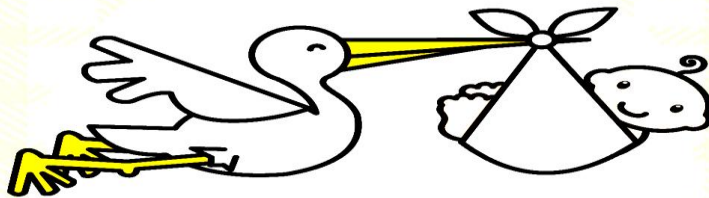




**RANNIKKO-POHJANMAAN SOSIAALI- JA  
PERUSTERVEYDENHUOLLON KUNTAYHTYMÄ**  
FISC – K5

*RASKAUSAIKA*



## Sisällysluettelo

Odotusaika.....	3
Raskauden eteneminen.....	3
Raskausajan oireita.....	4
Raskausajan ravinto.....	7
Nautintoaineet .....	8
Liikunta .....	9
Raskauden seuranta äitiysneuvolassa.....	9
Perhevalmennus.....	12
Sosiaalietuudet johtuen raskaudesta ja synnytyksestä.....	14
<b>Lapsiperheelle .....</b>	<b>14</b>
<b>Äitiysavustus .....</b>	<b>14</b>
<b>Äitiysraha .....</b>	<b>15</b>
<b>Isyysraha isyysvapaan ajalta.....</b>	<b>16</b>
Opiskelu ja työskentely äitiysvapaan aikana .....	17
<b>Opiskelijalle .....</b>	<b>17</b>
<b>Työttömälle .....</b>	<b>17</b>
<b>Äidin sairastuminen .....</b>	<b>17</b>
Lapsilisä .....	18
<b>Lapsilisän määrä 1.1.2010 .....</b>	<b>18</b>

# Odotusaika

## *Raskauden eteneminen*

Lapsi saa alkunsa noin kaksi viikkoa kuukautisten alkamisen jälkeen, jolloin naisen munasolu irtoaa. Hedelmöitys tapahtuu, kun miehen siittiö saavuttaa naisen munasolun. Siittiö voi elää naisen elimistössä 2-4 päivää. Miehen siittiösolu määrää lapsen sukupolven.

## **Laskettuaika**

Normaali raskaus kestää 37 – 42 raskausviikkoa. Raskauden kesto ja synnytyksen laskettu aika voidaan määrittää viimeisten kuukautisten alkamispäivästä lisäämällä alkamispäivään 40 viikkoa (= 9 kk ja 7 pv). Useimmat lapset syntyvät 39. tai 40. raskausviikolla. Jos kierto on kovin epäsäännöllinen, ei laskettua aikaa voi määrittää kuukautisista. Lisäksi monella naisella saattaa olla alkuraskaudesta ylimääräistä veristä vuotoa joten raskauden kesto kannattaa määrittää alkuraskauden aikana ultraäänitutkimuksessa. Useimmille synnyttäjille tehdään sikiön ultraäänitutkimus ennen 20. raskausviikkoa, jolloin laskettua aikaa tarvittaessa tarkistetaan sikiön koon perusteella. Jos ultraäänitutkimuksen ja kuukautisanamneesin ero on yli viikko, merkitään raskauden kestoksi ultraäänitutkimuksen tulos. Raskauden kesto on tapana merkitä täysinä viikkoina ja päivinä, esimerkiksi 35 + 4, jolloin on menossa 36:s raskausviikko. On hyvä muistaa, että laskettu aika ei ole koskaan tarkka, mutta suurimmassa osassa raskauksista synnytys tapahtuu korkeintaan kaksi viikkoa ennen tai jälkeen lasketun ajan.

## **Istukka**

Istukka alkaa kehittyä, kun munasolu kiinnittyy kohdun seinämään joitakin päiviä hedelmöityksen jälkeen. Istukan normaali toiminta on sikiön kasvun ja kehityksen perusta. Ravinteet ja happi kulkevat istukasta napanuoraa pitkin sikiöön. Napanuorassa olevat suonet vievät sikiön verta hapettumaan istukkaan ja samalla monet kuona-aineet poistuvat äidin verenkiertoon. Aineenvaihdunta tapahtuu ohuen kalvon läpi. Äidin ja lapsen verenkierrat ovat istukassa lähekkäin mutta eivät yhdisty. Täysiaikainen istukka painaa n. 500 – 800 g ja on muodoltaan levymäinen. Istukka läpäisee myös monia sikiölle haitallisia aineita kuten nikotiinia ja alkoholia. Siitä johtuen **Lopeta tupakan ja alkoholin käyttö! Älä myöskään ota raskauden aikana mitään lääkkeitä omin päin!** (Tarkista lääkkeiden turvallisuus lääkäriltä tai terveydenhoitajalta).

## **Kohtu**

Kohdun paino lisääntyy raskauden aikana alle 50 - 70 grammasta lähes kilon painoiseksi. Kohtu kasvaa raskauden aikana lapsen kasvun mukaisesti. Neljännen raskauskuukauden aikana kohtu nousee esiin lantiosta. 16. raskausviikolla kohdun pohja on navan ja häpyliitoksen puolivälissä, 24. viikolla navan korkeudella ja 36. viikolla kylkikaarissa.

## **Sikiön liikkeet**

Ensisynnyttäjä alkaa tuntea sikiön liikkeet yleensä 20. – 21. raskausviikolla, uudelleensynnyttäjä 18. viikon paikkeilla. Aluksi liikkeet saattavat tuntua ”kuplimiselta” tai hennoilta ”hipaisuilta”, kunnes ne vahvistuvat selkeästi tunnistettaviksi pieniksi potkuiksi ja töytäisyiksi.

## **Supistukset**

Kohtu valmistuu synnytykseen vähitellen. Raskauden edetessä alkavat supistukset tuntua. Niitä kutsutaan ns. harjoitussupistuksiksi ja tuntuvat siltä kuin vatsa kovettuisi. Aluksi supistukset kestävät vain muutaman sekunnin, mutta raskauden loppupuolella ne voivat kestää noin puoli minuuttia. Supistusten tehtävänä on kypsytää kohtua synnytykseen. Kohdunsuu voi viimeisten raskausviikkojen aikana avautua jonkin verran, uudelleensynnyttäjällä enemmän kuin ensisynnyttäjällä. Jos kivuliaita supistuksia esiintyy, on syytä ottaa yhteys äitiysneuvolaan.

## **Odottavan äidin hyvinvointi**

Vaikka raskaus on luonnollinen tila, se on naisen elimistölle rasitus. Kaikki elimet joutuvat mukautumaan uuteen tilanteeseen. Aineenvaihdunta vilkastuu, hengitys ja verenkierto tehostuvat, kohtu kasvaa. Istukka erittää raskauden aikana monia entsyymejä ja hormoneja, jotka säätelevät muutoksia yhdessä keltarauhasen ja aivolisäkkeen kanssa. Elimistön suuret muutokset vaikuttavat myös odottavan äidin mielialan vaihteluihin.

Raskaus rasittaa äitejä eri tavoin: joillakin on paljon raskauden aikaisia oireita ja tuntemuksia, toisilla vähän. Osa raskausajan vaikeuksista liittyy lähinnä alkuraskauteen, osa ilmenee tyypillisesti vasta keski- tai loppuraskauden aikana. Vaikka erilaiset raskauteen liittyvät oireet voivat tuntua äidistä hankalilta tai pahoilta, ne eivät yleensä altista vauvaa minkäänlaisille vaaroille. Raskauden aikana ei pidä ottaa omin päin mitään rohdoksia eikä lääkkeitä, ei edes tavallisia flunssalääkkeitä. Jotkut lääkkeet vahingoittavat sikiötä. Lääkärille ja hammaslääkärille on aina syytä mainita raskaudesta, niin että hän osaa ottaa sen tutkimuksissa ja hoidoissa huomioon. Röntgentutkimuksia tulee välttää.

