

Kangasala

KANGASALAN KAUPUNKI

Sosiaali- ja terveyskeskus

TERVEYSPALVELUT

TERVETULO A ÄITIYSNEUVOLAN

ASIAKKAAKSI!



NEUVOLASI TIEDOT

Oma neuvolasi/ neuvolanne on _____

Osoite _____

Terveydenhoitaja _____

Parhaiten saat yhteyden omaan neuvolaan soittajalla
_____ klo _____ puh. _____

Myös **sähköisen ajanvarauksen** kautta voit varata omalle terveydenhoitajallesi yhteydenottopyynnön = soittoajan, jolloin hoitaja soittaa sinulle.

Ajanvarauslinkki löytyy internetistä

www.kangasala.fi /Sosiaali- ja terveys/ Terveyspalvelut /

Siirry linkistä terveyspalvelujen Internet- ajanvaraukseen <https://mediaika.fi/kangasala/app>

Ensimmäinen neuvolan vastaanottoaika on varattu _____

ÄITIYSNEUVOLAN ASIAKKAANA KOKO PERHE

Äitiysneuvolan tehtävänä on

- turvata raskaana olevan naisen ja sikiön sekä koko perheen terveyttä ja hyvinvointia raskausaikana ja sen jälkeenkin
- tukea perhettä terveiden elämäntapojen omaksumisessa sekä vahvistaa perheiden ihmisuhteita uudessa elämänvaiheessa ja vanhemmuuteen kasvamisessa
- tarjota vertaistukea vanhemmille sekä ohjata tukea tarvitseva perhe tarvittavien palvelujen piiriin.

Neuvolassa hoitoosi osallistuu terveydenhoitaja ja lääkäri. Hoitotiimiin kuuluu muitakin ammattiryhmiä tarpeen mukaan. Ensimmäinen käynti sovitaan 8-10 raskausviikolle, jonka jälkeen käynnit ajoitetaan yksilöllisesti. Neuvolapalveluihin kuuluvat myös perhevalmennukset ja synnytyksen jälkeinen kotikäynti.

SÄHKÖINEN ÄITIYSNEUVOLAKORTTI

Ajanvarauksen yhteydessä sinut kirjataan asiakkaaksi iPana Äitiyspalveluun, josta löytyy **sähköinen äitiyskortti**. Kirjautumiseen tarvitaan henkilötunnuksesi sekä s-postiosoitteesi. Sähköinen äitiyskortti korvaa aiemmin käytössä olleen pahvisen äitiyskortin. Sähköistä äitiyskorttia täytetään neuvola-, seulonta- ja sairaalakäynneillä jolloin tiedonkulku sinun, neuvolan ja synnytysairaalan välillä on luotettavaa ja nopeaa. iPana Äitiyspalvelusta löytyy myös tietoa raskauden kulusta sekä mm. päiväkirja- ja keskusteluosiot itse käytettäväksesi sekä neuvolan ohjaamana mahdollisuus mm. omaseurantoihin. iPana Äitiyspalvelua voit käyttää internetiselaimen kautta tai mobiiliversiona älypuhelimella tai tabletilla <https://www.ipana.fi/>.

Saat sähköpostiisi linkin iPana Äitiyspalveluun kirjautumiseen. **Ennen ensimmäistä neuvolakäyntiäsi täytähän**

- **ESITIEDOT**-kohdasta kolme ensimmäistä osiota (mobiiliversiossa Erityistä aikaisemmissa raskauksissa -kohtaan saakka) ja
- **KYSELYT** -kohdasta kolme ensimmäistä kyselyä (alkoholi, päihteet ja ravitsemus ja liikunta).

Samalla vahvistat suostumuksesi sähköisten palvelujen käyttöön. Lisätietoa asiasta ja palvelun käytöstä saat neuvolastasi.

MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ

Neuvolan perhetyö on perhetyön ja neuvolan yhteistyömuoto lapsiperheiden arjen tukemiseksi. Neuvolan perhetyö on matalan kynnyksen maksutonta, lyhytkestoista keskustelu- ja ohjaustyötä. Tarvittaessa odottaville perheille tarjotaan mahdollisuutta perhetyöntekijän tapaamiseen osana neuvolan normaalia toimintaa. Perhetyöntekijän voi tavata neuvolakäynnin yhteydessä, perhetyöntekijän vastaanotolla neuvolassa tai perheen kotona. Lisätietoja saat omasta neuvolastasi.

Odottavan äidin **puoliso tai muu tukihenkilö on tervetullut mukaan kaikille neuvolakäynneille**. Molempien vanhempien terveyttä ja hyvinvointia selvitetään ja tarvittavaa tukea yhdessä mietitään erityisesti laajassa terveystarkastuksessa raskauden alkupuolella. Laajaan terveystarkastukseen kuu- luvat sekä terveydenhoitajan että lääkärin tapaamiset ja erityisesti näillä kerroilla puolison muka- naoloa toivotaan. Jos odotat lastasi yksin, tukihenkilö voi halutessasi olla mukana neuvolakäynneil- lä.

SIKIÖSEULONNAT JA VERIKOKEET

Jokainen äiti ja perhe toivoo, että sikiö kehittyisi normaalisti ja syntyvä lapsi olisi terve.

Osa sikiön sairauksista ja poikkeavuuksista voidaan todeta jo raskauden aikana. Noin 3 %:lla vasta- syntyneistä todetaan eriasteisia rakenne- tai kromosomipoikkeavuuksia.

Nykyisin käytössä olevat seulontamenetelmät on valittu ja ajoitettu siten, että ne ovat mahdollisim- man tarkkoja ja luotettavia. Mahdollisista sikiön poikkeavuuksista on hyvä saada tieto ajoissa, koska se auttaa raskauden seurannassa, synnytyksen suunnittelussa ja myös vastasyntyneen hoidon en- nakoinnissa.

Sikiöseulontoihin osallistuminen on **vapaaehtoista** ja perheille maksutonta. Ennen osallistumispäätös- tä vanhemman on kuitenkin hyvä pohtia myös tutkimusten merkitystä itselle ja mahdollisia jatkotoi- mia. Hoitohenkilökunta antaa tietoa ja tukea eri vaihtoehtojen merkityksestä.

Varhaisraskauden yhdistelmäseulontaan kuuluvat seerumiseulonta-verikoe äidistä ja raskauden alussa tehtävä ultraäänitutkimus. Nämä tutkimukset ovat äidille ja sikiölle vaarattomia. Mikäli yhdis- telmäseulonnassa ilmenee kohonnut riski kehityshäiriöille, perheelle tarjotaan mahdollisuus jatkotut- kimuksiin erikoissairaanhoidon.

Yhdistelmäseulonnalla voidaan tutkia tiettyjen kromosomipoikkeavuuksien riskiä. Näistä yleisin on kehitysvammaisuutta aiheuttava Downin syndrooma eli 21-trisomia. Yhdistelmäseulonnalla voidaan löytää 80–90% raskauksista, joissa sikiöllä on 21-trisomia. Ultraäänitutkimuksella voidaan tarkistaa lapsen normaali kasvu ja kehitys sekä havaita sikiön mahdollisia muita poikkeavuuksia.

