



Niitty-hanke 2018–2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>
www.facebook.com/niittyhanke/

Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen. E-mail: irmeli.nieminen@tuni.fi
Asiantuntija Anna Aikasalo. E-mail: anna.aikasalo@tuni.fi
Asiantuntija Jasmin Kaljadin. E-mail: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Lähteet:

Naistalo. 2018. Vauvan perushoito. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/vastasyntynyt/vauvan-perushoito>
Tays. 2017. Vauvan perushoito. https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ja_synnytys/Vauvan_perushoito
Kuvat: Pixabay.com

VAUVAN PUHTAUS JA IHONHOITO



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



VAUVAN KYLVETTÄMINEN

Vesi riittää vauvan puhdistamiseen. Käytä pesuissa kädenlämpöistä vettä. Vauvan pesemiseen voit käyttää joko juoksevaa vettä tai kostutettua pesulappua. Pesujen jälkeen vauvan iho tulee kuivata huolellisesti erityisesti taiteiden alueilta ja ihopoimuista, joissa iho hautuu herkemmin.

Puhdista päivittäin:

- vauvan kasvot
- korvantaustat
- kaula
- kädet ja kainalot
- pylly



Vauvalle yksi tai kaksi kylvetyskertaa viikossa on riittävästi, mutta halutessaan vauvan voi kylvettää vaikka päivittäin. Kylpyveden tulisi olla 37 asteista. Lämpötila mitataan mittarilla tai vanhemman kyynärpäällä. Jos vauvan iho tuntuu kuivalta, voi kylpyveteen laittaa pienen määrän vauvaöljyä. Tällöin kannattaa kuitenkin olla erityisen huolellinen, sillä vauvan ihosta tulee hyvin liukas.

VAIPANVAIHTO

Vaihda kuiva vaippa tarpeen mukaan

- jos vaipassa on pissaa, ei vaipanvaihdon yhteydessä tarvitse vesi-pesua.
- jos vaipassa on kakkaa, pese pylly vedellä mahdollisimman pian. Uloste ärsyttää voimakkaasti vauvan ihoa.

Jos vauva nukkuu tyytyväisenä, ei pissavaippaa tarvitse vaihtaa öisin.

Käytä kosteuspyyhkeitä vain, jos pyllyä ei ole mahdollista pestä vedellä. Kosteuspyyhkeet saattavat ärsyttää vauvan ihoa.

Vaippa-alueen iho saattaa punoittaa herkästi, jolloin kannattaa antaa alueelle ilmakylpyjä eli antaa vauvan olla ilman vaippaa pieniä hetkiä. Vaippa-alueelle voi myös laittaa perusvoidetta tai sinkkivoidetta.



Jo pienikin vauva voi pudota hoitopöydältä.

Älä koskaan jätä vauvaa hoitopöydälle yksin.



VIRTSAAMINEN JA ULOSTAMINEN

Vauvan virtsa voi ensimmäisinä päivinä olla sakkaista ja hieman punertavaa. Se on normaalia.

Ensimmäisinä päivinä vauva virtsaa melko pieniä määriä, mutta 4-5 päivän ikäisestä eteenpäin vauva virtsaa noin 5-8 vaippaa päivässä. Märkiä pissavaippoja tulisi tulla päivässä vähintään viisi.

Alussa vauvan uloste on väriltään tummaa, tahmeaa ja vihertävää. Hiljalleen ravinnon lisääntyessä, uloste muuttaa väriään vaaleammaksi, kellertäväksi.

Vauvan ulosteen koostumus ja väri voi vaihdella paljon. Useimmiten uloste on kellertävää ja ryynimäistä. Toisinaan uloste voi olla jopa vihertävää, mikä on myös normaalia.

Vauva ei välttämättä ulosta joka päivä. Ulostamisen väli voi olla jopa viikko.

Vauvalla voi olla ummetusta. Jos vauva äheltää ja on itkuinen, voit yrittää hieroa vauvan vatsaa tai jumpata vauvan jalkoja kippuraan vatsan päälle. Voit kokeilla myös luumumehua tai apteekista saatavaa mallasuutetta.