## ***Raskausajan oireita***

### **Väsymys**

Jotkut odottavat äidit ovat elämänsä kunnossa ja pirteitä, osa taas on varsin väsyneitä sekä raskauden ensimmäisten että viimeisten kuukausien aikana. On hyvä levätä mahdollisuuksien mukaan myös keskellä työpäivää. Jos väsymys kestää parikin viikkoa, asiasta kannattaa neuvotella äitiysneuvolan terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa.

### **Lämmön nousu**

Raskauden alkuvaiheessa naisen ruumiinlämpö tavallisesti nousee jonkin verran. Lievä lämmön nousu ei vaadi hoitoa. Sen sijaan äitiysneuvolaan tai lääkäriin kannattaa olla yhteydessä, jos kuume nousee raskauden aikana.



### **Pahoinvointi ja kuvotuksen tunne**

Noin puolet odottavista äideistä kärsii pahoinvoinnin tai kuvotuksen tunteesta raskauden alkupuolella, erityisesti aamuisin kun vatsa on tyhjä. Myös huimaus ja silmissä mustuminen noustessa voivat liittyä tähän. Kuvotuksen tunne saattaa liittyä joihinkin tiettyihin hajuihin tai makuihin, sillä haju- ja makuaisti herkistyvät raskauden myötä. Varsinainen pahoinvointi, johon liittyy oksentelua, loppuu tavallisesti kolmen raskauskuukauden jälkeen. Pahoinvointia saattaa lieventää, jos nauttii jo ennen vuoteesta nousua lasillisen vettä tai mehua ja syö jotakin

pientä, kuten leipäpalan tai keksin, mahdollisimman pian vuoteesta nousemisen jälkeen. Vuoteesta kannattaa nousta hitaasti ja rauhallisesti. Pahoinvointi voi yllättää myös keskellä päivää vatsan tyhjetessä. Sen välttämiseksi on hyvä syödä päivän mittaan joitakin pieniä välipaloja. Varsinainen kova oksentelu ei ole normaalia raskaudenkaan aikana. Siihen on pyydetty lääkäritä hoito-ohjeita.

### **Rintojen kasvu ja aristus**

Rinnat kasvavat ja suurentuvat ja ne saattavat tuntua aroilta ja pingottuneilta. Niistä voi myös tihkua maitoa. Rinnat ovat tässä vaiheessa herkä kylmälle, joten ne on syytä pitää lämpiminä. Hyvät äitiysliivit kannattaa hankkia raskauden loppuvaiheessa. Talvella kannattaa käyttää ulkona esimerkiksi suurta villaista kaulaliinaa rintojen suojana. Kylmässä vedessä uiminen ei ole suositeltavaa. Nännejä voi hieroa apteekista saatavalla perusvoiteella, jotta niiden iho vahvistuisi ja kestäisi imetyksen. Jos nännien päät ovat pienet tai sisäänpäin kääntyneet, niitä kannattaa varovaisesti venyttää päivittäin jo muutamaa kuukautta ennen synnytystä, jotta vauvan olisi helpompi saada niistä kiinni.

### **Valkovuodon lisääntyminen**

Emättimestä tuleva valkovuoto lisääntyy tavallisesti raskauden aikana. Kutiseva tai pistävän hajuinen vuoto on tutkittava, koska kyseessä voi olla tulehdus. Alapesun voi tehdä pelkällä vedellä, saippua saattaa ärsyttää limakalvoja.

### **Verinen vuoto**

Odotusaikana kuukautiset jäävät pois, sillä kohdun limakalvo, joka kuukautisten aikana poistuisi, on raskauden kehittymiselle välttämätön. Niukkaa veristä vuotoa esiintyy noin joka neljännellä raskaana olevalla ensimmäisten poisjääneiden kuukautisten aikoihin. Tämä vuoto liittyy siihen, että hedelmöitynyt munasolu kiinnittyy kohdun limakalvoon. Jos verenvuoto on runsaampaa ja vastaa kuukautisvuotoa, voi se olla merkki alkavasta keskenmenosta. Ota tällöin yhteyttä äitiysneuvolan terveydenhoitajaan tai lääkäriin.

### **Virtsaamistarve**

Raskauden alkuaikoina ja erityisesti juuri ennen kuin kuukautisten pitäisi alkaa, on tavallista että odottava äiti tuntee epämääräistä painontunnetta alavatsassa. Tämä johtuu verisuoniston laajentumisesta ja verenkierron vilkastumisesta. Virtsaamisen tarve lisääntyy varsinkin odotuksen loppuaikoina, kun suurentunut kohtu painaa virtsarakkoa. Myös vauvan liikkeet voivat aiheuttaa äidille virtsan karkailua.

### **Hikoilu**

Hikoilu lisääntyy raskauden aikana samalla kun muukin aineenvaihdunta vilkastuu. Puhtauten kannattaa kiinnittää erityistä huomiota.

### **Närästys**

Raskauden loppupuolella tavallinen kiusa on närästys, joka johtuu mahanesteen nousemisesta ruokatorveen. Närästys voi tuntua poltteenä kurkunpäässä, rintalastan takana tai ylävatsassa. Sitä voi vähentää välttämällä vahvasti maustettuja tai rasvassa kärjestyttä ruokia sekä kahvia ja vahvaa teetä. Äitiysneuvolasta saa tietoa turvallisista närästyslääkkeistä. Närästys häviää itsestään lapsen synnyttyä.

### **Anemia**

Väsymys saattaa johtua anemiasta eli veren punasolujen vähenemisestä. Väsymyksen ohella anemian oireita voivat olla kalpeus, sydämen tykytys, hengästyminen raskautuksessa sekä

huimaus. Veren hemoglobiini laskee usein raskauden aikana, sillä veren määrä lisääntyy ja veri tavallaan laimenee. Tarvittaessa lääkäri tai terveydenhoitaja suosittelee rautalääkkeitä. C-vitamiinia sisältävät kasvikset ja hedelmät ja myös liha- ja kalaruoat edistävät raudan imeytymistä.

### **Suonikohjut**

Suonikohjut eli alaraajoissa esiintyvät pinnalliset laskimolaajentumat voivat lisääntyä tai kasvaa raskauden aikana, kun kohtu painaa laskimoita. Vaivan vähentämiseksi voi käyttää tukisukkia, jotka vedetään jalkaan jo sängyssä ennen ylösnousua. Jalkoja on hyvä myös lepuuttaa keskellä päivää nostamalla ne ylös. Yöllä voi pitää tyynyä jalkojen alla. Kengät eivät saisi puristaa eivätkä olla kovin korkeakorkoisia. Kenkiä voi vaihtaa päivän aikana, jotta jalat saavat vaihtelua.

### **Suonenveto**

Raskaus alistaa lihaskrampille. Tavallisimmin suonenveto eli kivulias lihassupistus tulee pohje- tai reisilihakseen yöaikaan. Siihen auttaa vastaliike eli jännittyneen lihaksen venyttäminen. Esimerkiksi pohjelihaskrampissa voi ojentaa polvea, ottaa isosta varpaasta kiinni ja vetää jalkaa ylöspäin tai painaa jalkapohjaa vuodetta vasten. Kramppaavaa lihasta voi hieroa kevyesti. Kylmäpakkaus (esimerkiksi pakastevihannespusseja) auttaa ensiapuna. Jalat on hyvä pitää lämpiminä yöllä.