Seulontaultraäänitutkimukset tehdään **Terveystalon** toimipisteessä Tampereella, osoitteessa Rauta- tienkatu 27, 3.krs. Neuvolasta saat ensimmäisellä käynnillä ohjeet ajanvaraukseen ja muutenkin tarvittaessa lisätietoja seulonnoista. Yhdistelmäseulontaan kuuluva ultraäänitutkimus tehdään ras- kausviikolla 11+0 - 13+6. Viimeistään viikkoa ennen ultraäänitutkimusta raskausviikolla 9+0 - 11+6 otetaan äidiltä seerumiseulaverinäyte Fimlabin toimipisteessä. Äitiysneuvolan terveydenhoitaja te- kee lähetteet tutkimuksiin ensimmäisellä neuvolakäynnillä ja kertoo teille tutkimuksista. Yhdistel- mäseulonnan tuloksen saa tietää heti ensimmäisellä tutkimuskäynnillä Terveystalossa. Sieltä saa myös ohjeistuksen jatkotutkimuksiin äitiyspoliklinikalle, mikäli kromosomipoikkeavuuksien riski tode- taan kohonneeksi.

Ne odottajat, jotka eivät osallistu yhdistelmäseulontaan, voivat käydä Terveystalolla **yleisessä ultra- äänitutkimuksessa** raskausviikoilla 11–14, jonka tarkoituksena on varmentaa raskauden kesto, sikiöi- den lukumäärä ja elintoiminnot.

Seulontoihin sisältyvä **rakenneultraäänitutkimus** tehdään myös Terveystalossa. Sen ajankohta on raskausviikolla 20+0 - 21+6. Tällöin tutkitaan järjestelmällisesti sikiön rakenteet. Mikäli poikkeavuuksia havaitaan, odottaja ohjataan äitiyspoliklinikalle jatkotutkimuksiin.

Lisätietoa sikiötutkimuksista saatte ensimmäisellä neuvolakäynnillä sekä internetistä mm.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen opas sikiöseulonnoista raskaana olevalle

<https://thl.fi/documents/10531/106402/Kide%202009%207.pdf>

Neuvolasta ohjataan odottaja myös ns. infektionäynteille alkuraskaudessa. Kaikki nämä seulontaverikokeet otetaan samalla kertaa Fimlabin toimipisteessä **ajanvarauksella** ma-to (huom. ei perjantaisin). Ajan voit varata netissä www.fimlab.fi/ tai puhelimitse 010808515 arkisin 8-16.

The screenshot shows the Fimlab website interface. At the top, there are navigation links for 'ASIAKKAALLE' (with sub-links for 'Ajanvaraus' and 'OmaLabra') and 'AMMATTILAISILLE' (with sub-links for 'Ohjekirja' and 'Tiedotteet'). Below this, there is a section for 'AJANVARAUS' (Appointment Booking) with a 'Ajanvaraus verkossa 24 h' (Appointment booking online 24h) button and three regional selection buttons: 'Pirkanmaa', 'Kanta-Häme', and 'Keski-Suomi'. To the right of these buttons is a large blue banner for the 'OLEMME MUKANA' (We are here) campaign, featuring a smiling child and the text 'Suomalaisen Työn Liiton Made by Finland -kampanjassa' (Suomen Työn Liiton 'Made by Finland' -campaign). The banner also includes the 'Suomi Finland 100' logo and logos for 'MADE BY SUOMALAISEN TYÖN LIITON FINLAND.fi', 'SUOMALAISTEN TUOTTEIDEN LIITTO', and 'SUOMEN TUOTTEIDEN LIITTO'.

SEURANTA JA HOITO RASKAUDEN AIKANA JA SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Neuvolakäyntejä on pääasiassa 4-6 viikon välein, loppuraskaudessa useammin. Ensimmäinen lääkärikäynti / laaja terveystarkastus neuvolassa on yleisimmin raskausviikolla 13–18. Toinen lääkärikäynti on loppuraskaudessa noin 35–37 raskausviikolla, jolloin myös synnytystapaa mietitään. Käyntiaikataulu perustuu yksilöllisen tarpeeseen.

Raskaustodistuksen saa neuvolasta raskausviikon 22 jälkeen, jolloin myös Kelan vanhempainetuushakemusasioista saa neuvontaa.