VASTASYNTYNEEN IHOLLE TYYPILLISIÄ ASIOITA

Vauvan iho hilseilee ensimmäisten elinviikkojen ajan ja se on normaalia. Sitä ei tarvitse hoitaa mitenkään. Turhaa rasvaamista kannattaa välttää, sillä se häiritsee ihon omaa rasvatuotantoa.

Jos iholle tulee punoitusta tai iho kuivuu selkeästi, voi iholle laittaa vauvaöljyä tai hajustamatonta perusvoidetta. Jos iholle ilmaantuu rakkuloita tai iho alkaa märkiä, ota yhteyttä neuvolaan.

Vauvan iholla voi olla ensimmäisten elinkuukausien aikana punoittavia tai valkoisia näppylöitä, joita kutsutaan hormoninäppyiksi. **Hormoninäpyt** häviävät itsestään.

Vauvan päähän saattaa tulla myös **karstaa**, joka on vaaratonta. Karstaa ei tarvitse hoitaa mitenkään, mutta halutessaan siihen voi laittaa vauvaöljyä tai perusvoidetta. Kun karsta on pehmennyt, pehmeällä vauvaharjalla voi koittaa varovaisesti harjata karstaa pois.

Vastasyntyneen iho voi olla hieman keltainen syntymän jälkeen, sillä vastasyntyneen maksa ei pysty käsittelemään bilirubiinia riittävän tehokkaasti. Lievä keltaisuus on normaalia ja se häviää yleensä ensimmäisen elinviikon aikana. Jos keltaisuus on voimakasta, vauva on selkeästi väsähtänyt ja vaisu tai ei jaksu syödä, ota yhteyttä neuvolaan.



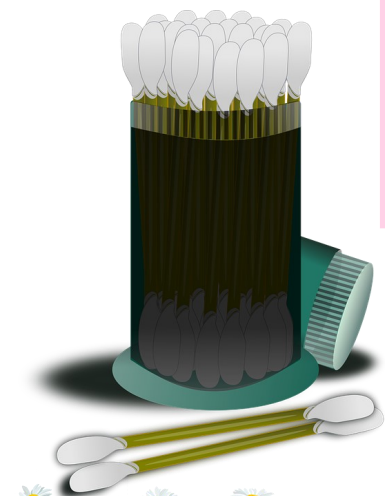
NAVAN HOITO

Vastasyntyneellä jää napanuorasta jäljelle napatynkä, joka irtoaa itsestään noin 1-2 viikon kuluessa syntymästä.

Ennen napatyngän irtoamista ja senkin jälkeen niin kauan kuin napa vielä erittää, on erittäin tärkeää pitää napa puhtaana ja kuivana. Tarkista navan puhtaus aina vaippaa vaihtaessa.

Navan puhdistus:

- kostuta pumpulipuikko veteen
- puhdista napa hellästi pumpulipuikolla (käytä useampi jos tarpeen)
- kuivaa huolellisesti puhtaalla pumpulipuikolla



Ota yhteyttä neuvolaan, jos

- napa punoittaa yli 1 cm alueelta
- napatynkä haisee voimakkaalle
- navassa on turvotusta

SILMIEN HOITO

Vastasyntyneen kyynelkanavat ovat vielä ahtaat, minkä vuoksi silmät vuotavat ja rähmivät helposti.

Silmät tulee puhdistaa vedellä kostutetulla vanulapulla päivittäin. Puhdista silmä ulkonurkasta sisänurkkaa kohti **aina uudella vanulapulla**.

Jos silmät rähmivät voimakkaasti tai punoittavat, ole yhteydessä neuvolaan. Silmät voivat olla tulehtuneet.



KYNSIEN LEIKKAAMINEN

Vauvan kynnet voi leikata kahden viikon iästä alkaen. Ne tulee leikata varovaisesti lapsen ollessa esimerkiksi nukkumassa. Kynnet leikataan suoraan, eikä reunoja pyöristetä. Kylvyn jälkeen kynnet ovat usein pehmeät, jolloin leikkaaminen voi olla helpompaa.

