

Vauva syntyy Suomessa

**o Raskauden merkit o Äidin hyvinvointi raskauden aikana o Raskauden ajan vaivoja
o Valmentautuminen synnytykseen o Synnytyksen jälkeinen aika o Imettäminen
o Äidinmaidonkorvikkeet o D-vitamiini o Neuvola o Vauvan hoito o Rokotus o Kiinteä ruoka
o Sosiaaliset etuudet o Kirjallisuutta**

Suomessa odottavien äitien ja syntyvien vauvojen terveyttä seurataan huolellisesti. Ohessa kerromme, miten terveydenhuoltomme palvelee teitä raskauden aikana, synnytyksessä ja vauvan kasvun seurannassa.

Lastenhoitotavat ja terveydenhuollon toiminta vaihtelevat eri puolilla maailmaa ja voivat tuntua teistä vierailta. Voitte luottaa siihen, että vauvat syntyvät turvallisesti Suomessa, sillä pienten vauvojen kuolemantapaukset ovat meillä hyvin harvinaisia

Sivuilla on ajankohtaista ja asiantuntevaa tietoa raskaudesta, synnytyksestä sekä vauvan hoidosta, ravinnosta ja imetyksestä sekä luettelo kirjallisuudesta ja julkaisuista yhteystietoineen.

Toivottavasti äidinkielellemme käännetty tietopaketti vastaa kysymyksiinne ja voitte rauhallisin mielin keskittyä tärkeimpään asiaan - pienokaisenne saattamiseen maailmaan ja hänen hoitoonsa.

Raskauden merkit

- kuukautiset jäävät pois
- joillakin naisilla esiintyy aamupahoinvointia (osalla koko raskauden ajan, toiset taas voivat erittäin hyvin)
- rinnat turpoavat ja niistä tihkuu maitoa
- mieliala vaihtelee
- mielitekoja ja toisaalta vastenmielisyyttä joihinkin ruokiin esiintyy

Kun kuukautiset ovat noin kaksi viikkoa myöhässä, voitte itekin varmistaa raskauden apteekin raskaustestillä tai ottaa yhteyttä omaan terveyskeskukseenne. Jos raskaus on ei-toivottu, ottakaa yhteys terveyskeskukseenne mahdollisimman pian.

Raskauden etenemistä seurataan neuvolassa

Omassa äitiysneuvolassanne raskautta seuraa raskausaikaan ja lasten kehitykseen erikoistuneet terveydenhoitajat maksuttomilla ja säännöllisillä vastaanottokäynneillä. Odottava äiti käy noin kerran kuukaudessa neuvolassa, jossa terveydenhoitaja tarkistaa äidin ja sikiön voinnin erilaisin turvallisista mittauksista.

Raskauden aikana tapaatte myös lääkärin vähintään 2-3 kertaa. Halutessanne voitte päästä aina naislääkärin vastaanotolle ja ottaa neuvolaan mukaan lapsen isän tai muun läheisen ihmisen.

Terveydenhoitajaltanne saatte tietoa, tukea ja neuvoja raskautta koskevista asioista - myös raskauteen liittyvissä taloudellisissa etuuksissa.

Milloin lapsi syntyy?

Raskaus kestää noin 9 kuukautta / 40 viikkoa / 280 päivää viimeisten kuukautisten alkamispäivästä lähtien. Ensimmäisellä käynnillä neuvolassa selvitetään lapsenne todennäköisin syntymisajankohta eli laskettu aika. Todennäköisen synnytyksen ajankohdan saatte itekin laskemalla viimeisten kuukautisten ensimmäisestä päivästä 9 kuukautta 7 päivää eteenpäin.

Ultraäänitutkimus

Lapsen syntymisajankohta varmistetaan ultraäänitutkimuksella raskauden alkuvaiheessa neuvolassa tai sairaalassa. Tutkimusta tarvitaan myös myöhemmin raskauden seurannassa ja se on turvallinen sekä lapselle että äidille.

Lapsi ei aina synny laskettuna päivänä. Se voi syntyä pari viikkoa ennen tai pari viikkoa lasketun päivän jälkeen. Miehen siittiö määrää lapsen sukupuolen. Siittiöistä toiset tuottavat tyttöjä ja toiset poikia.

Tulkkkaus

Jos kielitaitonne ei riitä neuvolassa, pyytäkää terveydenhoitajaa järjestämään maksuton tulkkkaus. Halutessanne voitte ottaa neuvolan vastaanotolle mukaan myös kielitaitoisen omaisenne tai tuttavanne. Oman lapsen käyttö tulkkina, kielitaidosta huolimatta, ei ole käsityksemme mukaan suotavaa. Lapsi ei aina ymmärrä käsiteltäviä asioita ja voi tulkita niitä väärin. Hän voi myös pelästyä ja tilanne voi aiheuttaa ristiriitoja perheessänne.

Äidin hyvinvointi odotusaikana

Monet naiset voivat raskauden aikana hyvin. Toisille raskaus voi olla ongelmallinen. Raskaus ei ole kuitenkaan sairaus, vaikka se rasittaaakin eri tavoin äitiä.

Raskausaikana keho valmistautuu uuteen tilanteeseen. Hormonitoiminnan vilkastuminen saattaa aiheuttaa mm. yllättäviä mielialan vaihteluita. Itku ja paha mieli voi tulla pienistäkin asioista, mikä on aivan normaalia. Asiasta on hyvä keskustella perheen ja puolison kanssa.

Liikunta

Terveystestistä ja kunnosta huolenpito vähentää kasvavasta vatsasta aiheutuvia vaivoja. Hyvä terveys vaikuttaa myös vauvanne kehitykseen ja synnytykseen. Hyväkuntoisena toipuminen synnytyksestä on nopeampaa ja jaksatte paremmin hoitaa vauvaanne.

Odotusaikana on levittävä, liikuttava ja ulkoitava säännöllisesti. Reipas kävely on hyvä liikuntamuoto ja raitis ilma helpottaa myös mahdollista pahoinvointia. Monia liikuntaharrastuksia voi turvallisesti jatkaa odotusaikana, kunhan välttää rajuja ja äkillisiä liikkeitä. Turvallisesta voimistelusta saatte ohjeita omalta terveydenhoitajaltasi.

Monipuolista ruokaa

Raskauden aikana tarvitsette monipuolista ja terveellistä ruokaa molempien hyvinvoinnin vuoksi. Kolmen ensimmäisen raskauskuukauden aikana ravinnontarve ei juuri lisäännä. Vasta loppupuolella lapsen kasvaessa energian tarve jonkin verran lisääntyy. Kahden edistä ei tarvitse syödä, vaan ylimääräinen annos riisiä, lihaa ja vihanneksia riittää mainiosti.

