

Opas uusille vanhemmille



– viisi alkuaikojaa helpottavaa vinkkiä

1. Läheisyys ja kosketus

Alussa vanhemmat ja lapsi totuttelevat toisiinsa ja hakevat arkeen rytmiä ja rakennetta. Vaikka pieni vauva saattaa vaikuttaa hauraalta, hyödynnä kaikki tilaisuudet koskettaa vauvaa, sillä se edistää vauvan kehitystä ja lisää turvallisuuden tunnetta. Muista aina tukea vauvan päätä, koska niskalihakset eivät ole vielä täysin kehittyneet.

2. Lohdun tarve

Useimmat vauvat itkevät ensimmäisten kolmen kuukauden aikana keskimäärin kaksi tuntia päivässä. Se on täysin normaalia. Mieti kuitenkin, mistä itku johtuu. Onko vauvalla nälkä? Onko hänellä vatsakipuja? Onko vaipanvaihdon tai unen aika? Onko ympäristössä jotain, mikä hermostuttaa vauvaa, esimerkiksi korkeita ääniä tai kirkkaita valoja?

Yksi keino lohduttaa vauvaa on pitää häntä olkapäätä vasten ja keinuttaa rauhallisesti edestakaisin. Voit myös laulaa tai jutella vauvalle hiljaisella ja rauhallisella äänellä.

Myös vauvahieronta voi rauhoittaa lasta ja vahvistaa läheisyyttä. Natusanin hierontaoppaasta voit lukea lisää vauvahieronnasta.

Joskus riittää, että vaihdat vauvan asentoa pinnasängyssä. Aseta vauva varmuuden vuoksi selälleen, kun on nukkumaanmenon aika.

3. Ruoka-aika!

Ravitsemusasiantuntijoiden mukaan mikään ei ole vauvalle parempaa kuin äidinmaito. Se vastaa täydellisesti lapsesi ravinnontarpeeseen. Joskus imettäminen ei kuitenkaan onnistu, ja syitä voi olla monia; keskustele silloin neuvolan hoitajan kanssa vaihtoehtoista. Fyysinen kosketus ruokailun aikana on tärkeää tulevaisuuden kannalta ja auttaa teitä kiintymään toisiinne. Pyri aloittamaan imetys mahdollisimman pian synnytyksen jälkeen. Vaikkei äidinmaitoa olisi vielä kehittynyt, rinnoista tulee ohutta nestettä, ternimaitoa, joka sisältää tärkeitä vasta-aineita.

Löydä oikea asento

Jotteivät rintasi kipeytyisi turhaan, varmista, että vauvasi suu on riittävän auki ja nänni mahtuu hyvin vauvan suuhun. Jos vauvan on vaikea tarttua rintaan tai jos tunnet kipua, älä huolestu, sillä apua on saatavilla. Voit esimerkiksi jutella muiden äitien kanssa heidän kokemuksistaan tai ottaa yhteyttä neuvolan imetysneuvontaan.

Ruokaa tilauksesta

Vauvan tarvitsee syödä usein, suunnilleen joka toinen tunti. Sen tähden rintasi tuottavat paljon maitoa. Vähitellen

vauvasi ruokailutahti muuttuu säännöllisemmäksi ja ennalta-arvattavammaksi. Muista imettää kummastakin rinnasta vuorotellen. Jos imetit viime kerralla oikeasta rinnasta, aloita seuraavalla kerralla vasemmasta.

Liivinsuojuksien käyttö

Käyttämällä erittäin imukykyisiä Natusan® Baby liivinsuojuksia voit suojautua imetyksen väliseltä maidon valumiselta. Liivinsuojukset imevät tehokkaasti kosteutta ja pitävät herkän ihon kuivana. Suojukset ovat huomaamattomat, ja ne on muotoiltu niin, etteivät ne ärsytä aristavia nännejä. Materiaali antaa ihon hengittää.

4. Vaipanvaihto vaihe vaiheelta

Päivittäin tarvittavien vaippojen ja puhdistuspyyhkeiden määrä saattaa hämmästyttää. Varaa vaippoja ja vastasyntyneille tarkoitettuja puhdistuspyyhkeitä jo ennen kuin palaatte synnytyslaitokselta kotiin, niin arjesta tulee vähän helpompaa. Ennen vaipanvaihtoa on tärkeää pestä kädet. Pitämällä mielessä kolme yksinkertaista vaihetta vaippaa vaihtaessasi voit ehkäistä vaippaihottumaa: 1. Puhdista, 2. Kuivaa, 3. Suojaa. Jos vaippaihottumaa tulee siitä huolimatta, on tärkeää hoitaa ihottumaa niin, ettei vauvalle pääse kehittymään sieni- tai bakteeri-infektiota.

