

MEILLE TULEE KEVYT PIENOKAINEN

Opas äideille ja heidän läheisilleen
keskосуudesta ja vertaistuesta



LUKIJALLE

Tämä opas on tarkoitettu äideille ja heidän perheilleen, joista on mahdollisesti ennenaikaisen synnytyksen vuoksi tulossa keskosen tai keskosten vanhempia.

Opas sisältää tietoa riskiraskauksista, ennenaikaisesta synnytyksestä, keskosen hoidosta ensipäivinä vastasyntyneiden teho-osastolla, Keskosperheiden yhdistys Kevyen ja muiden yhdistysten tarjoamasta vertaistukitoiminnasta, sekä muita hyödyllisiä vinkkejä keskosperheen alkutaipaleelle. Oppaan lopusta löydät myös sanaston, johon on listattu hoitotyön ja lääketieteen termejä, joita saatat kuulla sairaalassa.

SISÄLTÖ

- 1 RISKIRASKAUDET
- 2 ENNENAIKAINEN SYNNYTYS
- 3 KESKONEN
- 4 ENSIPÄIVÄT SAIRAALASSA KESKOSEN KANSSA
- 5 VANHEMMAT KESKOSEN HOITAJINA
- 6 VERTAISTUKI
- 7 PIDÄ ITSESTÄSI HUOLTA
- 8 TUKEA JA APUA ARKEEN
- 9 SANASTO

1 RISKIRASKAUDET

Riskiraskaudella tarkoitetaan raskautta, jossa äidillä, sikiöllä tai vastasyntyneellä on korkeammat riskit tavalliseen raskauteen verrattuna.

Riskiraskaudeksi luetaan muun muassa tilanteet, jos äidillä on tyypin 1 tai tyypin 2 diabetes, epilepsia, päihdeongelma tai erityisseurantaa vaativa infektio. Lisäksi, jos äiti on pienikokoinen tai alle 18 tai yli 35 vuoden ikäinen tai hänellä on monisikiöinen raskaus, raskaus luetaan riskiraskaudeksi. Riskiraskaudeksi todetaan myös tilanne, jossa raskaus on yliaikainen tai kyseessä on uhkaava ennenaikainen synnytys. Tilanne, jossa sikiö on perätilassa tai sikiöllä on kehityshäiriö, luetaan myös riskiraskaudeksi.



2 ENNENAIKAINEN SYNNYTYS

Ennenaikaisesta synnytyksestä puhutaan, jos lapsi syntyy ennen 37:tä raskausviikkoa. Ennenaikaisen synnytyksen oireina voivat olla kivuliaat ja säännölliset supistukset, painon tunne lantiossa, alavatsan tai alaselän kivut ja verinen tai vetinen vuoto.

Jos naisella on ennenaikaisen synnytyksen oireita, tehdään hänelle ulko- ja sisätutkimus kiinnittäen huomiota mahdollisiin yleisoireisiin ja infektion merkkeihin, myös virtsanäyte tutkitaan. Ulkotutkimuksessa arvioidaan muun muassa lapsiveden määrää, kohdun supistusherkkyyttä ja kohdun paineluarkuutta. Sisätutkimuksessa tarkistetaan silmämääräisesti, onko kohdunsuu avautunut tai pullottavatko lapsivesikalvot. Myös emättimen vuoto huomioidaan tarkastelemalla, onko vuoto veristä, vetistä tai limaista. Kohdunkaulaa tutkimalla arvioidaan muun muassa kohdunkaulan pituutta ja avautumista.

Erikoissairaanhoidon tehdään päivystyslähete, jos

- Säännöllisiä ja kivuliaita supistuksia on alle 10 minuutin välein yli 60 minuutin ajan. Lähete tehdään tällöin riippumatta raskauden kestosta tai kohdunkaulan tilanteesta.
- Epäillään lapsiveden menoa.
- Esiintyy toistuvaa tai merkittävää veristä vuotoa.
- Sikiökalvot ovat näkyvissä sisätutkimuksessa ennen 35:tä raskausviikkoa.

Ennenaikaista synnytystä pyritään hoitamaan supistuksia estävällä lääkityksellä, jotta siirto sopivaan sairaalaan ja tarvittavat hoidot ennätetään toteuttaa.

Ennenaikaista synnytystä voidaan yrittää myös estää:

- Asettamalla pessaari tukemaan kohtua ja kohdunkaulakanavaa.
- Kohdunkaulan tukiompeleella, joka asennetaan kohdunkaulalle harkinnan mukaan.

Vuodelepo on harvoin tarpeen ja sitä toteutetaan yleensä vain sairaalahoidossa. Käytetyt hoidot annetaan yksilön tarpeiden mukaan, eikä yleisiä ohjeita voida antaa. Noudata hoitavan tahon sinulle antamia ohjeita!

