

# Osaanko olla tukena?

Opas ensimmäistä lastaan  
odottavan puolisolalle



Opas on toteutettu opinnäytetyönä Savonia ammattiikorkeakoulussa

Tekijät: Lotta Luukkonen ja Selina Vähäsöyrinki

Ohjaaja: Pauliina Rissanen

Yhteistyö Siilinjärven neuvolan kanssa

Kuopio 2022



# Sisällys

Tukesi merkitys raskaana olevalle	3
Muista myös oma hyvinvointisi!	4
Sinullakin on tärkeä paikka neuvolassa	5
Ensimmäinen raskauskolmannes	6
Elämäntavat kuntoon	8
Toinen raskauskolmannes	9
Viimeinen raskauskolmannes	11
Synnytykseen valmistautuminen	13
Puolison tehtävät synnytyksessä	14
Uuteen arkeen valmistautuminen	15
Parisuhteen vaaliminen ja vanhemmuus	16
Imetys	17
Seksuaalisuus	18
Vanhempainvapaa ja muut etuudet	19
Muita tukia raskauden ajalle	20

# Tukesi merkitys raskaana olevalle

Onneksi olkoon, teistä on tulossa vanhemmat! Raskaus on odottavalle äidille, kuten myös sinulle toisena vanhempana, suurien tunteiden aikaa ja hän tarvitsee tukeasi sekä henkisellä että fyysisellä puolella. Tukesi voi vaikuttaa positiivisesti puolison mielialaan ja terveyskäyttäytymiseen, jolla on merkitystä tulevan vauvan hyvinvointiin.

## Kuinka tukea raskaana olevaa?

- Mene mukaan neuvolaan
- Ole valmiina kuuntelemaan ja rohkaise puhumaan raskaudesta ja tulevasta vauvasta kanssasi
- Anna hänelle mahdollisuuksia levätä
- Kehu ja ihaile häntä
- Tue hänen terveellisiä elämäntapojaan toimimalla itsekin niiden mukaisesti
- Osallistu tulevaa vauvaa varten tehtäviin valmisteluihin ja suunnitteluun
- Auta helpottamaan fyysisiä vaivoja
- Ota selvää raskauteen, synnytykseen ja tulevaan vanhemmuuteen liittyvistä asioista



# Muista myös oma hyvinvointisi!

Elätte suurta elämänmuutosta, joka herättää paljon tunteita. Tunteet voivat olla positiivisia, kuten iloa, mutta myös negatiiviset tunteet ovat normaaleja ja sallittuja.

## Ota huolenaiheet esille!

Sinulla on varmasti paljon tunteita pinnalla ja kaikki niistä eivät välttämättä ole positiivisia. Moni kokee tässä elämäntilanteessa epävarmuutta tulevasta vanhemmuudesta tai vastuusta ja se on ihan normaalia. Kannattaa keskustella vertaisten tai kokeneempien kanssa näistä tunteista. Neuvolasta saa myös tukea näihin asioihin.

## Couvade-syndrooma

Sinäkin saatat kokea ns. raskausoireita, mitä kutsutaan couvade-syndroomaksi. Oireita esiintyy yleensä raskauden ensimmäisellä ja viimeisellä kolmanneksella ja ne häviävät viimeistään synnytyksen jälkeen. Saatat tuntea:

- pahoinvointia ja vatsakipua
- närästystä
- turvotuksia
- ruokahalun muutoksia
- flunssan oireita
- hammassärkyä, jalkakramppeja ja selkäkipua
- urogenitaalista ärsytystä
- unirytmien muutoksia
- ahdistuneisuutta ja masennusta
- vähentyneitä seksuaalista halukkuutta
- levottomuutta



# Sinullakin on tärkeä paikka neuvolassa

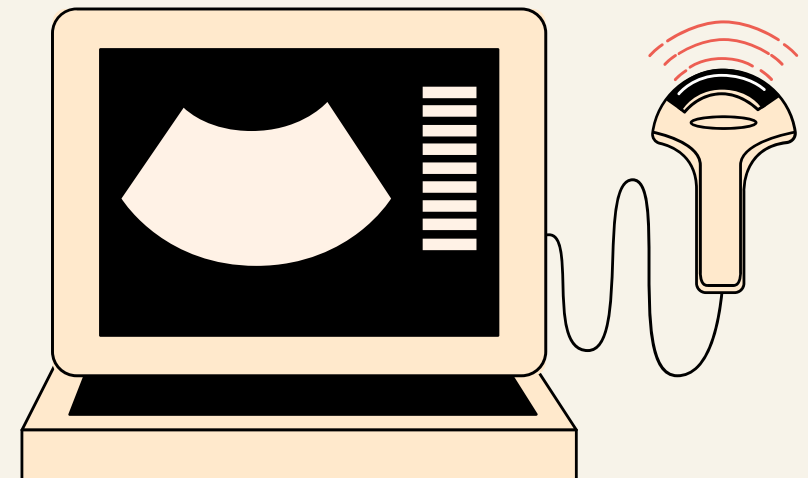
## Neuvolan tehtävät:

- Seurata raskautta
- Tukea koko perheen hyvinvointia
- Kartoittaa tulevan lapsen kehitysympäristön turvallisuutta ja terveellisyyttä
- Turvata äidin ja sikiön terveys ja hyvinvointi
- Mahdollisten raskauden ongelmien ja häiriöiden varhainen tunnistaminen

Erityisen tärkeät käynnit ovat raskausviikoilla 13-18, koska niissä on aiheena koko perheen hyvinvointi.

