

ÄIDIN TOIPUMINEN SYNNYTYKSESTÄ

Kohdun supistuminen ja jälkivuoto

Kohtu supistuu usein nopeasti, ja jo muutaman viikon kuluttua se on miltei samankokoinen kuin ennen raskautta. Jälkisupistuksia voi tulla synnytyksen jälkeen vielä monena päivänä, varsinkin imetyksen yhteydessä. Särkylääke lievittää tuntemuksia. Jälkivuoto kestää yleensä 3-5 viikkoa. Aluksi vuoto on veristä, mutta vähentyessään muuttuu vaaleaksi limansekaiseksi vuodoksi. Mikäli vuoto äkillisesti lisääntyy tai vuotoon tulee hajua, ota yhteys neuvolaan tai sairaalaan. Myös alavatsakipu ja kuume ovat oireita, jotka viittaavat tulehdukseen ja joiden ilmaannuttua on syytä hakeutua lääkäriin. Ensimmäisten kuukautisten alkamisajankohta on vähintään neljä viikkoa synnytyksestä, mutta yleensä imettäminen siirtää kuukautisten alkamista puoli vuotta, joskus pidempäänkin.

Repeämät, leikkaushaavat

Ponnistelun ja mahdollisten repeämien tai välilihan leikkauksen (episiotomia) vuoksi alapää voi tuntua synnytyksen jälkeisinä päivinä kipeältä ja istuminen vaikealta. Tyypillisesti repeämien tai välilihan leikkaushaavan paraneminen kestää noin 2-4 viikkoa. Ompeleet sulavat itsestään, ja niiden sulamista voi nopeuttaa suihkuttaminen lämpimällä vedellä. Alussa on hyvä välttää runsasta istumista. Tarvittaessa äidille voidaan määrätä kipulääkettä. Synnyttäneen äidin verenkiertoa edistää liikunta. Keisarileikkauksella synnyttäneen äidin kannattaa välttää nostamista ja taakkojen kantamista. Kotiin on hyvä pyytää tukihenkilöitä vauvojen hoitoavuksi, jotta äiti saa tarpeeksi toipumisaikaa leikkauksesta. Äidin toipumista edistää mm. riittävä lepo, imettäminen, ulkoilu, säännöllinen ruokailu ja päivittäiset kuntoutusharjoitukset. Keisarileikkauksen jälkeen ompeleet poistetaan poikkiviillosta 5-7 päivää ja alakeskiviillosta 8-10 päivää leikkauksen jälkeen terveyskeskuksen sairaanhoitajan tai neuvolaterveydenhoitajan toimesta. Terveysneuvoja voi poistaa ompeleet myös kotikäynnin yhteydessä. Ohjeet ompeleiden poistoon annetaan sairaalasta kotiutumisen yhteydessä.

Hyvä intiimihygienia tulehdusten välttämiseksi

Synnytyksen jälkeen äidin elimistö on tavallista herkempi gynekologisille tulehduksille. Jälkivuodon aikana tulee välttää sukupuoliyhdyntää, ammekylpyä, uimista ja tamponien käyttöä. Saunomisen voi aloittaa oman voinnin mukaisesti.

MONIKKOPERHEVALMENNUS

Ummetus ja peräpukamat

Ulostamista voi helpottaa käyttämällä suun kautta otettavaa vatsaa pehmentävää lääkettä ja/tai miniperäruisketta. Peräpukamista saattaa olla vaivaa vielä viikkoja synnytyksen jälkeen. Niiden hoidossa auttavat apteekista saatava voide ja miniperäruiskeet. Peräpukamat voivat olla hyvinkin kipeät, kunnes painuvat pois. Kipulääkitys voi olla tarpeen.

Rintojen hoito

Imetyksen alkupäivinä on yleistä, että rinnanpäistä tulee arat, koska lapset imevät rintoja tiheästi. Imetyksen ei ole tarkoitus aiheuttaa kipua. Jos arkuus jatkuu vielä kolmantena päivänä, on syytä tarkistaa vauvojen imuote huolellisesti. Paras ennaltaehkäisy rinnanpäiden haavaumille on vauvan oikea imuote. Rinnanpäiden aristaessa voi imetyksen vaihtaminen tuoda helpotusta. Parhaimman imuotteen vauvat saavat äidin ollessa takanoja-asennossa ja vauvat ovat vatsallaan äidin rintakehän päällä. Ihokontakti auttaa vauvoja saamaan hyvän imuotteen. Imetyksen jälkeen voit puristaa muutaman maitopisaran rinnanpäiden suojaksi. Myös ilmakylvyt ovat hyvää hoitoa rinnanpäille. Mikäli rinnanpäät ovat punoittavat tai kuivat, niihin kannattaa käyttää rasvaa. Rasvaa voi käyttää myös ennakkoivasti. Haavautuneet tai rikkoutuneet rinnanpäät on hyvä huuhdella lämpimällä vedellä ennen ja jälkeen imetyksen. Tarvittaessa voi käyttää apuna myös rintakumia. Mikäli rinnat tuntuvat jäävän täysiksi, mutta vauvat ovat tyytyväisiä imettämisen jälkeen, voit lypsää maitoa talteen. Rintojen turvotus on tavallista ensimmäisten viikkojen aikana. Siihen auttaa viilennys imetyksen jälkeen, esim. kaalinlehdet. Maidon herumista ennen imetystä voi helpottaa lämpimällä suihkulla tai hellällä rintojen hieronnalla. Tukevat liivit ovat hyvä hankinta synnytyksen jälkeistä aikaa varten. Liivinsuojuksia pitää vaihtaa aina, kun ne kastuvat.