Marjoja ja hedelmiä

Hedelmien, marjojen ja kasvien syöminen päivittäin on suositeltavaa. Suomalaiset marjat: mansikat, mustikat, puolukat, vademat ja lakat ovat erinomaisia vaihtoehtoja ulkomaisille hedelmille. Tuoreita marjoja ja vihanneksia saa läpi vuoden kaupoista ja toreilta sekä talvisin pakasteena.

Viljavalmisteita

Täysjyväviljavalmisteen ovat terveellisiä ja sisältävät viljan kaikki osat. Niitä ovat mm. tumma riisi, luonnon riisi, graham-, ruis- ja ohrajauhot sekä vehnä-, kaura-, ruis- ja ohrahiutaleet.

Päivittäiseen ruokavalioon kuuluu myös maitovalmisteen (juusto, rahka, jogurtti, maito, piimä) sekä liha, kana, kala, kananmuna tai palkokasvit (pavut, herneet, linssit). Rasvoina suosikaa kasviöljyjä ja margariineja.

D-vitamiinin ja kalsiumin tarve

Koska D-vitamiinia saa eniten auringosta, tulee talvikuukausina huolehtia sen riittävydestä. Odottavan äidin tulee syödä D-vitamiinia tiivistemuodossa. Myös kalsium on tärkeä luuston rakennusaine. Jos ette käytä maitovalmisteita, ovat kalsiumvalmisteen tarpeen. Neuvolan terveydenhoitajan kanssa voitte neuvotella D-vitamiinin ja kalsiumin lisätarpeesta.

Mielihalut

Raskausaikana esiintyvät mielihalut saattavat vaikeuttaa terveellisen ruokavalion noudattamista. Liiallista herkuttelua ja makean syömistä pitää välttää - hampaiden terveyden ja painon nousun vuoksi. Myös suolarajoitus turvotusten välttämiseksi on tarpeen.

Odottavan äidin on hyvä nauttia pieniä aterioita ja välipaloja - raskaiden aterioiden sijaan. Pienet ateriat vähentävät myös pahoinvointia ja väsymystä.

Painonnousu

Painonnousu raskauden aikana vaihtelee. Turvallinen painonnousu on noin 8-12 kiloa. Vaikea pahoinvointi raskauden aikana saattaa laskea painoa ja vaikeuttaa terveellistä ruokavaliota. Jos ruokahalunne on huono, valitkaa parhaiten maistuvaa ruokaa ja riittävästi juomaa.

Hampaat

Raskauden aikana hampaat on hoidettava hyvin, koska kohdussa oleva sikiö tarvitsee osan elimistönne fluorista ja kalkista oman hampaistonsa kehittämiseksi. Tarkoituksenmukainen ravitsemus, hampaiston hoito ja päivittäinen fluorihammastahnan käyttö vahvistaa hampaitanne.

Lääkkeet ja nautintoaineet

Mitään lääkkeitä ei saa nauttia raskauden aikana, ennen kuin olette tarkistanut lääkäriä niiden turvallisuuden. Myös normaalia lääkityksestä tulee keskustella neuvolassa.

Tupakointi ja tupakan savu on syntyvälle lapsellenne haitallista. Miettikää vakavasti tupakoinnin lopettamista puolisonne kanssa. Neuvolasta saatte neuvoja ja tukea tupakoinnin lopettamiseksi.

Alkoholi ja kaikki huumaavat aineet ovat vahingollisia raskaana olevalle äidille ja sikiölle. Niiden käytöstä on luovuttava kokonaan raskauden aikana. Ottakaa asia avoimesti esille heti ensikäynnillänne neuvolassa.

Raskauden ajan vaivoja

Väsymys vaivaa etenkin ensimmäisinä ja viimeisinä kuukausina. Normaalisti lyhyt lepo auttaa. Jatkuvasta väsymyksestä on kuitenkin syytä keskustella terveydenhoitajan kanssa. Väsymys voi johtua mm. alhaisesta veren hemoglobiinista, koska etenkin raskauden keski- ja loppuvaiheessa raudantarve kasvaa moninkertaiseksi. Monipuolinen ravinto takaa yleensä riittävän raudan saannin ja ulkoilu sekä hedelmien ja kasvien C-vitamiini edistää raudan imeytymistä. Tarvittaessa neuvolan lääkäri tai terveydenhoitaja voi määrätä rautalääkityksen.

Monia odottavia äitejä vaivaa raskauden alkukuukausina **jatkuva ja raju pahoinvointi**. Tehokkaan hoitokeinon puuttuessa on yritettävä elää niin normaalia elämää kuin mahdollista. Jos oksentelu on jatkuvaa ja runsasta, on yritettävä juoda runsaasti nesteitä mm. vettä elimistön nestetasapainon vuoksi. Nestettä pitää nauttia 1½-2 litraa vuorokaudessa.

Raskauden loppuvaiheessa saattaa esiintyä **turvotusta**. Lepo ja suolan käytön välttäminen saattaa riittää rasituksesta johtuvaan turvotukseen. Asiasta on syytä kuitenkin keskustella neuvolan terveydenhoitajan kanssa.

Odotusaikana esiintyvä **valkovuoto** on normaalia ja alapesu päivittäin riittää. Kutisevasta ja pistävänhajuisesta valkovuodosta on keskusteltava tulehduksen poissulkemiseksi neuvolassa.

Kuukautisten poisjäämisestä huolimatta raskauden aikana saattaa esiintyä vähäistä **veristä vuotoa** kuukautiskierron normaaleina aikoina. Kaikki muu verinen vuoto emättimestä on hälyttävää ja edellyttää yhteydenottoa sairaalaan tai neuvolan lääkäriin ja terveydenhoitajaan.

Laskimon laajentumat eli **suonikohjut ja suonenveto** pahenevat yleensä raskauden aikana, koska kohtu painaa verisuonia. Kasvava kohtu lisää myös **peräpukamien** syntymahdollisuutta, jota ummetus pahentaa. Runsaskuituinen ruokavalio, veden nauttiminen ja liikunta ovat yksinkertaisin hoitokeino. Hedelmät, kasvikset, leipä ja muut täysjyvävalmisteet pitävät vatsan ja suolen toiminnassa.

Kasvava vatsa rasittaa selän lihaksia ja saattaa aiheuttaa **selkäkipua**. Voimistelu ja selän oikean ryhdin säilyttäminen auttavat.

Kohdussa oleva lapsi pienentää myös vatsalaukun tilaa, mikä saattaa aiheuttaa **närästystä** etenkin raskauden loppupuolella. Kahvi, tee ja vahvasti maustetut, rasvaiset, kivistetyt ruuat pahentavat närästystä. Neuvolasta saatte lisäohjeita ja tietoja vaarattomista närästyslääkkeistä.