### **Ummetus ja peräpukamat**

Kohtu painaa kasvaessaan myös peräsuolta ja lisää taipumusta peräpukamiin eli peräaukon alueen laskimolaajentumiin. Ummetus pahentaa peräpukamia, joten on syytä kiinnittää erityistä huomiota ruokavalioon ja liikuntaan. Ummetusta vähentää runsaskuituinen ruoka – täysjyväleipä ja -puuro, kasvikset, marjat, hedelmät – sekä riittävä nesteiden nauttiminen. Tarvittaessa ruokaan voi lisätä suolen toimintaa edistäviä vehnäleseitä tai -alkioita ja kuivattuja hedelmiä. Liikunta vilkastuttaa suolen toimintaa.

### **Selkävivot**

Vatsan kasvaessa selän lihakset joutuvat kovaan rasitukseen, mikä usein tuntuu selkäkipuina. Hyvä ryhti ja vatsalihasten tuki (navan painaminen kohti selkärankaan niin paljon kuin se odotusaikana on mahdollista) vähentää kipuja. Hyvät äitiysliviit ja tilavat, matalakorkoiset kengät helpottavat selän vaivoja. On hyvä nukkua patjalla, joka myötäilee selkää mutta samalla antaa sille tukea. Jännittyneet selkälihakset laukeavat varovaisella hieronnalla ja levolla. Vatsan lihaksia vahvistava kevyt voimistelu on paikallaan. Voimisteluohjeita kannattaa kysyä äitiysneuvolasta.

### **Turvotus**

Lievä turvotus on normaalia, ellei siihen liity verenpaineen nousua tai valkuaisen erittymistä virtsaan. Jos paino nousee äkillisesti (keskikokoisella naisella yli 500 g viikossa) tai turvotukseen liittyy voimakasta ihon kutinaa, on syytä ottaa yhteyttä neuvolaan tai lääkäriin. Turvotus ja kutina voivat olla merkkejä raskauden aikaisesta maksasairaudesta (raskaushepatoosi).

### **Ihon tummuminen**

Iho saattaa tummua odotusaikana, erityisesti nänneissä ja ulkosynnyttimissä. Vatsaan ilmestyy usein ruskea viiva ja kasvoihin voi ilmestyä nk. maksaläikkiä. Varsinaista parannuskeinoa tummumiseen ei ole; iho vaalenee synnytyksen jälkeen.

## Raskausarvet

Odottavalle äidille voi tulla raskausarpia rintoihin, vatsaan, reisiin, kun verinahan sidekudos ihon venyessä repeää. Alkuvaiheessa raskausarpia voi rasvata perusvoiteella. Nämä punertavat, repeämän näköiset juovat, vaalenevat yleensä synnytyksen jälkeen.

## Raskausajan ravinto

Hyvä ravitsemus raskauden aikana ylläpitää äidin terveyttä, turvaa sikiön kasvua ja kehitystä sekä ehkäisee ravitsemuspulmien syntymistä. Se nopeuttaa myös synnytyksestä toipumista ja tukee imetyksen onnistumista. Monipuolisesti syövä, terve äiti, ei tarvitse erityisiä muutoksia ruokavalioonsa. Ravintoa täydennetään raskauden aikana yksilöllisen tarpeen mukaan rautafoolihappo- tai kalsiumvalmisteilla. Moniviamiini-kivennäisvalmisteet ovat tarpeen vain yksipuolisen ruokavalion tukena. Talvikuukausina suositellaan kaikille raskaina oleville D-vitamiinivalmistetta. A-vitamiinia sisältävien valmisteiden käyttöä ei suositella lainkaan.

## Huomioonotettavaa ruokavaliossa

Jokaisella perheellä on yksilölliset ruokailutottumukset. Odottavan äidin kannattaa kuitenkin seurata ja mahdollisesti myös muuttaa ruokavaliotaan, koska se vaikuttaa sekä vauvan että hänen omaan hyvinvointiinsa. Koko perheen on hyvä kiinnittää huomiota rasvan laatuun ja määrään sekä sokerin ja suolan käyttöön. Odottavalle äidille suositellaan ruokavaliioon: **Maitoa, hapanmaitovalmisteita ja juustoa** jotka ovat tärkeitä proteiinin, kalsiumin ja muiden ravintoaineiden lähteitä. **Leipä ja puurot**, erityisesti täysjyväviljasta valmistetut, sisältävät kivennäisaineita ja vitamiineja sekä paljon kuitua. **Kasvikset, hedelmät ja marjat** sisältävät vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua. **Lihasta ja kalasta** saadaan proteiinia, jota sikiö tarvitsee. Suositellaan vähärasvaisia ja vähäsuolaisia vaihtoehtoja, **maksaruokia tulisi välttää** raskauden aikana niiden suuren A-vitamiinipitoisuuden takia. Myös **hauen syömistä tulisi välttää** raskauden ja imetyksen aikana sen sisältämän elohopean vuoksi. **Vältä myös** vakuumpakattua graavikalaa ja kylmäsavustettuja kalatuotteita listeria bakteerien vuoksi. **Vältä myös: suolan, sokerin ja rasvan liiallista käyttöä.** Riittävä nesteiden nauttiminen on hyväksi raskauden ja imetyksen aikana. Janojuomaksi raikas vesi tai laimea mehu ovat parhaita.



## Ravinnontarve odotusaikana

Kolmen ensimmäisen raskauskuukauden aikana odottavan äidin ravinnontarve ei lisääny juuri lainkaan. Kahden jälkimmäisen raskauskolmanneksen aikana lisäenergian tarve vastaa yhtä päällystettyä voileipää, maitolasillista sekä hedelmää. Usein odottavan äidin fyysinen aktiivisuus vähenee, mikä pienentää lisäenergian tarvetta. Äidin ei siis tarvitse syödä ”kahden edestä”, mutta kylläkin monipuolisesti ja riittävän usein. Säännöllinen ateriarytmi on tärkeä odottavalle äidille. Väsymys ja pahoinvointi voivat olla merkkejä siitä, että äidin tulisi levätä enemmän ja syödä säännöllisemmin. Odotusaikana on hyvä syödä useita pieniä aterioita: aamupala, lounas ja päivällinen sekä 2 – 4 välipalaa.

## Painonnousu

Naisen paino nousee keskimäärin 12,5 kg raskauden aikana. Lisäpainoa kertyy kohdun, sikiön, lapsiveden, istukan ja rintojen kasvun lisäksi verimäärän lisääntymisestä äidin

kehossa. Muutaman ensimmäisen kuukauden aikana paino voi jopa alentua. Painon kehitys on yksilöllistä ja raskauden aikaisissa painonnoususuosituksissa otetaan huomioon äidin lähtöpaino.

Painoa on syytä tarkkailla, sillä liian vähäinen painonnousu voi olla merkki sikiön hitaasta kehityksestä. Jatkuva liiallinen painonnousu puolestaan rasittaa elimistöä. Äkillinen nopea painonnousu voi kertoa siitä, että elimistöön kerääntyy liikaa nestettä. Raskauden aikainen suuri painonnousu altistaa raskausajan diabetekselle eli sokeriaineenvaihdunnan häiriölle, joka puolestaan voi johtaa sikiön liian suureen kasvuun ja vastasyntyneen matalaan verensokeritasoon. Suuri raskauden aikainen painonnousu altistaa ylipainoisuudelle vielä raskauden jälkeenkin. Lihavuus on riskitekijänä monessa kroonisessa sairaudessa, kuten aikuistyyppin diabeteksessä. Painonnousuun voidaan vaikuttaa terveellisellä ravinnolla ja riittäväällä liikunnalla. Hyvä mieliala raskauden aikana tukee odottavan äidin painonhallintaa.