Rintatulehdus

Jos rinnan maitotiehyt tyhjenee huonosti, maito saattaa tukkia maitotiehyen ja aiheuttaa paikallisen rintatulehduksen. Rintatulehduksen oireita ovat aristava ja punoittava alue rinnassa, lämmön nousu ja mahdollisesti päänsärky. Tällöin on syytä pyrkiä tyhjentämään rintaa mahdollisimman tehokkaasti vaihtelevin imetyksen keinoin sekä lisäksi rintaa käsin tyhjentäen. Imetys aloitetaan terveestä rinnasta. Kipeään rintaan vaihdetaan pian, kun maito alkaa herua ja imetetään pääasiassa siitä, jotta se tyhjenee kunnolla. Imetyksen lisäksi kipeää rintaa on vielä hyvä tyhjentää lypsämällä, jos on tarpeen. Rinnan herumisen helpottamiseksi voit hautoa aristavaa rintaa esimerkiksi lämpimällä vedellä, geelipussilla tai kaurapussilla. Särkylääkkeeksi voit käyttää apteekista reseptittömästi saatavaa särkyläkettä. Lepo, rentoutuminen ja runsas juominen edistävät parantumista. Elleivät oireet vuorokauden sisällä helpota, on syytä ottaa yhteyttä terveyskeskukseen lääkityksen saamiseksi. Lääkityksen aikanakin tulehtuneesta rinnasta imetetään tehokkaasti, sillä se nopeuttaa paranemista.

MONIKKOPERHEVALMENNUS

Jälkitarkastus

Jälkitarkastus tapahtuu neuvolassa 6-12 viikkoa synnytyksen jälkeen. Halutessaan synnyttänyt nainen voi käydä jälkitarkastuksessa myös yksityispuolella gynekologilla. Joskus harvoin jälkitarkastus tehdään synnytysairaalassa. Jälkitarkastuksesta annetaan synnyttäneelle naiselle todistus, joka toimitetaan Kelalle.

Ehkäisy

Ellei uusi raskaus ole heti toivottu, ehkäisy tarvitaan, vaikka nainen imettäisikin. Imetys ei ole ehkäisykeino. Ehkäisystä keskustellaan synnytyksen jälkeen terveydenhoitajan ja jälkitarkastuksessa lääkärin kanssa. Imetyksen aikana voidaan ehkäisynä käyttää kondomia tai pelkkää keltarauhashormonia sisältäviä minipillereitä. Yhdistelmäpillereiden, ehkäisyrenkaan tai -laastarin käyttö voidaan aloittaa, kun imetys on ohi. Myös kierukka soveltuu ehkäisymenetelmäksi synnyttäneille naisille. Kierukan asettaa neuvolassa lääkäri. Sterilisaatio on varma ja huoleton, mutta lopullinen ehkäisykeino. Se voidaan tehdä joko naiselle tai miehelle (vasektomia). Sterilisaatioon vaaditaan lääkärin lausunto. Sterilointiin tulee suhtautua peruuttamattomana tarkoin harkittuna menetelmänä. Jälkiehkäisyä käytetään silloin, jos yhdyntä on jostain syystä suojaamaton eikä raskautta haluta. Jälkiehkäisytabletit voi ostaa apteekista ilman reseptiä. Tabletit otetaan kerta-annoksena mielellään 12 tunnin, mutta viimeistään 72 tunnin kuluessa suojaamattoman yhdynnän jälkeen. Jälkiehkäisytablettien nauttimisen jälkeen voi imettää normaalisti, sillä tablettien sisältämällä keltarauhashormonilla ei tiedetä olevan haittavaikutuksia lapseen. Halutessaan voi lypsää maidon 1-2 päivän ajan hukkaan ja jatkaa sen jälkeen imetystä. Jälkiehkäisy on kertaluonteinen ensiapu, sitä ei pidä käyttää jatkuvana ehkäisykeinona.