



SELVIYTYMISOPAS SYNNYTTÄNEILLE

Lola&Lykken



L O L A & L Y K K E ®

Me tiedämme, miltä ensimmäiset päivät ja kuukaudet lapsen syntymän jälkeen tuntuvat. Ne ovat upeita, uuvuttavia – ja toisinaan jopa turruttavia. Vaikka kyseessä ei olisikaan ensimmäinen lapsi, jokainen raskaus on erilainen. Vauva-arkeen siirtyminen pienokaisen synnyttyä voi tuntua aivan yhtä kaoottiselta, kuin ensimmäisen lapsen kanssa – eikä asiaa auta yhtään se, että tällä kertaa hoidettavana on useita lapsia.

Et ole yksin. Lola&Lykke on laatinut avuksesi tämän näppärän selviytymisoppaan, joka auttaa selviämään arjesta lapsen synnyttyä!



Sisältö

04

PIDÄ HUOLTA
ITSESTÄSI

07

IMETYS

09

VAUVASTA
HUOLEHTIMINEN

11

VOI SENTÄÄN

13

ÄITIYDEN ILO

Pidä huolta itsestäsi

Huomion keskittyessä vahvasti vauvaan, itsestä huolehtiminen on helppo unohtaa. Tässä on muutamia vinkkejä sille, miten voit äitinä pitää huolta omasta hyvinvoinnistasi:

1. Syö suklaata hyvällä omallatunnolla

Tiesitkö, että suklaa on terveysruokaa? **Suklaalla on monia hyödyllisiä terveysvaikutuksia.** Se on hyvä antioksidanttien lähde ja auttaa aivoja vapauttamaan ns. hyvän olon hormoneina tunnettuja serotoniinia, dopamiinia ja endorfiineja. Kukapa tuore äiti ei kaipaisi hieman piristystä? Nappaa siis seuraavalla kauppareissulla mukaan orgaanista tummaa suklaata.

2. Hengitä (se on aina hyvä idea)

Ujjayi-hengityksestä on äärettömän paljon apua eri tilanteissa. Tätä “valtamerihengityksenä” tunnettua hengitystapaa käytetään perinteisesti joogassa, mutta siitä voi olla hyötyä myös tuoreille äideille.

Pidä huulet tiukasti yhdessä ja hengitä nenän kautta “supistamalla” samalla kurkkua. Kuvittele puhaltavasi huuraa lasiin, mutta älä avaa suuta. Päästä uloshengityksellä Darth Vaderin kohinaa (“hhhhhhh”) muistuttava ääni. Tämä hengitystapa auttaa tasapainottamaan sekä äidin että vauvan tahdosta riippumatonta hermostoa, helpottaa keskittymistä ja rauhoittaa mieltä.



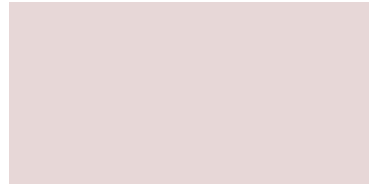
3. Eteeriset öljyt (kokeile vaikkapa pakastetuissa siteissä, eli padsicleissa!)

Monista eteerisistä öljyistä on hyötyä synnyttäneille äideille. Tässä on vain muutamia esimerkkejä suosikkiöljyistämme, joita ilman emme tulisi toimeen:

Laventeli: Rauhoittaa ärtynyttä ihoa ja helpottaa jännitystä ja ahdistusta



Setripuu: Tukee päänahan ja hiusten kuntoa, jotka voivat helposti kärsiä estrogeenitasojen romahtaessa synnytyksen jälkeen



Ruusunmarjaöljy: Voi auttaa parantamaan raskausarpia ja toimii erinomaisena ihonkosteuttajana



Sitruuna ja lime: Yksikin tippa vedessä auttaa huolehtimaan nestetasapainosta, mikä on tärkeää erityisesti imettävillä. Juo runsaasti vettä, sillä se on yksi parhaista tavoista huolehtia terveydestä!





4. Jumppaa lantionpohjalihaksia

Voit aloittaa ns. Kegel-harjoitukset heti synnytyksen jälkeen, ja niiden tekeminen onnistuu käytännössä missä tahansa!

Kegel-harjoituksilla voit vahvistaa lantionpohjanlihaksia ja ehkäistä monia heikentyneistä lihaksista johtuvia ongelmia, kuten virtsankarkailua.

5. Lepää

Tuoreena äitinä ajatuskin riittävästä levosta voi tuntua mahdottomalta, mutta se on sitäkin tärkeämpää.

Varmista, että saat apua voidaksesi levätä, vaikka nukkuminen ei onnistuisikaan. Pyydä apua kumppanilta, sukulaisilta ja ystäviltä, jotta voit nukkua vauvan nukkuessa. Pyykit voivat aina odottaa. Nukkuminen pienissäkin pätkissä päivän mittaan auttaa.