Suurimmalle osalle odottajista suositellaan sokerirasitus tehtäväksi raskausaikana ja sen ajankohta on yleisimmin raskausviikolla 26.

Neuvolakäynneillä seurataan äidin ja sikiön hyvinvointia, saat neuvontaa mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin. Vanhemmuuteen valmistautumisessa tuetaan. Tarvittaessa odottaja voidaan lähettää jatkotutkimuksiin, hoitoon tai saamaan lisätukea (mm. fysioterapeutti, psykologi, perhetyöntekijä, perheneuvola, mielenterveystoimisto tai erikoissairaanhoito). Erikoissairaanhoitoa vaativat odottajat lähetetään ensisijaisesti Tampereen yliopistollisen sairaalan äitiyspoliklinikalle tai päivystyksellistä hoitoa vaativissa tilanteissa synnytysvastaanotolle (SVO), Teiskontie 35, Tampere.

Tavallisimpia syitä lähettämiseen ovat odottajan perussairaudet, raskausdiabetes, häiriöt vauvan kasvussa tai kehityksessä tai ennenaikaisen synnytyksen uhka. Sairaalaan tarvitaan **lähete** neuvolalääkäriltä tai terveyskeskuksen päivystyksestä. Raskaudenaikaisissa poikkeavissa tilanteissa **ensisijainen yhteydenottoaika on oma neuvola** tai terveyskeskuksen päivystys ja akuuteissa tilanteissa voi soittaa suoraan synnytyspäivystykseen. Ohjeita löydät Tampereen yliopistollisen sairaalan sivuilta.

http://www.pshp.fi/fi-FI/Raskaus_ ja_synnytys/Usein_kysytyt_kysymykset/Raskaudesta

Synnytyksen jälkeen perheen kotiuduttua äitiysneuvolan terveydenhoitaja tekee useimmiten kotikäynnin perheeseen. Tällöin seurataan mm. äidin ja vauvan vointia, tarvittaessa ohjataan imetyk-

sessä ja saatte ohjausta mieltänne askarruttaviin kysymyksiin. Äidin jälkitarkastusaika ja vauvan terveystarkastus neuvolalääkärille varataan 6-8 viikkoa synnytyksestä.

Perhevalmennukset

Kaikille ensimmäistä lastaan odottaville perheille on terveystieteiden keskuksessa tarjolla ryhmämuotoista perhevalmennusta viisi kertaa. Aikatauluista saatte tietoa omasta neuvolastanne. Ohjausta saatte raskausajan liikunnasta, ravitsemuksesta ja suunterveydenhoidosta, vanhemmuudesta ja perhetyöstä sekä imetyksestä ja lastenhoidosta. Synnytysvalmennuksessa keskitytään synnytyksen luonnolliseen kulkuun, omaan aktiivisuuteen sekä kivunlievitysvaihtoehtoihin synnytyksessä.

Valmennuskerroilla on myös mahdollista tutustua muihin samassa elämäntilanteessa oleviin perheisiin sekä saada vertaistukea.

Raskausajan ravitsemuksesta ja liikunnasta

Useiden ravintoaineiden tarve kasvaa raskausaikana, minkä vuoksi ruokavalion laatuun kannattaa kiinnittää aiempaa enemmän huomiota. Raskaudenaikaisella ravitsemuksella tiedetään myös olevan pitkäaikaisia vaikutuksia lapseen, mm. lapsen aivojen kehitykseen ja oppimiseen, hormonipitoisuuksiin, hermoston kehittymiseen, keskittymiskykyyn sekä lapsuus- ja aikuisiän sairastuvuuteen. Raskaana olevalle suositellaankin mahdollisimman säännöllistä ja monipuolista ruokavaliota, joka sisältää paljon suojaravintoaineita..

