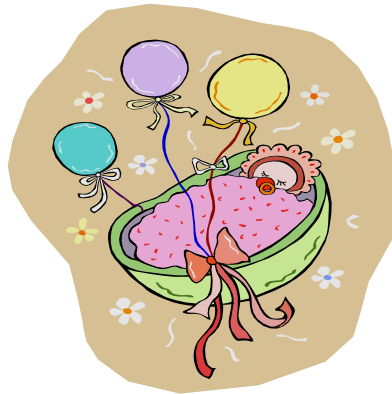




**RANNIKKO-POHJANMAAN SOSIAALI- JA
PERUSTERVEYDENHUOLLON KUNTAYHTYMÄ**
FISC - K5

VAUVAN ENSIMMÄISET KUUKAUDET



Sisältö

VAUVAN ENSIMMÄISET KUUKAUDET	3
Vanhemmuus.....	3
Imetys	7
Puhtaus.....	11
Nukkuminen ja nukuttaminen.....	13
Vauvan kasvu ja kehitys.....	15
Muistot lapsen kehityksestä.....	19

VAUVAN ENSIMMÄISET KUUKAUDET

Vauvalle tärkein asia maailmassa on häntä hoitava ihminen, jota ilman vauva ei pysy elossa. Vastasyntynyt katsoo hellyttävästi mutta vaativasti suoraan silmiin ja naulitsee toisen ihmisen hoitajakseen. Tämä antaa hoitajalle yhtäältä omanarvontuntoa ja rohkeutta; toisaalta voimakas sitoutuminen ja riippuvaisuus voi tuntua vaativalta ja pelottavalta asialta.

Vanhemmuus

Äidin ja isän rakkaus

Vauva on omille vanhemmilleen yleensä ihmeellisin asia maailmassa. Äidin- ja isänrakkaus eivät kuitenkaan läheskään aina synny heti. Äiti voi olla väsynyt synnytyksestä, ja vauvan hoitaminen vie paljon voimia. Isä voi kokea itsensä ulkopuoliseksi ja syrjäytetyksi, jos äidin kaikki aika menee imetyksessä. Vauva saattaa toimia hyvin eri lailla kuin mitä vanhemmat odottivat. Tulokas onkin uusi pieni ihminen, joka muuttaa koko elämän ja kertoo tahtonsa ja aikataulunsa hyvin selkeästi. Pieni huutava nyytti voi herättää hämmennystä, jopa ärtymystä. Vanhemmat eivät aina jaksaa tuntea kovin lämpimiä tunteita pientä vaatijaa kohtaan.

Uuteen perheenjäsenen tutustuminen ja sopeutuminen vievät aikaa. Aikuinen kiintyy vauvaan hoitaessaan häntä ja oppiessaan tuntemaan hänet. Rakkaus omaan lapseen syvenee vähitellen.

Vanhemmat voivat olla hyvin erilaisia lämpenemisessään uusiin asioihin. Tunteiden vaihtelu on tavallista, kaiken rakkauden, hellyyden ja ilon välissä voi iskeä väsymys, huoli, pettymys ja mustasukkaisuus. Kun hyväksyy ristiriitaiset tunteet ja antaa omille ja puolison tunteille ja sopeutumiselle aikaa, on koko elämä aikaa rakastamiseen.

Äiti ja isä hoitavat vauvaa

Meidän kulttuurissamme lapsen hoito kuuluu sekä äidille että isälle. Vastasyntyneestä huolehtiminen on aikuiselle monin tavoin rikastuttava kokemus. Vauva herättää vanhemmissa voimakkaita tunteita, joita ei ole tiennyt itsessään ehkä olevankaan. Tuntiessaan itsensä tarpeelliseksi toiselle ihmiselle aikuinen pohtii maailmaa ja elämäänsä uudella tavalla. Hän saa uutta voimaa, jolla jaksaa arjen vaatimuksissa.

Imetys sitoo äidin tiukasti vauvaansa, mutta kaikkea muuta vauvanhoitoa isä voi oppia yhtä hyvin. Alussa vauvaa hoidetaan usein yhdessä. Vuorottelemisen on jatkossa tärkeää, jotta molemmat voivat välillä levätä ja välillä tutustua vauvaan kahden kesken. Vauvan on hyvä tottua alusta lähtien siihen, että molemmat vanhemmat hoitavat omalla tavallaan, eikä äidin tarvitse olla ”tulkki” tai ”opettaja” vauvan ja isän välillä. Tämä auttaa lapsen ja isän myöhempääkin suhdetta.

Vauvan hoitaminen ympäri vuorokauden on joskus niin rasittavaa, että vanhemmat ovat loppuun väsyneitä. Kun toinen on lopussa ja tuskastunut, on toisen tehtävänä päästää hänet keräämään voimia. Kävelylenkki ulkona kädet vapaina, rauhallinen keskeytymätön suihku tai lehdenluku kuuman kahvin kanssa voivat joskus tehdä ihmeitä. Usein auttaa, kun yhdessä ollessa vaihdetaan välillä päävastuunkantajaa, ja toinen voi olla vieressä tukena. Yhteinen vaivannäkö lapsen hyväksi vahvistaa myös vanhempien parisuhdetta ja auttaa heitä iloitsemaan lapsestaan.

Äidin masennus

Synnytyksen jälkeinen hormonitoiminta voi aiheuttaa mielialan vaihtelua. Äiti voi tuntea itsensä masentuneeksi ja itkeskellä siitä huolimatta, että kaiken pitäisi olla hyvin. Tämä on varsin tavallista:

Kun synnytyksestä on kulunut 3 – 5 päivää, noin neljä äitiä viidestä kokee muutaman viikon kestävä ”baby-bluesin”. Sen tyypillisiä oireita ovat itkuherkkyys, mielialan vaihtelut ja ärtyneisyys, joskus myös ruokahaluttomuus ja univaikeudet. Herkistyminen ei vaadi hoitoa, tuki ja ymmärtämys läheisiltä auttavat. Tilannetta yleensä helpottaa keskustelu puolison tai jonkun luotetun ystävän kanssa, samoin kuin yleiskunnon koheneminen, jota edistävät riittävä uni ja terveellinen ravinto.

Varsinaisia synnytyksen jälkeisiä masennusoireita, jotka voivat kestää kuukausia, on noin joka viidennellä. Lievän masennuksen oireet jäävät usein äidiltä itseltään huomaamatta, tai masennuksen oireita pyritään piilottamaan. Masennuksesta on kuitenkin syytä puhua mahdollisimman pian neuvolan terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa, sillä hoitamattomana synnytyksen jälkeinen masennus voi johtaa pitkäkestoiseen masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Masennuksen hoito on tärkeää paitsi äidin itsensä, myös vauvan hyvän kehityksen kannalta.

Joissakin terveyskeskuksissa on äitien vertaisryhmiä: muut samassa tilanteessa olevat ymmärtävät masentuneen äidin tunteita ja antavat tukea äitiyteen.

Isän rooli on erityisen tärkeä, jos äiti on masentunut. Toisaalta myös isillä on mielialan häiriötä lapsen syntymän jälkeen. Neuvolasta voi pyytää tukea myös isälle.

Yksin

Avioero, puolison kuolema tai muulla tavoin yksin jääminen tekevät vanhempana olon raskaaksi. Tällaisessa tilanteessa itseltä ei kannata vaatia liikaa. On kohtuutonta odottaa, että korvaisi yksin kahden vanhemman osuuden. Tuen hakeminen sukulaisilta, ystäviltä, neuvolasta tai perhetyöntekijöiltä on tällöin paikallaan.

Toisinaan lapsi syntyy alun perinkin yhden vanhemman perheeseen. Jos äiti on synnyttänyt lapsensa yksin eikä perheessä ole toista vanhempaa, kannattaa läheinen ystävä, mummi tai kummi tutustuttaa vauvaan jo vastasyntyneenä. Näin molemmat tottuvat toisiinsa ja äidin on helpompi pyytää apua myöhemmin, jos sitä tarvitaan. Samassa tilanteessa olevilta voi saada arvokasta vertaistukea.

Vierailijat

Vieraat haluavat usein innokkaasti tulla katsomaan uutta vauvaa. Nuhaiset tai muuten sairaat vieraat eivät saa tulla vauvan lähelle. Jos vanhemmat ovat väsyneitä eivätkä jaksaa kestää vieraita, on paikallaan kertoa tämä. Vieraita voi pyytää tulemaan myöhemmin tai sopia lyhyestä vierailusta ilman tarjouluu. Vieraat voivat myös tuoda tarjottavaa mukanaan.

Lapsen ollessa erilainen

Lapsen sairaus tai vamma voi aiheuttaa perheelle odottamattoman ja kipeän tilanteen, johon voi harvoin henkisesti valmistautua. Sairas tai vammaisen vauva on kuitenkin oma lapsi. Vanhemmat löytävätkin usein itsestään yllättäviä voimia, jotka auttavat selviytymään eteenpäin.

