

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Botha, E. & Mettälä, M. (2022) Valmistautuminen vauvan tuloon. Saamme vauvan : Odottavan perheen opas. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeen piiri ry:n, s. 22-25.

URL: <https://edockerfiles.com/31d8aa72-6c74-11ec-9b54-00155d64030a/#/article/22/page/1-1>

Valmistautuminen vauvan tuloon

Mihin aikaa arjessani kuluu, onko päivissä tilaa joutilaisuudelle, vain olemiselle ja levolle? Käytänkö kaiken aikani somen syvyyksiin tuijottelamiseen sen sijaan, että olisin läsnä toiselle ihmiselle? Somessa tapahtuu koko ajan jotain, mutta pitääkö olla aina tavoitettavissa. Mitä tapahtuu, ellen ole aina kaikessa mukana?

Omaa älylaiteriippuvuuttaan kannattaa pohdiskella. Pystynkö luopumaan siitä? Mitä silloin tapahtuu? Olenko tietoinen, mitä se minulle tekee ja millaiseksi tulen? Keskeyttäväkö älylaite jotain yhteistä toimintaa vai onko se jopa parisuhteen kolmas pyörä? Onko laitteen oltava lähellä aina? Onko äänet aina päällä? Onko vastattava heti?

Älylaitteet ovat tulleet jäädäkseen, eikä niiden käytöstä tarvitse tuntea huonoa omatuntoa. Tärkeämpää on tulla tietoiseksi omasta laitteiden käyttötavastaan ja sen vaikutuksista ympäröiviin ihmisiin. Huomaatko vieressäsi istuvan? Hän kaipaa sinua. Rauhoittumisen opettelu ja juuri tähän hetkeen keskittyminen ja sen tunnustelu poistaa pelkoja ja ahdistusta ja tuo rauhaa. Hyväksyvä kiireetön läsnäolo on keskittymistä tähän hetkeen ilman analysointia ja painetta. Tietoinen läsnäolo on tämän hetken hyväksymistä ja samalla omien ajatusten ja tunteiden armollista kuuntelua. Tässä on tilaa uudelle elämälle. Harjoitelkaa

yhdessä olemista, käykää kävelyillä ja puhukaa. Keskittykää toisiinne aidosti. Kun vauva on syntynyt, osaat jo tehdä hänelle tilaa elämässäsi. Vauvalle läsnäolosi on elintärkeää, lasta ei voi laittaa ”lentotilaan”, hetkeksi pois häiritsemästä.

Olenko riippuvainen jostakin?

Riippuvuuksien toteaminen ja niiden hallinta tekevät tilaa lapselle. Päihteiden käyttö kannattaa järkeistää, se on tärkeää. Alkoholi ja raskaus, tai alkoholi ja vanhemmuus, ovat todella huonoja yhdistelmiä, joista ei seuraa mitään hyvää. Alkoholi aiheuttaa sikiövaurioita, parasta olisi lopettaa alkoholin käyttö jo raskautta suunniteltaessa. Alkoholi vaikuttaa myös hedelmällisyyttä heikentävästi. Tupakointi, myös passiivinen tupakointi, on haitallista tulevalle äidille ja sikiölle. On tärkeää, että odottava äiti saa hengittää puhdasta, raitista ilmaa, se vie myös sikiölle happea kohtuun. Onko riippuvuuksista muuta haittaa? Hae viimeistään nyt apua lopettamiseen, jos jokin asia elämäsi hallitsee tai rajoittaa.

jatkuu s. 24 →

GALIEVE

500 mg/213 mg/325 mg
oraalisuspensio, 12 annospussia

**Miksi kärsiä närästyksestä
raskauden aikana?**

RB-M-62064

Paikallisesti vaikuttava, nopea ja tehokas apu närästykseseen sekä ruoansulatusvaivoihin

Ainutlaatuinen alginaattia ja antasideja sisältävä yhdistelmävalmiste. Antasidi neutraloi mahahappoja nopeasti ja lievittää tehokkaasti närästystä. Alginaatti muodostaa suojaavan kerroksen, joka estää mahansisällön nousun takaisin ruokatorveen. Vaikuttaa jopa neljän tunnin ajan.