Synnytykseen valmentautuminen

Useimmissa neuvoloissa järjestetään synnytysvalmennuskursseja. Valmennus on tarkoitettu molemmille vanhemmille tai muulle tukihenkilölle. Osallistuminen on vapaaehtoista, mutta suositeltavaa myös vauvanhoidon kannalta. Synnytykseen valmentautumisesta oma terveydenhoitaja kertoo neuvolakäynneillä.

Synnytyssairaala

Monista neuvoloista tehdään omaan synnytyssairaalaan tutustumiskäyntejä, joilla teille esitellään synnytysosaston henkilöstö ja tilat sekä mm. synnytyksessä käytössä olevat kivunlievityskeinot. Normaalisyntyttäjä on sairaalassa noin 3-4 päivää, jos lapsi myös voi hyvin. Useimmissa synnytyssairaaloissa on mahdollisuus ns. vierihoidon, jolloin lapsi on pääasiallisesti äidin ja perheen kanssa ensimmäiset elinpäivänsä.

Synnytyssairaala laskuttaa asiakasta sairaalapäivien perusteella, mikä on varsin kohtuullista (vuonna 2001 sairaalapäivän hinta on 135,00 markkaa). Laskun voi maksaa sairaalassa tai myöhemmin pankin kautta. Varaton asiakas voi saada tukea sosiaaliviraston kautta. Jos valitsette synnytyssairaalan itse asuinkuntanne ulkopuolelta, joudutte maksamaan enemmän.

Tulkkauksen synnytyksessä

Tulkin saaminen synnytykseen voi olla vaikeaa synnytyksen tarkan ajan arvioinnin vaikeuden vuoksi. Jotkut tulkikeskukset tosin toimivat myös päivystystapauksissa viikonloppuisin sekä ilta- ja yöaikaan - ja lyhyelläkin varoitusajalla. Terveydenhoitajalta saatte lisätietoa ja aina voitte sopia henkilökunnan kanssa kielitaitoisen ystävänne tai puolisonne mukanaolosta tulkkauksena synnytyksessä.

Synnytyksen käynnistyminen

Synnytyksen käynnistymisen merkki voi olla lapsiveden tihkuminen tai runsas ryöppy. Alkavaa synnytystä ennakoivat myös kohdun voimistuvat, tihentyvät ja säännölliset supistukset.

Synnytys ei aina käynnisty luonnollisesti ja oikealla ajalla. Ennenaikaisia ja yliaikaisia synnytyksiä tulee hoitaa sairaalassa. Pitkälle menneet yliaikaiset synnytykset voidaan käynnistää sairaalassa.

Milloin sairaalaan?

Ensisynnyttäjän on lähdettävä sairaalaan, kun

- lapsivettä on alkanut tulla
- supistukset kestävät yli puoli minuuttia
- supistukset toistuvat 5 - 10 minuutin välein
- supistukset ovat olleet säännöllisiä kahden tunnin ajan

Uudelleen synnyttäjän on lähdettävä sairaalaan jo aikaisemmin eli silloin, kun

- supistukset ovat säännöllisiä ja kestävät vähintään puoli minuuttia

Sairaalaan on aina lähdettävä välittömästi, jos kohdun seudulla on jatkuva kova kipu tai jos esiintyy runsasta verenvuotoa. Jos sairaalaan on pitkä matka tai se on hankalien kulkuyhteyksien päässä, on parasta mennä taksilla tai muulla yksityiskyydillä. Kansaneläkelaitos (KELA) korvaa osan matkakustannuksista synnytyssairaalaan sekä vauvan kotimatkasta kuitteja ja synnytystodistusta vastaan.

Äidin tukena synnytyksessä

Suomalaisit ovat usein mukana synnytyksessä äidin tukena. Jos synnytys kestää useita tunteja, on äidille mukavampaa, jos hänellä on läheisiä auttamassa, sillä henkilökunnalla ei siihen synnytyksen kestäessä ole aina mahdollisuuksia.

Isä voi tulla sairaalaan ja olla äidin kanssa niin kauan, kuin se hänestä tuntuu sopivalta. Synnytyssairaaloissa on tiloja, joissa isä voi olla lapsen synnytyksen aikana. Moniin synnytyssairaaloihin voi ottaa mukaan yhden omaisen tai ystävän.

Synnytys

Kohdun lihasten supistukset avaavat kohdunsuuta ja työntävät lasta synnytyskanavassa alaspäin. Kohdunsuun tulee olla 10 senttimetriä auki, jotta lapsi voisi syntyä. Avautumisvaihe voi kestää muutamasta minuutista useampaan tuntiin, jopa yli vuorokauden. Äidin supistuksia ja lapsen sydäntäänäitä tarkkaillaan erityisellä laitteella.

Synnytyssairaalan kättilö ja tarvittaessa lääkäri seuraavat synnytystä. Kun kohdunsuu on riittävästi auennut ja lapsi tullut alaspäin, tulee äidin vuoro synnytyskanavan lihaksi ponnistaen supistusten mukaisesti auttaa aktiivisesti lasta maailmaan.

Keisarinleikkaus

Jos synnytys ei edisty normaalisti ja lapsen ja äidin terveys vaarantuu, lääkäri voi tehdä päätöksen keisarinleikkauksesta. Päätöstä ei koskaan tehdä perusteetta. Keisarinleikkauksesta voidaan päättää jo raskauden aikana, jos lapsen ja äidin terveys sitä edellyttää mm. äidin ahtaan lantion tai jos lapsen poikkeavan asennon vuoksi.

Kivun lievitys

Monille synnytys on kivulias kokemus. Kipuja lievitetään kuitenkin nykyisin usein. Kivunlievityksen voi saada halutessaan ilokaasun, turvallisten kipulääkkeiden, kohdunkaulan puudutuksen tai selkäydinpuudutuksen avulla. Äidin jännitys ja pelko lisäävät kivun tuntemuksia, joten apu saattaa löytyä myös ystävällisestä ja turvallisesta kättilöstä tai läheisen ihmisen läsnäolosta.

Vastasyntyneen ensihoito

Vastasyntyneen näkeminen ensimmäisen kerran on aina jännittävä hetki. Kun kylvetykset ja tarpeelliset mittaukset on tehty, äiti ja isä voivat viettää yhteisen hetken vauvan kanssa. Pienen kääron kanssa synnytyksen tuskat unohtuvat. Äiti saa myös imettää lasta jo synnytyssalissa.