Imetys

Miten jokin niin luonnollinen asia voikaan tuntua niin vaikealta? Joillakin imetys luonnistuu heti kuin ajatus, mutta monille se voi tuottaa vaikeuksia, sillä kyseessä on opeteltava asia. Älä siis vaivu epätoivoon, jos kamppailet imetysvaikeuksien kanssa. Tässä on muutamia vinkkejä:

1. Imetä kyljelläsi

Tiesitkö, että voit imettää myös makaamalla kyljelläsi?

Tästä on valtavasti apua erityisesti yöllä (tai ollessasi muuten vain väsynyt), kun voit levätä myös imettäessäsi.



2. Vaippojen kuluminen kertoo maidonsaannista

Imetyksen alkuvaiheessa paras tapa varmistua riittävästä maidonsaannista on pitää kirjaa vauvan kastelemista vaipoista.

Tarvitset tätä tietoa keskustellaksesi vauvaa hoitavan lääkärin kanssa.



3. Kipu on kehon tapa kommunikoida

Jos rinnat tuntuvat lämpimiltä, kipeiltä ja turvonneilta, saatat kärsiä rintatulehduksesta eli mastiitista. Tämän aiheuttaa yleensä maidon pakkautuminen rintatiehyisiin.

Lämmitä rintaa lämpökääreellä, hiero aluetta varovasti ja jatka imetystä. Jos kipu ei lopu tai sinulla on kuumetta, ota yhteyttä lääkäriin. Jos kipu tuntuu nimenomaan imetyksen yhteydessä, se johtuu todennäköisesti vauvan virheellisestä imuotteesta.

Imetyksen alkuvaiheessa kannattaa pyytää rohkeasti apua imetysasiantuntijalta, mikäli jokin askarruttaa mieltä.

4. Unista vauvaa on hankala imettää

Pyri herättelemään vauvaa unesta ennen imetystä. Ensimmäisen kahden viikon aikana imetystä suositellaan 1-3 tunnin välein. Riisu vauva vaippasilleen ja istu iho ihoa vasten puolituntia ennen imetystä.

Pidä vauva hereillä juttelemalla ja silittelemällä vatsaa ja selkää. Jos vauva nukahtaa ennen molempien rintojen imemistä 15-20 minuutin ajan, herätä hänet varovasti.

5. Päivä kerrallaan

Ylimääräinen stressi ja ahdistus voi tehdä imettämisestä entistä hankalampaa. Ensimmäiset viikot ovat vaikeita, mutta yleensä itselle ja vauvalle sopiva rutiini muodostuu ajallaan. Muista myös tarvittaessa pyytää rohkeasti apua imetykseen!



Vauvasta huolehtiminen

Vauvanhoito on aivan uusi kokemus kylvettämiseen ja kapaloointeeseen. Nämä asiat sinun tulee tietää:

1. Kylvetä vauva vain pari kertaa viikossa

Vastasyntynyttä ei tarvitse kylvettää joka päivä, mutta kasvot, pään ja vaipan alueen voi pestä päivittäin. Jos varsinainen kylvettäminen tuntuu vaikealta, voit huolehtia vauvan puhdistamisesta aluksi hoitopöydällä pesulappua käyttämällä. Tämän jälkeen voitte pikku hiljaa siirtyä ammeeseen.

2. Kylvettäminen

Vauvan tulisi olla kyläinen ennen kylvettämistä, mutta välttä kuitenkin ruokkimista juuri ennen kylpyhetkeä. Varmista, että kaikki tarpeellinen on helposti saatavilla ja huone on lämmin.

Aloita puhdistaminen ylhäältä pesemällä vauvan pää miedolla vauvoille tarkoitettulla saippualla ja etene alaspäin. Huolehdi erityisesti poimujen pesusta, sillä niihin voi helposti kerääntyä maitoa ja puklua. Vauvan hiuksien peseminen shampooilla riittää kerran tai kaksi viikossa. Muista suojata silmät hiustenpesun yhteydessä.



3. Itku

Itkevät vauvat saavat stressin kohoamaan, koska usein on hankala tietää, mitä vauva yrittää kertoa itkulla.

Onko vauvalla nälkä? Onko se kipeä? Väsynyt?

Ajan myötä tulet oppimaan, mitä kukin itku tarkoittaa, mutta ennen sitä kokeile eri tapoja rauhoitella vauvaa esimerkiksi kävelemällä, keinuttamalla tai kapaloimalla. Jokainen vauva itkee välillä ja toisinaan mistään ei yksinkertaisesti ole apua..

4. Uni

Jos vauva on liian väsynyt, se pyrkii taistelemaan nukahtamista vastaan. Saattaa kuulostaa hullulta, mutta se on totta. Pyri luomaan säännöllinen rytmi auttaaksesi vauvaa nukkumaan hyvin.