Kuinka ennenaikaista synnytystä voi ehkäistä?

- Lopettamalla tupakointi.
- Pitämällä yllä hyvää yleiskuntoa.
- Huolehtimalla levosta!
- Jos esiintyy ennenaikaisia supistuksia, tulee yhdyntää välttää erityisesti raskauden toisen kolmanneksen aikana.

Asioihin ei voi kuitenkaan aina vaikuttaa, eikä itseään pidä syyllistää!

Entä, jos lapsi kuitenkin syntyy ennenaikaisesti?

- Samanlaisista lähtökohdista syntyneiden keskosten ennustetta on hyvin vaikea arvioida, koska ennuste on hyvin yksilöllinen.
- Toimintakyvyn ja pitkäaikaisennusteeseen vaikuttaa eniten keskosen neurologinen kehittyminen. Pikkukeskosten vaikeiden neurologisten ongelmien osuus on vähentynyt hoidon kehittymisen myötä.
- Muista ammattilaisten tarjoama tuki ja vertaistuki!



Kuva ©Päivi Porkka 2014

3 KESKONEN



Kuva ©Päivi Porkka 2013

Keskoseksi kutsutaan lasta, joka on syntynyt ennen raskausviikkoja 37+0. Keskosia voidaan määritellä tarkemmin kahdella käytössä olevalla tavalla.

1. Raskausviikkojen mukaan:

- Raskausviikot 34+0...36+6 on hieman ennenaikaisesti syntynyt.
- Raskausviikot 28+0...33+6 on kohtalaisesti ennenaikaisesti syntynyt.
- Ennen raskausviikkoja 28+0 on erittäin ennenaikaisesti syntynyt.

2. Raskausviikkojen ja syntymäpainon mukaan:

- Alle 2500g: keskonen.
- Syntymäpaino alle 1500g tai ennen raskausviikkoja 32+0: pikkukeskonen.
- Syntymäpaino alle 1000g: pienen pieni keskonen.

4 ENSIPÄIVÄT SAIRAALASSA KESKOSEN KANSSA

Keskosta hoidetaan syntymän jälkeen hänen kuntonsa mukaan keskoskaapissa, niin sanotulla avopöydällä, jossa voidaan normaalia sänkyä paremmin säädellä lämpötilaa tai äitinsä vierihoidossa. Yleensä ennenaikaisesti syntyneet lapset, jotka vaativat tehohoitoa hoidetaan keskoskaapissa. Keskoskaapissa voidaan säädellä ilman kosteutta ja lämpötilaa keskoselle suotuisalle tasolle.

Keskosen hoidossa voidaan käyttää muitakin laitteita ja välineitä, joilla tuetaan ja seurataan esimerkiksi hengitystä ja verenkiertoa.

Vauva saattaa väsyä liiallisista ärsykkeistä ja siksi ympäristö pyritään luomaan mahdollisimman rauhalliseksi.



Kuva ©Päivi Porkka 2013

Infektioherkkyys

Keskosten vastustuskyky on matala ja tämän vuoksi heidän infektioriskinsä huomattava. Tehohoidossa olevan keskosen hoito tähtää vähentämään monin eri tavoin infektioriskejä. Muista pitää hyvä huoli omasta käsihygieniastasi ja hoida keskostasi vain terveenä. Nämä ohjeet koskevat myös muita keskosen luona vierailevia ihmisiä.

5 VANHEMMAT KESKOSEN HOITAJINA

Vanhempana sinua tuetaan ja kannustetaan osallistumaan vauvasi hoitoon. Hoitoon osallistuminen tuo sinulle itsevarmuutta ja pääset tätä kautta tutustumaan pienokaiseesi. Myös keskonen hyötyy vanhempiensa antamasta hoidosta ja se tukee hänen kehitystään.

Imetys ja kenguruhoito

Vauvan ennenaikainen syntymä ei ole este imetykselle, mutta se voi poiketa alkuvaiheessa täysiaikaisen vauvan imetyksestä. Imetyksessä vauvan tulee osata hengittää, niellä ja imeä vuorotellen ja tässä saattaa ilmetä haasteita kehittymättömän hermoston vuoksi. Myös vauvan jänteveydellä ja vireystasolla on vaikutusta imetykseen.



Kuva ©Päivi Porkka 2014

Oman äidin maito on parasta ravintoa keskoselle. Vauva ruokailee omien taitojensa mukaan joko rintaa imemällä tai vaihtoehtoisesti nenämahaletkun tai tuttipullon kautta. Vaikka vauva ei heti jaksaisikaan imeä tarvitsemaansa maitoa rinnasta, voi äiti lypsää rintamaitoa. Näin keskonen saa arvokasta ensimaitoa ja maidon tuotanto saadaan käynnistymään. Myöhemmin maidon lypsämiseen voidaan tarvittaessa käyttää lypsypumppua.