Synnytyssalista äiti ja vauva siirtyvät osastolle, jossa äiti voi toipua synnytyksestä, kun hoitajat huolehtivat vastasyntyneestä lastenhuoneessa. Vauvanhoidon ja imetyksen opettelu aloitetaan heti, kun äidin kunto sen sallii. Jos ette aikaisemmin ole hoitanut vauvaa, kysykää sairaalan henkilökunnalta kaikista mieltänne askarruttavista asioista.

Synnytyksen jälkeinen aika

Oma vauva on vanhemmille yleensä ihmeellisin asia maailmassa. Uuteen ihmiseen tutustuminen on antoisa kokemus, mutta vie myös aikaa.

Synnytyksen jälkeisten viikkojen aikana kehossanne tapahtuu suuria muutoksia. Kohtu alkaa palautua normaaliin kokoon, mahdolliset leikkauksarvet parantua ja synnytyksen rasittamat lihakset voimistua. Imettäminen edesauttaa elimistön palautumista.

Synnytys ja uusi vauva vaikuttavat myös äidin tunne-elämään. Jotkut äidit masentuvat ja itku voi olla herkässä. Vauvan ympärivuorokautinen hoito saattaa synnytyksen jälkeen tuntua hyvinkin raskaalta ja väsyttää. Jos sukunne ja läheisenne ovat kaukana, on aviopuoliso äidille tärkeä tuki. On hyvä, jos puolisonne voi auttaa kotitöissä ja vauvanhoidossa. Vauvan hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että äiti voi rauhassa toipua synnytyksestä ja saa välillä levätä vauvanhoidosta.

Imettäminen

Äidinmaito sisältää riittävästi kaikkia lapsen tarvitsemia ravintoaineita. Se on puhdasta, aina saatavilla ja vauva saa siitä myös suoja-aineita sairauksia vastaan. Rintaruokinta tuottaa vauvalle mielihyvää ja turvallisuuden tunnetta.

Suomessa äidit imettävät noin 6-12 kuukautta, jotkut 1-2 vuottakin. Äidinmaidon D-vitamiini ei kuitenkaan riitä Suomen ilmastossa, vaan lapselle tulee antaa sitä D-vitamiinitippoina.

Maidon erittyminen

Kun vauva imee rintaa, käynnistyy maidon erittyminen. Yleensä vauva saa imeä jo synnytyssalissa. On hyvä, jos lapsi voi sairaalassa olla vierihoidossa ts. äidin kanssa samassa huoneessa ja äiti voi imettää aina tarvittaessa ympäri vuorokauden. Ensimmäisinä päivinä synnytyksen jälkeen maidon eritys on vähäistä, mutta vastasyntyneellä on hyvät ravintovarastot, eikä hän normaalisti tarvitse lisämaitoa. Ensimmäisenä erittyvä paksu, kellertävä maito on hyvä antaa vauvalle, koska siinä on paljon tärkeitä suoja-aineita ja ravintoaineita.

Imetys vauvan tarpeiden mukaan

Imetys ei aina heti onnistu ja sitä on usein kärsivällisesti opeteltava. On tärkeää, että imettämiseen varataan aikaa ja imetysasento on mukava. Vauvaa imetetään aina, kun hän tuntuu nälkäiseltä. Useimmat haluavat imeä noin 8-12 kertaa vuorokaudessa.

Tiheä imetys lisää maidoneritystä ja kun äiti tottuu imettämään ja vauva oppii imemään tehokkaammin, imetyskerrat harvenevat. Vauvat heräävät syömään myös öisin. Ruokinnan jälkeen vauva laitetaan takaisin nukkumaan. Vaipankin voi vaihtaa vain tarvittaessa.

Äidinmaidon riittävyys

Rintaa saava lapsi saa riittävästi nestettä äidinmaidosta eikä tarvitse lisävettä tai -mehua. Tuttikin on tarpeen vain silloin, jos lapsi on itkuinen ja levoton. Mitä enemmän vauva imee rintaa, sitä vähemmän hän kaipaa tuttia.

Joskus saattaa tuntua, ettei maitoa tule riittävästi. Maidoneritys ei kuitenkaan koskaan lopu yhtäkkiä. Tihentämällä syöttöväljä maidoneritys yleensä lisääntyy muutamassa päivässä. Väsymys ja mieltä painavat ongelmat saattavat vaikuttaa maidon määrään, joten äidin on tärkeää levätä ja rentoutua. Äidin rintamaito riittää hyvin myös kaksosvauvojen imetykseen.

Jos lapsen paino ei nouse, on syöttökertoja lisättävä. Imetysongelmista kannattaa keskustella terveydenhoitajan kanssa ja toisilta äideiltä voi saada neuvoja ja tukea.

Toisilla äideillä rintamaitoa voi erittyä yli vauvan tarpeiden. Täysiä rintoja voi lypsää joko käsin tai kaupasta ostettavalla pumpulla. Äidinmaitoa voi myös pakastaa myöhempää käyttöä varten.

Sairaus ja imettäminen

Äidin sairaus ja lääkkeet ovat harvoin este imetykselle. Turvallisesta lääkityksestä on kuitenkin hyvä keskustella aina joko lääkärin tai neuvolan terveydenhoitajan kanssa. Omin päin ei pidä ottaa mitään lääkkeitä.

Mikäli vauva sairastuu, ei imetystä pidä lopettaa. Sairaina useimmat vauvat haluavat olla tavallista enemmän äidin läheisyydessä ja imeä rintaa.

On tärkeää, että itse syötte imetysaikana monipuolisesti ja terveellisesti, koska ravinnontarpeenne on suurempi. On myös muistettava juoda riittävästi. Tällöin synnytyksestä toipuminen on nopeampaa ja vointinne parempi.

Äidinmaidonkorvikkeet

Jos imetys ei onnistu eikä maitoa tehostetusta imetyksestä huolimatta tule riittävästi, voitte antaa vauvalle äidinmaidonkorviketta. Keskustelkaa aina ennen korvikkeen käytön aloittamista ja annettavasta määrästä terveydenhoitajan kanssa.

Äidinmaidonkorvikkeita on kahdenlaisia. Toiset ovat valmiita käytettäväksi heti ja toiset sekoitetaan jauheesta juomaksi - kiehahtaneeseen ja noin 5 minuuttia jäähtyneeseen veteen. Jauhetta sekoitetaan yksi annoslusikallinen desilitraan vettä. Korvitetta voi valmistaa kerrallaan ainoastaan yhden vuorokauden annoksen. Korvike voidaan lämmittää vesihautteessa tai mikrossa ja se annetaan vauvalle kädenlämpöisenä. Lämpötila ja maku **on aina tarkistettava ennen käyttöä**. Maitoseosta säilytetään jääkaapissa eikä tähteeksi jäänyttä juomaa pidä lämmittää uudelleen. Syöttöpullot on tärkeää pitää puhtaana ja ensimmäisten kuukausien aikana ne tulisi keittää.