Odottajalle suositellaan

- kasviksia, hedelmiä ja marjoja vähintään 5-6 annosta päivässä, sisältävät myös runsaasti sikiön hermoston kehitykselle tärkeää foolihappoa
- täysjyväviljavalmisteita, erityisesti ruisleipää ja täysjyväpuuroa. Nämä ovat erinomaisia kuidun lähteitä ja sisältävät runsaasti rautaa ja B-vitamiineja
- rasvattomia, nestemäisiä maitotaloustuotteita 8 dl päivässä turvaamaan riittävä kalsiumin saanti
- kalaa ainakin kaksi kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen, sisältää tärkeitä rasvahappoja ja D-vitamiinia
- vähintään kaksi kolmasosaa rasvoista tulisi olla pehmeää kasvipohjaista rasvaa sikiön hermoston, näkökyvyn ja immuunijärjestelmän kehittymiseksi
- makeiden ruokien ja herkkujen kohtuullista käyttöä (1-2 kertaa viikossa) liiallisen painonnousun estämiseksi
- Lisäksi suositellaan ympäri vuoden D-vitamiinivalmistetta 10 mikrogrammaa/pv

Raskausaikana **vältettäviä ruoka-aineita** ovat mm. maksatuotteet, raaka liha, inkivääri, lakritsi ja salmiakki, tyhjiöpakatut graavisuolatut ja kylmäsavustetut kalatuotteet ja mäti sekä pastöroidetut maitotuotteet (listeriariski).

<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikevaarat/elintarvikkeiden-kayton-rajoitukset/elintarvikerajoitukset/>

Liikuntaa suositellaan kaikille raskaana oleville hyvinvoinnin edistämiseksi ja raskauspulmien ehkäisemiseksi sekä painonnousun hillitsemiseksi. Liikuntaa aiemmin harrastamattomankin kannattaa aloittaa **päivittäinen liikunta** raskaana ollessaan vähittäin lisäämällä. Vähintään puoli tuntia päivässä kestävyysliikuntaa (esim. kävely, juoksu, uinti) - josta 2 x viikossa lihaskuntoliikuntaa (esim. kuntosalilla, jumppa) - auttaa jaksamaan, voi ehkäistä raskausdiabetesta ja fyysisiä vaivoja, vähentää turvotusta ja nopeuttaa raskaudesta palautumista.

Lisätietoja ravitsemusasioista ja liikunnasta saat neuvolakäynneillä sekä

<https://neuvokasperhe.fi/liikunta/raskaus-ja-imetyksajan-liikkuminen> www.neuvokasperhe.fi

Alkoholi ja tupakka eivät sovi raskauteen

Koska vauvan kannalta turvallisia rajoja alkoholinkäytölle ei tiedetä, on suositeltavaa, että äiti lopettaa alkoholinkäytön raskausaikana kokonaan. Kun vanhemmat lopettavat alkoholinkäytön tai ainakin vähentävät alkoholin käyttöään minimiin, lapselle voidaan luoda mahdollisimman hyvät edellytykset terveeseen kehitykseen jo häntä odotettaessa.

Mitä enemmän ja mitä useammin raskauden aikana käyttää alkoholia, sitä suurempi sikiövaurion riski on. Erityisen vaarallista on humalahakuinen juominen – satunnainenkin.

Raskausajan tupakointi altistaa raskaushäiriöille ja vaarantaa lapsen myöhemmän terveyden

Tupakansavu sisältää tuhansia kemiallisia aineita, joista monet läpäisevät istukan. Näistä tärkeimmät ovat nikotiini ja hiilimonoksidi eli häikä. Nikotiini heikentää kohdun ja istukan verenkiertoa ja siten sikiön hapensaantia. Hiilimonoksidi vähentää hapen kuljetusta sikiön kudoksiin.

Raskaudenaikainen tupakointi:

- altistaa sikiön kasvuhäiriöille, lisää ennenaikaisen synnytyksen, istukan ennenaikaisen irtoamisen ja etisen istukan vaaraa.
- aiheuttaa ongelmia myös vastasyntyneelle.
- nostaa kätkytkuoleman riskin viisinkertaiseksi.
- altistaa lapsen oppimishäiriöille, uni- ja keskittymishäiriöille sekä ylivilkkaudelle kouluiässä
- altistaa lapsen astmalle ja allergioille.