### **Hampaiden hoito ja fluori**

Odottavan äidin on tärkeää huolehtia hampaitensa kunnosta sekä itsensä että lapsensa vuoksi: lapsen hampaiden aiheet kehittyvät jo sikiökaudella. Käytä päivittäin fluorihammastahnaa joka vahvistaa hampaita. Hammaslääkäri voi suositella fluoritabletteja tarvittaessa. Terveyskeskuksen tehtävänä on järjestää odottavien äitien suun terveydenhuolto.

## ***Nautintoaineet***

### **Tupakointi**

Tupakointi on monin tavoin haitallista sekä äidille että lapselle. Tupakansavu aiheuttaa usein pahoinvointia odottavalle äidille. Savun sisältämä nikotiini ja häkä imeytyvät äidin vereen ja kulkeutuvat istukan kautta myös lapseen sekä vaikeuttavat istukan toimintaa. Sikiön elimistössä nikotiinipitoisuus on korkeampi kuin äidillä. Tupakoivien äitien lapset ovat syntyessään usein pienempiä ja ärtyisempiä kuin tupakoimattomien. Raskauden aikainen tupakointi saattaa vaikuttaa myös muun muassa sikiön aivojen ja keuhkojen kehitykseen sekä lisätä vauvan tulehdusriskiä syntymän jälkeen. Tupakoinnin lopettamiseen saa tukea neuvolasta tai internetistä ([www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)). Nikotiinikorvaushoitotuotteita voi tarvittaessa (laastaria lukuun ottamatta) käyttää odotusaikana tupakoinnin lopettamisen tukena.

### **Alkoholi**

Alkoholi on sikiönvaurioita aiheuttava aine. Äidin käyttäessä alkoholia myös sikiö altistuu alkoholille, koska alkoholi läpäisee istukan ja siirtyy napanuoran kautta sikiöön. Alkoholipitoisuus sikiössä voi olla jopa korkeampi kuin äidin veressä. Humalahakuinen alkoholinkäyttö on erityisen vaarallista sikiön kehittymisen kannalta. Sikiön elimet muodostuvat raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana. Alkuraskauden humalahakuinen alkoholinkäyttö voi aiheuttaa sikiölle epämuodostumia, esimerkiksi sydänvian. Tämän vuoksi humalahakuista alkoholinkäyttöä tulee välttää silloin kun raskaaksi tuleminen on mahdollista. Kun raskaus on todettu, alkoholia ei pidä käyttää lainkaan.

Alkoholi hidastaa sikiön kasvua koko raskauden ajan ja lapsi voi syntyä pienipainoisena. Sikiön keskushermosto vaurioituu herkimmin; pahimmillaan lapselle voi tulla kehitysvammoja. Sikiövaiheen alkoholivauriot saattavat aiheuttaa myös lapsen keskittymiskyvyn, oppimisen ja kielellisen kehityksen ongelmia. Turvallista rajaa alkoholinkäytölle raskausaikana ei voi asettaa. Runsas alkoholinkäyttö raskauden aikana voi lisätä keskenmenoriskiä. Vaarana ovat häiriöt istukan toiminnassa, verenvuodot ja niiden aiheuttama tulehdusvaara sekä istukan ennen aikainen irtoaminen. Sektiot (keisarinleikkaukset) ovat suurkuluttajilla muita synnyttäjiä yleisimpiä. Tukea



alkoholinkäytön lopettamiseen saa äitiysneuvolasta sekä A-klinikalta ([www.a-klinikka.fi](http://www.a-klinikka.fi)), A-Klinikkasäätiöstä p. 09-6220 290 ja AA-kerhosta ([www.suomenaa.fi](http://www.suomenaa.fi)).

### **Huumeet**

Kaikki huumeet kulkeutuvat istukan läpi sikiöön. Huumeiden vaikutuksesta sikiön kasvu hidastuu. Istukka voi irrota ja synnytys käynnistyä ennenaikaisesti. Huumeiden käytöstä johtuva äidin mahdollinen itsensä laiminlyöminen, huono fyysinen kunto, puutteellinen ravitsemus ja infektiot aiheuttavat erityisriskejä raskaudelle. Syntyvä lapsi voi kärsiä vierotusoireista ja myöhemmistä häiriöistä. Jos odottavalla äidillä on huume- tai alkoholiongelma, on tärkeää hakea apua esimerkiksi äitiysneuvolan kautta mahdollisimman varhain. Huumeambulanssi ry ([www.huumeambulanssi.fi](http://www.huumeambulanssi.fi)) antaa keskusteluapua ja neuvoo päihteiden käyttöön liittyvissä ongelmissa sekä avustaa hoitoon hakeutumisessa. Irti huumeista ry ([www.irtihuumeista.fi](http://www.irtihuumeista.fi)) antaa tietoa huumeista ja huumeriippuvuudesta sekä vaikutuksista käyttäjään tai perheeseen. Neuvoa ja tukea saa puhelimitse ja sähköpostitse.

### **Lääkkeet ja neuvonta**

Raskauden aikana ei saa ottaa mitään lääkkeitä tai luontaistuotevalmisteita neuvottelematta ensin asiasta lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa. Tietoa lääkkeiden haitallisuudesta voi kysyä myös HUS:n teratologisesta tietopalvelusta (p. 09-471 76500, arkisin 9 -12). Teratologinen tietopalvelu on koko maan kattava maksuton puhelinpalvelu, jonka tärkeimpiä tehtäviä on sikiövaurioiden ennaltaehkäisy. Puhelinpalvelusta voi kysyä myös infektioista, säteilyistä ja muista ulkoisista riskitekijöistä raskauden ja imetyksen aikana.

### **Liikunta**

Terveyttään kannattaa hoitaa liikkumalla ja ulkoilemalla mahdollisimman paljon. Odottavan äidin hyvä kunto edistää myös sikiön kasvua ja terveyttä. Aikaisempia liikuntaharrastuksia voi yleensä jatkaa aivan raskauden loppupuolelle asti. Sidekudosten pehmeneminen ja painopisteen muuttuminen voivat altistaa selkävaivoille. Omat tuntemukset kertovat yleensä, minkälainen liikunta on sopivaa. Varmuuden vuoksi on kuitenkin syytä välttää sellaisia lajeja, joissa tehdään hyppyjä, kurotuksia tai muita äkillisiä liikkeitä. Harkintaa vaatii myös uiminen kylmässä vedessä (tulehdus ja supisteluvaaran vuoksi). Rauhallinen kävely päivittäin on erittäin hyvä liikuntamuoto odottavalle äidille. Kevyet keittiötyöt antavat myös tarpeellista liikuntaa. Raskaat siivoustyöt, kuten mattojen pesu tai tamppaaminen, lisäävät supistelua ja keskenmenon vaaraa. Yksilöllisiä jumppaohjeita voi pyytää omasta äitiysneuvolasta. Kilpaurheilevan äidin harjoitusohjelma on syytä tehdä tiiviissä yhteistyössä lääkärin kanssa.

### **Raskauden seuranta äitiysneuvolassa**

Äitiysneuvolan tehtävänä on turvata odottavan äidin ja lapsen paras mahdollinen terveys sekä tukea koko perheen terveitä elintapoja ja valmistautumista uuden perheenjäsenen syntymään. Äitiysneuvolan tavoitteena on myös edistää tulevien vanhempien terveyttä ja hyvinvointia sekä tukea heitä vanhemmuuteen kasvussa, perhe-elämään valmistautumisessa ja parisuhteen mahdollisten ongelmien ehkäisyssä ja ratkaisemisessa. Neuvolatoiminnan perhekeskeisyyteen kuuluu myös isien terveysneuvonta sekä tukeminen isäksi kasvussa ja ohjaaminen äidin tukemiseen synnytyksessä.