Galieve Peppermint purutabletit ja Galieve 500 mg/213 mg/325 mg oraalisuspensio annospusseissa. Vaikuttavat aineet: Natriumalginaatti, natriumvetykarbonaatti ja kalsiumkarbonaatti. Käyttöaiheet: Mahansisällön takaisinvirtauksen ruokatorveen aiheuttamien oireiden hoitoon, kuten närästykseseen ja ruoansulatusvaivoihin. Annostus aikuisille ja yli 12-vuotiaille lapsille: 2 - 4 Galieve Peppermint purutablettia tai 1 - 2 annospussillista Galieve 500 mg/213 mg/325 mg oraalisuspensiota korkeintaan neljä kertaa vuorokaudessa. Alle 12-vuotiaille vain lääkärin määräyksestä. Jos oireet eivät lieydy 7 päivässä, käänny lääkärin puoleen. Galieve-valmisteet voivat vaikuttaa muiden lääkkeiden tehoon. Jos olet yliherkkä jollekin valmisteiden sisältämälle ainesosalle, älä käytä näitä valmisteita. Galieve-valmisteet sisältävät natriumia ja kalsiumia. Jos sinua on kehoitettu rajoittamaan näiden aineiden käyttöä tai jos sinulla on tai on ollut jokin merkittävä munuais- tai sydänsairaus tai munuaiskiviä, käänny lääkärin puoleen ennen valmisteiden käyttöä. Purutabletit sisältävät myös aspartaamia, mikä on huomioitava fenyylketonurian yhteydessä. Jos lääkäri on kertonut, että sinulla on jokin sokeri-intoleranssi, keskustele lääkärin kanssa ennen Galieve Peppermint -purutablettien käyttöä. Keskustele lääkärin tai apteekkikihenkilökunnan kanssa ennen Galieve 500 mg/213 mg/325 mg oraalisuspension käyttöä, jos veresi fosfaattipitoisuus on alhainen. Raskaus ja imetykset: Galieve-valmisteita voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Haittavaikutuksena voi hyvin harvoin esiintyä allergisia reaktioita. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen. Lisätietoja: RB Health Nordic A/S, Itsehallintokuja 6, 02600 ESPOO, Puh. 0290 009 200. Pvm: 23.3.2021

Pesänrakennus loppuraskaudessa

Raskaana olevan pesänrakennus-tarve kasvaa loppuraskaudessa. On luonnollista ja normaalia, että odot-tava äiti kääntyy sisäänpäin, kun hän keskittyy synnytyksen lähesty-essä uuteen elämään. Hänen voi olla vaikea kiinnostua tässä vaihees-sa oman kehonsa ulkopuolella ta-pahtuvista asioista. Tämä terve itse-keskeisyys on harmitonta ja kuuluu loppuraskauteen. Raskaana oleva tarvitsee pesänrakennuksen loppu-vaiheessa mielihyvää tuottavaa te-kemistä, kuten rauhallisia kävelyitä, läheisyyttä, ystävien seuraa, lempi-musiikin kuuntelua, hyvää syömistä ja palauttavaa lepoa. Tämä aika val-mistaa naista ja hänen läheisiään tu-levaan synnytykseen ja vauvan vas-taanottamiseen.

Pesänrakennus tarkoittaa monel-le remonttia, sisustamista, vauvata-varoiden hankintaa tai vähintäänkin suursiivousta. Pesää rakentaessa laitetaan kaikki valmiiksi uutta per-heenjäsentä varten. On kuitenkin hy-vä pitää mielessä, että vauva ei kat-sele uusia tapetteja tai sisustukseen sointuvia sohvatyynyjä, hänelle tär-keintä on omien vanhempien syli.