Imetystä ja sen aloitusta voidaan edistää ihokontaktilla ja kenguruhoidolla. Kenguruhoidossa keskonen on suorassa ihokontaktissa äidin tai isän rintakehällä hyvin tuetussa asennossa. Kenguruhoidossa keskonen voi harjoitella imetykseen tarvittavia taitoja, kuten hamuilua, nuolemista, haistelua ja lopulta myös rinnan imemistä.

Kenguruhoidolla on myös seuraavia hyötyjä:

- Kasvattaa äidin tuottamia maitomääriä.
- Tukee varhaista vuorovaikutusta.
- Auttaa keskosta lämmönsäätelyssä.
- Lieventää keskosien mahdollisia kipuja.
- Lisää keskosien turvallisuuden tunnetta.

6 VERTAISTUKI



Kuva ©Päivi Porkka 2020

Vertaistuen avulla saat lisää tietoa ja tukea sekä kohtaat muita vanhempia ja perheitä, joille on myös syntynyt keskosvauva. Tässä järjestöjä, jotka tukevat sinua ja perhettäsi:

Keskospereiden yhdistys Kevyt

- Vertaistoiminta ja perhetapahtumat.
- Tukihenkilö (ei edellytä yhdistyksen jäsenyyttä) voi olla yhteydessä puhelimitse, sähköpostitse tai tukihenkilö voi vierailla odottajan ja puolison luona sairaalassa. Sähköpostiosoite: tuki@kevyt.net
- Yhdistyksen verkkosivuilta löytyy tietoa ja vinkkejä arkeen. <https://www.kevyt.net/>
- Facebook-keskusteluryhmä: Kevyt-yhdistyksen jäsenet
- Facebookissa, Instagramissa ja Twitterissä: @Keskospereet

Leijonaemot ry

- Maksuttomat vertaistukiryhmät.
- Facebookissa, Instagramissa, Twitterissä: @Leijonaemot.
- Vertaistoiminta: vertaistuki-viikonloput ja -päivät, hemmottelu- ja hyvinvointi- ja perhetapahtumat.

Lukuvinkki

Kevyt pienokainen – Kirja keskosuudesta vanhemmille, läheisille ja hoitohenkilökunnalle. Kirja on vuonna 2018 julkaistu ja uusittu painos aikaisemmin julkaistusta samannimisestä kirjasta.

Kirjaan on koottu perheiden kokemuksia lasten syntymisestä keskosena, sekä heidän kasvustaan kohti aikuisuutta. Kirjassa on myös ammattilaisten kirjoittamia artikkeleita keskosten hoidosta, keskosuuden seurauksista ja näistä aiheista tehtyjen tutkimuksien tuloksia.

Kirjan voi ostaa Keskospereiden yhdistys Kevyt verkkosivuilta painettuna kirjana tai pdf-versiona.

<https://www.kevyt.net/kevyt-pienokainen/>



Kuva © Keskospereiden yhdistys Kevyt 2018b

7 PIDÄ ITSESTÄSI HUOLTA

Uni ja lepo

Raskauden aikana:

- Huolehdi riittävästä unen saannista ja rentoutumisesta! Synnytyksenkin jälkeen, sillä jatkuva väsymys voi huonontaa vauvankin nukkumista.
- Hyvä uni ja stressinhallinta auttavat jaksamista.
- Perheen on mahdollista saada lapsiperheiden kotipalvelua esimerkiksi kodinhoidollisiin ja lastenhoitoon liittyvissä asioissa, jos perheessä on ennestään lapsia. Lue lisää ”tukea ja apua arkeen”- osiosta.

Keskosen sairaalahoidon aikana:

- Sairaalat pyrkivät mahdollisuuksien mukaan järjestämään vanhemmille yöpymismahdollisuuden sekä tilan, jossa he voivat hengähtää ja syödä. Tässä voi olla sairaalakohtaisia eroja.

Synnytyksen jälkeen:

- Sairaalat pyrkivät mahdollisuuksien mukaan järjestämään vanhemmille yöpymismahdollisuuden sekä tilan, jossa he voivat hengähtää ja syödä. Tässä voi olla sairaalakohtaisia eroja.
- Ensimmäisten kuukausien aikana vauvan unirytmä poikkeaa aikuisten rytmistä. Voit itsekkin levätä vauvan nukkuessa. Hyväksy tietynlainen rytmittömyys osana tätä elämänvaihetta.
- Säännöllistä päivärytmiä voidaan ryhtyä tavoittelemaan ensimmäisten 3-4 kuukauden jälkeen. Säännöllinen päivärytmi vaikuttaa myönteisesti unen laatuun.
- Jos valvominen uuvuttaa, pyydä rohkeasti apua läheisiltä ja neuvolasta. Kunnalta voi saada apua kotipalvelun kautta.