D-vitamiini

Koska Suomessa ei talvella paista aurinko, kaikille lapsille annetaan D-vitamiinia. D-vitamiinin puute saattaa aiheuttaa luiden pehmenemisen eli riisitaudin, siksi D-vitamiini on lapsen kasvuun ja luuston normaalille kehitykselle välttämätöntä.

D-vitamiinia annetaan joka päivä 2 viikon iästä 2 vuoden ikään ympäri vuoden. Tummaihoisille lapsille tippojen antamista voi jatkaa myös talvikautena 5. ikävuoteen asti, koska D-vitamiinia muodostuu heidän ihossaan vaaleaihoisia vähemmän.

Annosteluohjeet

Apteekista saa kahdenlaisia D-vitamiinitippoja. Vain äidinmaitoa saaville annosteluohjeet ovat 5 tippaa (**Devitol**) tai 20 tippaa (**Dee-tippa**) joka päivä. Äidinmaidonkorvikkeita saaville lapsille annetaan D-vitamiinia vähemmän (3 tippaa **Devitolia** tai 12 tippaa **Dee-tippoja**). Tipat tiputetaan joko suoraan lapsen suuhun, sekoitetaan ruokaan tai annetaan lusikalla. Annosteluohjeita ei saa ylittää. Neuvolan terveydenhoitajalta saatte lisätietoja D-vitamiinin käytöstä.

Neuvola

Suhteenne neuvolaan jatkuu tiiviinä vauvan ensimmäisinä kuukausina. Kun olette kotiutuneet sairaalasta, ilmoittakaa muutaman päivän kuluessa omalle terveydenhoitajallenne vauvan syntymästä. Hänen kanssaan voitte sopia tapaamisesta joko kodissanne tai neuvolassa.

Vauvan ensimmäisinä kuukausina neuvolassakäynti on kuukausittain. Tarvittaessa voitte ottaa neuvolan terveydenhoitajaan yhteyttä useamminkin. Neuvolakäynneillä seurataan vauvan kasvua ja kehitystä ja neuvotaan ja opastetaan lapsenhoidossa. Vastaanotolla terveydenhoitaja mittaa mm.vauvan pituuden ja painon. Noin kolmen kuukauden ikäisenä hänelle annetaan ensimmäinen rokotus.

Jos vauvanne sairastuu tai teillä on muita ongelmia, voitte aina ottaa yhteyttä terveydenhoitajaanne. Virka-ajan jälkeen ottakaa yhteys päivystyspoliklinikalle tai sairaalan synnytysosastolle.

Älkää epäröikö kysyä terveydenhuollon henkilökunnalta neuvoa ongelmissanne. Mikäli teillä on kieliongelmiä, ottakaa selvää tulkkipalveluista ja keskustelkaa etukäteen tulkin saamisesta vastaanotollenne terveydenhoitajanne kanssa.

Jälkitarkastus

Kaksi viikko synnytyksen jälkeen terveydenhoitaja varaa ajan **jälkitarkastukseen** lääkärinvastaanotolle äidin terveyden ja synnytyselinten kunnon tarkistamista varten. Samalla voitte keskustella lääkärin kanssa myös ehkäisyasioista ja sopia jatkotoimista. Tarkastuksen yhteydessä saatte synnytystodistuksen, joka on vanhempainrahan saamisen edellytys. (tarkemmin kohdassa **Sosiaaliset etuudet**).

Lääkärintarkastus vuosittain

Neuvolakäynnit harvenevat lapsen kasvaessa. Käytte kuitenkin terveydenhoitajan ja lääkärin vastaanotolla vuosittain lapsen kehityksen seurannassa, kunnes lapsi aloittaa koulunkäynnin. Kouluikäisten lasten terveyttä ja kehitystä seuraavat koulussa työskentelevät terveydenhoitaja ja lääkäri.

Vauvan hoito

Lapsen hoitaminen on hieno kokemus, vaikka hetkittäin se uuvuttaakin vanhempia. Vauvat tarvitsevat hellimistä ja heille puhumista. Vauvalle juttelu ystävällisellä äänensävyllä luo turvallisuutta ja rauhoittaa lasta. Puhukaa lapselle omaa, tuttua äidinkieltänne.

Vauvan vaatteet

Suomen valtio tukee vauvaperheitä lahjoittamalla äitiyspakkauksen eli laatikollisen vauvan vaatteita ja muita hoitovälineitä. Pakkauksen vaatteet ovat hyvälaatuisia ja kestäviä. Äitiyspakkauksessa on paitoja, potkukousuja ja -pukuja, päähineitä, pikkukousuja, sideharsovaippoja, sukat, makuupussipeitto, haalarimakuupussi, pyyhe, aluslakana, pussilakana, peite tai huopa.

Muut tarvikkeet

Pakkauksessa on myös hoitoalusta, muovitettua froteeta, vanua, kosteusvoiteita, terveyssiteitä, kondomipakkaus, hiusharja, kynsisakset, kylpylämpömittari, lelu ja kirja. **Pakkauksen laatikosta ja patjasta saatte vauvalle ensimmäisen vuoteen verhoilemalla se kankaalla.**

Äitiysavustuksen voi ottaa myös rahana (noin 800 markkaa vuonna 2000). Pakkauksen arvo on rahasummaa huomattavasti suurempi ja monet vaatteet ja tavarat ovat käyttökelpoisia myös perheen muille lapsille.

Pakkauksen lisäksi on hyvä hankkia lisää vaatteita, sillä vauva aiheuttaa paljon pyykkiä. Jos käytätte kangasvaippoja, niitä on hyvä olla vähintään parikymmentä kappaletta, samoin kuin pikkukousuja tai vaippahousuja. Vauvan vaatteita voi myös lainata tuttavilta tai ostaa käytettyinä myyjäisistä tai kirpputoreilta. Vaatteita on aika helppo myös tehdä itse.

Vauvan puhtaus

Vauvan aineenvaihdunta on varsin vilkas ja vauva voi vuorokauden aikana virtsata kymmeniä kertoja ja ulostaa aika monta kertaa. Vaippoja on vaihdettava usein päivän aikana. Pylly on hyvä huuhtaista muutaman kerran päivässä ja aina ulostuksen jälkeen. Vauvan pylly pestään lämpimällä vedellä, saippuaa ei tarvita. Pesun jälkeen pylly kuivataan huolellisesti ja rasvataan kevyesti.

Vauvaa ei välttämättä tarvitse kylvettää päivittäin ihon liiallisen kuivumisen vuoksi. Pari kylpykertaa viikossa riittää. Tai muutoin tarpeen mukaan.

