



Kotihoito-ohje synnytyksen jälkeen



” HELLIN KÄSIN KANTAKAA,
SUUKKO LÄMMIN ANTAKAA,
SYLIIN USEIN SULKEKAA
YHDESSÄ NÄIN KULKEKAA ”



Kotona vauvan kanssa

Lapsi tuo elämään paljon sisältöä ja iloa, mutta muuttaa jo totuttua elämäntapaa ja parisuhdetta. Kukin äiti ja isä kasvavat vanhemmuuteen omalla tavallaan. Vanhemmuus on sitoutumista ja vastuuta uudesta perheenjäsenestä. Avoin ja lämmin keskustelu parisuhteen sisällä helpottaa uudessa elämäntilanteessa. Kotona päivälepo ja kotitöiden jakaminen sekä jättäminen vähemmälle auttavat toipumisessa. Levon lisäksi säännöllisellä liikunnalla ja ulkoilulla kuntoudut nopeasti. Lantionpohjalihaksia kannattaa myös harjoittaa saamiesi ohjeiden mukaisesti, jotta ne palautuisivat ennalleen. Huolehdi hyvästä työasennosta hoitaessasi lasta hoitopöydällä samoin kuin hyvästä imetysasennosta. Älä arkaile pyytää apua!

Vauvan sisarukset ovat aluksi innoissaan uudesta perheenjäsenestä, mutta muutaman viikon kuluttua saattaa ilmetä sisarkateutta, joka voi olla rankkaa koko perheelle. Vauvaa ei voi jättää hetkeksikään valvomatta. Sisarusten huomiointi ja hoitotoimiin mukaan ottaminen ehkä helpottaa tilannetta. Mikäli tilanne tuntuu vaikealta, ota yhteyttä omaan neuvolaasi asiantuntijaavun saamiseksi.

Toipuminen synnytyksestä

Mikäli huomaat voinnissasi jotakin erikoista, jonka arvelet johtuvan synnytyksestä (kuume, kipeä rinta, haiseva jälkivuoto, runsas verenvuoto emättimestä, kipua vatsassa) ota yhteyttä neuvolaan, terveyskeskukseen tai synnytysosaston sairaalan synnytysosastolle.

Jos sinulle on tehty välilihan leikkaus (episiotomia) tai synnytyksessä on tullut repeämä välilihaan. Ompeleet sulavat itsestään 1-2 viikon kuluessa synnytyksestä. Suihkuttelu pelkällä vedellä ja siteen vaihto edistävät haavan paranemista. Mikäli vauva on syntynyt keisarileikkauksella, ompeleet poistetaan jo sairaalassa.

Jälkivuoto saattaa kestää verensekaisena 3-5 viikkoa. Vuoto vähenee muuttuen vähitellen vaaleaksi, limansekaiseksi. Kuukautiset alkavat yleensä puolen vuoden sisällä synnytyksestä. Vauvantahtisesti imettävillä kuukautiset yleensä alkavat myöhemmin. Uusi raskaus voi alkaa vaikka imettäisitkin. Käytä tamponia vasta jälkitarkastuksen jälkeen. Jos jälkivuoto kestää verensekaisena yli 6 viikkoa, ota yhteys neuvolaasi tai lääkäriisi.

Käsien pesusta on tärkeä huolehtia hyvin! Lyhyet kynnet vähentävät myös tulehdusvaaraa. Hieneritys on lapsivuodeaikana tavallista runsaampaa. Päivittäisestä puhtaudesta huolehtiminen sujuu parhaiten suihkussa, myös saunassa voi käydä ilman kovia löylyjä. Ammekylpyä ja uintia ei suositella jälkivuodon aikana.

Sukupuoliyhdyntää on syytä välttää tulehdusvaaran vuoksi niin kauan kuin on veristä jälkivuotoa. Kondomin käyttö on suositeltavin ehkäisykeino jälkitarkastukseen saakka, sekä samalla tehokas tapa ehkäistä tulehduksia. On myös tavallista, että seksuaalinen halukkuus vaihtelee suuresti synnytyksen jälkeen. Asiasta on hyvä keskustella puolison kanssa avoimesti. Huom! seksuaalisuus on muutakin kuin yhdyntää!