Katkeruuden, vihan, pettymyksen ja syyllisyyden tunteet saattavat vaihdella. Viha saattaa kohdistua myös puolisoon tai henkilökuntaan. Hyvistä päivistä iloitsemista saatetaan pelätä, ettei seuraavana päivänä tulisi pettymyksiä. Kiintymistä yritetään siirtää siinä luulossa, että suru olisi pienempi, jos kaikki ei menisikään hyvin. Sairaaseen lapseen saa kiintyä niin kuin terveeseenkin. Tämän päivän ilo ei aiheuta huomisen surua. Sairas tai vammaisen lapsi tarvitsee tavallistakin enemmän koko

perheen rakkautta ja tukea. Lapsen kiintyminen ei johda menettämiseen, eikä kiintymättömyys suojaa surulta.

Tietoa ja tukea arkeen perheet saavat sairaalasta, äitiys- ja lastenneuvolasta, sosiaalityöntekijöiltä ja vammais- ja vanhempainjärjestöiltä. Monet sairaalat antavat tietoa tukiperheistä, jotka samassa tilanteessa olleina voivat tukea sairaan tai vammaisen lapsen saaneita vanhempia.

Varhainen vuorovaikutus

Mikään muu ihmissuhde ei ole samalla tavalla läheinen ja myönteinen kuin vauva ja häntä hoitavan ihmisen suhde. Vauva on valmis vuorovaikutukseen jo syntymähetkestä lähtien. Äiti ja isä antavat vauvalle hoivaa, ravintoa ja suojaa. He koskettavat ja katsovat vauvaa hellästi ja puhuvat hänelle lempeällä äänellä. Vauva vastaa katsein, ilmein ja elein.

Varhaisessa vuorovaikutuksessa on kyse vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen vastavuoroisuudesta ja samantahtisuudesta. Hyvä varhainen vuorovaikutus lisää vauvan turvallisuuden, ilon ja pystyvyyden tunteita ja tukee siten hänen kehitystään monin tavoin. Vauvalle on tärkeää, että hänen ilonsa, pelkonsa, hämmennyksensä ja paha mielensä tunnustetaan, jaetaan ja nimetään. Vanhempien katseet, kosketukset ja puhe ovat vauvalle tärkeitä. Kun vuorovaikutus toimii hyvin, vanhempi pystyy nauttimaan suhteestaan lapseen ja lapsi kokee, että vanhempi ymmärtää ja hyväksyy hänen tarpeensa ja tunteensa.

Vauva ei koskaan syytä, vertaile tai arvostele; hän tarvitsee hoitajaansa, hyväksyy tämän ja kiintyy häneen aina. Vauva viihtyy jo aivan ensi viikosta lähtien siellä missä muukin perhe on. Häntä ei pidä eristää omaan sänkyynsä. Lapsi viihtyy hyvin sylissä ja häntä tulee hyväillä usein. Se ei ole hemmottelua. Kun lasta kosketellaan hellästi, hän oppii tuntemaan oman kehonsa ja hallitsemaan sitä. Joissakin neuvoloissa opetetaan myös erityistä vauvahierontaa.

Vauvalle on hyvä jutella jo heti syntymästä lähtien, mielellään jo raskauden ajanakin. Vaikka hän ei moneen kuukauteen ymmärrä sanoja, tajuaa hän kuitenkin äänen sävyn. Rauhallinen, ystävällinen ääni luo turvallisuutta. Puheen kuuleminen jo syntymästä lähtien edistää osaltaan lapsen puhumaan oppimista, erityisen tärkeä tapa lasta hoidettaessa. Kun vauvalle hymyillään ja jutellaan vaippaa vaihdettaessa, kylvyssä ja syötettäessä, hän tuntee olevansa toivottu ja rakastettu. Silloin lapsi kehittyy parhaiten.

Vauvan hoitoalusta

Vauvaa voi hyvin hoitaa sylissä, mutta tavallisesti vaipan vaihtoa ja muuta hoitoa varten tarvitaan joku tasainen alusta, jolle vauvan voi laskea. Siinä olisi hyvä olla myös reunat, ettei vauva pääse putoamaan. Hoitoalustan pitäisi olla mielellään niin korkealla, ettei hoitaja sen ääressä joutuisi kumartumaan. Erityisesti äidin selkä on ensimmäisinä viikkoina synnytyksen jälkeen arka rasitukselle.

Vauvan hoitopaikan on kätevää olla vauvan vuoteen tai pesupaikan lähellä. Alustan voi sijoittaa tavalliselle pöydälle tai erilliselle hoitopöydälle. Hoitoalustan ja varusteet voi laittaa myös kylpyhuoneeseen, esimerkiksi pesukoneen tai ammeen päälle laitettavalle levyille. Levyn reunojen sisäpuolelle (levyn alapintaan) kiinnitetään esteet, ettei alusta pääse luiskahtamaan. Kylpyhuoneen etuna on, ettei lattian kastumisesta tarvitse välittää.

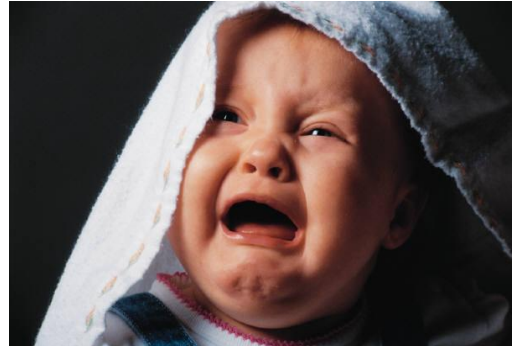
On tärkeää, että kaikki vauvan varusteet ovat helposti saatavissa ja lähellä; pientä vauvaa ei voi jättää hetkeksikään yksin alustalle. Hoitopaikan lämpötilaksi riittää tavallinen huoneenlämpö, noin 20 – 22 astetta.

Vauvan itkuisuus ja rauhoittelu

Vauva ilmaisee itseään usein itkulla. Itku voi merkitä nälkää, märkää vaippaa tai muuta epämiellyttävää oloa. Vanhemmat oppivat pian tulkitsemaan vauvan viestejä – eleitä, liikkeitä ja ääntelyä – jo ennen itkuja. Itku kuuluu terveeseen vauvan kehitykseen ensimmäisten elinkuukausien aikana. Itkuisuus lisääntyy yleensä 2 viikon iästä lähtien noin 1½ kuukauden ikään ja vähenee sen jälkeen. Tätä aikaa voidaan kutsua koliikki-ikäsi. Puhutaan myös kolmen kuukauden koliikista, koska itkuisuus tavallisesti loppuu neljän kuukauden ikään mennessä.

Koliikkivauvoiksi kutsutaan niitä vauvoja, jotka itkevät monta tuntia päivässä, useana päivänä viikossa. Koliikkivauva on paljosta itkemisestään huolimatta yleensä terve vauva, joka kasvaa ja kehittyy kuten pitääkin. Koliikkivauvan itku on enimmäkseen kitinää: tyytymätöntä ääntelyä, jossa on välillä taukoja.

Yhtäjaksoinen itku tai suora huuto saattaa alkaa täysin yllättäen, ilman selvää syytä. Itkusta huolimatta koliikkivauvat nukkuvat riittävästi. Koliikki-itkuja on sekä rintaruokituilla että korvikemaitoa saavilla vauvoilla. Vaikka koliikki-itku ja D-vitamiinilisän aloitus ajoittuvat samaan aikaan, vitamiinilisä ei aiheuta itkuisuutta.



Itku voi olla myös merkki nälästä tai kivusta. Joskus tarvitaan lisätutkimuksia. **Nälkä** on tavallinen itkun syy. Käy punnituttamassa lapsi neuvolassa ja katso terveydenhoitajan kanssa kasvukäyrästä, kasvaako lapsi tasaisesti. Jos painonnousu on niukkaa, anna lisämaitoa ja seuraa sen vaikutusta itkuisuuteen. Rintamaidon määrää voidaan arvioida neuvolassa syöttöpunnituksella. Jos paino nousee runsaasti suhteessa pituuteen, itku saattaa johtua **liiallisen syömisen** aiheuttamista mahavaivoista ja ylimääräisen maidon noususta mahalaukusta ruokatorveen. Koliikkivaivat on saatettu tulkita näläksi, jolloin vauva on itkullaan saanut aikaan ylisyöttämiskierteen. Syöttövälien pidentäminen esimerkiksi tutin, ulkoilun tai rintarepun avulla tasoittaa vointia.