Äitiysneuvolassa seurataan mahdollisia raskaudenaikaisia häiriöitä, ehkäistään niitä ja lähetetään äiti tarvittaessa jatkotutkimuksiin ja hoitoon synnytyssairaalan äitiyspoliklinikalle tai osastolle. Äitiysneuvolassa ja sairaalan äitiyspoliklinikalla autetaan myös, jos äidillä on

synnytykseen liittyviä pelkoja ja masennusta tai perhe esimerkiksi odottaa kaksosia. Raskauden ja synnytyksen seuranta ja hoito perustuvat äitiysneuvolan ja synnytyssairaalan tiiviiseen yhteistyöhön.

Äitiysneuvolassa työskentelevät terveydenhoitaja tai kätilö sekä lääkäri. Äitiysneuvolan työmuotoina ovat terveystarkastukset, raskauteen liittyvät seulonnat, henkilökohtainen ohjaus ja neuvonta, kotikäynnit ja perhevalmennus. Normaalisti sujuvan raskauden aikana äiti käy äitiysneuvolan terveydenhoitajan tai kätilön vastaanotolla yksilöllisesti noin 12 - 15 kertaa. Lääkäri tutkii äidin 2-3 kertaa raskauden aikana. Kaikki terveyskeskukset tarjoavat mahdollisuuden ultraäänitutkimukseen, joka tehdään tavallisesti 12 - 16 raskausviikolla. Perhe voi tarvittaessa mennä psykologin, ravitsemusterapeutin, fysioterapeutin tai sosiaalityöntekijän vastaanotolle.

***Molemmat vanhemmat ovat tervetulleita*** neuvolakäynneille.

### **Ensimmäinen käynti**

Ensimmäiselle käynnille varataan riittävästi aikaa, yleensä 1 – 1½ tuntia. Äitiysneuvolan tutkimusten ja terveyshaastattelun tarkoituksena on arvioida äidin yleistä terveydentilaa ja saada tietoja mahdollisista riskitekijöistä. Ensimmäisellä käyntikerralla otetaan verinäyte veriryhmän, Rhesus-tekijän ja hemoglobiinin määrittämiseksi ja kuppataudin poissulkemiseksi. Odottavan äidin virtsanäytteestä tutkitaan valkuaisen, sokerin ja bakteerien määrää. Äidin pituus ja paino sekä verenpaine mitataan. Äidin suostumuksella voidaan tehdä myös HIV-vasta-ainetesti ja hepatiittitesti. Lisäksi käyntiin sisältyy monipuolista henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa.

Ensimmäisellä lääkärin vastaanottokäynnillä lääkäri tekee sisätutkimuksen. Sillä selvitetään, vastaako kohdun koko laskettua raskauden kestoa ja missä asennossa kohtu on.

Ota mielelläsi mukaan rokotuskorttisi jos sinulla on sellainen. Olemme erityisesti kiinnostuneita sinun rokotuksistasi tai jos sinulla on ollut vihurirokko, vesirokko tai sikotauti.

### **Seurantakäynnit**

Seurantakäynnit terveydenhoitajan luona ovat aluksi yleensä noin kuukauden välein, 28. raskausviikosta lähtien kahden viikon välein ja 35. viikosta alkaen viikon välein.

Äitiysneuvolakäynneillä seurataan odottavan äidin painoa, verenpainetta ja sokerin esiintymistä virtsassa. Viikottainen painonlisäys lasketaan, sillä liian suuri tai liian pieni painonnousu voi olla merkki häiriöstä. Mahdollista turvotusta tarkkaillaan. Sikiön sydänääniä kuunnellaan ja tehdään ulkotutkimus sikiön asennon tarkistamiseksi. Tarpeen vaatiessa lääkäri tai terveydenhoitaja lähettää äidin lisätutkimuksiin synnytyssairaalan äitiyspoliklinikalle. Seurantakäynneillä keskustellaan äidin ja isän kanssa raskauteen liittyvistä kysymyksistä. Lääkärin ja terveydenhoitajan kanssa voi keskustella kaikista raskauteen liittyvistä asioista, myös masennuksesta, perheongelmista ja peloista. Tarvittaessa voit pyytää avuksi myös esimerkiksi sosiaalityöntekijää, psykologia tai erikoislääkärää.

## Tehostettu seuranta

Tehostettua raskauden seurantaa edellyttävät muun muassa seuraavat seikat:

- äidin pitkäaikaiset jatkuvat sairaudet
- monisikiöinen raskaus
- hyvin nuori tai vanha ensisynnyttäjä
- verenpaineen nousu ja valkuaista virtsassa (raskausmyrkytys eli toksemia, vaatii lääkärin hoitoa)
- ihon kutina ja keltaisuus (raskaushepatoosin mahdollisuus)
- jotkin raskauden alussa sairastetut tulehdustaudit
- tulehdus synnytyskanavassa

## Seulontatutkimukset

Ultraääni-, seerumi-, lapsivesi- ja istukkatutkimukset ovat vapaaehtoisia seulontatutkimuksia. Seulonnan tarkoituksena on löytää ajoissa suurentuneita lapsen sairauden tai vammaisuuden riskejä sekä lapsen terveysongelmia, jotka vaativat synnytyksen ja lapsen varhaisen hoidon suunnittelua. Valtaosa vauvoista kehittyy kuitenkin normaalisti ja syntyy ilman vakavia vammoja tai sairauksia.

Suurentunutta riskiä osoittava tulos ei suinkaan aina tarkoita, että lapsella on sairaus tai vamma. Kaikki lasten vammat eivät myöskään tule esille seulonnoissa, eikä mikään seulonta takaa, että syntyvä lapsi on terve. Jo ennen seulontoihin menoa vanhempien kannattaa miettiä ei-toivotun seulontalöydöksen mahdollisuutta sekä omaa asennoitumistaan raskauden keskeyttämiseen ja lapsen vammaisuuteen.

Kuntien on järjestettävä seulonta asukkailleen kansallisen seulontaohjelman mukaisesti seuraavasti (koskee äitejä):

- a) varhaisraskauden **yleinen ultraäänitutkimus** raskausviikolla 10 – 14 joko sisäisesti tai ulkoisesti vatsan päältä.
- b) **kromosomipoikkeavuuksien selvittäminen** ensisijaisesti varhaisraskauden yhdistelmäseulonnan avulla (veriseula raskausviikolla 8 – 11 ja niskaturvotusten mittaus yleisen ultraäänitutkimuksen yhteydessä raskausviikolla 10 – 12) tai vaihtoehtoisesti kolmoisverisulonta raskausviikolla 14 tai 15.
- c) **ultraäänitutkimus** vaikeiden rakennepoikkeavuuksien selvittämiseksi raskausviikolla 18 – 21 tai raskausviikon 24 jälkeen.

40 vuotta täyttäneelle raskaana olevalle voidaan tarjota sikiön kromosomitutkimusta suoraan lapsivesi- tai istukkanäytteestä ilman edeltävää seulontatutkimusta, koska lapsen kromosomipoikkeavuuksien riski kasvaa äidin iän myötä. Naisille, jotka saavat tiedon kuuluvansa riskiryhmään, annetaan mahdollisuus lapsivesi- tai istukkakokeiden tarkempaan tutkimukseen. Tutkimus on vapaaehtoinen ja se tulee tehdä ennen 24. raskausviikon päättymistä, koska vanhempien on viimeistään silloin päätettävä raskauden keskeyttämisestä niissä tapauksissa joissa sikiössä on todettu vaikea sairaus tai vaikea vamma.