## Sinulla on tärkeä rooli neuvolassa

Osallistumalla neuvolaan lisäät raskaana olevan pystyvyyden tunnetta ja vaikutat positiivisesti lapsen terveen kasvun ja kehityksen edistymiseen. Saat myös tukea hyvinvointiisi uudessa elämäntilanteessa. Pääset kuulemaan tulevan lapsesi sykkeen ja näkemään hänet ultraäänikuvissa. Nämä havainnot auttavat konkretisoimaan raskautta ja edistävät vanhemmaksi tulon työstämistä. Käymällä neuvoloissa vahvistat koko perheen hyvinvointia.

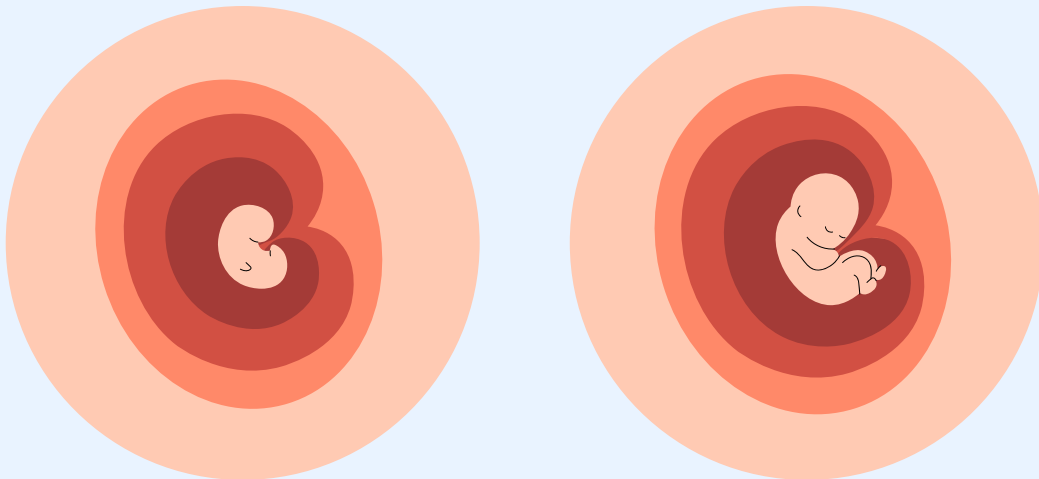


# Ensimmäinen raskauskolmannes

Raskausviikot 1-14

## Pieni elämänalku

Puolisosi vatsassa on pieni elämänalku. Vauvaa kutsutaan alkioksi raskausviikolle 11 asti ja sille kehittyvät kaikki tärkeimmät elimet ja rakenteet. Vatsassa kasvava vauva on tässä vaiheessa herkimmillään ulkoisille ärsykkeille, kuten äidin sairauksille, päihteille ja lääkeaineille. Varpaat ja sormet ovat kehittyneet jo, kun voidaan alkaa puhumaan sikiöstä raskausviikolla 11.



## Neuvolakäynnit

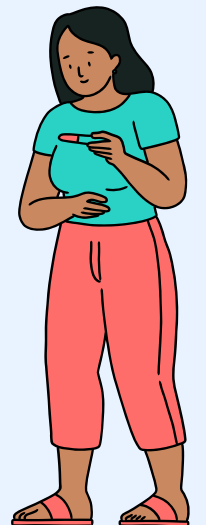
Raskausviikoilla 8-10 ensimmäinen käynti:

- Terveysneuvontaa ja perustutkimuksia raskaana olevalle (mm. verenpaine, paino, hemoglobiini)
- Näihin aikoihin myös ensimmäiset laboratoriotutkimukset

Raskausviikoilla 10-13 ultraäänitutkimus:

- Varmistetaan sikiön olevan elossa ja raskauden kesto
- Sikiöiden lukumäärä
- Voidaan havaita epäilyjä rakennepoikkeavuuksista
- Niskaturvotuksen mittaaminen, jolla seulotaan kromosomipoikkeavuuksia
- Tutkimus on kivuton ja vaaraton

Ultraäänikuvassa pääset ensimmäistä kertaa näkemään lapsesi



# Raskausoireita ja keinoja niiden helpottamiseen

Raskautta ja sen oireita voidaan helpottaa eri keinoilla ja sinäkin voit auttaa raskaana olevaa voimaan paremmin. Yleisesti oireiluun auttaa elämäntapojen säännöllisyys sekä riittävä lepo ja liikunta. Voit myös antaa raskaana olevan levätä tekemällä ruokaa ja kotitöitä.

## Pahoinvointi

- Yleensä pahimmillaan aamuisin ja raskausviikoilla 8-12
- Lakkaavat usein lähes kokonaan raskausviikkoon 14 mennessä
- Pienellä prosentilla oireet vaikeita, jolloin saatetaan tarvita jopa sairaalahoitoa
- Tyhjä vatsa voimistaa pahoinvointia
- Tärkeää syödä ja juoda säännöllisesti pieniä määriä ruokaa!
- Raskauden ajan vitamiinit tärkeät!