Vauva kannattaa röyhtäyttää kunnolla. Osa vauvoista nielee runsaasti ilmaa syödessään, mikä voi lisätä ilmavaivoja tai maidon pulautusta. Vauvat ulostavat hyvin yksilöllisesti. Jos kovaa kakkaa tulee harvemmin kuin joka toinen päivä, ja vauva on itkuinen, kannattaa asiasta puhua neuvolassa. Lisääntyvä oksentelu, etenkin jos paino nousee huonosti, vaatii lääkärin arviota. Kyseessä voi olla takaisinvirtaus mahalaukusta ruokatorveen (ns. GER, refluksitauti) tai mahaportin ahtauma.

Ihottuma voi itkettää vauvaa, etenkin allergisissa perheissä. Neuvolasta saa ihonhoito-ohjeita. Ihottuman taustalla voi olla harvinainen maitoallergia. Sitä epäiltäessä iho hoidetaan lääkärin ohjeiden mukaan mahdollisimman hyväksi ja erityiskorvikkeen annon jälkeen tehdään maitoaltistus. Osa maitoallergisista reagoi lehmänmaitoon iho-oirein, osa suolioirein.

Äkillinen tai poikkeava itkuisuus etenkin kuumeen, yskän tai hengitysoireiden yhteydessä vaatii usein lääkärin arviota. Kuumeiselle vauvalle voi antaa kuumelääkettä ennen lääkäriin pääsyä. Alle 2 kk:n ikäinen vauva täytyy viedä aina lääkäriin, jos kuume nousee, vaikka perheessä muillakin olisi kuumetauti.

Usein iltaan ajoittuva vauvan itkuisuus rasittaa vanhempia ja saa heidät helposti tuntemaan itsensä avuttomiksi ja huolestuneiksi. Itkuja esiintyy hyvästä, vauvan tarpeita vastaavasta hoivasta huolimatta. Koliikkivauvan vanhempien ei kannata syyllistää itseään siitä, että he olisivat huonoja tai kokemattomia vanhempia. Aina vauvan itkuja ei saa loppumaan, mutta silti vanhemmat voivat

olla hänen lähellään ja turvanaan, kun hänellä on huono olo. Tärkeää on löytää sellaisia hoitotapoja, joiden avulla kaikki jaksavat rankan ajan yli. Koliikin jälkeen vauvan hoitaminen helpottuu ja vanhemmat ehtivät nauttia vauva-ajasta entistä enemmän.

Mitä voit tehdä kun vauva itkee?

- Vauvan kantaminen sylissä, hyssyttely, vauvahieronta, tasaiset hurisevat äänet tai toisaalta ärsykkeiden vähentäminen kapaloimalla tai laittamalla lapsi sänkyyn saattavat rauhoittaa lapsen.
- Kun vauva itkee, pyri olemaan rauhallinen. Jos et pysty siihen, anna vauva puolisoosi tai muun tutun aikuisen hoidettavaksi. Lähde vaikka kävelylenkille ja anna sen jälkeen lepoetki toiselle.
- Itkevän vauvan hoito on rankkaa. Vuorotelkaa vauvan hoidossa, pyytäkää apua ystäviltä ja sukulaisilta.
- Älä pura kiukkuasi vauvaan. Kun hermostut itkuun, vetäydy hetkeksi omaan rauhaasi, sinulle mieluisaan paikkaan. Kun paha olo on laantunut, juttele vauvan kanssa. Vauva huomaa, että hermostumisesi oli väliaikaista; olet taas tuttu ja turvallinen. Jokainen hermostuu joskus, älä syytä siitä itseäsi. Mieti mieluummin, mistä saat voimia jaksamiseen ja kuinka turvaat itsellesi riittävän yön. Rohkaistu puhumaan asiasta neuvolassa.

Älä koskaan ravistele vauvaa!

Älä koskaan ravistele tai käsittele kovakouraisesti lasta, vaikka itseäsi kuinka kiukuttaisi tai väsyttäisi. Ravistelu on vauvalle hengenvaarallista, sillä vauvan pää on iso ja painava verrattuna muuhun vartaloon ja vauvan niskalihakset ovat vielä heikot. Ravisteltaessa pää liikkuu edestakaisin hyvin nopeasti ja suurella voimalla. Tällöin pään pienet verisuonet voivat repeillä ja vauva saattaa saada verenvuotoja aivoihin ja silmiin. Välittömästi ravistelun jälkeen vauva voi olla unelias, syödä huonosti, hengittää katkonaisesti, kouristella tai mennä tajuttomaksi. Pitkäaikaisseuraukset, muun muassa näkövammot, oppimisvaikeudet ja epileptiset kohtaukset, voivat olla vakavia ja pysyviä.

Älä koskaan anna asioiden mennä niin pitkälle, että tunnet olevasi epätoivoinen. Väsymyksen myöntäminen ja avun hakeminen eivät tarkoita epäonnistumista vaan vastuullisuutta. Jos voimasi ovat loppumassa, ota ajoissa yhteyttä neuvolaan tai kuntasi perhetyöntekijöihin. Apua voit saada myös Väestöliiton perheverkosta tai muista järjestöistä ja tukipuhelimista. Jos lastasi on ravisteltu, vie hänet lääkäriin.

Imetys

Äidinmaito on vauvan parasta ravintoa. Useimmille terveille, normaalipainoisina syntyneille lapsille maito riittää – D-vitamiinilisän kanssa – ainoaksi ravinnoksi ensimmäisten kuuden kuukauden ajan. Täysimetyksessä lapsi ei saa (D-vitamiinivalmistetta lukuun ottamatta) mitään muuta ravintoa. Täysimetyksessä rintamaidon ravintoaineet imeytyvät parhaiten ja taudeilta suojaava vaikutus on tehokkain. Täysimetyksellä on pitkäaikaisia terveystuloksia.

Melkein kaikki äidit pystyvät imettämään. Vaikka maitoa aluksi erittyikin vähän, se on useimmiten juuri sopiva määrä lapsen tarpeisiin, Rintojen koko tai muoto ei yleensä vaikuta maidon eritykseen tai maitomäärään. Rintaruokinta vaatii usein opettelua ja harjoittelua onnistuakseen hyvin. Riittävät tiedot ja pulmatilanteissa annettu tuki auttavat äitiä pääsemään imetyksen alkuun. Jos imetys ei syystä tai toisesta onnistu tai ole mahdollista, on parempi siirtyä äidinmaidonkorvikkeisiin ja turvata lapsen ravinnonsaanti kuin menettää mielenrauhansa.



Isällä on merkittävä rooli äidin imetyksen tukemisessa. Mitä enemmän isä tietää imetyksestä, sitä myönteisimmin hän siihen suhtautuu. Puolison asenne imetystä kohtaan on tärkeä vaikuttaja äitien päätöksessä aloittaa ja jatkaa rintaruokintaa.

Maidon erittyminen

Rinta valmistautuu imetykseen jo raskauden aikana. Maidon erityks käynnistyy synnytyksen myötä, ja tiheä imetys pitää sitä yllä. Prolaktiinihormoni saa aikaan maidon muodostumisen rinnassa. Mitä useammin lapsi imee rintaa, sitä voimakkaampaa hormonieritys on ja sitä enemmän maitoa muodostuu. Oksitosiinihormoni saa aikaan herumisrefleksin laukeamisen. Refleksi laukeaa herkästi silloin, kun äiti ajattelee tai katselee lastaan tai kuulee tämän äänen. Lapsentahtisessa täysimetyksessä maitomäärä kasvaa muutamassa päivässä syntymän jälkeen lapsen tarpeiden mukaiseksi. Kun maidon erittyminen on synnytyksen jälkeen käynnistynyt, se ei yhtäkkisesti lopu.

Imetystekniikka

Imettä voi monessa eri asennossa. Äiti voi kokeilla erilaisia tapoja löytääkseen itselleen ja vauvalle sopivan asennon. Maidon tuloa edistää, että äiti voi imettäessään olla mahdollisimman rentona. Hyvän asennon saa esimerkiksi tukemalla päänsä ja hartiansa imetyksen ajaksi parilla tyynyllä.

Imetys aloitetaan eri syöttökerroilla vuorotellen eri rinnasta. Rinnasta voi puristaa muutaman maitotipan valmiiksi. Rinnanpää annetaan vauvalle suuhun niin että se hipaisee kitalakea. Lasta ei saa väkisin työntää poskista eikä niskasta. Jos vauva vaikuttaa ensimmäisen rinnan jälkeen vielä nälkäiseltä, jatketaan imetystä toisesta rinnasta. Yksi rinta imetetään kuitenkin loppuun ennen vaihtoa. Näin turvataan ravitsevan ”takamaidon” siirtyminen vauvalle. Alkuaikoina vauva voi nukahtaa kesken syönnin. Silloin häntä voi varovasti herätellä jatkamaan.