Älä koskaan jätä vauvaa yksin hoitopöydälle ja pidä seuraavia aina käden ulottuvilla:

- vaippoja
- roskapussi käytetyille vaipoille
- Natusan® first touch -puhdistuspyyhkeitä
- Natusan® first touch protection cream voidetta
- vaihtovaatteita (varmuuden vuoksi).

a) Vaihda vaippa tasaisella ja turvallisella alustalla. Jos käytät hoitopöytää, pidä vauvasta aina kiinni toisella kädellä äläkä koskaan poistu hoitopöydän luota – edes muutamaksi sekunniksi.



b) Puhdista vaippa-alueen iho huolellisesti Natusan® first touch -puhdistuspyyhkeellä. Sekä tyttö- että poikavauvojen iho puhdistetaan edestä taaksepäin. Taittele käytetty vaippa kasaan ja aseta puhtas vaippa vauvan alle.

c) Voitele iho Natusan® first touch protection cream -voiteella, joka muodostaa punoitusta ja ärsytystä ehkäisevän suojaavan kerroksen. Heitä käytetty vaippa roskisiin ja pese kädet. Valmista tuli!

Haluatko lisätietoa? Jos haluat lisätietoa vauvan ihosta ja sen hoidosta, vieraile osoitteessa www.fi.natusanbaby.com.

Tai ota yhteyttä Natusaniin®: sähköposti: nordicconsumerservice@its.jnj.com, puhelin: 00 800 855 000 00 (maanantai–perjantai klo 10–13).

Opas uusille vanhemmille



– viisi alkuaikojä helpottavaa vinkkiä

5. Ensimmäinen kylpy

Ennen kylpyä

Varmista, että kylpypaikka on rauhallinen ja kaikki kylpytarvikkeet ja vaihtovaatteet ovat käden ulottuvilla. Jos vauva on kakannut tai pissannut, puhdista vaippa-alue normaalisti ennen kylpyä. Päästä kylpyammeeseen noin viisi senttimetriä 37-asteista vettä. Lisää kylpyveteen muutama tippa mietoa pesunestettä vauvasi ihoon ja hiusten hellävaraiseen puhdistamiseen. Älä koskaan jätä vauvaa yksin hoitopöydälle tai kylpyammeeseen!

Kylvyn aikana

Aseta vauva ammeeseen niin, että asento tuntuu mukavalta teistä molemmista. Vauva voi joko maata vedessä niska ja pää vedenpinnan yläpuolella tai voit pitää vauvaa istuma-asennossa. On tärkeää, että pidät vauvan lämpimänä koko kylpytuokion ajan joko asettamalla vauvan vatsalle pesulapun tai hujuttamalla vettä vatsalle.

Sopivanpituisen kylpy kestää noin 5–10 minuuttia. Jos käytät pesulappua vauvaa kylvettäessäsi, vältä ihon hankaamista. Vastasyntyneen ihon puhdistamiseen riittää vesi, johon on sekoitettu mietoa pesunestettä. Jos lapsella on jonkin verran hiuksia, on hyvä käyttää lapsille tarkoitettua shampooa. Varmista, ettei saippuaa tai shampooa pääse silmiin, sillä vauvan räpäytysrefleksit ja kyynelkanavat eivät ole vielä täysin kehittyneet. Kylvettämistä suositellaan kahdesta kolmeen kertaa viikossa, kunnes vauva alkaa kontata, minkä jälkeen voit kylvettää vauvaa niin usein kuin haluat.

Kylvyn jälkeen

Kiedo vauva kuivaan pyyhkeeseen ja taputtele iho kuivaksi. Älä hankaa ihoa. Kosteuta vauvan ihoa kylvyn jälkeen levittämällä iholle pehmentävää ja suojaavaa hoitoöljyä. Jos vauvan iho on kuiva, halkeileva tai hilseilevä, ihoa kannattaa rasvata lapsille tarkoitettulla pehmentävällä voiteella. Pue vauva heti kuivauksen jälkeen, jottei ruumiinlämpö pääse laskemaan.



Tiesitkö...

- ...Vauvan näkö kehittyy yksivuotiaaksi asti.
- ...Vauvan kyynelkanavat kehittyvät seitsemän kuukauden ikään asti.
- ...Vauvat räpyttävät silmiään vain 2–5 kertaa minuutissa.
- ...Aikuiset räpyttävät silmiään 12–20 kertaa minuutissa.

Koska vauvan silmän räpäytysrefleksit ja kyynelkanavat eivät ole vielä täysin kehittyneet, silmiin joutuu helposti saippuaa tai shampooa. Siksi on tärkeää valita aina mietoja tuotteita.



Tutkitusti Mieto

Tutkitusti Mieto -merkintämme on takuu siitä, että Natusan®-vauvatuotteet ovat mietoja ja hellävaraisia. Niissä on käytetty vain tarkkaan valittuja ainesosia. Kaikki tuotteet on testattu kliinisesti, ja ne ovat läpäisseet kattavat ihoärsytys- ja allergiatestit.



Haluatko lisätietoa? Jos haluat lisätietoa vauvan ihosta ja sen hoidosta, vieraile osoitteessa www.fi.natusanbaby.com.

Tai ota yhteyttä Natusaniin®: sähköposti: nordicconsumerservice@its.jnj.com, puhelin: 00 800 855 000 00 (maanantai–perjantai klo 10–13).