Pesää rakentaessa olisi hyvä muistaa myös tietoiset elämäntapa-ja ravitsemusvalinnat. Ne on hyvä aloittaa 3–4 kuukautta ennen ras-kaaksi tuloa ja viimeistään, kun ras-kaustesti näyttää plussaa. Pesän-rakennus, eli raskauteen ja vauvan syntymään valmistautuminen sisäl-tää monenlaisia valintoja. Hyviä va-lintoja kannattaa pohtia ja kiinnittää

tässä vaiheessa erityistä huomiota monipuoliseen, terveelliseen ruoka-valioon ja koko perheen terveellisiin elämäntapoihin. Terveys vaatii sitou-tumista ja tunnollisuutta, mutta voi palkita terveempänä raskausaikana, sujuvana synnytyksenä ja terveenä lapsena. Pesänrakennus valmistaa äidin kehoa raskauteen ja tekee koh-dusta lapselle terveellisen alkuympä-ristön elämälle.

Terve kohtuympäristö on vauvalle hyväksi

Monissa tutkimuksissa on todettu, että monipuolinen ruokavalio on hy-väksi, sekä naisen terveydelle raska-usaikana ja sen jälkeenkin. Laadukas ravitsemus, hyvä ja värikäs arkiruoka, tuottaa myös terveyttä kohtuun. Vauvakin pysyy normaalipainoise-na. Sikiö asuu äidin ravitsemusym-päristössä. Painonhallinta korostuu raskausaikana, sillä normaalipai-no auttaa välttämään erilaisia ras-kauden aikaisia sairauksia, kuten pre-eklampsiaa ja raskausdiabetes-ta. Normaalipaino on myös hyvä läh-tökohta turvalliselle synnytykselle.

Terveisiin elämäntapoihin kuuluu ravitsemuksen lisäksi riittävä lepo, stressin hallinta, arkiaktiivisuus, liik-kuminen ja ympäristömyrkkujen vält-täminen mahdollisuuksien mukaan. Vältä kemikaaleja, jos pystyt. Voi-makkaita hajusteita, suurta määrää kosmetiikkaa ja muiden kemikaali-en käyttöä kannattaa välttää. Onko tärkeää raskausaikana värjätä hiuk-sia tai käyttää kynsilakkaa? Vai voi-ko se odottaa muutaman kuukau-den? Raskausaikana on hyvä siirtyä

käyttämään lasisia tai metallisia juomapulloja ja astioita muovisten sijaan. Älä juo kahviasi kertakäyttömukista. Älä myöskään lämmitä tai sulata mikrossa ruokia muoviastioissa, vaan vaihda ne esimerkiksi lasisiin astioihin.

Kun äiti lepää ja rentoutuu, on vauvalla hyvä olla

Loppuraskaudessa yöuni voi olla katkonaista, vauva on jo iso ja saattaa touhuta omiaan kohdussa öiseen aikaan. Siksi päiväunet ovat paikallaan ja auttavat kehoasi valmistautumaan ja jaksamaan loppuraskauden ja synnytyksen. Katkonaista yötä voi yrittää syventää laittamalla yöksi white noise -kohinaäänien soimaan sopivalla äänentasolla. Sitä kannattaa kokeilla, antaa vaikka viikko aikaa itselle ääneen tottumiseen.

Äänen teho saattaa yllättää. Kohinaääni voi vauvan synnyttyä parantaa myös hänen yöunia. Muista sallia itsellesi lepoa synnytyksen jälkeen! Päiväunet vauvan kanssa on ihanaa läheisyyttä teille molemmille, vaikka koko perheelle.

Kaikkeen et voi vaikuttaa, mutta terveys koostuukin pienistä askelista, jokapäiväisistä valinnoista. Valitse hyvin tänään ja voit vaikuttaa myös tulevan lapsesi terveyteen.

Elina Botha

Kätilötyön lehtori,

Tampereen ammattikorkeakoulu

Marika Mettälä

Kätilötyön lehtori,

Tampereen ammattikorkeakoulu



viva
viisaat valinnat

SEKSUAALI- JA LISÄÄNTYMISTERVEYS
TIETOPANKKI

viva.tamk.fi