Usein, etenkin imetyksen alkuaikoina, rinnoista saattaa tihkua maitoa myös silloin kun vauva ei ole rinnalla. Tihkumista voi tapahtua myös syötön aikana vapaana olevasta rinnasta. Liivien ja vaatteiden suojana voi käyttää liivinsuojuksia. Tihkuvaa maitoa voi kerätä imetyksen aikana nk. maidonkerääjään, joka asetetaan liivin sisään nännin päälle. Maidonkerääjään kertyneet maitoerät voi yhden päivän ajalta jäädyttää (erillisiä astioissa) jääkaapissa. Päivän lopuksi erät voi yhdistää pieneen muovipussiin ja maidon siirtää pakastimeen. Äidinmaito säilyy pakastettuna useita kuukausia.

Rintojen hoito

Imetyksen jälkeen nännin suojaksi voi puristaa pienen maitotipan, jonka annetaan kuivua. Se suojaa rintoja paremmin kuin voiteet. Rintojen puhtaus on tärkeää. Niitä ei kuitenkaan tarvitse pestä joka syötön yhteydessä, etteivät ihon omat suoja-aineet kuluisi pois.

Rintojen lypsäminen ei yleensä ole tarpeen. Rintoja voi lypsää, jos rinta on tilapäisesti liian arka imetykseen, tai jos rinta on jäänyt syötön jäljiltä tiukaksi. Kallisarvoista äidinmaitoa ei pitäisi koskaan heittää pois. Jos äidinmaitoa on enemmän kuin lapsi tarvitsee, sitä voi lypsää myöhemmän tarpeen varalle pakastimeen tai antaa äidinmaitokeskuksen käyttöön. Myös neuvolan terveydenhoitaja voi tietää jonkun maidon tarvitsijan. Luovutettavan äidinmaidon puhtaus on aina varmistettava.

Rintojen haavat tai rakkulat saattavat tehdä imetyksen tuskalliseksi. Apuna voi käyttää esimerkiksi rintakumeja, joita voi ostaa apteekeista ja tavarataloista. Jos rinta on arka, punottava ja kuuma, kyseessä on rintatulehdus. Imetystä on yleensä mahdollista jatkaa tulehduksesta huolimatta. Tulehduksen hoitoon saa ohjeita neuvolasta tai synnytyssairaalasta.

Nesteen tarve

Imettävä äiti tarvitsee runsaasti nestettä. Parhaita janojuomia ovat imetysaikana vesi, laimeat mehut ja sokerittomilla makeuttajilla (aspartaami tai asesulfaami) makeutetut juomat. Sokeristen mehujen jatkuva käyttö ympäri vuorokauden on haitaksi hampaille. Niistä saa turhia kaloreita ja ne nostavat helposti verensokeria liikaa.

Tupakointi imetysaikana

Ethän tupakoi imetyksen aikana! Sekä äidin että isän kannattaa lopettaa tupakointi sekä raskauden että imetyksen ajaksi, mieluiten lopullisesti.

Nikotiini laskee maidon erittymiseen tarvittavan hormonin (prolaktiinin) erittymistä aivolisäkkeestä, mikä vähentää maidon eritystä. Tupakoivan äidin rintamaidon nikotiinipitoisuus on 3-kertainen äidin verenpitoisuuteen nähden. Äidinmaitoon imeytyvä nikotiini aiheuttaa vauvassa levottomuutta, uni- ja ruuansulatushäiriöitä ja itkuisuutta. Jos äiti ei voi lopettaa tupakointia imetyksen aikana, tupakointia pitää välttää 2 – 3 tuntia ennen imetystä ja sen aikana. Myös korvausvalmisteita käytettäessä sama 2 – 3 tunnin tauko ennen imetystä on tarpeen. Lisäksi tulee huolehtia, ettei lapsi altistu savulle. Tupakansavu voi aiheuttaa vauvalle toistuvaa nuhaa ja yskää ja lisätä lapsen riskiä sairastua myöhemmin astmaan.



Äidinmaidonkorvikkeet

Jos imetys loppuu (tai lopetetaan) ennen kuin lapsi täyttää vuoden, lapselle annetaan teollisia äidinmaidonkorvikkeita. Valmisteita on sekä jauhemaisina että syöttövalmiina nesteinä. Molempia käytetään pakkauksessa olevien ohjeiden mukaan.

Äidinmaidonkorvikkeiden turvallisen käytön kannalta on tärkeää, ettei korviketta säilytetä lämpimänä esimerkiksi termospullossa tai yöruokintaa varten. Äidinmaidonkorvike annetaan lapselle kädenlämpöisenä, eli noin 37 – asteisena. Maitoa maistetaan ennen tarjoamista lapselle. Tähteeksi jäänyt maito heitetään pois.

Nestemäiset äidinmaidonkorvikkeet säilyvät avaamattomissa, ehjissä pakkauksissa huoneenlämmössä pakkauksessa olevaan päivämäärään saakka. Avattua pakkausta säilytetään jääkaapissa (+2-5 asteessa), ja sisältö käytetään vuorokauden kuluessa. Äidinmaidonkorvike lämmitetään syönilämpöiseksi syöttöastiassa joko lämpimässä vesihautteessa, juoksevan kuuman veden alla tai varoen mikroaaltouunissa. Lämmityksen jälkeen maito aina sekoitetaan ja lämpötila tarkistetaan (esimerkiksi pisaralla kämmenselkään).

Jauhemaiset äidinmaidonkorvikkeet eivät ole steriilejä. Siksi on tärkeää, että:

- korviketta varten keitetään kylmää vesijohtovettä. (Lisäruokien aloituksen jälkeen vettä ei tarvitse enää keittää, jos vesijohtovesi on todettu hyvänlaatuiseksi)
- veden annetaan hiukan jäähtyä
- jauhetta lisätään täsmälleen pakkauksessa olevan ohjeen mukaan
- äidinmaitokorviketta valmistetaan vain yhtä syöttökertaa varten.

Vesi

Vauvan ruokiin tai juomiin tarvittava vesi otetaan aina kylmävesihanasta hetken juoksuttamisen jälkeen. Kuumaa vesijohtovettä ei saa käyttää siinä mahdollisesti olevien pieneliöiden ja muiden epäpuhtauksien takia. Mehua tai sokerivettä ei tulisi antaa lapselle lainkaan. Ne vahingoittavat hampaiden alkuja ja totuttavat lapsen makeaan.

Pulauttelu ja röyhtäyttäminen

Syötön jälkeen vauva nostetaan olkapäätä vasten röyhtäisemään. Röyhtäys voi tulla helpommin, jos vauvan takapuolta pehmeästi taputtelee. Röyhtäyttämisessä voi olla apuna yhtä lailla äiti kuin isäkin. Röyhtäyttäminen vähentää ratkaisevasti vauvan vatsavaivoja. Kun vauva on syönyt hotkien ja samalla niellyt ilmaa, hän pulauttaa helposti osan maidosta pois. Pulauttelevaa lasta kannattaa röyhtäyttää myös kesken syönnin, jotta ilma poistuisi vatsasta. Kiinteään ruokaan siirryttäessä pulauttelut vähenevät.

Tutti

Imeminen ja kaiken mahdollisen suuhun vieminen on vauvan tapa tutustua maailmaan. Aluksi suu on vauvalla herkemmin tunteva alue. Sormet pujahtavat helposti suuhun. Mikäli imemisen tarve on suuri, vauvan on parempi imeä tuttia kuin peukaloa: sormien iho voi mennä rikki imemisestä, ja peukalosta vierottaminen on usein vaikeaa. Läheskään kaikki vauvat eivät kuitenkaan tarvitse eivätkä halua käyttää tuttia.

Tutin tarjoamista on hyvä välttää ainakin siihen saakka kun imetys alkaa sujua hyvin ja lapsi on oppinut hyvän imemistekniikan. Tuttia ei pidä myöskään työntää lapsen suuhun jatkuvasti. Sitä tarvitaan vain, jos lapsi on itkuinen tai rauhaton. Nukahtaneelta lapselta tutti otetaan varovasti pois suusta. Jos vastasyntyneellä on voimakas imemisen tarve imetyksen jälkeenkin ja rinnanpäät kipeytyvät, voi vauvan siirtää varovasti rinnalta tutille, kunnes hän nukahtaa kunnolla. Erityistilanteissa, kuten keskosvauvoilla ja halkiolapsilla, käytetään tuttia imun houkuttelemiseen.

Tutit samoin kuin tuttipullot on pidettävä ehdottoman puhtaina, koska pieni lapsi saa helposti ripulin vieraista bakteereista. Tuttia ei saa puhdistaa aikuisen suussa, koska tällöin aikuisen suun bakteerit siirtyvät tutin mukana vauvan suuhun. Samasta syystä on huolehdittava, että vauvan tutti ei joudu muiden lasten ulottuville. Pullot ja tutit keitetään päivittäin siihen saakka, kunnes lapsi on puolen vuoden ikäinen. Sen jälkeen riittää pesu kuumalla vedellä. Tuttipullon tutin reikä ei saa olla liian suuri; vauva nielee helposti vatsaansa ilmaa ja saa vatsavaivoja. Reikä on sopivan kokoinen, kun maito tulee siitä tipoittain.



