saa kuivua kunnolla.
- ♥ Vaippa vaihdetaan viimeistään, kun se tuntuu märältä tai on kakkainen
- ♥ Pylly on pestävä aina kakan jälkeen. Jos vaipassa on vain pissaa, pyllyä ei tarvitse joka kerta pestä, paitsi silloin kun vaippa on ollut pitkään vaihtamatta ja se on kovin painava ja märkä.



IHON HOITO

- ♥ Vastasyntyneen iho on usein hilselevä ja näppyläinen. Hilseily loppuu yleensä muutamassa viikossa itsestään.
- ♥ Terve- ja hyväihoisen vauvan talirauhaset toimivat vilkkaasti, joten vartaloa ei tarvitse ihmeemmin rasvailla.
- ♥ Kuivaihoisen vauvan takamus ja kuivilta tuntuvat kehon osat rasvataan ohuelti kosteuttavalla perus- tai vauvanhoitovoiteella.

KYLVETTÄMINEN

- ♥ Vastasyntyneen ohut ja herkkä iho tulee puhtaaksi pelkällä vedellä.
- ♥ Jos vauvalla on kuiva iho, kylpyveteen voi lorauttaa hieman vauvoille sopivaa kylpyöljyä.
- ♥ Vauvaa voi kylvettää heti kun kotiutuu sairaalasta.
- ♥ Kylvettämistä suositellaan 1-2 kertaa viikossa.
- ♥ Kylpyveden hyvä lämpötila on 37 astetta.
- ♥ Vauvan peseminen on helpointa vauvoille tarkoitettussa kylpyammeessa.
- ♥ Takamus, ihopoimut ja taieet kuivataan huolellisesti pesun jälkeen. Napatynkä tulee kuivata pyyhkeellä ja kuivalla pumpulipuikolla.
- ♥ Saunaan lapsen voi viedä vasta vuoden ikäisenä – vauvan lämmönsäätelyjärjestelmä ei toimi vielä niin hyvin, että hän sietäisi kovaa kuumuutta.

KYLVETTÄMISEN OTTEET

- ♥ Hyvä ote vauvan kylvettämiseen on, että kylvettäjän ranne on vauvan niskan takana ja kylvettäjä ottaa tukevan otteen vauvan olkapäästä.
- ♥ Vapaalla kädellä kylvettäjä voi siis pestä vauvaa.



VASTASYNTYNEEN SAIRASTELU

Pienillä vauvoillakin voi esiintyä flunssaa, vaikka muuten vastasyntyneet sairastelevatkin harvoin. Nuha ja yskeminen saattavat haitata vauvan nukkumista sekä imemistä eikä pieni vauva saa välttämättä tällöin tarpeeksi maitoa. Hengittäminen voi käydä myös raskaammaksi.

Miten hoidan sairastelevaa vauvaa?

- ♥ Huolehditaan vauvan riittävästä nesteiden saannista.
- ♥ Kuumeiselle vauvalle kevyt ja väljä vaatetus päälle.
- ♥ Nuhaa voidaan hoitaa apteekissa myytävillä keittosuolatipoilla, jotka notkistavat erittyvää limaa.
- ♥ Limaa voi myös imeä pois apteekista saatavalla imulaitteella.
- ♥ Sängynpäätäy on hyvä myös hiukan korottaa vauvan hengityksen helpottamiseksi.

- ♥ Vastasyntynyt vauva kannattaa herkästi viedä lääkärille, jos lapsen vointi muuttuu tai vanhempi muuten huolestuu lapsestaan.

MILLOIN VIEDÄ VAUVA LÄÄKÄRIIN

- ♥ Jos vauva on alle kahden kuukauden ikäinen ja peräsuolesta mitattu kuume on yli 38 astetta.
- ♥ Yli kolme vuorokautta kestänyt kuume tai yli 40 asteen kuume.
- ♥ Yleistilan heikkeneminen
- ♥ Toistuva oksentelu ja ripulointi
- ♥ Vauva ei syö, juo tai virtsaa.
- ♥ Normaalista poikkeava uneliaisuus
- ♥ Nopea tai vaikeutunut hengitys (rohina, vinkuna, työläs hengitys)
- ♥ Ihonvärin selkeä muutos (ihon harmaus, sinisyys, keltaisuus, läikikkyys)
- ♥ Niskajäykkyys
- ♥ Pienet verenpurkaumat eli petekiat ympäri kehoa
- ♥ Kouristelua
- ♥ Käsittelyarkuutta
- ♥ Voimaton/normaalista poikkeava itku

*”Jonkinäköst
käyttöopast, et tää on
niinku normaalii tai et
jos se menee tänne asti,
ni ottakaa sit yhteyttä.”*

KIVUN HOITO

Lääkkeetön

- ♥ Lohduttaminen ja syliin ottaminen
- ♥ Hierominen tai silittely
- ♥ Kapalointi
- ♥ Tutin käyttö
- ♥ Musiikin kuuntelu, laulaminen tai leikkiminen
- ♥ Asentohoito

Lääkkeellinen

- ♥ Pienelle vauvalle kipulääkettä on hyvä antaa vain lääkärinmääräyksellä.
- ♥ Alle vuoden ikäisen lapsen kohdalla paras lääke on nestemäinen lääke.



LOPPUYHTEENVETO

Vauvaa oppii hoitamaan vain hoitamalla vauvaa ja kokeilemalla erilaisia, itselle sopivia keinoja, joista tulee myöhemmin sopivia rutiineja itselle. Vauvan hoidossa on tiettyjä lainalaisuuksia, joita kannattaa kuunnella ja opetella. Vauvan pään kannattelu on tärkeää, kuten myös varhainen vuorovaikutus vauvan kanssa. Vanhemman ja vauvan välinen varhainen vuorovaikutus luo vauvalle uskoa tulevaan ja antaa turvallisuuden tunteen, jossa on hyvä kasvaa.

Jokainen vauva on kuitenkin erilainen ja keinot esimerkiksi rauhoitella vauvaa voivat olla kunkin vauvan kohdalla hyvin erilaisia. Toinen vauva nauttii vaunulenkkeistä, toinen taas sylissä olosta. Vain tutustumalla omaan vauvaasi, löydät teille sopivimmat tavat kommunikoida ja tulla toimeen vauvaperheen arjen monissa tilanteissa.

Ilon ja onnen hetkiä koko perheelle!

Oppaan tekijät:

Eerika Salo & Tanja Koistinen, Tampereen ammattikorkeakoulu

Visuaalinen kuvitus: Essi Lipping

2019