## Synnytyksen jälkitarkastus 5–12 viikkoa synnytyksestä

Synnytyksen jälkeen äiti on vielä äitiysneuvolan asiakas jälkitarkastukseen saakka. Tarkastus on tärkeä, jotta voidaan todeta, ettei kohdunsuuhun ole jäänyt haavaumia tai ettei merkkejä jälkitulehduksista ole. Useasti häiriöt ovat alkuun vähäisiä ja lähes oireettomia. **Vanhempain**

**rahan saamiseksi** jälkitarkastuksessa käynnistä saa todistuksen. Todistus jätetään KELAan, ennen kuin 12 viikkoa on kulunut synnytyksestä.

Käynnin yhteydessä suunnitellaan jatkossa tarvittava raskauden ehkäisy. Munasolu voi kypsyä ja irrota ennen ensimmäisiä kuukautisia, siksi on käytettävä ehkäisyä jo ensimmäisestä raskauden jälkeisestä yhdynnästä lähtien. Imettäminen siirtää tavallisesti kuukautistan alkamista, mutta imettäminen ei ole riittävä ehkäisymenetelmä. Ensisijaisia ehkäisymenetelmiä imetyksen aikana ovat kondomi, kierukka ja pelkkää keltarauhashormonia sisältävät ehkäisymenetelmät sekä sterilisaatio, koska niillä ei ole vaikutusta maidontuotantoon eikä vauvaan. Sterilisaatiota harkittaessa on pidettävä mielessä sen peruuttamattomuus.

**Kondomi** suojaa kohtua tulehduksilta, ja se on synnytyksen jälkeen hyvä ehkäisymenetelmä. Limakalvojen haurauden ja arkuuden vuoksi liukasteen käyttö on usein tarpeen ensimmäisten kuukausien aikana. Harvinaisesta luonnonkumiallergiasta kärsiville on apteekista saatavissa polyuretaanista valmistettuja kondomeja.

**Kuparikierukka** voidaan erikoistilanteessa asentaa välittömästi synnytyksen jälkeen (10 – 30 minuuttia istukan irtoamisesta), mutta mieluummin jälkitarkastuksen yhteydessä, koska silloin kierukka pysyy paremmin paikallaan. Kierukka voidaan laittaa myöhemminkin, vaikka kuukautiset eivät vielä ole imetyksen vuoksi käynnistyneet. Tällöin tehdään raskaustesti ennen kierukan asettamista. Kierukan antama ehkäisy suoja on viisi vuotta.

Pelkkää **keltarauhashormonia** sisältäviä ehkäisymenetelmiä ovat ns. minipillerit, ihonalaiset hormonikapselit, hormonikierukka sekä keltarauhashormoniruiskeet. **Hormonikierukan** etuna voidaan pitää sitä, että hormonivaikutus on paikallinen ja verenkiertoon vapautuu hyvin pieni määrä hormonia. Tavalliset e-pillerit (ns. yhdistelmäpillerit) sisältävät keltarauhashormonin lisäksi estrogeenia, mikä vähentää maidontuotantoa.

Kemialliset ehkäisygeelit, – vaahdot ja – puikot saattavat ärsyttää limakalvoja. Pessaarin koko on todennäköisesti erilainen kuin ennen synnytystä, joten sitä on sovitettava uudestaan ja käytettävä sen kanssa ehkäisygeeliä.



## ***Perhevalmennus***

Perhevalmennusta järjestetään kaikissa äitiysneuvoloissa Suomessa. Sen tarkoituksena on valmistaa tulevia vanhempia synnytykseen, lapsen syntymään ja vanhemmuuteen. Perhevalmennus aloitetaan tavallisesti 20 – 30 raskausviikolla ja vanhemmat osallistuvat valmennukseen 4 – 5 kertaa, mielellään myös synnytyksen jälkeen. Valmennuksessa käsitellään synnytystä ja siihen valmistautumista sekä imetystä että vastasyntyneen ja pienen lapsen hoitamista terveydenhoitajan tai jonkun muun sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen ohjauksella. Yhdessä muiden tulevien vanhempien kanssa, opitaan lapsen

hoitoa, keskustellaan lapsiperheen arjesta, vanhemmuudesta ja parisuhteesta, tutustutaan lapsiperheiden palveluihin ja etuuksiin ja keskustellaan muistakin vanhempien esille ottamista asioista. Perhevalmennukseen kuuluu myös käynti synnytys sairaalassa.

Perhevalmennukseen kuuluu myös synnytysvalmennus, jonka tarkoituksena on antaa äidille ja isälle tietoa ja ohjeistusta, että he voivat ottaa harkittuja päätöksiä koskien lapsen syntymää. Äidin fyysisen ja psyykkisen tilan pohjustaminen auttaa häntä hallitsemaan synnytyksen paremmin. On tärkeää, että äiti tuntee voivansa vaikuttaa omaan synnytykseensä ja että siitä muodostuu mahdollisimman positiivinen elämys.

Voidakseen toimia tarkoituksenmukaisesti synnytyksessä, tarvitsee sekä äiti että isä tietoa synnytyksen kulusta ja synnytykseen liittyvistä toimenpiteistä sekä myös keuhonhallinnasta. Synnytys on raskasta lihastyöskentelyä joka kuluttaa kovasti äidin voimia ja joka myös vaatii psyykkistä voimaa. Rentoutunut keho polttojen aikana ja niiden välillä auttaa äitiä jaksamaan paremmin. Synnytykseen valmistautuminen etukäteen auttaa tavallisesti synnytystä.

Kaikki eivät voi tai eivät halua järjestää että isä voi osallistua synnytykseen. Viime kädessä on se isän oma valinta. Äidillä voi myös olla joku toinen läheinen tai tukihenkilö (doula) tukena synnytyksessä. On hyvä päättää siitä mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

### **Isä neuvolassa**

Isät ovat tervetulleita neuvolakäynneille ja perhevalmennuksiin. Isät osallistuvat raskauskeskusteluihin kysymyksillä miehen näköpiiristä katsoen. Koska vauva kytkeytyy sekä isään että äitiin on luonnollista että molemmat jakavat vanhemmuuden. Lapsi saa siten turvaa ja tukea kehitykseensä molemmilta vanhemmilta. Isä saa uuden tavan toteuttaa itseään ja äiti puolestaan saa tilaa itselleen. Parisuhdekin voi usein paremmin, kun molemmilla vanhemmilla on vastuu lapsen hoitamisesta. Vaikkakin mies haluaa olla isä joka hoitaa lastaan ja osallistuu, ei aina ole helppoa toteuttaa sitä. Voi tuntua vaikealta muuttaa elämäntyyliä ja oppia elämään lapsen ehdoilla.

Neuvolan tehtävänä on auttaa isää ja äitiä luomaan niin positiivinen, mutta realistinen kuva kuin mahdollista vastasyntyneestä ja vahvistaa isän ja äidin sitoutumista vauvaan. Neuvolassa pyritään huomioimaan miehen erityispiirteet ja tarpeet vanhempana. Neuvolassa ohjataan ja tuetaan isää siten, että hän osaa tukea äitiä synnytyksessä ja osaa hoitaa vauvaa yhdessä äidin kanssa. Monissa neuvoloissa järjestetään omia tilaisuuksia tuleville isille. Näissä tilaisuuksissa keskustellaan esim. millaista on tulla isäksi ja vaihdetaan kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien miesten kanssa. Kun neuvolasta tehdään kotikäyntejä, pyritään valitsemaan sellainen ajankohta, että myös isä on kotona.