Puhtaus

Vauvan pissa ja uloste

Vauvojen aineenvaihdunta on vilkasta. Vuorokauden aikana vauva voi pissata toistakymmentä kertaa. Ulostaminen on yksilöllisempää. Jotkut vauvat ulostavat vain pari kertaa viikossa, toiset useita kertoja päivässä. Ensimmäisinä elinpäivinä vauva ulostaa sitkeää vihreänmustaa lapsenpihkaa. Vähitellen uloste muuttuu ruskehtavaksi tai keltaiseksi.

Normaali vauvan uloste on happaman mutta epämiellyttävän hajuinen. Usein äidinmaitoa saavien lasten uloste on vihertävää ja löysää. Se ei ole ripulin merkki. Ripuliuloste haisee pahalle. Se imeytyy kokonaan vaippaan ja jättää siihen vihreän läiskän.

Vaipat

Kertakäyttövaipat ovat käteviä, mutta vaippojen ostaminen tulee ajan myötä kalliiksi, koska vaippoja tarvitaan yleensä 2 – 3 vuoden ajan. Lisäksi kertakäyttövaipat maatuvat luonnossa erittäin huonosti, joten ne kuormittavat ympäristöä. Kertakäyttövaippojen etuna on hyvä imukyky: lapsen iho pysyy vaipan alla pitkään pinnalta kuivana, mikä vähentää vaippaihottuman riskiä. Herkkäihoisilla lapsilla tai hankalissa vaippaihottumissa ne helpottavat ihon hoitoa.

Kestovaippoja on erilaisia. Pintakuiva liina, imuosa ja kuoriosaa voivat olla erillisinä kappaleina tai yhdessä paketissa. Harsoliinat sopivat hyvin vastasyntyneelle. Harsoliinoja on vaihdettava usein, jotta vauva ei tunne oloaan märäksi. Liina on osattava sitoa oikein, jotta vaippa ei vuoda. Kuituliinat johtavat kosteuden iholta vaipan imuosaan. Uloste irtoaa niistä helpommin kuin vaipan kankaasta. Kuoriosaa eli vaippahousuja ei tarvitse pestä kovin usein; ainoastaan niiden kanssa käytettävät imuosat pestään. Varsinkin villaiset vaippahousut ovat lämpimät ja hengittävät. Jos vauvalla käytetään kestovaippoja, sisäosia on syytä olla vähintään parikymmentä kappaletta. Vaippahousuja puolestaan on hyvä olla muutama pari kutakin tarvittavaa kokoa.

Vaipanvaihto

Vauvan vaippaa vaihdetaan aluksi lähes jokaisen syötön yhteydessä, koska ulostetta tulee vaippaan tiheästi. Vauvan peppu huuhdellaan lämpimällä vedellä (saippuaa käytetään harvoin). Peppu kuivataan huolellisesti ja tarvittaessa rasvataan ohuesti aina pesun jälkeen. Voiteeksi käy tavallinen perusvoide. Se taputellaan kevyesti ihoon; hieromista on vältettävä.

Jokaisen pissavaipan vaihdon yhteydessä pesua ei tarvita. Vaippaa ei saa pitää märkänä kovin kauan, sillä sekä virtsa että uloste ärsyttävät vauvan herkkää ihoa. Jos vauvan peppu alkaa helposti punoittaa, vaippa on vaihdettava tavallista useammin ja hoitovoidetta käytettävä huolellisesti. Jos vauvalla on käytetty kangasvaippoja, voi lyhyeksi aikaa siirtyä pintakuiviin kertakäyttövaippoihin. Mikäli vauvan iho on ärsyyntynyt, kangasvaippoja käytettäessä, on syytä tarkistaa että vaipat on huuhdeltu tavallistakin huolellisemmin.

Vauvan on välillä saatava olla täysin ilman vaippaa, koska jatkuva hautova kosteus pahentaa ihon ärsytystä. Vauvan annetaan ottaa ilmakylpyjä alastomana ja lämpimässä paikassa. Jos vauvan iho on näppyläinen tai rikkoontunut, hoitona voi käyttää iholle laitettavaa talkkia tai perunajauhoja. Tarkempia hoito-ohjeita voi kysyä lastenneuvolasta.

Vauvan pesu ja kylvetys

Vauva tarvitsee oman ammeen, jota ei käytetä muuhun tarkoitukseen. Näin ehkäistään muun muassa ihotulehduksia. Kylpyveden tulee olla 37-asteista, lämpötilan voi tarkistaa vesilämpömittarilla.

Vauvaa voi kylvettää 2 – 5 päivän välein. Joka päivä tapahtuva kylvetys saattaa kuivattaa lapsen ihoa liikaa. Saippuaa tarvitaan vauvan pesussa harvoin, sillä se poistaa ihon omia rasvoja ja kuivattaa ihoa. Kuivaihoisen lapsen pesuveteen voi lisätä tilkan kylpyöljyä. Kylpysuolaa ei saa käyttää. Kuumeista tai muuten sairasta lasta ei pidä kylvettää, nopea pesu riittää.

Jos vauva on ulostanut, alavartalo pestään ennen kylvetystä. Vastasyntyneen kasvot pestään erikseen pumpuli- tai vanupalalla, joka on kostutettu haaleassa vedessä. Silmät pestään ulkosyrjästä sisäänpäin. Korvalehdet ja korvien tausta puhdistetaan. Sen sijaan korvakäytäviä tai sieraimia ei pidä puhdistaa; ne ovat herkkiä alueita, jotka puhdistuvat yleensä luonnostaan.

Aluksi vauva kylpee vain lyhyen aikaa. Muutaman viikon ikäisestä hän yleensä viihtyy kylvyssä pidempään. Kylpy myös rauhoittaa vauvaa. Vauva pitää kylvetettäessä rauhallisista, varmoista otteista. Äkinäisiä liikkeitä on vältettävä, ettei vauva pelästy. On myös varottava, ettei vauvan suuhun mene kylpyvettä! Vauvalle saattaa tulla tilapäisiä kausia, jolloin hän ei lainkaan halua ammeeseen. Kylpyn ei pidä pakottaa. Pesun voi tehdä silloin muulla tavoin ja pitää kylvetyksessä vähän taukoa.

Kylvettäjän käsien on oltava lämpimät. Kello ja sormukset on paras ottaa pois, sillä ne voivat raapia vauvan ihoa. Vauvan vaatteet laitetaan lämpenemään esimerkiksi patterille. Kylpypyyhe lämpiää joko patterilla tai kylvettäjän vyötäisillä, josta sen voi kylvetyksen jälkeen nopeasti kietaista vauvan ympärille.



Kylvetysoite: Vauva otetaan kylvettäjän toiselle käsivarrelle selälleen. Kylvettäjä pitää rannettaan vauvan niskan alla ja ottaa tukevasti kiinni lapsen käsivarresta kainalon kohdalta. Peukalo tulee olkapään yläpuolelle (ns. rengasote). Kylvettäessä vauva pestään päästä alkaen jalkoihin päin. Päälakea sivellään vedellä ja varotaan veden joutumista silmiin. Kaula, kainalot ja ihopoimut puhdistetaan erityisen huolellisesti, koska niissä on usein paljon pientä töhnää.

Monet äidit ja isät jännittävät aluksi vauvan kylvetystä ja erityisesti vauvan kääntämistä selältä vatsalle. Ennen kuin vauva jäntevöityy ja alkaa itse kannatella päätään, hänet voi pestä joka puolelta myös koko ajan samassa asennossa. Myöhemmin asennon vaihto tehdään näin:

Kun vatsapuoli on pesty, vauva käännetään vatsalleen kylvettäjän käsivarrelle. Vapaalla kädellä tartutaan vauvan oikeaan käsivarteen kainalon kohdalta ja käännetään hänet rauhallisesti ympäri. Kylvettäjä pitää pestessä tukevasti kiinni vauvan käsivarresta. Selkäpuoli pestään jälleen päästä jalkoihin päin. Jos saippuaa ei ole käytetty, erillistä huuhtelua ei tarvita.

Vauva taputellaan kuivaksi vain häntä varten varatulla pyyhkeellä. Taivekohdat kuivataan erityisen hyvin. Jos iho on hyvässä kunnossa eikä näytä kuivalta, rasvaa ei tarvita. Kuivalle tai punaiselle iholle ja halkeamiin levitetään ohuelti mietoa ja hajustamatonta lasten hoitovoidetta.

Hiukset, päänahka ja kynnet

Vauvan hiukset pestään kylvyn yhteydessä. Päänahkaan kertyy helposti karstaa. Karstan irrottamiseksi päänahkaan voi sivellä kevyttä perusvoidetta tai kylpyöljyä ennen kylpyä. Aineen annetaan vaikuttaa muutama minuutti. Kylvyn ja pesun jälkeen karstaa rapsutetaan varovasti pois vauvan hiusharjalla tai kammalla. Vauvan hiuksia on syytä harjata päivittäin. Lakiakileita ei tarvitse erityisesti varoa.