Ravitsemus

- Monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ruokailurytmi auttavat jaksamaan. Hyvä ravitseminen edistää sikiön kasvua ja kehitystä, imetyksen onnistumista ja vaikuttaa positiivisella tavalla rintamaidon laatuun.
- Noudata raskauden aikana yleisiä raskaudenaikaisia ravitsemussuosituksia. Saat riittävästi energiaa normaalista suomalaisesta ravitsemuksesta.
- Huolehdi, että saat riittävästi kalsiumia, rautaa ja folaattia ruokavaliosta sekä foolihappoa ja d-vitamiinia. Folaattia saat muun muassa tuoreista kasviksista, marjoista, hedelmistä ja kokojyväviljasta.
- Voit ostaa D3-vitamiini- ja foolihappovalmisteet monipuolisen ruokavalion rinnalle: Suositus: D-vitamiinia 10 ug/vrk raskauden aikana/imetyksen aikana läpi vuoden ja foolihappoa 0,4 mg:n tablettina raskauden aikana päivittäin.
- Kasvisruokavalioisille: B12-vitamiinivalmiste.



Kuva ©Päivi Porkka 2018

9 TUKEA JA APUA ARKEEN

Ota yhteyttä sairaalayksikön sosiaalityöntekijään, jonka kanssa voit selvittää mahdollisten tukien saamisen. Sosiaalityöntekijä auttaa sinua sosiaaliturvaan ja –palveluihin liittyvissä asioissa.

Mahdolliset tuet

- Matkakorvaus
- Erityishoitoraha
- Potilasmaksut
- Lääkekorvaukset
- Omaishoidontuki
- Alle 16-vuotiaan vammaistuki

Lapsiperheiden kotipalvelu

- Kunnan järjestämää lapsiperheiden palvelua.
- Palvelun tarkoituksena on vahvistaa ja tukea perheen omia voimavaroja.
- Perhe voi saada palvelua esimerkiksi sairauden, synnytyksen, vamman tai muun erityisen perhe-/elämäntilanteen vuoksi.
- Palvelulla autetaan perhettä selviytymään jokapäiväisistä toimista, kuten kodinhoidollisista asioista, lastenhoidosta tai asioinnista.

Keskusteluapu

- Keskustelu synnytyskokemuksesta lääkärin ja kättilön kanssa.
- Jos olet kokenut synnytyspettymyksen, voit halutessasi keskustella asiasta sairaalan henkilökunnan kanssa tai terapiassa.
- Tarvittaessa voit keskustella sairaalapapin, sosiaalityöntekijän (sosiaaliturva ja -palvelut) kanssa, keskusteluapua voit saada myös psykologilta tai psykiatrilta.
- Keskustelu raskauden aikana ja kotiutumisen jälkeen terveydenhoitajan kanssa äitiys- ja lastenneuvolassa.

10 SANASTO

Tälle sivulle on koottu sanasto sairaalatermeistä, joita käytetään oppaassa ja sairaalaympäristössä.

Avopöytä= Hoitopöytä, jossa saadaan säädettyä paremmin lämpötilaa normaaliin sänkyyn verrattuna

BPD= Bronkopulmonaalinen dysplasia eli krooninen keuhkosairaus, jossa kehittyy keuhkomuutoksia. Vauva tarvitsee lisähappea keskimääräistä pidempään.

Elektiivinen= ei-päivystyksellinen, valinnainen.

Infektio= tulehdus, jonka on aiheuttanut elimistön ulkopuolinen taudinaiheuttaja. Hoidetaan yleensä lääkkeillä.

Keskoskaappi= Keskosen hoitoon tarkoitettu kaappi, jonka ilman kosteus ja lämpötila voidaan säätää ihanteelliselle tasolle.

Neonataalinen= vastasyntyneelle ominainen, vastasyntyneisyyteen liittyvä.

Obstetrinen= synnytysopillinen.

Pessaari= Ohut lateksista tehty kuppi, joka asetetaan kohdunsuuta vasten. Pessaaria käytetään muun muassa raskauden ehkäisyyn.

Prenataali= syntymää edeltävä, ennen syntymää esiintyvä.

Sektio= keisarileikkaus, jossa sikiö otetaan leikkauksessa vatsanpeitteiden ja kohdun seinämän läpi tehdyn leikkaushaavan kautta.

SGA= (Small for Gestational Age) vauva on pieni sikiöikään nähden ja hänen syntymäpainonsa ja/tai -pituutensa on normaalialueen alapuolella.

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä yhteistyössä Keskosperheiden yhdistys Kevyen sekä Savonia-ammattikorkeakoulun kätilöopiskelijan Jenna Vepsäläisen ja terveydenhoitajaopiskelijoiden Anni Huotarin ja Päivi Porkan kanssa vuonna 2020.



SAVONIA
AMMATTIKORKEAKOULU