## Sosiaalietuudet johtuen raskaudesta ja synnytyksestä



### Lapsiperheelle

Lapsen syntyessä ja kasvaessa vanhemmilla on oikeus erilaisiin Kelan maksamiin etuuksiin sekä [perhevapaisiin](#), jotka perustuvat työsopimuslakiin.

Kelan myöntämiin etuuksiin kuuluu

- [äitiysavustus](#), joka on äidin valinnan mukaan joko äitiyspakkaus tai rahasumma
- vanhempainpäivärahat, joita ovat [äitiysraha](#), isälle maksettava [isyysraha](#) sekä [vanhempainraha](#), joka maksetaan joko äidille tai isälle riippuen siitä, kumpi lasta hoitaa. Lisäksi isä voi pitää [isäkuukauden](#).
- [lapsilisä](#), jota saat jokaisesta alle 17-vuotiaasta lapsesta
- [kotihoiton tuki](#) ja [yksityisen hoidon tuki](#) pienestä lapsesta, joka ei ole kunnallisessa päivähoidossa.
- [adoptiotuki](#) ulkomailta adoptoiville
- [erilaiset tuet lapsen sairastaessa](#).

[Adoptiovanhemmat](#) saavat etuuksia lähes samalla tavalla kuin biologiset vanhemmat.

Lapsiperheen etuuksien saaminen edellyttää, että vanhemmat ovat asuneet Suomessa vähintään 180 päivää välittömästi ennen lapsen laskettua syntymäaikaa ja kuuluvat Suomen asumisperusteiseen sosiaaliturvaan. Lisätietoja sosiaaliturvaan kuulumisesta ja perhe-etuuksien maksamisesta ulkomaille saat osiosta [Maasta- ja maahanmuutto](#).



### Äitiysavustus

Raskaana olevan naisen täytyy mennä äitiysneuvolaan viimeistään ennen 4: n raskauskuukauden päättymistä. Kun olet ollut raskaana vähintään 154 päivää ja olet käynyt äitiysneuvolassa ennen 4:n raskauskuukauden päättymistä ja asut Suomessa, on sinulla oikeus äitiysavustukseen. Äitiysavustuksena voit saada joko äitiyspakkauksen tai rahakorvauksen. Äitiyspakkauksessa on lasten vaatteita sekä muita tarpeellisia tavaroita kuten:

- paitoja, housuja, potkupukuja, oloasuja, päähineitä, haalari, sukat ym.
- pyyheliina, aluslakana, pussilakana, peite, peitemakuupussi, sideharsovaippoja ym.
- patja, hoitoalusta, hiusharja, lelu, katselukirja, kynsisakset, terveysseiteitä, kondomipakkaus ym.

Rahakorvaus on v. 2010 140€ yhdestä lapsesta. Jos saat samalla kertaa useampia lapsia, äitiysavustustasi korotetaan niin, että saat toisesta lapsesta kaksi, kolmannelta kolme jne. äitiysavustusta. Saat siis kaksosista yhteensä kolme pakkausta tai 420 euroa (ensimmäisestä lapsesta 140 euroa ja toisesta 2 x 140 euroa). Kolmosille äitiysavustus on kuusi äitiyspakkausta tai 840 euroa (140 euroa + 2 x 140 euroa + 3 x 140 euroa). Voit myös valita äitiyspakkausten ja rahan yhdistelmän. Äitiysavustuksen hakeminen:

### **Hae äitiysavustusta verkossa. Palveluun tunnistaudutaan verkkopankkitunnuksilla.**

- Vaihtoehtoisesti voit täyttää ja tulostaa äidin vanhempainetuushakemuksen (SV9) tai Isän vanhempainetuushakemuksen (SV29).
- Liitä hakemukseen neuvolan todistus siitä, että raskaus on kestänyt 154 päivää ja että olet käynyt terveystarkastuksessa ennen 4: n raskauskuukauden päättymistä.
- Hae avustusta **viimeistään 2 kk ennen** laskettua synnytysaikaa.
- Adoptiovanhempat liittävätkin mukaan todistuksen lapsen hoitoonottamisesta.
- Kelan asiointipalvelusta näet, onko hakemuksesi ratkaistu ja koska etuus maksetaan.
- Jos asut Ahvenanmaalla, hae äitiysavustusta kotikunnastasi.

Kela lähettää äitiyspakkauksen sinulle postitse. Rahana avustus maksetaan pankkitilillesi.

### **Äitiysraha**

Voit jäädä äitiysvapaalle aikaisintaan 50 arkipäivää ja viimeistään 30 arkipäivää ennen laskettua aikaa. Arkipäiviä ovat päivät maanantaista lauantaihin pois lukien arkipyhät. Voit itse valita koska vapaan aloitat.

Kun äitiysvapaasi alkaa, saat Kelasta äitiysrahaa, jota maksetaan 105 arkipäivää eli noin 4 kuukautta.

Sinulla on oikeus äitiysrahaan, kun olet kuulunut Suomen sosiaaliturvan piiriin ja asunut Suomessa vähintään 180 päivää välittömästi ennen laskettua aikaa. Oikeus alkaa, kun raskautesi on kestänyt 154 päivää.

Jos saat äitiysvapaasi ajalta palkkaa, äitiysraha maksetaan palkan ajalta työnantajallesi. Samoin äitiysrahan korotus ensimmäiseltä 56 arkipäivältä maksetaan tällöin työnantajallesi.

Jos lapsi syntyy aikaisemmin kuin 30 arkipäivää ennen laskettua aikaa, saat äitiysrahaa lapsen syntymää seuraavasta arkipäivästä alkaen. Äitiysrahaa maksetaan 105 arkipäivää kuten normaalisti, mutta vanhempainrahan maksamista pidennetään niin monella arkipäivällä kun äitiysrahakautesi aikaistui.

Jos työskentelet raskautesi aikana riskialttiissa työssä, jossa altistut vaarallisille taudeille tai aineille, voit saada [erityisäitiysrahaa](#).

### **Äitiysrahan määrä**

Yleensä äitiysrahan suuruus määräytyy verotuksessa vahvistettujen työtulojen mukaan. Työtuloa ovat mm. palkkatulot ja eräät ansiotulot. Äitiysrahan, erityisäitiysrahan, isyysrahan ja vanhempainrahan (=vanhempainpäivärahat) määrä lasketaan samalla tavalla.

Päivärahan määrään vaikuttaa myös se, oletko ollut töissä, opiskellut, ollut sairaana tai työttömänä. Vähimmäispäiväraha on aina 22,04 euroa arkipäivältä. Voit arvioida [päivärahan määrän laskurilla](#), paljonko saat päivärahaa ja [vanhempainpäivärahakauden pituuden](#), eli kauanko sitä maksetaan.

Päivärahat lasketaan samojen tulojen mukaan siirtyessäsi päivärahalta toiselle esim. äitiys- tai isyysrahalta vanhempainrahakaudelle. Kun esim. äiti siirtyy äitiysrahakaudelta vanhempainrahakaudelle, vanhempainraha lasketaan samojen tulojen perusteella kuin sitä edeltävä äitiysraha, vaikka äidin tulot olisivat tällä välin laskeneet tai nousseet.

### **Kaksi lasta kolmessa vuodessa**

Voit saada vanhempainpäivärahan edellisen päivärahan perustana olleen työtulon mukaan, jos saat kaksi lasta perättäin kolmen vuoden sisällä. Tällöin seuraavan lapsesi lasketun ajan tulee olla ennen kuin edellinen lapsesi täyttää 3 vuotta. Samoin adoptiovanhemmat voivat saada päivärahan edellisen mukaan, jos adoptiolapsi otetaan hoitoon ennen kuin edellisen adoptiolapsen hoitoon ottamisesta on kulunut 3 vuotta.