Vastasyntyneen kynnet ovat usein pitkät. Kynsivallin tulehdusriskin vuoksi vauvan kynsiä ei kuitenkaan ole hyvä leikata ensimmäisen viikon aikana. Jos vastasyntynyt raapii vahingossa itseään, voi käsiin laittaa suojaksi puuvillalapaset.

Vauvan kynnet leikataan noin viikon välein. Kylvyn jälkeen on hyvä hetki tarkistaa, tarvitsevatko kynnet leikkausta. Kynsiä leikatessa kannattaa pitää tiukasti kiinni vauvan kädestä tai jalasta, ettei vauva pääse huitomaan. Jos vauva on rauhaton, on syytä odottaa sopivampaa hetkeä.

Sauna

Alle puolivuotiaasta vauvaa ei pitäisi viedä kuumaan saunaan, sillä pieni vauva ei vielä pysty hikoilemalla säätelemään lämpöään. Puolivuotiaasta yhden vuoden ikään saakka vauvan kanssa tulisi pysytellä saunan alalaupeilla ja välttää kovia löylyjä. Vauvan päätä on myös hyvä valella haalealla vedellä.

Vaatteiden pesu

Vauvan vaatteiden pesuun sopivat parhaiten hajustamattomat tai miedosti hajustetut tuotteet. Uudet vaatteet on hyvä pestä ennen ensimmäistä käyttökertaa. Pesuaineita kannattaa käyttää vain ohjeen mukainen määrä, muuten pesutulos voi olla huono tai vaatteisiin voi jäädä pesuainetta. Mitä hellävaraisempaa pesuaine on, sitä pehmeämmäksi pyykki jää. Erityisesti vaipat on pestävä ja huuhdottava erittäin huolellisesti pesuaineiden poistamiseksi.

Nukkuminen ja nukuttaminen

Monet vauvat nukkuvat ensimmäisinä elinviikkoinaan useimmat syöttövälit. Vastasyntyneen vauvan on turvallisinta nukkua kyljellään, isomman vauvan selällään. Yöllä vauva herää aluksi syömään n. 2-3 kertaa. Jo parin viikon ikäisestä vauva seurustelee mielellään päiväsaikaan yhä pidempiä jaksoja. Kolmen kuukauden ikäinen vauva on vuorokaudesta hereillä 6-8 tuntia. Alusta lähtien kannattaa yrittää totuttaa vauvaa sellaisiin uniaikoihin ja unitapoihin, jotka mahdollisimman hyvin sopisivat myöhemminkin muiden perheenjäsenten unen ja elämän rytmeihin.

Nukuttaminen

Kun vauva laitetaan nukkumaan (tai nukutetaan yöllä uudestaan) on varottava innostamasta ja virkistämästä häntä. Kovaääninen puhe, kirkas valo, vauvan naurattaminen tai leikittäminen, herättävät puoliunessa olevan vauvan. Nukahtamista auttaa, jos vauvaa pidetään sylissä, heijataan tai hyräillään hiljaa. Vauvaa ei kuitenkaan tarvitse aina pitää sylissä aivan siihen asti, kunnes hän nukahtaa. Sylissä rauhoittelun jälkeen vauvan voi varovasti laskea sänkyyn nukahtamaan.

Lastenvaunut ovat hyvä ja nykyaikainen keuhon korvike. Niitä hiljalleen liikuttamalla ja keinuttamalla vauvan on helpompi nukahtaa. Nukkuminen edellyttää toki, että vauva on väsynyt. Virkeää, seuranhaluista vauvaa on turha laittaa sänkyyn. Uni ei tule pakottamalla – houkuttelemalla kylläkin. Tutti, uniriepu tai soiva unilelu voivat auttaa pientä vauvaa saamaan unenpästä kiinni.

Nukkumisasento

Vauvan nukkuttamista kyljellään tai selällään suositellaan 6 kuukauden ikään asti, koska se tutkimusten mukaan vähentää merkittävästi katkykuolemariskiä.

Unilelu

Muutaman kuukauden iässä moni vauva ottaa mielellään pehmeän unilelun tai – rievun mukaansa sänkyyn. Uni on lapselle yksi eron muoto, ja se voi olla ajoittain vaikeakin kestää. Pehmolelu tai räsy on lapselle tärkeä apu nukahtamisessa. Se on tarpeen ottaa mukaan myös aina, kun vauva yöpyy kodin ulkopuolella tai jos joku muu kuin oma vanhempi on häntä nukkuttamassa. Erityisesti muutostilanteissa, kuten imetyksen päättyessä, unilelu antaa turvaa ja korvaa osaltaan hoitajan läheisyyttä.



Univaikeudet

Jos vauvalla on univaikeuksia, tavallisimmat syyt siihen ovat vatsakipu tai ilmavaivat. Univaikeuksia voi syntyä myös siitä, että hereillä olevaa vauvaa pidetään liikaa sängyssä. Liian vähäinen seurustelu päivällä voi myös johtaa siihen, että vauva vaatii osansa yöaikaan. Toisaalta univaikeuksia voivat aiheuttaa liialliset virikkeet ja runsas seurustelu, jolloin vauva on yliväsynyt. Lapset kaipaavat yksilöllisesti myös omaa rauhaa ja yksinoloa.

Vauvan oppiessa ryömimään uni usein häiriintyy. Vauva on innoissaan uusista taidoista ja elämyksistä ja rauhoittuu hitaasti. Nukkumisvaikeuksia voi myös tulla, jos vauvan nukkumispaikka vaihtuu. Jos vauva on tottunut nukkumaan umpinaisessa kopassa, voi rauhoittavat seinämät tehdä uuden sängyn pinnojen ympärille esimerkiksi kankaasta. Vauva ei kaipaa ehdotonta hiljaisuutta, mutta esimerkiksi television melussa on vaikea nukkua. Myös valoisassa on varsinkin isomman lapsen hankala saada unta.

Vauvan hoito yöllä

Yöllä vaippa vaihdetaan mahdollisimman nopeasti ja vauva viedään uudelleen nukkumaan. Valaistus kannattaa pitää hämäränä. Ylimääräiseen jutteluun tai leikkimiseen ei kannata ryhtyä, jotta vauva ei virkisty liikaa. Vauva myös helposti tottuu öisiin seurusteluhetkiin.

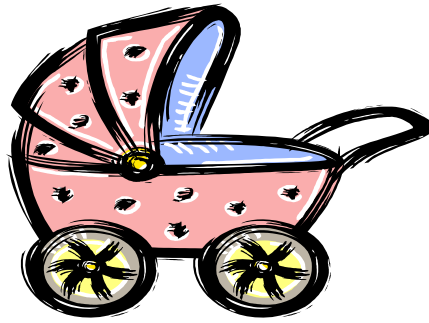
Ulkona nukkuminen

Monet vauvat nukkuvat parhaiten ulkona: raitis ilma edistää syvää pitkäkestoista unta. Kesävauvan voi viedä heti ulos nukkumaan. Parhaiten vauva nukkuu vilpoisessa varjoisessa paikassa. Vaunut on sijoitettava niin, etteivät ne pääse kaatumaan tai lähde vierimään. Hyönteisten ja muiden eläinten poissa pitämiseksi vaunujen päälle kannattaa laittaa ohuesta harsokankaasta tehty suojuus.

Talvella odotetaan, kunnes lapsi on noin kahden viikon ikäinen. Ulkoilu aloitetaan totutellen. Pakkasraja pienelle vauvalle pidetään -10 astetta. Pakkasella vauvan poskia ei pidä rasvata vettä sisältävällä voiteella, sillä jäätyvä voide vahingoittaa ihoa. Vauva suojataan hyvin makuupussiin ja välillä kokeillaan posken lämpötilaa. Ulkoiluajoja pidennetään päivittäin. Vähitellen vauva voi nukkua ulkona kaikki päiväunensa.

Sateella ja kovalla tuulella vauvan vaunuissa tulee olla hyvät sade- ja tuulisuojat ja vaunut on sijoitettava suojaiseen paikkaan. Kova tuuli moninkertaistaa pakkasen purevuutta. Keväällä ja kesällä vauvan vaunuja ei saa asettaa vartioimatta suoraan auringonpaisteeseen; vaunut kuumenevat auringossa, ja vauva läikähtyy lämpöön.

Keskosvauvan ulkona nukuttamisen aloittamisesta kannattaa sopia yksilöllisesti neuvolan terveydenhoitajan kanssa.