Yhtenä esimerkkinä on Tracy Hoggin *Secrets of a Baby Whisperer* -kirjassa esittelemä **E.A.S.Y -metodi** (eat, activity, sleep, you; eli ruoka, aktiviteetti, uni ja sinä).

Kapalointi auttaa vauvaa tuntemaan olonsa yhtä turvalliseksi, kuin kohdussa. Vaikka vauva vaikuttaisikin vastustelevan kapalointia, se auttaa kuitenkin monia vauvoja nukkumaan paremmin.



Voi sentään

Niin suloisia kuin vauvat ovatkin, ne voivat tuottaa myös paljon toinen toistaan hullumpia juttuja.

1. Napatynkä

Vaikka musta ja kuivuva napatynkä ei olekaan maailman kaunein näky, se on täysin normaali ja irtoaa kolmen viikon kuluessa syntymän jälkeen.

Ennen sitä pidä alue puhtaana ja kuivana. Jos napa punoittaa tai on turvonnut, vuotaa verensekaista eritettä, vaikuttaa kipeältä tai haisee pahalta, ota yhteyttä lääkäriin, koska se saattaa olla tulehtunut.

2. Uloste

Vauvan ensimmäinen kakka on mustahkon vihreää (väri johtuu vauvan nielemästä lapsivedestä), minkä jälkeen se muuttuu eri keltaisen, vihreän ja ruskean sävyiseksi. Myös ulosteen koostumus vaihtelee; kakka voi olla löysää ja siinä voi olla maidonjäänteitä. Kaikki tämä on täysin normaalia.

Ensimmäisen kuukauden aikana vauva ulostaa yleensä vähintään 3-4 kertaa päivässä. Jos vauvan paino nousee vähintään 30g päivässä, kaikki on hyvin.





3. Pulauttelu

Vauvat pulauttelevat. Useimmiten se on täysin normaalia, eikä puklusta ole syytä huolestua. Huolehdi vain siitä, että sinulla on aina harso lähellä!

Voit vähentää pulauttelun määrää röyhtäyttämällä vauvaa 3-5 minuutin välein ruokinnan yhteydessä ja pitämällä vauvan kohoasennossa sylissä tai vauvaistuimessa ruoan jälkeen. Pulauttelua voi vähentää myös ruokkimalla vauvaa useammin pienemmillä annoksilla ja käyttämällä löysempiä vaatteita.

Jotkut vauvat kärsivät takaisinvirtausongelmasta (GER), mutta niin kauan kuin vauvan paino nousee, ei ole syytä huoleen.

4. Vauvan hengitys

Uutena äitinä mielen valtaa helposti huoli lapsen terveydestä ja hyvinvoinnista. Käsi ylös, jos tunnustat tarkistavasi jatkuvasti hengittääkö vauva.

Vauvan satunnaiset korahtelevat äänet nukkuessa ovat täysin normaaleja.

Vastasyntyneet hengittävät sykleissä, jonka aikana hengityksen voimakkuus vaihtelee tiheän ja syvän sekä hitaan ja pinnallisen hengityksen välillä. Jopa viiden sekunnin mittaiset hengityskatkokset ovat normaaleja. Jos olet kuitenkin huolissasi lapsen hengityksestä, ota yhteyttä lääkäriin.



Äitiyden ilo

Loputtomasta huolesta ja unettomista öistä huolimatta vauva-aikaan liittyy paljon ikimuistoisia hetkiä. Nauti näistä pienistä iloista:

1. Nauti vauvan tuoksusta

Monelle äidille maailman ihanin tuoksu on juuri kylvetetty puhdas pienokainen. Pysähdy nauttimaan tästä hetkestä. Kunpa tämän tuoksun voisikin pullottaa!



2. Vietä aikaa muiden äitien kanssa

Kodista ulos lähteminen voi ymmärrettävästikin tuntua hankalalta, mutta muiden uusien äitien seuraan hakeutuminen kannattaa.

Se piristää ja voit samalla solmia elinikäisiä ystävyksiä.

3. Arvosta öistä omaa aikaa

Vaikka olisitkin väsynyt, opi nauttimaan yön pimeistä ja hiljaisista hetkistä, jolloin koko maailma pysähtyy, ja olet kaksin vauvan kanssa.



4. Sinä – ja vain sinä

Lapset eivät tule aina olemaan riippuvaisia sinusta, etkä tule aina olemaan ratkaisu heidän jokaiseen ongelmaansa. Vauva-aikana asiat ovat kuitenkin toisin, sillä tällöin sinulla on vielä tämä supervoima käsissäsi. Toisinaan vastuu voi tuntua raskaalta, mutta nauti siitä täysin rinnoin. Kuten sanonta kuuluu: **“Päivät ovat pitkiä, mutta vuodet lyhyitä.”**