Vaippoja on saatavilla monenlaisia. Äitiyspakkauksessa saatte sideharsovaippoja, joita voitte aluksi käyttää erilaisten vaippahousujen kanssa. Myös kertakäyttövaippojen käyttö on mahdollista. Kokeilemalla ja kyselemällä muilta lapsiperheiltä ja terveydenhoitajalta erilaisista vaihtoehdoista, löydätte vauvalle sopivan vaihtoehdon.

Päiväunet

Suomessa monet vauvat nukkuvat päiväunensa vaunuissa ulkona - vuodenajasta riippumatta. Useimmat vauvat nukkuvat paremmin raittiissa ilmassa kuin sisällä, eikä siitä ole vauvalle mitään vaaraa. Ulkoilu aloitetaan pikkuhiljaa noin kahden viikon kuluttua synnytyksestä. Kovalla pakkasella tai helteellä aivan pienen vauvan on parempi nukkua päiväunet sisällä.

Jos vauva nukkuu päiväunet ulkona, on hänellä oltava sään mukainen vaatetus. Vauvalla ei saisi olla liian kuuma tai kylmä. Vaatetuksen sopivuuden voi tarkistaa kokeilemalla vauvan käsien tai niskan ihon lämpötilaa. Käytä pakkasella villaisia vaatteita, ei kuitenkaan suoraan vauvan ihoa vasten. Kesäkuumalla on vaunut suojattava auringon paahteelta ja huolehdittava siitä, ettei hyönteiset pääse pistämään vauvaa. Vauva on suojattava myös sateelta ja tuulelta.

Rokotukset

Rokotukset ovat tärkeä osa suomalaista terveydenhuoltoa ja niistä huolehtii neuvola. Rokotuksilla luodaan suoja infektioitauteja vastaan. Osa taudeista onkin hävinnyt kattavan rokotusohjelmamme ansiosta. Rokotuksilla ehkäistään monia vaarallisia tauteja, mm. kurkkumätää, hinkuyskää, jäykkäkouristusta, sikotautia, tuhka- ja vihurirokkoa, tuberkuloosia ja poliota. Näitä tauteja ei Suomessa juuri esiinny. Lähimaisiamme niitä kuitenkin on edelleen. Jos kaikkia lapsia ei rokoteta, tartuntavaara lisääntyy myös kotimaassa.

Lapsia tulee muutenkin suojata tarttuvilta sairauksilta ja vältettävä tilanteita, joissa lapsi joutuisi tekemisiin tarttuvaa tautia sairastavien kanssa.

Pienten lasten rokotustaulukko

| Rokotus | | Antamisikä |
|---------|--|-------------------------------|
| BCG | tuberkuloosi | < 1 viikon iässä |
| PDT | kurkkumätä, hinkuyskä, jäykkäkouristus | 3-24 kuukauden iässä |
| POLIO | polio | 6-24 kuukauden iässä |
| Hib | hemofilustaudit (esim. aivokalvontulehdus) | 4-6 kuukauden iässä |
| MPR | tuhkarokko, sikotauti, vihurirokko | 14-18 kuukauden iässä |
| HBV | hepatiitti B-rokote (maksatulehdus) | 0, 1, 2 ja 12 kuukauden iässä |

Kiinteä ruoka

Äidinmaito ei yksin enää riitä puolen vuoden ikäiselle vauvalle, joten kiinteän ruoan antaminen aloitetaan noin 4-6 kuukauden iässä äidinmaidon riittävyuden ja lapsen tarpeiden mukaan. Totuttelu kiinteään ruokaan aloitetaan vähitellen pienillä annoksilla. Aluksi yksi teelusikallinen aterialla ja määrää lisätään vähitellen. Yhtä ruokaa annetaan noin viikon ajan, jotta lapsi ehtii tottua uusiin makuihin. Aluksi lapsi saattaa sylkeä sylkeä ruoan pois.

Alle 1-vuotiaan ohjeellinen ruokavalio on oheisessa kaaviossa. Jos lapsi saa allergisia oireita, esimerkiksi ihottumaa, oksentelua ja ripulia jostain ruoka-aineesta, sen antamista kannattaa siirtää myöhemmäksi. Oikeista ja sopivista ruoka-aineista on hyvä keskustella terveydenhoitajan kanssa.

Ensimmäisiksi lisäruoiksi vauvalle voi antaa mm. kasviksia, hedelmiä ja marjoja:

- esimerkiksi perunaa, porkkanaa, kukkakaalia, kesäkurpitsaa, parsakaalia, riisiä, maissia, avokadoa, munakoisoa, tomaattia, mustikkaa, vadelmaa, ruusunmarjaa, herukoita, omenaa, aprikoosia, mangoa, luumua, banaania, päärynää, papajaa tai kiiviä

Alle vuoden ikäiselle vauvalle ei suositella:

- pinaattia, punajuurta, lanttua, kiinankaalia, lehti- ja keräsalaattia, tavallista soijajuomaa tai kulutusmaitoa, juuresmehuja tai hunajaa

Soseiden valmistaminen

Hyvin pestyt kasvikset keitetään vähässä vedessä. Hedelmät pestään, kuoritaan ja niistä poistetaan siemenet. Soseen voi valmistaa haarukalla, survimella, sosemyllyllä, pusertamalla siivilän läpi tai tehosekoittimella. Pehmeitä hedelmiä voi raaputtaa lusikalla ja omenaa ja päärynää voi raastaa raastinraudalla.

Sosetta voi laimentaa tarvittaessa vedellä, äidinmaidolla tai äidinmaidon korvikkeella. Soseeseen ei lisätä suolaa, sokeria eikä rasvaa tai mausteita. Soseita kannattaa valmistaa kerralla enemmän, pakastaa pieninä annoksina ja sulatettuna lämmittää vesihauteessa tarjoiluvalmiiksi.

Noin 5-6 kuukauden ikäiselle vauvalle voi alkaa antaa lihaa, kalaa, kanaa, kananmunia ja viljaruokia. Aluksi vauvalle riittää yksi liha-ateria eli noin 1 ruokalusikallinen päivässä. Kypsä liha tai kala hienonnetaan hyvin hienoksi veitsellä tai tehosekoittimella. Vauvalle ei kuitenkaan anneta maksaa eikä makkaroita. Lihasta ja täysjyväviljasta lapsi saa rautaa ja sen imeytymistä parantaa tuoreista kasviksista ja hedelmistä saatava C-vitamiini. Tuoreita kasviksia ja hedelmiä on hyvä olla lapsen ruokavaliossa myöhemminkin joka päivä.