Kun edellisen vanhempainrahan perusteena ollut työtuloa käytetään myös uuden vanhempainrahan perusteena, työtulo tarkistetaan päivärahoikeuden alkamisvuoden ja edellisen vuoden palkkakertoimien suhteessa. Vaikka työtulo on molemmissa vanhempainpäivärahoissa sama, päivärahan määrä saattaa vaihtua.



### **Isyysraha isyysvapaan ajalta**

Isä voi lapsen syntymän jälkeen pitää isyysvapaata 1–18 arkipäivää ja hoitaa lasta kotona äidin kanssa samaan aikaan. Voit pitää isyysvapaan milloin tahansa äitiys- ja vanhempainrahakauden aikana sen jälkeen, kun lapsi on syntynyt. Vapaan voit jakaa enintään 4 jaksoon.

Vapaan ajalta saat Kelasta isyysrahaa. Äiti saa samalta ajalta normaalisti äitiys- tai vanhempainrahan.

Isyysrahan saaminen edellyttää, ettet isyysvapaan aikana työskentele tai opiskele päätoimisesti. Opintorahan saaminen ja opiskelu eivät estä isyysrahan saamista, jos hoidat lasta opinnoista huolimatta. Isyysrahan saanti edellyttää myös, että olet asunut 180 päivää Suomessa juuri ennen lapsen laskettua syntymäaikaa.

Saadaksesi isyysrahaa, sinun tulee asua lapsen äidin kanssa yhteisessä taloudessa. Voit saada isyysrahaa poikkeuksellisesti, vaikka asuisit äidin kanssa eri osoitteessa, jos olette naimisissa



ja erossa asuminen johtuu esim. työtilanteesta. Välien rikkoutumisen takia eri osoitteessa asuva isä ei voi saada isyysrahaa.

Myös adoptioisällä on oikeus isyysrahaan. Isyysvapaa ei koske rekisteröidyn parisuhteen osapuolta.

Ilmoita työnantajallesi isyysvapaastasi 2 kuukautta ennen vapaan alkua. Jos isyysvapaasi on enintään 12 arkipäivää, ilmoita siitä viimeistään kuukausi etukäteen.

### **Isäkuukausi**

18 arkipäivän isyysvapaan lisäksi saat kokonaisen [isäkuukauden](#), kun käytät vähintään 12 viimeistä arkipäivää vanhempainrahakaudesta.

Vuonna 2010 isäkuukausi pitenee 13–36 arkipäivään niillä perheillä, joilla oikeus vanhempainpäivärahaan alkaa vuoden 2010 puolella. Ensimmäiset pidennetyt isäkuukaudet vietetään siis aikaisintaan syksyllä 2010.

### **Opiskelu ja työskentely äitiysvapaan aikana**

Voit työskennellä äitiysvapaasi aikana ja saada Kelasta äitiysrahaa. Tällöin saat normaalin päivärahan sijaan 22,04 euroa työssäolopäiviltäsi. Työskentely sunnuntaisin ei vaikuta äitiysrahaasi, sillä sitä maksetaan vain arkipäiviltä.

Jos lapsen saatuasi opiskelet päätoimisesti ja saat Kelasta opintorahaa, sinulle maksetaan opintorahan lisäksi äitiysrahaa 22,04 euroa arkipäivältä. Jos et nosta opintorahaa ja saat ajalta muita tuloja, voidaan vanhempainraha maksaa sinulle tulojen mukaisena. Jos saat äitiysrahaa ja menet töihin tai aloitat opiskelun, ilmoita siitä viipymättä Kelaan. Näin sinulle osataan maksaa oikein äitiysrahaa ja välttyä turhalta takaisinperinnältä.

Varhennetun äitiysvapaan (31 - 50 arkipäivältä ennen laskettua aikaa) aikana et voi työskennellä tai opiskella päätoimisesti ja saada samaan aikaan äitiysrahaa.

### **Opiskelijalle**

Opiskelijalle vanhempainpäiväraha voidaan laskea joko tulojen tai opintorahan perusteella. Jos olet saanut opintorahaa 4 kuukauden aikana ennen kuin vanhempainrahakausi alkoi, vanhempainpäivärahasi lasketaan opintorahan perusteella. Päiväraha on lähes opintorahan suuruinen eli vähintään opintorahan 25. osa. Saat kuitenkin aina äitiys-, isyys ja vanhempainrahaa vähintään 22,04 euroa arkipäivältä.

### **Työttömälle**

Jos olet saanut vanhempainpäivärahakautta edeltäneiden 4 kuukauden aikana työttömyysetuutta, koulutustukea tai työllistämistukea työelämävalmennukseen, päivärahasi on vähintään 86 % maksetun etuuden määrästä. Jos työttömyysetuuteen tai koulutustukeen on sisällytetty korotettu ansio-osa, päivärahan määrää laskettaessa otetaan huomioon perusosan lisäksi vain pääsäännön mukainen ansio-osa.

### **Äidin sairastuminen**

Jos sairastut, etkä sairauden vuoksi pysty hoitamaan lasta, äitiysraha voidaan tietyissä tapauksissa maksaa isälle vanhempainrahana. Isä voi saada tuen vasta omavastuun jälkeen (yleensä sairastumispäivä ja 9 seuraavaa arkipäivää). Isälle maksettu vanhempainraha ei

vähennä äitiysrahan jälkeisiä vanhempainrahopäiviä. Isä saa vanhempainrahan omien tulojensa perusteella. [Vanhempainpäivärahan laskurilla](#) voi laskea oman päivärahan määrän.

### **Lapsilisä**

Kela maksaa Suomessa asuvasta lapsesta lapsilisää, kunnes hän täyttää 17 vuotta. Lapsilisää maksetaan lapsen syntymästä (tai oikeuden alkamisesta esim. Suomeen muuton jälkeen) alkaen. Lapsilisää maksetaan sen kalenterikuukauden loppuun, jolloin

- lapsi täyttää 17 vuotta
- lapsi muuttaa ulkomaille tai
- lapsi alkaa seuraavasta kuukaudesta saada kansaneläkelain mukaista työkyvyttömyyseläkettä.

### **Lapsilisän määrä 1.1.2010**

<b>Lapsilisän määrä lapsiluvun mukaan</b>	<b>euroa / kuukaudessa</b>
1. lapsilisään oikeutetusta lapsesta	100,00
2. lapsilisään oikeutetusta lapsesta	110,50
3. lapsilisään oikeutetusta lapsesta	141,00
4. lapsilisään oikeutetusta lapsesta	161,50
Jokaisesta seuraavasta lapsilisään oikeutetusta lapsesta	182,00

Lapsilisä porrastetaan niiden lasten lukumäärän mukaan, jotka ovat oikeutettuja lapsilisään. Lapsilisän korotukset voidaan laskea vain silloin, kun lapsilisät myönnetään kaikki samalle henkilölle.

Esimerkiksi jos perheessä on kaksi lapsilisään oikeutettua lasta ja yksi 15 vuotta täyttänyt lapsi, joka saa lapsilisänsä itse, perhe saa porrastuksen kahden lapsen mukaan.

Lähteet: Stakes (2008); Meille tulee vauva, Opas vauvan odotukseen ja hoitoon [www.kela.fi](http://www.kela.fi) ; Sosiaalietuudet johtuen raskaudesta ja synnytyksestä