Vauvan kasvu ja kehitys

Lapsi kehittyy omaa tahtiaan

Lapsi kehittyy omaa tahtiaan vanhemmilta saatujen perintötekijöiden ja ympäristönsä virikkeiden ohjaamana. Lapsen kehitystä kuvaava taulukko antaa suuntaviivoja siitä, missä järjestyksessä ja aikataulussa uudet asiat keskimäärin ilmaantuvat, mutta yksilölliset erot ovat suuria. Lapsi saattaa kehittyä joissakin asioissa nopeasti, toisissa hitaasti. Jollakin viikolla uusia taitoja tulee paljon, sitten niitä harjoitellaan seuraavien viikkojen ajan.

Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että vanhemmat iloitsevat lapsensa uusista mielenkiinnon kohteista, ja tukevat kehitystä luomalla lapselle hyvät edellytykset harjoittaa uusia taitojaan. Juuri vatsaltaan selälleen kääntymään oppineen vauvan kanssa kannattaa puuhailta lattialla mieluummin kuin istuttaa häntä pitkään vauvaistuimessa. Leikit ja puuhat, joissa lapsen annetaan tarttua hänelle mieleisiin asioihin, ovat lapsen kanssa vuoropuhelua. Hitaasti uusista asioista kiinnostuvaa lasta voi vähän houkutellakin eteenpäin, mutta liiallinen kunnianhimo ja halu nopeuttaa lapsen kehitystä voi olla vahingollista. Jos lapselle on kertynyt runsaasti ylipainoa, painonnousun tasoittaminen saattaa auttaa liikunnallisessa kehityksessä. Muihin vertaamisella on harvoin merkitystä. Tärkeämpää on, että lapsen kehitys menee eteenpäin, eivätkä jo opitut asiat unohdu pitkäksi aikaa.

Vastasyntyneenä koetut ongelmat tai myöhemmin sairastetut infektiot saattavat hidastaa lapsen omaa kehitysaikataulua. Ennenaikaisesti syntyneillä lapsilla kehitys arvioidaankin ns. korjatun iän mukaan (eli lasketusta ajasta lähtien).

Lapset ovat synnynnäisesti erilaisia

Kullakin vauvalla on hänelle ominaisia, melko pysyviä tapoja ja yksilöllisiä piirteitä. Näitä synnynnäisiä eroja kutsutaan temperamentiksi. Esimerkkejä temperamenttipiirteistä ovat, rytmisyys (unirytm), kärsivällisyys, rauhallisuus, aktiivisuus, levottomuus sekä sopeutumis- ja keskittymiskyky. Myös mielialat, kuten ärtyneisyys ja taipumus kielteisiin tunteisiin, sekä uteliaisuus, rohkeus, tai ujous ja varautuneisuus uudessa tilanteessa kuuluvat temperamenttiin. Vanhemman näkökulmasta lapsen temperamentti ilmenee siten, että toiset lapset ovat helppohoitoisia ja toiset vaativampia.

Vauva tarvitsee seuraa

Vauva tutkii heti syntymästään lähtien innokkaasti ympäristöään. Monia asioita hän voi oppia vain toisilta ihmisiltä. Siksi vauva tarvitsee seuraa alusta lähtien. Lapsen kehityksen turvaamiseksi riittää

se, mitä useimmat vanhemmat luonnostaan jo tekevät: juttelevat, pitävät sylissä, keinuttelevat, tekevät vauvalle voimisteluliikkeitä, laulavat, hyräilevät, näyttävät kodin esineitä ja tutustuttavat muihin ihmisiin jne. Vauvaa ei tarvitse erityisesti ”treenata” eikä ole tarpeen keksiä hänelle mitään ylenpalttisia virikkeitä.

Lapsen tarpeet huomioon

Lapsen kehityksen kannalta kaikkein tärkeintä on ottaa hänen tarpeensa huomioon ja rakastaa häntä sellaisena kuin hän on. Lapsen on saatava ruokaa silloin, kun hänellä on nälkä ja nukkua silloin, kun väsyttää. Kun lapsi on kiinnostunut jostakin esineestä tai asiasta, häntä tulee rohkaista sen tutkimiseen. Koska vauva vie aluksi kaiken suuhunsa, hänelle pitää antaa ainoastaan turvallista tutkittavaa.

Vauva ei vielä tunne itseään

Ensimmäisinä kuukausina vauvalla on hyvin epäselvä käsitys itsestään. Hän ajattelee olevansa osa äitiä ja muuta lähiympäristöä. Hänellä ei ole tarkkaa kuvaa siitä, että esimerkiksi kädet ja jalat kuuluvat häneen, mutta äidin rinta tai unipeitto eivät kuulu. Oppiakseen tuntemaan itsensä vauva tarvitsee muiden ihmisten apua. Sylissä ollessaan hän tuntee oman ruumiinsa painon toista ihmistä vasten. Vähitellen hän tajuaa olevansa erillinen olento, jolla on omat rajansa.

Pituus ja paino

Vastasyntynyt painaa yleensä 3-4 kg ja on 49 - 52 cm pitkä. Ensimmäisten elinpäivien aikana paino laskee noin 6-8 prosenttia syntymäpainosta. Syntymäpainon vauva saavuttaa parin viikon ikään mennessä. Tämän jälkeen paino nousee 150 - 200 g viikossa. Vuoden ikäisenä useimmat lapset painavat kolme kertaa syntymäpainonsa verran (10 - 12 kg) ja ovat runsaat puolitoista kertaa niin pitkiä kuin syntyessään (73 - 80 cm).

Vaihtelu on kuitenkin suurta. Vastasyntynyt voi painaa 400 g:sta 6000 g:aan ja myöhemmät kasvutavoitteet riippuvat siitä, oliko hän syntyessään viikkoihin nähden ali- vai ylipainoinen. Kasvukäyrät ovat neuvolassa tärkein apuväline, kun seurataan yksilöllisesti, miten vauva kasvaa ja miten kasvu etenee suhteessa äidin ja isän kokoon.

Puheen oppiminen

Tärkeimpiä asioita, joita lapsi oppii toisilta ihmisiltä, on puhekieli. Ennen kuin lapsi oppii itse puhumaan, hänen täytyy kuulla paljon muiden puhetta. Siksi on tärkeää, että vauvaa hoitavat juttelevat vauvalle paljon. Aluksi vauva äänтелеe pieniä ynähdyksiä ja kurlutuksia. Puolivuotias tuntee jo muutamia sanoja, vaikka itse ei vielä puhukaan; hän voi esimerkiksi näyttää oman suunsa, jos sitä häneltä kysytään. Tämä edellyttää tietysti, että lapselle on usein (esimerkiksi hoitotilanteissa) osoitettu ja nimetty eri ruumiinosia. 7-8 kuukauden ikäisenä vauva alkaa innokkaasti toistella tavuja ja jokellella itseksensä pitkät tovit. Ensimmäiset sanansa lapsi sanoo keskimäärin 10 - 13 kuukauden iässä.

Puhe on lapsen kehityksen kannalta keskeinen asia. Hyvä puhetaito ja puheen ymmärtäminen auttavat lasta tajuamaan maailmaa. Puhetta ymmärtävää lasta on helpompi ohjata, ja hän oppii eri asioita nopeammin. Monissa asioissa hyvin puhuva ja paljon sanoja osaava lapsi tulee toimeen paremmin kuin muut. Puheen oppimiseksi ei riitä, että lapselle puhutaan. Hänen kanssaan on myös ”keskusteltava” siten, että puhe sovitetaan lapsen tilanteisiin. Tämä voi tarkoittaa lapsen tunteiden tulkittamista ääneen, lapselta kysymistä, lapselle selittämistä. Pienellekin vauvalle voi puhua rikasta

ja oikeata kieltä. Hoivakielen ja lepertelyn rinnalla lapsen on saatava kuulla tavallista puhetta ja oppia sanoman sanat oikein.

Kaksi kieltä

Jos lapsen äiti ja isä puhuvat eri äidinkieliä, he ehkä mieltivät mahdollisuutta antaa lapsen kasvaa kaksikieliseksi. Tämä on yleensä mahdollista, jos vanhemmat panostavat lapsen oppimiseen ja tietävät, miten heidän pitää menetellä. Lapsen kielellisen kehityksen kannalta on keskeistä, että hän oppii erottamaan kielet toisistaan. On tärkeää, että molemmat vanhemmat puhuvat alusta pitäen lapsensa kanssa nimenomaan omaa äidinkieltään. Yhteisissä tilanteissa ja keskustellessaan muiden kanssa vanhemmat voivat toki käyttää sitä kieltä, johon kanssakäymisessä on totuttu.

Ylensä jompikumpi kielistä kehittyy lapsella toista nopeammin. Lapsen ehdittyä leikki-ikänsä kieltä voidaan kehittää monin tavoin; laulamalla, leikkimällä, selaamalla kuvakirjoja ja lukemalla satuja. Kaksikieliseksi kasvanut lapsi saattaa myös joksikin aikaa kieltäytyä käyttämästä jompaakumpaa kielistä. Se vanhemmista, jonka äidinkielestä lapsi kieltäytyy, tuntee usein joutuvansa kovallekin koetukselle. Tällaisissa tilanteissa vanhemman kannattaa vain jatkaa oman kielensä puhumista välittämättä siitä, että lapsi ei kenties vastaakaan samalla kielellä.