Puurot ja vellit

Puuroja ja vellejä voi tehdä seuraavista viljoista, joita saa hiutaleina, suurimoina ja jauhoina:

- riisistä, maissista, rukiista, hirssistä, kaurasta, vehnästä, tattarista, ohrasta,
Keitetty riisi kannattaa aluksi hienontaa puristamalla se siivilän läpi. Myös makaronia ja leipää voi antaa, kun lapsi on oppinut pureskelemaan. Velliin tai puuroon käytetään vettä, äidinmaitoa tai äidinmaidon korviketta. Niihin ei lisätä suolaa, sokeria eikä rasvaa.

Maitovalmisteet

Maitoa, piimää ja jogurttia äidinmaidon lisäksi tai asemasta aletaan antaa noin 10-12 kuukauden iässä. Aluksi annetaan hapattettuja maitovalmisteita kuten piimää, jogurttia ja viiliä. Maito annetaan mukista eikä tuttipullosta. Noin 6 desilitraa maitovalmisteita päivässä riittää. Jos lapsi saa liikaa maitoa, ei muu ruoka maistu. Papuja linssejä ja muita palkokasveja ja soijasta valmistettuja tuotteita kannattaa antaa vasta lähempänä vuoden ikää, koska ne aiheuttavat helposti ilmavaivoja.

Teollista valmisruokaa vai kotiruokaa

Kaupoissa on myytävänä erilaisia teollisesti valmistettuja lastenruokia, jotka ovat turvallisia ja helpokäyttöisiä. Ne ovat kuitenkin kalliimpia kuin kotona tehdyt ruoat. Tölkkiruokat voi lämmittää ennen käyttöä mikroaaltouunissa ilman kantta tai vesihauteessa. Myös valmiita puuro- ja vellijauheita on saatavilla. Purkkeihin on selvästi merkitty ikäsuositus, valmistusaineet ja tiedot ravintomääristä.

Säännölliset ateria-ajat

Lapsi kannattaa totuttaa säännöllisiin ateria-aikoihin. Koska lapsen vatsa on pieni, hän tarvitsee kolmen pääaterian lisäksi 2-4 välipalaa. Selkeä ruokailurytmi helpottaa myös perheen muuta elämää.. Kun lapsi oppii syömään erilaisia ruokia jo kotona, sujuu ruokailu myös kodin ulkopuolella helpommin.

Noin vuoden ikäinen lapsi on innokas harjoittelemaan lusikan käyttöä itse ja juomaan mukista. Ensimmäisen ikävuoden lopulla vauva voi syödä samaa ruokaa kuin muu perhe, kun sen ottaa erikseen ennen maustamista. Vauvan ruokiin ei alle yhden vuoden iässä lisätä suolaa eikä voimakkaita mausteita lainkaan. Myöhemminkin niiden niitä laitetaan lasten ruokaan vähemmän kuin aikuisten ruokiin.

Sokeroitujen mehujen ja limsojen sekä makeisten, keksien, jäätelön yms. herkkujen antamista kannattaa välttää. Sokeri on haitallista hampaille ja vie ruokahalun, jolloin muu ruoka ei kelpaa. Runsas rasvojen käyttö ei ole hyväksi. Makeat ja rasvaiset herkut myös lihottavat helposti. Hedelmä- ja marjaruoat ovat sen sijaan hyviä välipaloja. Janojuomaksi parasta on vesi ja laimennetut täysmehut.

Mahavaivat

Jos lapsella on ummetusta, kannattaa hänelle antaa enemmän kasviksia, marjoja, hedelmiä, muita täysjyvävalmisteita ja täysjyväleipää. Rasvaisia ja sokerisia sekä valkoisista vehnäjauhoista tehtyjä ruokia sekä makeita mehuja ja liian runsasta maidon juontia tulisi välttää. Lapsen tulisi saada runsaasti vettä ja liikkua enemmän.

Ripuloivan ja oksentelevan lapsen on aina saatava paljon nestettä ja myös kuumeisen lapsen nesteen tarve on suuri. Rintamaito on lapsen paras ripulilääke, eikä imetystä pidä lopettaa lapsen sairauden takia. Jos pieni vauva ripuloi (tai oksentaa) on hyvä kääntyä lääkärin tai terveydenhoitajan puoleen.

Lapsen hampaat

Lapsen hampaat tulee harjata säännöllisesti. Fluorihammastahnan käyttö voidaan aloittaa maitoposkihampaiden puhjettua toisella ikävuodella. Sen käyttö aamulla ja illalla vähentää hampaiden reikiintymistä. Lisäfluorin tarpeesta voitte neuvotella neuvolan terveydenhoitajan kanssa.

Lapsen ruokavalio ensimmäisen ikävuoden aikana

| Ateria | alle 4 kk | 4 kk | 5 kk | 6-8 kk | 8-10 kk | 10-12 kk |
|--------|-----------|---|---|---|--|--|
| 1. | ÄM | ÄM | ÄM | Velli tai puuro ÄM | Velli tai puuro ja ÄM tai ÄM- korvike | Velli tai puuro ja ÄM tai ÄM-korvike |
| 2. | ÄM | ÄM Vaihdellen - perunasose - kasvisose - hedelmäsose - marjasose + peruna- tai kasvisose | ÄM Vaihdellen - liha - kana - kala - muna + peruna- tai kasvisose | Vaihdellen - liha - kana - kala - muna + perunaa, kasviksia, soseena ÄM tai vesi ÄM-korviketta | Perunaa, kasviksia - liha - kana - kala - muna - kasvis vesi, ÄM tai ÄM -korvike | Perunaa, kasviksia - liha - kana - kala - muna - kasvis vesi, ÄM tai ÄM- korvike |
| 3. | ÄM | ÄM | ÄM | ÄM marja- tai hedelmäsose | -hedelmiä tai marjoja ja ÄM tai ÄM-korvike | - hedelmiä tai marjoja ja leipää ja ÄM tai ÄM-korvike, jugurttia tai viiliä |
| 4. | ÄM | ÄM Vaihdellen: - peruna- tai kasvisose - marja- tai hedelmäsose - velli tai puuro | ÄM Vaihdellen: - peruna- tai kasvisose - marja- tai hedelmäsose ÄM tai vesi | Vaihdellen: - peruna- tai kasvisose - marja- tai hedelmäsose - velli tai puuro ÄM tai vesi | Kuten 2. ateria tai peruna-kas- visruokaa, ÄM tai ÄM-korvike | Kuten 2. ateria |
| 5. | ÄM | ÄM | ÄM | Kuten 1. ateria | Kuten 1.ateria | Kuten 2.ateria tai velliä tai puuroa |
| 6. | ÄM | ÄM | (ÄM tarvittaessa) | | | |

ÄM= äidinmaito. Äidinmaidon puuttuessa äidinmaidonkorviketta (ÄM-korvike) lapsen yksilöllisen tarpeen mukaan. Äidinmaitoaterioita tarvittaessa useammin, myös yöllä. Imetystä voidaan jatkaa koko ensimmäisen ikävuoden ajan. Kiinteän ruoan antamista voidaan haluttaessa siirtää 4 kk:n iästä 5-6 kk:n ikään. Taulukko on ohjeellinen. Käytännössä lasta syötetään hänen omien tarpeiden mukaan. Huom. Lisäksi D-vitamiinivalmistetta 2 viikon iästä 2 vuoden ikään edellä annettujen ohjeiden mukaan. Lähde: Imeväisen ravitsemus. Mannerheimin Lastensuojeluliitto 1995.