## Mikä avuksi?

- Tietyt ruoat voivat pysyä parhaiten sisällä, joten niitä kannattaa suosia
- Mausteisten ja happamien ruokien sekä kahvin välttäminen
- Pienet ruoka-annokset, tiheät ateriavälit ja pienet välipalat
- Jotkut hajut ja maut pahentavat oloa, joten auta raskaana olevaa välttämään niitä
  - esimerkiksi kahvi, hiki, liha, ruoka yleisesti ja tupakka
- Suosikaa kylmiä ruokia lämpimien sijaan
- Ajatusten keskittäminen johonkin muuhu (esim. työnteko, kävely)
- Vaikeaan pahoinvointiin on olemassa pahoinvointilääkettä



## Väsymys

- Yleistä alkuraskaudessa
- Unentarve on lisääntynyt

## Mikä avuksi?

- Anna raskaana olevalle tilaisuus päivälevolle
- Säännöllinen liikunta
  - Pyydä raskaana olevaa liikkumaan kanssasi, yhdessä liikkuminen on mukavempaa
- Rautalisä, jos hemoglobiini on alle 110g/l

## Mielialan vaihtelut

Raskaus saa kehossa aikaan hormonimuutoksia, jotka voivat aiheuttaa mm. mielialan vaihtelua. Älä siis säikähdä raskaana olevan nopeita tunteiden muutoksia. Ne ovat normaaleja ja ymmärtäväisyytesi on voimavara hänelle.





# Elämäntavat kuntoon



Päihteiden käyttö  
kannattaa ottaa  
puheeksi neuvolassa

## Liikunta

Kuten aina, myös raskausaikana liikunta on tärkeää. Nyt sillä on jopa enemmän merkitystä kuin ennen, koska raskauden aikainen liikunta vaikuttaa myös mahassa kasvavaan vauvaan. Se voi myös vähentää ja helpottaa raskaudesta johtuvia oireita.

Sinä voit olla suuressa roolissa puolisoni liikkumisessa. Voit kannustamalla lisätä hänen motivaatiotaan liikkumiseen. Tärkein kannustamisen keino on yhdessä liikkuminen. Pyydä siis häntä mukaan hänelle turvallisiin lajeihin, kuten kävelyille, uimaan, kuntosalille pyöräilemään tai voimaharjoitteluun. Kontakti- ja tapaturma-alktiita lajeja hänen pitää välttää.



## Ruokavalio

Raskauden aikainen ruokavalio vaikuttaa sekä äitiin että sikiöön. Sinä voit vaikuttaa raskaana olevan ruokavalioon kannustamalla häntä. Kun pyrit syömään terveellisesti, se voi motivoida myös raskaana olevaa. Voit kokea tekeväsi jotain raskauden eteen, jos esimerkiksi puhut hänelle terveellisestä ruokavaliosta raskauden aikana. Suositusten mukainen ruokavalio turvaa äidin ja sikiön ravitsemustilan, mutt tietyt ruoka-aineet ovat haitaksi sikiölle.

### Suosikaa näitä:

- Monipuolisuus
- hedelmät, marjat ja vihannekset
- pehmeät rasvat
- vähärasvainen liha
- täysjyvävilja
- D-vitamiini- ja foolihappolisä

### Välttää näitä:

- Raaka liha ja kala
- Hauki
- Maksa
- Liiallinen suola
- lakritsi ja salmiakki
- Kahvia max. 2 kuppia/pv
- pästeroimattomat juustot

Raskaana olevan energiantarve kasvaa vain hiukan

## Päihteet

Päihteet voivat olla hengenvaarallisia lapsellesi, jos raskaana oleva päättää käyttää niitä raskausaikana. Sinulla puolisona on tässäkin asiassa vaikutusta, koska päihteiden käyttösi voi lisätä raskaana olevan päihteiden käyttöä. Antamasi tuki ja keskustelu on tärkeää. Kannattaa keskustella, missä tilanteissa päihteiden käyttöä on vaikea välttää.

### Mitä päihteiden käytöstä voi seurata?

- Alkoholille ei ole raskausaikana turvallista käyttörajaa. Sen käytöstä voi seurata keskenmeno, sikiön pienipainoisuus, kasvun hidastumista, ennenaikainen syntymä ja epämuodostumia. Myöhemmin elämässä lapsella se voi näkyä esimerkiksi kehityksen viivästymisenä ja henkisenä jälkeenjääneisyytenä
- Tupakoinnin seurauksena voi olla pienipainoisuutta, ennenaikaisuutta, keskenmeno tai istukan ennenaikainen irtoaminen.
- Huumeiden käytöstä voi myös seurata pienipainoisuutta ja ennenaikaisuutta, mutta myös pahimmillaan kohtukuolema. Lapsen myöhemmissä elämässä se voi näkyä kielellisen kehityksen heikkoudessa ja näköhäiriöissä.

# Toinen raskauskolmannes

Raskausviikot 14-28

## Kiihtyvää kasvua

Sikiö kasvaa ja kehittyy nopeasti. Sukupuolielimet, kynnet ja hiukset kehittyvät sekä aiemmin kehittyneet elinjärjestelmät kypsyvät. Sikiön rasvakerros on vielä ohut ja iho on ryppyinen, punainen sekä läpikuultava. Kuulo, tunto-, maku- ja hajuaistit alkavat toimia. Raskaana oleva alkaa tuntea sikiön aktiiviset liikkeet noin viikolla 18.-20.



## Neuvolakäynnit

Raskausviikolla 13-18 laaja terveystarkastus:

- Lääkärin ja terveydenhoitajan tekemä
- Käynnille toivotaan koko perheen läsnäoloa
- Koko perheen hyvinvointi erityisesti aiheena
- Terveysneuvontaa ja perustutkimuksia raskaana olevalle
- Sikiön sydänäänten kuuntelu

Raskausviikoilla 18-21 ultraäänitutkimus

- tutkitaan sikiön elimet
- seurataan sikiön kasvua
- tutkitaan lapsiveden määrää
- selvitetään istukan sijainti

Raskausviikoilla 22-24 neuvolakäynti

- Fyysinen ja psyykinen vointi
- Kelan etuudet
- Perustutkimuksia raskaana olevalle



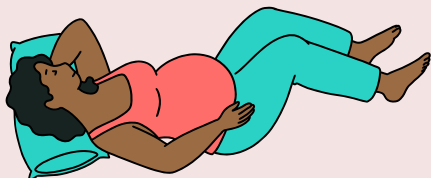
# Raskausoireita ja keinoja niiden helpottamiseen

## Turvotus

- Lisääntyä iltaa koden ja helpottaa usein yön aikana
- Suolainen ruoka, pitkään istuminen tai seisominen ja suonikohjut pahentavat turvotusta
- Sormukset tai kengät voivat käydä pieniksi
- Vaaratonta, mikäli siihen ei liity verenpaineen nousua ja valkuaisvirtsausta

## Mikä avuksi?

- Tukisukat
- Liikunta ja sen jälkeinen riittävä lepo
- Jalkojen kohoasento



## Suonikohjut

- Voi ilmaantua jalkoihin ja häpyhuuliin nyt jo painavan kohdun seurauksena
- Peräaukon laskimon suonikohjut voivat olla syypäitä peräpukamiin

## Mikä avuksi?

- Tukisukat

## Tukkoisuus

- Raskaana oleva saattaa tuntea olonsa tukkoiseksi, limaiseksi ja nenäverenvuodot voivat lisääntyä nenänielun ja hengitysteiden limakalvojen verekkyydestä johtuen

## Mikä avuksi?

- Keittosuolasumutukset ja huuhtelut
- A-vitamiinitipat



## Kohdun kasvu voi

- aiheuttaa
  - hengästymistä
  - alavatsalla vihlaisevaa kipua ns. kannatinkipuja
  - selkäkipuja
- painaa alaonttolaskimoa raskaana olevan ollessa selällään
  - voi aiheuttaa heikkoa, pyörryttävää oloa ja sikiön syke voi hidastua
  - kylkiasennon avulla oireet menevät nopeasti ohi

## Mikä avuksi?

- Tukivyö
- Liikunta ja sen jälkeinen riittävä lepo
- Fyysisen kuorman vähentäminen
  - voit kantaa painavat tavarat raskaana olevan puolesta

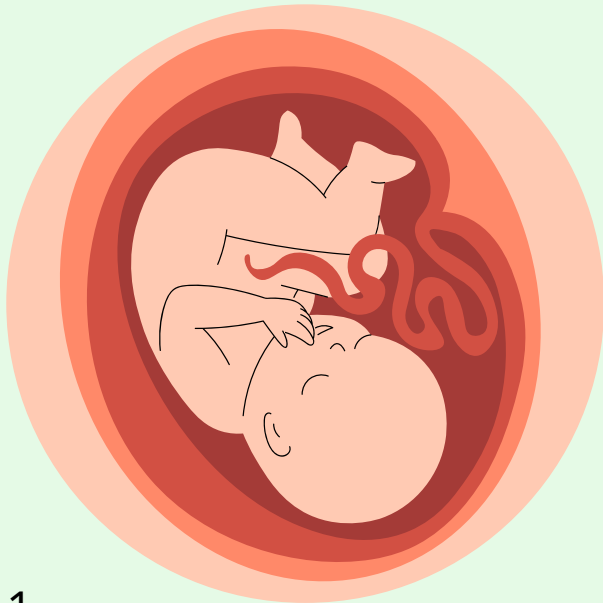


# Viimeinen raskauskolmannes

Raskausviikot 29-41

## Sikiöstä vauvaksi

Kolmas eli viimeinen raskauskolmannes on alkanut ja synnytys lähestyy. Sikiön paino kolminkertaistuu ja liikkeet lisääntyvät ja voimistuvat. Ihoa peittää valkoinen lapsenkina, jota on vielä lapsen iholla hänen synnyttyään. Vaikka lapsi syntyisi jo tämän kolmanneksen alussa, hän olisi elinkykyinen.



## Neuvolakäynnit

Raskausviikoilla 26-28:

- Ohjausta ja tutkimuksia

Raskausviikoilla 30-32:

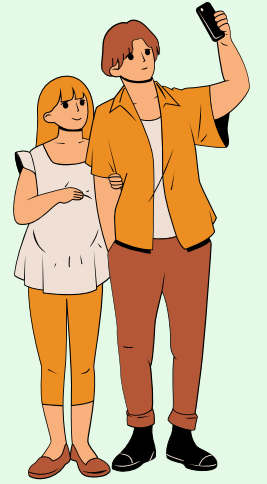
- Ohjausta ja tutkimuksia
- Vauvan hoidosta keskustelua ja ohjausta
- Imetyksestä asiaa
- Ensimmäisen lapsen kohdalla tämä käynti voidaan halutessanne pitää teidän kotona

Raskausviikoilla 35-36:

- Neuvolalääkäri
- Perustutkimuksia
- B-streptokokkiseulonta
- Synnytystapa-arvio
- Riskitekijöiden arviointia

Raskausviikot 37-41

- Neuvolakäyntejä kahden viikon välein
- Ohjausta ja neuvontaa tulevaan synnytykseen
- Perustutkimuksia



# Raskausoireita ja keinoja niiden helpotukseen

## Närästys

- Polttelevaa kipua rintalastan takana ja lapaluiden välissä
- Pahimmillaan ruokailun jälkeen
- Pahentuu pitkällä ollessa
- Esiintyy useimmiten öisin

## Mikä avuksi?

- Sängyn päädyn nostaminen ylös esim. tynnyjen avulla
- Rasvaisten ja mausteisten ruokien, suklaan ja kahvin välttäminen
- Syömällä pienempieä annoskokoja
- Tarvittaessa lääkehoito

## Ummetus

- Vääränlainen ruokavalio ja rautalääkitys voi pahentaa

## Mikä avuksi?

- Liikunta
  - Motivoi puolisoasi omalla aktiivisuudellasi!
- Suosikaa kuitupitoista ruokaa
- Riittävä veden juominen
- Tarvittaessa lääkehoito



## Unettomuus

- Toistuvaa heräilyä
  - vessahätä, suonenvedot, selkäkiput, käsien puutuminen
- Lyhytkesoista unta
- Vaikea saada unta illalla

## Mikä avuksi?

- Säännöllinen liikunta
- Auta raskaana olevaa löytämään hyvä asento esim. kiilatyynyn avulla
- Särkylääke selkäkipuihin
- Teen ja kahvin juonnin välttäminen illalla
- Unilääkkeille vain lyhytaikainen käyttö
- Suonenvetoihin avuksi voi kokeilla esim. venyttelyä, hierontaa tai lämpöä



# Synnytykseen valmistautuminen

Toisella vanhemmalla on tärkeä rooli synnytyksessä. Jo pelkkä läsnäolo tuo tärkeää henkistä tukea synnyttäjälle. Sinun on tärkeää tietää synnytyksestä ja sen vaikutuksesta raskaana olevaan, jotta osaat auttaa ja tukea häntä oikeilla tavoilla. Neuvolasta saatte myös tietoa tulevasta synnytyksestä.



## Milloin sairaalaan?

- Supistukset ovat kestäneet vähintään 2 tuntia, tulevat 5 minuutin välein ja kestävät vähintään 45 sekuntia
- Synnyttäjä ei enää pärjää kipujen kanssa kotona
- Soittakaa synnytyssairaalaan ennen sinne lähtöä!

## Valmistaudu synnytykseen

- Keräämällä tietoa ja keskustelemalla siitä
- Hankkimalla tarvittavat tavarat
- Myös henkisesti

## Synnytyksen vaiheet

- Muutama viikko ennen synnytystä voi olla epäsäännöllisiä supistuksia ja limatulppa voi irrota kohdun suulta
- Supistukset alkavat tai lapsivesi menee
  - Normaali synnytys voi alkaa kummalla tavalla tahansa
  - Oikeat synnytyssupistukset tulevat vähintään 10 minuutin välein säännöllisesti ja tihenevät
  - Supistukset ovat kivuliaita ja kohtu kovettuu niiden aikana
  - Limaista ja veristä vuotoa
- Avautumisvaihe
  - Sairaalaan saapuessanne kätilö arvioi synnytyksen vaiheen ja kysyy supistusten alkamisajan, keston ja tiheyden, arvioi vauvan koon ja asennon vatsan päältä sekä selvittää kohdun avautumisen vaiheen sisätutkimuksella
  - Kohdunsuu on avautunut 2-4 cm ja avautuu 10 cm asti
  - Vaihe voi kestää jopa 7-9 tuntia
- Ponnistusvaihe
  - Synnyttäjä ponnistaa supistusten aikana vauvan ulos, minkä jälkeen voit halutessasi katkaista napanuoran
  - Kestää muutamasta minuutista jopa pariin tuntiin
- Jälkeisten syntyminen
  - Istukka irtoaa tunnin sisään vauvan synnyttyä kätilön painaessa vatsan päältä

Synnytys voi herättää sekä positiivisia että negatiivisia tunteita



Synnytyksessä on mukana kätilö ja lääkäri vain tarvittaessa

# Puolison tehtävät synnytyksessä

Kannattaa etukäteen keskustella yhdessä raskaana olevan toiveista, tarpeista ja sinun roolistasi synnytyksessä. Sinulla on tärkeä rooli olla synnyttäjän tuki ja kannustaja. Jos synnytys on suunniteltu sekito eli vauva syntyy leikkauksen kautta, voit olla puolisosi vierellä sen ajan.

## Kun olet mukana synnytyksessä:

- Vaikutat positiivisesti synnytysprosessiin
- Synnyttäjän kivut ovat vähäisemmät
- Synnytys voi olla lyhyempi
- Synnyttäjän kokemus synnytyksestä on positiivisempi
- Kiintymyssuhde lapseesi muodostuu vahvemmin
- Syntynyt lapsi tuntuu läheisemmältä ja enemmän omaltasi
- Se voi olla elämäsi hienoin kokemus

## Voit olla synnyttäjän tukena

- Kannustamalla
- Kuuntelemalla hänen toiveitaan
- Luomalla turvallista ympäristöä
- Selkää hieromalla
- Antamalla juotavaa ja pyyhkimällä hikeä
- Auttamalla ja muistuttamalla häntä rentoutumaan
- Pitämällä hänelle seuraa
- Pitämällä kädestä
- Tekemällä yhdessä hengitysharjoituksia ja puhumalla hänelle rauhoittavia sanoja
- Auttamalla wc-käynneillä ja suihkussa
- Auttamalla löytämään mukavan asennon
- Tukemalla ponnistusvaiheessa
- Muistuttamalla ennalta sovituista suunnitelmista



Synnytys on ikimuistoinen ja ainutkertainen kokemus

## Varaa itsellesi mukaan

- Ruokaa ja juotavaa
- Henkilökohtaiset hygieniavälineet
- Tekemistä, esim. kirja tai lehti
- Kamera, jos haluat ikuistaa ainutlaatuiset hetket
- Pue yllesi mukavat vaatteet voit ottaa mukaan sisäkengät



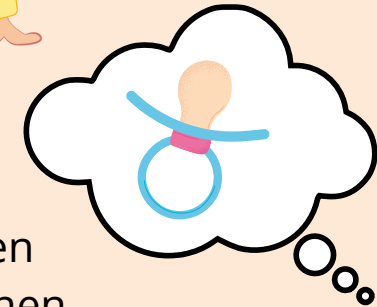
# Uuten arkeen valmistautuminen

Jo raskausaikana teidän kannattaa keskustella tulevasta vanhemmuudesta ja vauvasta. On tärkeää tietää, mitä toinen ajattelee vanhemmaksi tulosta ja mitä odotuksia tulevaan arkeen liittyy. Mielessä voi olla myös huolia taloudellisista asioista tai osaako olla hyvä vanhempi ja hoitaa lasta.

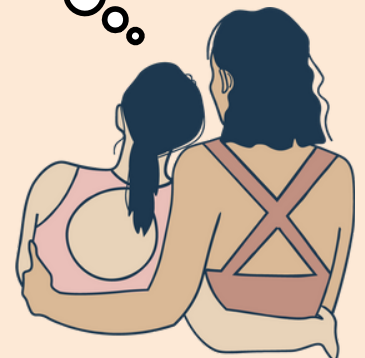
Molempien vanhempien on tärkeää osallistua kotitöihin jo raskausaikana ja tekemällä enemmän mahdollistat raskaana olevalle tärkeitä lepoaikoja. Miettikää valmiiksi, millaiset roolit perheessänne on ja ovatko ne teille molemmille luonteenomaiset. Perheessänne saattaa työt olla jaettuna sukupuolen mukaan ja jos se ei ole teille toimiva tyyli, kannattaa muuttaa työnjakoa.

Voit luoda kiintymyssuhdetta lapseesi jo raskausaikana

- Juttele vauvalle vatsan läpi
- Kuvittele millainen hänen persoonansa tulee olemaan
- Koskettele raskaana olevan vatsaa ja tunnustele vauvan liikkeitä
- Mene mukaan ultraäänitutkimuksiin, joissa pääset näkemään vauvasi
- Antakaa kasvavalle vauvalle nimi
- Neuvolassa pääset kuulemaan vauvan sykkeen
- Harjoittele vauvalle puhumista, laulamista ja kirjojen lukemista



Molempien osallistuminen lapsenhoitoon ja perhe-elämään vähentää toisen taakkaa





# Parisuhteen vaaliminen ja vanhemmuus

Raskausaika ja lapsen saaminen voi olla vahvasti lujittava tekijä parisuhteelle, mutta se voi myös haastaa suhdetta. Jo raskausaikana on tärkeää hoitaa parisuhdetanne.

## Vaalikaa rakkauttanne

- olemalla huomaavaisia
- osoittamalla hellyyttä
- puhumalla
  - iloista
  - suruista
  - harmeista
  - peloista
  - unelmista ja toiveista
- kuuntelemalla



Vuorovaikutussuhteenne laajenee, kun vauva tulee mukaan perheeseen. Vanhemmuuteen kasvaminen on suuri muutos elämässä molemmille teistä. Raskauden 40 viikon aikana sisäinen vanhemmuus ehtii rakentua. Toisena vanhempana voit kokea ulkopuolisuuden tunnetta raskaana olevan ja vatsassa olevan vauvan suhteessa raskausaikana ja myöhemmin lapsen synnyttyä. Aktiivinen neuvolassa mukanaolo, lapsen kehittymisen ja raskauden etenemisen seuranta voi antaa sinulle toisena vanhempana tunteen yhdessä odottamisesta.



Kun parisuhde voi hyvin, vanhemmat ovat yleensä tyytyväisiä tilanteeseensa vanhempina ja vanhempi-lapsisuhteeseensa.

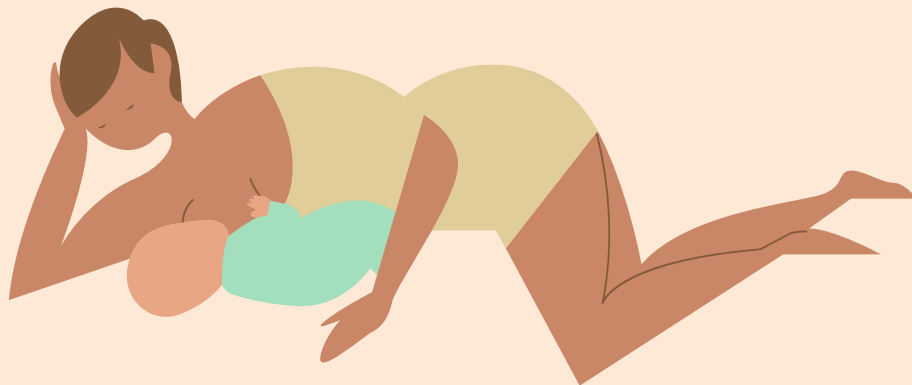
Tyytymättömyyttä parisuhteeseen voi lisätä uuden elämäntilanteen kuormitus. Tilanteessa on hyvä muistaa olla avoimia toisillenne ja tehdä työtä yhdessä perheen ja parisuhteen eteen.

# Imetys

Sinun tukesi toisena vanhempana tuo äidille luottamusta omiin kykyihinsä imettäjänä. Tietosi onnistuneen imetyksen vaikutteista ja myönteinen asenne imetystä kohtaan vaikuttavat imetyspäätökseen ja sen kestoan.

## Imetyksen hyödyt

- vahvistaa äidin ja lapsen varhaista vuorovaikutusta
- äiti toipuu synnytyksestä nopeammin
- äiti palautuu normaalipainoonsa helpommin
- lapsi saa parhaat mahdolliset ravintoaineet oman äitinsä maidosta
- imetys auttaa lapsen suoliston kypsymisessä ja suoliston mikrobikannan muodostumisessa
- imetys auttaa puolustusjärjestelmän kehittämisessä ja suojaa infektioilta
- imetys on taloudellista ja ekologista



Neuvolasta saatte ohjausta imetykseen jo raskauden alkuvaiheessa. Imetysohjaus on suunnattu molemmille vanhemmille, sillä puolisona sinä olet merkittävä tukihenkilö.

# Seksuaalisuus

## Raskaus voi muuttaa parisuhteen seksuaalista puolta

Alkuraskaudessa odottajan halukkuutta saattaa vähentää alkuraskauden pahoinvointi ja väsymys. Lisäksi rinnat voivat olla naisella arat.

Keskiraskaudessa odottajan seksuaaliset halut voivat olla parhaimmillaan.

Raskauden aikana

- lantion verekkyyys lisääntyy
- emätin kostuu ja kiihottuminen tapahtuu helpommin
- nainen saattaa tuntea voimakkaampia orgasmeja kuin aikaisemmin

Moni nainen kokee tyytymättömyyttä omaan ulkonäköönsä raskauden aikana, eikä koe itseään seksuaalisesti viehättävänä. Raskaana olevan hyvinvoinnille on tärkeää kokea, että hän on fyysisesti rakastettu.



**Muistakaa pohtia jo alkuraskaudessa uusia seksitapoja.**

**Mielihyvää voi toiselle tuottaa esimerkiksi suuseksillä, käsin hyväilemällä tai käyttämällä seksivälinettä.**



## Normaali raskaus ei ole este yhdynnälle

Saatat pelätä vahingoittavasi sikiötä yhdynnän aikana ja pidättäytyä yhdynnästä tämän vuoksi. Normaali raskaus ei ole kuitenkaan este yhdynnälle.

Kasvava kohtu asettaa kuitenkin rajoituksia yhdyntäasennoille. Vatsan alueelle kohdistuvaa kovaa painetta on vältettävä

Suositteluvia asentoja ovat kylki- ja takaapäin asennot sekä asento, jossa raskaana oleva on päällä.

Yhdyntää ei suositella, jos odottavalla äidillä on:

- voimakkaita ennenaikaisia supistuksia
- verenvuotoa

**Seksuaalisuudesta ja seksistä voi ja kannattaakin puhua avoimesti kumppanin kanssa ja ottaa puheeksi neuvolassa.**



# Vanhempainvapaa ja muut etuudet

Lapsen kehityksen kannalta molempien vanhempien kasvatus on tärkeää. Lapsen syntyessä teillä vanhempina on oikeus erilaisiin etuuksiin. Kansaneläkelaitos Kelan etuuksien hakeminen mahdollistaa tasapuolisen kasvatuksen. Kelan etuuksien hakemiseen tarvittavan raskaustodistuksen saat neuvolasta, kun raskaus on kestänyt vähintään 154 päivää eli noin viisi kuukautta. Tarkempaa tietoa etuuksista saa Kansaneläkelaitoksen verkkosivuilta [www.kela.fi/lapsiperheet](http://www.kela.fi/lapsiperheet).



## Kelan myöntämiin etuuksiin kuuluvat:

- äitiysavustus, joka on joko äitiyspakkaus tai 170 euron rahasumma
- raskausraha 40 arkipäivältä tai erityisraskausraha siihen saakka, kunnes varsinainen raskausrahakausi alkaa
- vanhempainrahaa yhteensä 320 arkipäivältä, mikäli lapsella on kaksi vanhempainrahaan oikeutettua vanhempaa ne jakaantuvat tasan
  - omasta 160 arkipäivästä voi luovuttaa enintään 63 arkipäivää toiselle lasta hoitavalle henkilölle
- lapsilisä, jota maksetaan seuraavan kuukauden alusta siitä, kun lapsi on syntynyt, sen kuukauden loppuun, jolloin lapsi täyttää 17 vuotta
- lastenhoidon tuki
  - kotihoidon tuki
  - yksityisen hoidon tuki
  - joustava tai osittainen hoitoraha
- opiskelija voi saada opintorahan huoltajakorotuksen



# Muita tukia raskauden ajalle

Apua ja tukea raskauden ajalle voitte saada muualtakin kuin neuvolasta.

## Perhevalmennus

- Vanhempainryhmätoimintaa
- Synnytysvalmennusta
- Tietoa lapsen hoidosta, vanhemmuudesta ja terveydestä
- Vertaistukea
- Voi sisältää tutustumiskäynnin synnytysairaalaan



## Ensi- ja turvakotien liitto

- Tarjoaa tukea lasta odottaville perheille
- Ensikotityötä
  - Tukea vanhemmuuteen ja elämänhallintaan
- Baby blues -toiminta
  - Tukea jaksamiseen odotusaikana ja synnytykseen
  - Puhelinneuvontaa
  - Yksilö- ja perhetapaamisia
- Päiväryhmät
  - Kuntouttavaa vauvaperhetyötä raskaana oleville perheille ja alle 3-vuotiaiden vanhemmille
  - Ammatillista ohjausta ja vertaistukea
- Vapaaehtoinen doula
  - Synnytystukihenkilö
  - Tukena odotusaikana ja synnytyksessä
  - Kuuntelee perheen tarpeita ja on läsnä
  - Saatavilla erityisestä syystä
    - Esim. alle 18-vuotias synnyttäjä, taloudellisia haasteita, mielenterveys- tai päihdeongelmia
- [https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/nain-me-autamme/ensikodit\\_ja\\_vauvaperheet/](https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/nain-me-autamme/ensikodit_ja_vauvaperheet/)

## Siilinjärven neuvola

- <https://www.siilinjarvi.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapsiperheiden-palvelut/aitiysneuvola/>

## Kuopion yliopistollinen sairaala

- Synnytys
  - <https://www.psshp.fi/synnytys>
- Naisten akuuttikeskus
  - 017 172361
  - 017 173817



Päälähteet:

- Terveyskylä, Naistalo. Raskaus ja synnytys: <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys>
- Duodecim Terveyskirjasto, Odottavan äidin käsikirja: <https://www.terveyskirjasto.fi/sisalto/odottavan-aidin-kasikirja>
- Paananen Ulla Kristiina, Pietiläinen Sirkka, Raussi-Lehto Eija & Äimälä Anna-Mari: Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. 6. uudistettu painos. Otava Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Sikiöseulonnat. Opas raskaana oleville. PDF-tiedosto.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon, PDF\_tiedosto.
- Johnsen, H., Stenback, P., Halldén, B.-M., Crang Svalenius, E., & Persson, E. K. 2017. Nordic fathers' willingness to participate during pregnancy. *Journal of Reproductive & Infant Psychology* 35(3), 223–235.
- Eryilmaz, G. & Nazik, E. 2014. Incidence of pregnancy-related discomforts and management approaches to relieve them among pregnant women. *Journal of Clinical Nursing* (John Wiley & Sons, Inc.), 23(11–12), 1736–1750.
- Nan lee Noh 2021. First-time fathers' experiences during their transition to parenthood: A study of Korean fathers. *Child Health Nursing Research*, 27(3), 286–296.
- Boybay Koyuncu S., Bülbül M. 2021. The Relationship between Spousal Support and Health Behaviors of Pregnant Women in Turkey. *Journal of Midwifery and Reproductive Health* 9(4): 2936-2942.
- Emelonye, Abigail Uchenna 2017. Spousal Presence in Childbirth Pain Relief. Väitöskirja. Department of Nursing Science. Itä-Suomen yliopisto.