Synnytyksen jälkeen mielentila on herkkä ja mielialat voivat vaihdella ja itkuherkkyys lisääntyä. Voi esiintyä lieväasteista masennusta, joka menee itsestään ohi. Mikäli masentuneisuus pitkityy tai pahenee on syytä hakea apua. Näissäkin asioissa avoin keskustelu parisuhteen sisällä ja myös toisten samassa elämäntilanteessa olevien perheiden kanssa voi auttaa.

Synnytyksen jälkitarkastus

Kotiuduttuasi sairaalasta, olet oman äitiysneuvolasi asiakas jälkitarkastukseen asti ja vauvasi siirtyy lastenneuvolan asiakkaaksi parin viikon ikäisenä. Ota yhteys neuvolaan jo sairaalasta, kun saat tiedon kotiin pääsystä – näin hoitosi jatkuu katkeamatta. Jos vauvasi on kutsuttu jälkitarkastukseen lastentautien poliklinikalle, käy silti myös lastenneuvolassa tavalliseen tapaan.



Jälkitarkastus tehdään omassa neuvolassasi tai omalla lääkäriilläsi 5-12 viikon kuluessa synnytyksestä. Tällöin useimmat ovat toipuneet synnytyksen aiheuttamista muutoksista. Jälkitarkastus on tärkeä myös sosiaalietuuksien säilyttämiseksi. Jälkitarkastuksessa voit keskustella myös raskauden ehkäisystä ja muista mieltäsi askarruttavista asioista.

Vierihoido, ihokontakti ja lapsentahtinen imetys

Vierihoido on yhteisen elämän opettelua, joka sisältää vauvan hoitoa, imetyksen harjoittelua ja vauvan viesteihin vastaamista. Näin vanhemmilla on parhaiten mahdollisuus tutustua vauvaan ja hänen tarpeisiinsa. Tämä auttaa imetyksessä, maidon nousussa ja varhaisessa vuorovaikutuksessa.

Ihokontakti ja ensi-imetys heti syntymän jälkeen ovat tärkeitä asioita imetyksen onnistumisen ja jatkumisen kannalta. Ihokontaktissa vauvan elintoiminnot pysyvät vakaimpina, vauva pysyy lämpimänä ja itkee vähemmän. Vauvan omatahtinen imeminen lisää maidonnousua ja maidon määrää. Ihokontaktissa vauva on pelkkä vaippa päällä suoraan ihoasia vasten. Edestä aukeava yläosa helpottaa ihokontaktiin saamista. Peittele lisäksi vauva esimerkiksi peitolla. Myös puoliso voi pitää vauvaa ihokontaktissa.

Imetyksen kannalta on tärkeätä, että äiti havaitsee vauvan nälkäviestit. Näitä ovat mm. suun avaaminen, pään kääntäminen sivulle, kielen lipominen ja nyrkin imeminen. Vauva tulee imettää aina kun hän osoittaa näitä merkkejä. Tiheä, lapsentahtinen imetys ensipäivistä alkaen on paras riittävän maitomäärän takaaja. Varsinainen maidonnousu tapahtuu yleensä 2-6 vuorokauden kuluessa lapsen syntymästä.

Imetys ja oikea imuote

Äidinmaito on pienelle vauvallesi parasta ravintoa. Imetys on luonnollinen tapa ruokkia lasta ja sujuessaan se tuottaa mielihyvää sekä vauvalle että äidille. Imetys tukee myös vauvan normaalia kehitystä ja antaa tilaisuuden hyvän vuorovaikutussuhteen muodostumiselle.

Vauvan oikea imemisote mahdollistaa sen, että vauva saa rinnasta maitoa parhaiten. Oikea imuote stimuloi rintaa niin, että maitoa muodostuu vauvan tarvetta vastaava määrä. Äidin kannalta oikea ote säästää rinnanpäättä ja tekee imetyksestä miellyttävän.

Miten saan vauvani imemään oikealla imuotteella

- Äidin hyvä imetysasento auttaa vauvaa saamaan rinnasta oikean imuotteen ja tyhjentämän rintaa tehokkaasti.
- Hyvässä asennossa äiti ei joudu jännittämään kehoaan
- Äidin vartalo on ryhdikäs, ei kiertyneenä. Usein auttaa, että äidillä on selän takana tyyny tukemassa istuma-asentoa ryhdikkääksi. Hartiat voivat olla rentona, eikä jalkoja tarvitse jännittää
- Äiti auttaa itse käsillään vauvan kiinni vartalonsa ja sen jälkeen äidin asento tuetaan hyväksi esim. laittamalla tyynyt käsivarren alle.
- Asento mahdollistaa katsekontaktin vauvaan.

Vauvan hyvä imemisasento helpottaa oikean otteen löytymistä

- Nänni osoittaa kohti vauvan nenää
- Vauva on vartaloltaan suorassa ja kohti äitiä: hänen ei imeäkseen tarvitse kääntää päätä
- Vauva on hyvin lähellä äidin vartaloa
- Vauvalla on tilaa liikuttaa päätänsä taakse ja eteen.

Millainen on oikea imuote, miten sen tunnistaa



- Vauva muodostaa imualueen rinnanpään lisäksi nännipihan alueesta.
- Vauva ottaa nännin suuhunsa alaviistosta, nostamalla leukaa ja taivuttamalla päätä samalla taaksepäin
- Vauva avaa suunsa suurelle ja tarttuu rintaan epäsymmetrisesti: nännipihaa on enemmän suussa leuan puolelta
- Leuka asettuu selvästi nännin taakse ja posket ovat tiiviisti rintaa vasten, suupieli ja alahuuli eivät usein edes näy
- Kieli tulee rinnan alle kouruksi ja yltää alaikenen yli
- Nenä on vapaana, eikä kosketa rintaa
- Huulet ovat pehmeästi kääntyneet ulospäin
- Imemisote on napakka, eikä rinta tipahda suusta helposti
- Äiti ei tunne kipua lapsen imiessä.
- Vauva saa pidettyä imuotteen ja imee-nielee-hengittää rytmikkäästi.
- Imemisen aikana ei kuulu maiskahtelua.
- Nännin muoto on imetyksen jälkeen pyöreä ja täyteläinen

Imetyksen turvamerkkit

- Vauva syö lapsentahtisesti, yleensä vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa.
- Vauva pissaa vähintään viisi kertaa vuorokaudessa.
- Ensimmäisinä viikkoina vauva kakkaa päivittäin. Yli kuusiviikkoisilla vauvoilla päivienkin kakkaamisvälit ovat normaaleja.
- Vauva kasvaa.
- Vauva imee tehokkaasti ja nielee maitoa.
- Imetys ei satu

Lisämaidon antaminen, tutin ja rintakumin käyttäminen

Terve, täysiaikainen ja normaalipainoinen vastasyntynyt ei tarvitse ensipäivinä muuta ravintoa äidinmaidon lisäksi. Tiheät imetyksen riittävät takaamaan vauvan ravitsemuksen. Kuitenkin on olemassa tilanteita jossa vauva tarvitsee lisämaidon ennen äidin maitomäärän lisääntymistä. Tällaisia ovat esim. ennenaikaisesti syntyneet lapset, pieni- tai suuripainoiset lapset, tai äidin raskauden aikainen diabetes. Näissäkin tilanteissa on erityisen tärkeää imettää lasta tai lypsää rintoja tiheästi lisämaidon antamisen lisäksi.

Mikäli äidin tai vauvan vointi estää vierihoidon, esimerkiksi jos vauva on vastasyntyneiden teho-osastolla, äidin on hyvä aloittaa lypsäminen viimeistään kuuden tunnin sisällä vauvan syntymästä. Osaston henkilökunta ohjaa lypsämisen toteutuksessa.

Jos vauva ei pysty imemään rintaa säännöllisesti, äiti voi lypsää rintojaan ja antaa lypsetyn rintamaidon vauvalle lusikalla, hörpyttämällä tai ruiskulla. Tuttia tai tuttipulloa ei suositella käytettäväksi ennen kuin imetys sujuu ja vauvan paino on nousussa.

Rintakumi on tarkoitettu lähinnä lyhytaikaiseen käyttöön helpottamaan vauvan tarttumista rintaan. Rintakumit toimivat imetyksen apuvälineenä esimerkiksi silloin kun rinnanpää ovat matalat tai vauva ei saa rinnasta hyvää imuotetta. Osastolta voi lainata rintakumeja.

Rintojen hoito

Imetyksen alkupäivinä rinnanpäävät voivat olla arat, mutta arkuus helpottaa muutamien päivien kuluessa. Rintoihin voi tulla myös haavaumia, paras ennaltaehkäisy on huolehtia oikeasta imuotteesta. Arkoihin rinnanpäihin voi imetyksen jälkeen puristaa muutaman maitopisaran, antaa ilmakylpyjä tai käyttää Lansinoh-voidetta.



Maidon noustessa rinnat kasvavat ja niissä esiintyy kuumotusta ja turvotusta. Samalla maitomäärä lisääntyy selvästi. Olo saattaa tuntua epämukavalta, mutta helpottaa tiheiden imetysten avulla jo muutamassa päivässä. Joskus turvotus on niin voimakasta, että se aiheuttaa kipua äidille ja vaikeuttaa imetystä. Suihku tai lämpimät kääreet (esim. märkä pyyheliina tai lämmin kauratyyny) ennen imetystä helpottavat herumista. rintaa voi myös kevyesti hieroa tai sivellä rinta-kehästä nänniin päin. Hieromista voi jatkaa imetyksen aikana. Jos kiristys imetyksen jälkeen on edelleen voimakasta, voi rintoja vielä lypsää. Imetyksen välillä voit helpottaa rintojen turvotusta kylmillä kääreillä tai kaalinlehdillä. Kylmää kannattaa laittaa rinnoille vasta imetyksen jälkeen, jottei maidon heruminen hidastu.

Tiehyttukos ja rintatulehdus

Tiehyttukoksen oireita ovat paikallinen arkuus, kuumotus ja punoitus rinnassa. Jos tiehyttukosoireiden lisäksi nousee kuume tai olo menee huonoksi, puhutaan rintatulehduksesta. Rintatulehduksen oireina voi myös esiintyä rinnasta kylkiin kulkevia punaisia juovia. Rintatulehdus saa alkunsa yleensä maitotiehyen tukkeutumisesta. Haava rinnanpäässä voi olla reitti infektiolle. Lieväoireinen rintatulehdus voi parantua kotihoidolla, mutta oireiden jatkuessa on syytä hakeutua lääkäriin. Kotihoitona tiehyttukokselle ja rintatulehdukseksi on säännöllinen imetys tai lypsäminen, rinnan hierominen, herumisen tehostaminen lämmöllä ja kivun sekä turvotuksen hoito viileällä imetyksen välissä. Jos olo ei kotihoidolla kohene, lääkäriin tulee mennä viimeistään seuraavana päivänä oireiden alkamisesta. Rintatulehduksen hoidoksi tarvitaan usein antibioottikuuri. On tärkeää jatkaa imetystä antibioottikuurin aikana ja huolellista kotihoitoa, jotta tukokset poistuvat eikä uusia pääsisi muodostumaan.

On tärkeää, että imetys tuntuu hyvältä. Jokainen äiti ja vauva ovat erilaisia ja hyvä imetys voi merkitä eri asioita. Äidillä on oikeus päättää mitä hän imetykseltä haluaa. Pyrimme antamaan jokaiselle äidille yksilöllistä imetysohjausta. Toivomme, että otatte rohkeasti esille mieltänne askarruttavat asiat.

Imeväisen turvallinen nukuttaminen

Kansainvälisten suositusten mukainen alle 6 kk lasten nukutusohjeistus ja muut suositeltavat toimet kätkytkuolemien vähentämiseksi Suomessa (Kirjavainen v. 2007 tutkimus):

1. Nukuta alle 6 kk ikäinen lapsi selällään ellei lääkäri ohjeista muutoin.
 - Sairaalassa imeväisiä saatetaan nukuttaa vatsallaan. Vatsalla makuuasento tukee vastasyntyneen rintakehää ja helpottaa ensimmäisten elinpäivien aikana vastasyntyneen hengitystä. Ilman erillistä ohjeistusta tätä nukutustapaa ei kuitenkaan tule jatkaa kotona.
 - Lapsen ollessa valveilla häntä voi pitää vatsallaan.
 - Kätkytkuoleman riski-ikä on n. 1,5 kk – 6 kk. Noin puolivuotiaana lapset alkavat kääntyä unissaan. Kaikki nukkuma-asennot ovat turvallisia 6 kk iän jälkeen.
2. Lapsen nukkuma-alustan tulee olla kiinteä.
3. Alle 6 kk ikäisen lapsen sängyssä ei tule säilyttää pehmeitä esineitä, joihin lapsi voi tukehtua kuten tyynyä tai pehmolelujä.
4. Lapsen nukuttamista vieressä tulee välttää alle 3 kk imeväisten kohdalla ja myöhemminkin, ainakin kuuden kuukauden ikään saakka, jos äiti on tupakoinut raskausaikana.
 - Erityisen vaarallista on tupakoivan äidin nukkuminen lapsen vieressä.
5. Harkitse unitutin käyttöä kun rintaruokinta sujuu onnistuneesti tai viimeistään kuukauden iästä lähtien kuuden kuukauden ikään saakka. Tutin käyttö vähentää kätkytkuolemariskiä.
6. Vältä lapsen ylllämmittämistä.
7. Vältä lapsen altistamista tupakansavulle.
 - Raskaudenaikainen tupakointi on tärkein yksittäinen kätkytkuoleman riskitekijä.
 - Vastasyntyneen altistuminen tupakansavulle on monin tavoin haitallista



Jos kuitenkin suosituksista huolimatta päädytte nukkumaan perhepedissä, tulee huolehtia seuraavista asioista:

- Patjan tulee olla riittävän kova ja yhtenäinen, ettei vauva voi kierähtää esimerkiksi patjan rakkoon.
- Sängyssä ei saa olla irtonaisia tyynyjä, peittoja tai pehmoleluja joihin vauva voi tukehtua.
- Sisaruksia tai lemmikkejä ei päästetä samaan sänkyyn.
- Vauvan tulisi nukkua selällään.
- Vauvalla tulee olla tilaa riittävästi, jottei vauva pääse tipahtamaan sängystä tai aikuinen kierähtämään vauvan päälle.
- Huoneessa on viileä huonelämpötila sekä vauvalla kevyt vaatetus.
- Vauvan kanssa nukkuva ei tupakoi, käytä alkoholia, huumeita tai väsyttäviä lääkkeitä.
- Jos vauvasi on keskonen tai syntynyt pienipainoisena, perhepedissä nukkumista ei suositella ensimmäisinä kuukausina.

Puoliso, vauvaperheen sukulainen tai ystävä

Synnytyksen jälkeen äiti on herkällä mielellä, ensi kuukaudet ovat hämmentävää ja työntäyteistä aikaa. Äidin itsetunto voi olla joskus maassa, yritä olla avuksi ja vahvistaa hänen itsetuntoaan. Hoida äitiä ja vauvaa ja anna mahdollisimman paljon myönteistä palautetta. Kannusta äitiä imettämään. Tarjoa apua, tee esim. talousaskareita, jotta äiti saisi levätä. Tärkeää äidille ja vauvalle on hoiva, hellyys ja huomio, niitä ei koskaan saa liikaa. Toivomme, että vauva tulee luontevaksi osaksi perheenne arkea, löydätte vauvasta ilon ja uskallatte nauttia vauva-ajasta!

Näiden ohjeiden myötä toivotamme perheellenne onnellisia yhteisiä hetkiä. Mikäli jokin askarruttaa mieltänne, voitte kysyä meiltä neuvoa mihin vuorokauden aikaan tahansa. Virka-aikana ota kuitenkin yhteyttä ensisijaisesti omaan neuvolaasi.

Hyvä ruokavalio synnytyksen jälkeen

Toipuminen synnytyksestä nopeutuu, kun äidin ravitsemustila on kunnossa. Hyvä ravitsemus luo edellytykset myös onnistuneelle imetykselle. Hyvän ruokavalion avulla varmistetaan riittävä suojaravintoaineiden – proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden – saanti. Erityistä huomiota tulee kiinnittää riittävään **kalsiumin** ja **D-vitamiinin** saantiin.

Äidin ruokavalion huono B- ja C-vitamiinien saanti vähentää näiden vitamiinien pitoisuuksia myös rintamaidossa. B- ja C-vitamiineja saadaan eniten täysjyväviljasta ja kasviksista, hedelmistä ja marjoista. Samoin äidin ruoan rasvan laatu näkyy rintamaidon rasvan laadussa. Äidin ruokavalioon suositellaan kasvimargariineja, kasviöljyjä ja kalaa, joista saadaan pehmeitä rasvoja.

Hyvä ruokavalio sisältää **riittävästi ruokailukertoja** esim. aamupala, kaksi lämmintä ateriaa, iltapala ja imetettäessä myös 1-2 välipalaa ateriaväleillä. Hyvään ruokavalioon kuuluu **monipuolisesti ruoka-aineita**, täysjyväviljaa, maitovalmisteita, lihaa, kalaa ja leikkeleitä, kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä ravintorasvoja.

Imetysajan ruoan voi koota esimerkiksi seuraavasti:

8-10 pientä palaa täysjyväleipää, 4-5 lasillista maitoa tai piimää, 100-150 g lihaa tai kalaa, 4-6 perunaa, 2-4 hedelmää, 300-400 g kasviksia ja 30-40 g rasiemargariinia tai kasviöljyä. Lisäksi voi syödä silloin tällöin kahvileivonnaisia ja jäätelöä.

Painonhallinta ja laihduttaminen

Imetyksen aikana kuluu runsaasti energiaa. Raskauden aikana äiti varastoi rasvaa imetyksen varalle. Imetysaikana äidin paino voi laskea jonkin verran, mutta tiukkaa laihduttamista ei suositella, koska äidin rasvakudokseen varastoituneet ympäristömyrkyt siirtyvät rintamaitoon ja lapsen. Toisaalta tiukka laihduttaminen vaikuttaa haitallisesti imetyksen onnistumiseen. Imetyksen



loputtua voi aloittaa varsinaisen laihduttamisen normaalipainoon, jos ylipainoa on kertynyt raskauden aikana.

Laihduttaminen onnistuu, kun **energian saannin rajoittaminen on todellista syömistä vähentämällä**. Ruokavaliossa on hyvä olla 4-5 ateriakertaa aamusta alkaen, mutta syötävä ruoka muutetaan kasvisvoittoiseksi ja vähärasvaiseksi. Erityisen varottavia ovat piilorasvat leikkeleissä, kahvileivissä ja maitovalmisteissa. Hedelmiä, marjoja ja kasviksia voi syödä vapaasti laihduttamisen aikana.

Lantionpohjanlihasten harjoittelu synnytyksen jälkeen

Raskauden aikana lantionpohjaan kohdistuu pitkäaikaista rasitusta ja painetta, joka voi vaikuttaa lantionpohjanlihasten toimintaan. Raskaus ja synnytys venyttävät myös lantionpohjan lihaksia. Lantionpohjanlihasten harjoittelulla voit vaikuttaa lihasten palautumiseen, ennaltaehkäistä ja hoitaa virtsankarkailua sekä emättimen laskeumia. Keskivartalon vahvistaminen alkaa myös lantionpohjanlihasten harjoittelulla.

Tunnistamisharjoitus

Lantionpohjanlihasten tunnistamisharjoitukset tulisi aloittaa 24 tunnin kuluessa synnytyksestä. Opettele löytämään lihakset ensin makuulla. Supista peräaukko, emätin ja virtsaputki kevyesti sisään ja ylöspäin. Supista kahteen laskien ja rentouta kahteen laskien. Toista 5-15 kertaa, 3-4 kertaa päivässä. Vatsa-, pakara- ja reisilihakset pysyvät rentoina, hengitä normaalisti.

Välilihan alueen kipu ja turvotus voivat alkuun vaikeuttaa lihasten tunnistamista. Kun lantionpohjanlihasten tunnistaminen onnistuu myös istuen ja seisten, on aika aloittaa lihasharjoittelu.

Lisharjoitteet

Tee seuraavat harjoitukset istuen ja seisten sekä liikkuesssa, normaalin toiminnan lomassa.

1. Maksimivoima

Supista lantionpohjan lihaksia voimakkaasti. Supista peräaukko, emätin ja virtsaputki sisään ja ylöspäin. Pidä supistus 5 sekuntia. Pidä taukoa supistusten välillä 10-15 sekuntia. Toista lihasharjoitus 5-10 kertaa.

2. Nopeusvoima

Supista lantionpohjan lihakset mahdollisimman voimakkaasti ja nopeasti. Pidä taukoa supistusten välillä muutamia sekunteja. Toista lihasharjoitus 10 kertaa.

3. Kestovoima

Supista lantionpohjan lihakset kevyesti, puolella teholla. Pidä supistus 10-20 sekuntia. Pidä taukoa supistusten välillä 10-20 sekuntia. Toista lihasharjoitus 5-10 kertaa.

Harjoittele viitenä päivänä viikossa ja tee harjoitteet 2-4 kertaa päivässä.



Käytä lantionpohjanlihaksia päivittäisten toimintojen yhteydessä. Supista lihakset kevyesti ennen kuin nouset seisomaan, nostat vauvaa, kyykistelet tai yskit.

Ylläpitävään harjoitteluun voit siirtyä, kun lantionpohjassa ei ole paineentunnetta eikä sinulla ole virtsankarkailua. Ylläpidä hyvää lantionpohjan lihaskuntoa läpi elämän harjoittelemalla 2-3 kertaa viikossa.

Liikunta synnytyksen jälkeen

Synnytyksestä palautuminen on yksilöllistä. Anna toipumiselle aikaa, sillä palautuminen voi viedä kuukausia. Rauhallinen liikunta nopeuttaa kehon toipumista raskauden ja synnytyksen aiheuttamista muutoksista. Fyysinen kunto paranee, mieliala kohenee ja jaksat paremmin vauva-arkea. Liikunta auttaa myös painon palautumisessa raskautta edeltävään painoon.

Kävely on hyvä tapa aloittaa liikunta. Kävelemisen voit aloittaa, kun pystyt ottamaan normaalipituisia askelia ilman kipua. Vältä aluksi hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävää liikuntaa, koska nivelsiteet ovat löystyneet hormonaalisten muutosten vuoksi. Lisää liikuntaa omaa kehoasi kuunnellen. Valitse tuttuja ja turvallisia liikuntamuotoja. Kun lantionpohjanlihasten toimintakyky ja keskivartalon tuki on palautunut eikä virtsan pidätyskyvyssä ole ongelmia, voit siirtyä asteittain kuormittaviin liikuntaharrastuksiin.

Tavoitteena voit pitää yleistä liikuntasuositusta:

- reipasta kestävyysliikuntaa, kuten ripeää kävelyä, vähintään 2 tuntia 15 minuuttia viikossa

TAI

rasittavaa kestävyysliikuntaa, kuten hölkkää, vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa

- lisäksi 2 kertaa viikossa lihaskuntoharjoittelua

Lupa synnytyksen jälkeiseen liikuntaan tulee varmistaa lääkäriltä tai neuvolan terveydenhoitajalta.

Kohtuullinen liikunta ei vaikuta rintamaidon määrään tai laatuun. Riittävä nesteen nauttiminen liikunnan aikana on tärkeää. Voit imettää ennen liikuntatuokiota, jolloin rinnat ovat kevyemmät eikä niiden paino kuormita yläselkää. Tukevat urheiluliivit vähentävät myös niska-hartiaseudun kuormitusta.

Vatsalihasten palautuminen synnytyksen jälkeen

Vatsalihakset nivoutuvat kalvojänteistään yhtenäiseksi jännesaumaksi eli linea alba. Raskauden aikana linea alba venyy ja suorat vatsalihakset erkaantuvat toisistaan mahdollistaen kohdun kasvamisen. Palautumista tapahtuu eniten ensimmäisen



mäisten kuukausien aikana synnytyksen jälkeen. Liian aikainen rasittava harjoittelu voi hidastaa palautumista. Harjoittelu tulee aloittaa ryhdin huomioimisella, lantionpohjanlihasten ja syvien vatsalihasten harjoituksilla. Jos koet kuntoutumisen kanssa ongelmia, voit ottaa yhteyttä oman paikkakunnan terveysaseman fysioterapiaan tai Kainuun keskussairaalan psykiatrian osastolle.