Sosiaaliset etuudet

Tiedot vastaavat tilannetta 1.1.2001. Etuuksien määrät, tulo- ja ikäraajat jne. voitte aina tarkistaa Kansaneläkelaitoksen paikallistoimistoista ja sosiaalitoimistoista.

Äitiysavustus

- Äitiysavustuksella tarkoitetaan äitiyspakkausta, joka sisältää erilaisia vaatteita ja tarvikkeita vauvalle tai sen korvaavaa rahasummaa (noin 800 markkaa). Kaksosista saa kaksi äitiysavustusta tai kaksi rahasuoritusta tai yhden kumpaakin.
- Avustuksen saamisen edellytyksenä on, että raskaus on kestänyt vähintään 154 päivää ja äiti on käynyt Suomessa neuvolassa tai lääkärissä terveystarkastuksessa ennen 4. Raskauskuukauden päättymistä.
- Avustusta haetaan Kansaneläkelaitoksen paikallistoimistoista.

Äitiys-, isyys- ja vanhempainraha

- Äitiys-, isyys- ja vanhempainraha turvaa vastasyntyneen hoitajan taloudellisen tilanteen vauvan ensimmäisinä 10 elinkuukautena, ettei vauvan hoitajan tarvitsisi käydä työssä sinä aikana.
- **Äitiysrahaa** maksetaan vain vauvan äidille 105 arkipäivän ajan. Tukea aletaan maksaa noin kuukautta ennen laskettua aikaa.
- **Isyysrahaa** maksetaan vauvan isälle silloin, jos hän jää pois työstä ja hoitaa vauvaa kotona. Isä voi olla pois työstä äitiysrahakaudella 12 päivää ja lisäksi vielä 6 arkipäivää, joista hän voi saada Kansaneläkelaitoksen maksamaa tukea.
- **Vanhempainrahaa** aletaan maksaa äitiysrahakauden jälkeen ja sitä maksetaan 158 arkipäivältä. Tuki voidaan maksaa jommalle kummalle lasta hoitavalle vanhemmalle.
- Jos lapsia syntyy kerralla useampia, vanhempainrahaa jatketaan 60 arkipäivällä.
- Jokaista tukea on haettava erikseen Kansaneläkelaitoksen paikallistoimistosta.
- Tuen määrä riippuu hakijan työtuloista, vähimmäispäiväraha on kuitenkin turvattu tuloista riippumatta.
- Äitiys-, isyys- ja vanhempainrahoista maksetaan veroa.
- Oikeus äitiys-, isyys- ja vanhempainrahaan on vanhemmalla, joka on asunut Suomessa 180 päivää ennen lapsen syntymän laskettua aikaa.

Lapsilisä

- Lapsilisää maksetaan jokaiselle Suomessa asuvalle lapselle lapsen 17. ikävuoteen saakka.
- Lapsilisän määrät 1.1.2001:

| | |
|--------------------------|--------------|
| - ensimmäisestä lapsesta | 535 markkaa |
| - toisesta lapsesta | 657 markkaa |
| - kolmannesta lapsesta | 779 markkaa |
| - neljännestä lapsesta | 901 markkaa |
| - seuraavasta lapsesta | 1023 markkaa |
| - yksinhuoltaja saa | 200 markkaa |

Esimerkiksi perhe, jossa on neljä lasta saa kuukaudessa lapsilisää yhteensä 2872 markkaa. Lapsilisistä ei makseta veroa. Lapsilisää haetaan Kansaneläkelaitoksen paikallistoimistoista.

Lapsen kotihoidon ja yksityisen hoidon tuki

Jos vanhemmista jompi kumpi hoitaa kotona alle 3 -vuotiasta lasta/ lapsia vanhempainrahakauden loputtua tai lapsi on muussa kuin kunnan järjestämässä päivähoidossa, voi perhe hakea Kansaneläkelaitokselta lapsen kotihoidon tukea. Osa tuesta on kaikille sama. Enemmän tukea maksetaan pienituloisille ja perheille, joissa on useampia pieniä lapsia. Myös yksityiseen hoitoon voi hakea tukea Kansaneläkelaitokselta. Tukea maksetaan hoidon tuottajalle lapsen koulunmenoon saakka.

Kirjallisuutta

Jaetaan odottaville äideille **äitiysneuvolasta tai sosiaalitoimistosta:**

- Meille tulee vauva. Saatavana myös ruotsiksi, englanniksi ja venäjäksi.
- Tuplaonni.

Äitiyspakkauksessa:

- Imeväisikäisen lapsen ruoka

Mannerheimin Lastensuojeluliiton oppaat:

Lehtiset ovat maksullisia. Tilaukset Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Keskustoimisto, Toinen linja 17, 00530 Helsinki. Puh (09) 3481 1480, fax (09) 3481 1502

Muu aineisto: Imetysajan ravitseminen, Imeväisen ravitseminen, Koliikkivauva perheessä, Lasten kasvisruokavalio, Neuvolan rokotusopas, Raskausajan ravitseminen, Raskausajan liikunta, Savuton raskaus, Vauva-, huolto, hoiva, hellyys

Lähde: Vauva syntyy Suomessa, Terveyden edistämisen keskus, Centret för hälsofrämjande, Finnish Centre for Health Promotion, Karjalankatu 2 C 63, 00520 Helsinki, puh (09) 7250 0300, fax (09) 7253 0320.

Työryhmä: Ulla Hoppu, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Hannele Johansson, Vantaan kaupunki, Mari Juote, Sosiaali- ja terveysministeriö, Helinä Kokkarinen, Sosiaali- ja terveysministeriö, Tarja Rantala, Sosiaali- ja terveysministeriö, Seija Sihvola, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Kaarina Tamminiemi, Terveyden edistämisen keskus
Siw Valanko, Espoon kaupunki ja Irma Wistrand, Helsingin kaupunki

ISND: 951-735-183-6, korjattu painos, Graafinen suunnittelu ja painotyö: Edita Oy, Helsinki 1997

Internet-sivujen toimitustyö: Leena Mäntymaa