Kahden kielen oppiminen vaatii aikaa ja edellyttää lapselta ylimääräisiä ponnistuksia. Vanhempien on oltava kärsivällisiä, annettava lapselle aikaa kielen oppimiseen ja osoitettava olevansa kiinnostunut lapsen kummastakin kielestä.

Näkö

Vastasyntynyt ei näe kovin tarkasti. Parhaiten hän näkee lähellä olevan ihmisen silmät. Jo vastasyntyneen oleskelupaikkaan voi puolen metrin korkeudelle ripustaa värikkäitä esineitä (esimerkiksi kankaanpalasia lankojen päihin) tai liikkuvan mobilen. Vauva seuraa mielellään niiden liikkumista. Nukkumaan mentäessä katseltavat on syytä ottaa pois. Ensimmäiseksi vauva oppii tunnistamaan ihmiskasvot. Pieni vauva katselee mielellään yksinkertaista kuvaa, jossa on silmät ja naurava suu. Monet vauvat karsastavat ensimmäisinä kuukausina. Näkökyky kehittyy kuitenkin nopeasti, ja lapsi nauttii ympäristönsä ja eri esineiden katselemisesta.

Vauvaa kiinnostavat eniten kuvat tutuista, jokapäiväisistä esineistä. Vauvalle voi ”lukea” kuvakirjaa jo muutaman kuukauden iästä lähtien. Ellei lapsi tunnu välittävän kirjasta, asiaan voi palata muutaman viikon kuluttua. Lapsi oppii vain kiinnostuksen kautta: liian aikaisin tuputetut asiat saattavat vain jarruttaa oppimista.

Kuvakirjoja voi tehdä itsekin leikkaamalla lehdistä selkeitä kuvia, liimaamalla ne esimerkiksi vihkoon ja päällystämällä kontaktimuovilla. Vauvaa viehättää myös oma pieni valokuva-albumi, jossa on äidin, isän, sisarusten, isovanhempien ja muiden tuttujen ihmisten kuvia. Erityisesti kasvojen kuvat kiinnostavat vauvaa.

Kuulo

Vastasyntynyt kuulee jo varsin hyvin. Monet vauvat tunnistavat äidin ja isän äänen jo parin viikon ikäisenä. 2-3 kuukauden ikäinen vauva alkaa kääntää päätään ääntä kohti. Kuiskauksen lapsi erottaa vasta ensimmäisen ikävuoden loppupuolella. Kovia ääniä vauva pelästyy helposti.

Monet vauvat nauttivat musiikista ja ovat kiitollista yleisöä perheenjäsenten laululle ja soitolle. Vauvalle voi hyvin laulella myös omatekoisia seipitelmiä. Häntä ei häiritse, vaikka musiikki kulkisi vähän ”nuottien vierestä”. Vauvat tajuavat jo muutaman kuukauden ikäisinä musiikin rytmin ja

alkavat hytkyä ja tanssia sen tahdissa. Radiota tai televisiota ei kuitenkaan saisi pitää päällä jatkuvasti. Jatkuva ääni turruttaa, ja musiikkinautinto vähenee.

Hajuaisti

Vastasyntyneellä vauvalla on tarkka hajuaisti. Vauva haistaa hyvin äidinmaidon ja rauhoittuu äidin rinnoille. Jos vauva on yöllä levoton ja syö tiuhaan, hän saattaa nukahtaa paremmin isän syliin, kun maidontuoksu ei aktivoi imemisen tarvetta.

Kehon hallinta

Vauva alkaa kannatella päätään ensimmäisten kuukausien aikana. Sitä ennen vauvan päätä tuetaan kädellä, kun vauva on sylissä. Vatsalleen hän kääntyy 3-5 kuukauden iässä ja nousee istumaan 6-8 kuukauden ikäisenä. Ryömiminen alkaa puolen vuoden jälkeen. Joskus vauva pääsee paremmin taakse - kuin eteenpäin. Jonkin ajan kuluttua vauva oppii konttaamaan, ja on siinä hyvin vikkelä. Vauva nousee seisomaan tuen varassa 7-9 kuukauden iässä ja ilman tukea pari kuukautta myöhemmin. Ennen yksivuotissyntymäpäivää noin puolet lapsista on ottanut ensimmäiset askeleensa.

Pientä vauvaa voi pitää ”sitterissä” lyhyehköjä aikoja, kunhan hän pysyy hyvässä lepoasennossa eikä pää retkahda. Turvaistuini ei ole ”sitteri”, se on tarkoitettu vain autossa käytettäväksi. Vauvaa ei myöskään ole hyvä pitää pitkiä aikoja rintarepussa, vauvakeinussa tai kävelytelineessä. Pienen lapsen selkä ja lonkat rasittuvat helposti joutuessaan olemaan pitkään samassa, kenties jopa aivan vääränlaisessa asennossa. Vauvan pitäminen lattialla on suositeltavaa, koska se edistää vauvan liikunnallista kehitystä.

Vauva nauttii sylissä pitämisestä, hypittämisestä, nostelemisesta ja keinuttamisesta, jalkojen ja käsien voimisteluttamisesta ja yleensä liikunnasta. Vauva ei kuitenkaan pidä kovakouraisesta käsittelystä, rajuista leikeistä tai äkkinäisistä liikkeistä tai äänistä. Neuvolasta voi kysyä ohjeita vauvan ja vanhempien yhteisiksi jumppahetkiksi. Monet voimisteluseurat järjestävät ohjattua aikuinen – vauvajumppaa. Myös vauvauinti on vauvojen ja vanhempien yhteinen ja mukava liikuntamuoto. Ihanteellinen vauvauinnin aloittamisikä on 3-5 kuukautta.

Tuntoaisti ja tarttuminen

Vauva tutustuu maailmaan aluksi suullaan, sillä se on hänellä kaikkein herkimmin tunteva alue. Pieni vauva pitää käsiään useimmiten nyrkissä. Vähitellen hän avaa kämmeniään. Vauva alkaa tarttua esineisiin molemmilla käsillään 2-3 kuukauden iässä ja vie kaiken suuhunsa. On varmistettava, ettei vauva saa suuhunsa mitään myrkyllistä tai liikaista eikä esineitä, joihin hän voi tukehtua (naruja, kuminauhoja, nappeja ym.).

Muutaman kuukauden ikäisenä vauva tarttuu esineeseen yhdellä kädellään ja siirtelee sitä kädestä toiseen. Vähitellen tarttumisote kehittyy niin, että vauva poimii esineitä peukalon ja etusormen väliin (nk. pinsettiote). Lapsen on hyvä saada kosketella erilaisia pintoja, sileitä ja karvaisia, pehmeitä ja kovia; puuta, kivi, jne. Näin hän vähitellen tutustuu maailmaan.

Lelut

Vauvalle sopivia leluja voi valmistaa itse. Alle yksivuotias pitää esimerkiksi helistimistä, pehmoleluista ja palloista. Monet kodin käyttöesineet sopivat myös leikkeihin. Lapsi voi leikkiä kauhoilla, muoviasiioilla, purkinkansilla, langarullilla tai tyhjillä ketsuppipulloilla.

On tärkeää varmistaa, että leluissa ei ole:

- teräviä reunoja
- irtoavia pieniä osia
- myrkyllistä maalia
- pitkiä naruja tai nauhoja
- helposti särkyvää materiaalia



Muistot lapsen kehityksestä

On kiinnostavaa ja arvokasta sekä vanhemmille että lapselle itselleen, että lapsen kehityksestä on olemassa muistiinpanoja, valokuvia ja muita konkreettisia muistoja. Esikoistaan hoitavat vanhemmat ajattelevat usein muistavansa lopun ikänsä, mitä lapsi missäkin vaiheessa teki, miltä hän näytti ja mitä hän osasi.

Yksityiskohdat unohtuvat kuitenkin nopeasti. Siksi on hyvä kirjoittaa muistiinpanoja vaikkapa vihkoon: milloin ensimmäiset hampaat puhkesivat, miten vauva jokelsi, mikä sai hänet nauramaan; mitä kirjoja luettiin, mitkä olivat ensimmäiset sanat, mistä leluista lapsi piti erityisesti jne. Valokuviiin kannattaa aina merkitä päivämäärä ja lapsen nimi. Useamman lapsen perheessä ei välttämättä ole helppo palauttaa mieleen, kenestä kuva on otettu tai kuka lapsista käytti mitään hauskaa sanaa kommentoidessaan ympäröivää maailmaa.



Lähde: Stakes (2008); Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon