

ÄIDIN TOIPUMINEN SYNNYTYKSESTÄ

Kohdun supistuminen ja jälkivuoto

Kohtu supistuu useimmiten nopeasti ja jo muutaman viikon kuluttua se on miltei samankokoinen kuin ennen raskautta. Jälkisupistuksia voi tulla synnytyksen jälkeen vielä monena päivänä, ja pahimmillaan ne muistuttavat synnytyssupistuksia. Usein ne tuntuvat imetyksen yhteydessä varsinkin uudelleensynnyttäjillä. Särkylääke lievittää tunteita. Jälkivuoto kestää yleensä 3-5 viikkoa. Aluksi vuoto on veristä, mutta vähentyessään muuttuu vaaleaksi limansekaiseksi vuodoksi. Mikäli vuoto äkillisesti lisääntyy tai vuotoon tulee hajua, ota yhteys neuvolaan tai sairaalaan. Myös alavatsakipu ja kuume ovat oireita, jotka viittaavat tulehdukseen ja joiden ilmaannuttua on syytä hakeutua lääkäriin. Ensimmäisten kuukautisten alkamisajankohta on vähintään neljä viikkoa synnytyksestä, mutta yleensä imettäminen siirtää kuukautisten alkamista puoli vuotta, joskus pidempäänkin.

Repeämät, leikkaushaavat

Ponnistelun ja mahdollisten repeämien vuoksi alapää voi tuntua synnytyksen jälkeisinä päivinä kipeältä ja istuminen vaikealta. Tyypillisesti repeämien tai välilihan leikkaushaavan paraneminen kestää noin 2-4 viikkoa. Ompeleet sulavat itsestään, ja niiden sulamista voi nopeuttaa suihkuttaminen lämpimällä vedellä. Alussa on hyvä välttää runsasta istumista. Tarvittaessa äidille voidaan määrätä kipulääkettä. Synnyttäneen äidin verenkiertoa edistää liikunta. Keisarileikkauksella synnyttäneen äidin kannattaa välttää nostamista ja taakkojen kantamista. Kotiin on hyvä pyytää tukihenkilöitä vauvojen hoitoavuksi, jotta äiti saa tarpeeksi toipumisaikaa leikkauksesta. Äidin toipumista edistää mm. riittävä lepo, imettäminen, ulkoilu, säännöllinen ruokailu ja päivittäiset kuntoutusharjoitukset. Keisarileikkauksen jälkeen ompeleet poistetaan poikkiviillosta 5-6 päivää ja alakeski- viillosta 8-10 päivää leikkauksen jälkeen terveyskeskuksen sairaanhoitajan tai neuvolaterveydenhoitajan toimesta. Terveystenhoitaja voi poistaa ompeleet myös kotikäynnin yhteydessä. Ohjeet ompeleiden poistoon annetaan sairaalasta kotiutumisen yhteydessä.

Hyvä intiimihygienia tulehdusten välttämiseksi

Synnytyksen jälkeen äidin elimistö on tavallista herkempi gynekologisille tulehduksille. Jälkivuodon aikana tulee välttää sukupuoliyhdyntää, ammekylpyä, uimista ja tamponien käyttöä. Saunomisen voi aloittaa oman voinnin mukaisesti.

Ummetus ja peräpukamat

Ulostamista voi helpottaa käyttämällä suun kautta otettavaa vatsaa pehmentävää lääketä ja/tai miniperäruisketta. Peräpukamista saattaa olla vaivaa vielä viikkoja synnytyksen jälkeen. Niiden hoidossa auttavat apteekista saatava voide ja miniperäruiskeet. Peräpukamat voivat olla hyvinkin kipeät, kunnes painuvat pois. Kipulääkitys voi olla tarpeen.



Rintojen hoito

Imetyksen alkupäivinä on yleistä, että rinnanpäät ovat arat. Arkuus helpottaa muutamien päivien kuluessa. Paras ennaltaehkäisy rinnanpäiden haavaumille on vauvan oikea imuote. Rinnanpäiden aristaessa voi myös imetysasennon vaihtaminen tuoda helpotusta. Imetyksen jälkeen voit puristaa muutaman rasvaisen maitopisaran rinnanpään suojaksi. Myös ilmakylvyt ovat hyvää hoitoa rinnanpäille. Mikäli rinnanpäät ovat punoittavat, kuivat tai haavaumilla, niihin kannattaa käyttää rasvaa. Tarvittaessa voi väliaikaisesti käyttää apuna myös rintakumia. Mikäli rinnat tuntuvat jäävän täysiksi imettämisen jälkeen, kannattaa lypsää kunnes rintojen turvotus helpottaa. Maidon herumista ja rintojen kipua voi helpottaa lämpimällä suihkulla. Tukevat liivit ovat hyvä hankinta synnytyksen jälkeistä aikaa varten. Liivinsuojuksia pitää vaihtaa aina kun ne kastuvat.

Rintatulehdus

Jos rinta tyhjenee pitkään huonosti, maito saattaa tukkia maitotiehyen ja aiheuttaa rintatulehduksen. Rintatulehduksen oireita ovat rinnassa kova, aristava ja punoittava alue, lämmön nousu ja mahdollisesti päänsärky. Tällöin on syytä pyrkiä tyhjentämään rintaa mahdollisimman tehokkaasti vaihtelevin imetysasennoin sekä lisäksi rintaa käsin tyhjentäen. Imetys aloitetaan terveestä rinnasta, sillä kipu ehkäisee herumisrefleksin laukeamista. Kipeään rintaan vaihdetaan heti, kun maito alkaa herua ja imetetään pääasiassa siitä, jotta se tyhjenee kunnolla. Imetyksen lisäksi kipeää rintaa on vielä hyvä tyhjentää lypsämällä, jos on tarpeen. Rinnan herumisen helpottamiseksi voit hautoa aristavaa kohtaa esimerkiksi lämpimällä vedellä, geelipussilla tai kaurapussilla. Särkylääkkeeksi voit käyttää apteekista reseptittä saatavaa särkylääkettä. Lepo, rentoutuminen ja runsas juominen edistävät parantumista. Elleivät oireet vuorokauden sisällä helpota, on syytä ottaa yhteyttä terveyskeskukseen lääkityksen saamiseksi. Lääkityksen aikanakin tulehtuneesta rinnasta imetetään tehokkaasti, sillä se nopeuttaa paranemista.

Jälkitarkastus

Jälkitarkastus tapahtuu neuvolassa 6-12 viikkoa synnytyksen jälkeen. Halutesaan synnyttänyt nainen voi käydä jälkitarkastuksessa myös yksityispuolella gynekologilla. Joskus harvoin jälkitarkastus tehdään synnytyssairaalassa. Jälkitarkastuksesta annetaan synnyttäneelle naiselle todistus, joka toimitetaan KELA:n paikallistoimistoon.

Ehkäisy

Ellei uusi raskaus ole heti toivottu, ehkäisy tarvitaan, vaikka nainen imettäisikin. Imetys ei ole ehkäisykeino. Ehkäisystä keskustellaan synnytyksen jälkeen terveydenhoitajan ja jälkitarkastuksessa lääkärin kanssa. Imetyksen aikana voidaan ehkäisynä käyttää kondomia tai pelkkää keltarauhashormonia sisältäviä minipillereitä. Yhdistelmäpillereiden, ehkäisyrenkaan tai -laastarin käyttö voidaan aloittaa, kun imetys on ohi. Myös kierukka soveltuu ehkäisymenetelmäksi synnyttäneille naisille. Kierukan asettaa neuvolassa lääkäri. Sterilisaatio on varma ja huoleton, mutta lopullinen ehkäisykeino. Se voidaan tehdä joko naiselle tai miehelle (vasektomia). Sterilisaatioon vaaditaan lääkärin lausunto. Sterilointiin tulee suhtautua peruuttamattomana tarkoin harkittuna menetelmänä. Jälkiehkäisyä käytetään silloin, jos yhdyntä on jostain syystä suojaamaton eikä raskautta haluta. Jälkiehkäisytabletit voi ostaa apteekista ilman reseptiä. Tabletit otetaan kertanokseksi mielellään 12 tunnin, mutta viimeistään 72 tunnin kuluessa suojaamattoman yhdynnän jälkeen. Jälkiehkäisytablettien nauttimisen jälkeen voi imettää normaalisti, sillä tablettien sisältämällä keltarauhashormonilla ei tiedetä olevan haittavaikutuksia lapseen. Halutessaan voi lypsää maidon 1-2 päivän ajan maidon hukkaan ja jatkaa sen jälkeen imetystä. Jälkiehkäisy on kertaluonteinen ensiapu, sitä ei pidä käyttää jatkuvana ehkäisykeinona.