Jos tupakointi lopetetaan alkuraskaudessa, useimpien raskaushäiriöiden vaara vähenee tupakointimattomien tasolle. Nikotiinikorvaushoitoa voidaan käyttää myös raskauden aikana, sillä se on vauvan kannalta turvallisempaa kuin tupakointi. Saat neuvolasta tukea ja ohjausta tupakointimattomuuteen, jos et omin avuin onnistu vähentämään tai lopettamaan

Myös isän kannattaa lopettaa tupakointi!

www.stumppi.fi/portal/stumppi/lisatietoa/tupakointi_ja_raskaus/

Tavallisimpia alkuraskauden oireita

Alkuraskauden yleisimmät oireet ovat väsymys, rintojen arkuus, alavatsan vihlaisu ja särky sekä pahoinvointi. Pahoinvoinnin suhteen olo pysyy useimmiten tasaisempuna, kun syöt pieniä annoksia tiheästi päivän mittaan. Usein raikkaat ja kylmät ruoat maistuvat paremmin. Huomioi erityisesti nesteensaanti. Pahoinvointi helpottaa useimmiten raskausviikkoon 12-15 mennessä. Jos oksentelu on erityisen runsasta, ota tarvittaessa yhteys neuvolaan tai lääkäriin.

Joillakin odottajilla voi tulla alkuraskaudessa pientä ruskehtavaa pyyhkimisvuotoa. Mikäli tämä loppuu muutamassa päivässä, ei ole syytä huoleen. Mikäli verenvuoto on runsaampaa ja/tai ilmaantuu voimakkaita vatsakipuja, ota yhteyttä neuvolaan tai lääkäriin.

Mahdollisista käsikauppalääkkeistäkin tulee tarkistaa apteekista tai neuvolasta niiden sopivuus raskausaikana. Parasetamoli-valmisteita voi käyttää tarvittaessa päänsärkyyn.

Synnytyssairaala

Alueen synnytyssairaalana toimii Tampereen yliopistollinen sairaala (TAYS) ja valinnanvapauden perusteella myös muut sairaalat esim. Kanta-Hämeen keskussairaala Hämeenlinnassa.

Synnytyssairaalaan on mahdollista tehdä tutustumiskäynti loppuraskauden aikana. Synnytyksen jälkeen muutaman päivän hoito toteutuu joko lapsivuode-osastolla tai Tampereella potilashotelli Norlandian Perheonnessa, jos synnytys ja vastasyntyneen vointi sen mahdollistavat.

Imetys

Äitiysneuvola tarjoaa tukea ja ohjausta imetykseen valmistautumiseen. Taysissa toteutetaan vauvantahista imetystä ja saatte ohjausta imetykseen. https://tays.fi/fi-FI/Raskaus_ja_synnytys/Imetys Imetys tukee varhaista vuorovaikutusta ja edistää lapsen terveyttä. Neuvolassa autetaan ja ohjataan mielellään imettävää äitiä / perhettä mahdollisissa imetyksen pulmissa 6 kk täysimetyksen turvaamiseksi. Kysele rohkeasti ja käytä myös koulutettua imetyksen vertaistukea hyväksesi. Imetyksen tuki ry imetys.fi järjestää toimintaa mm. Kangasalla.

Mahdollista lisämaitoa suositellaan ainoastaan lääketieteellisistä syistä lusikalla tai hörpyttämällä tarjottuna. Imetettäville vauvoille ei alkuvaiheessa suositella tuttia.

Mukavia imetyshetkiä!

2015 Äit.nlath:t/SK/rl päiv 12/2018/AR

Hyviä nettilinkkejä:

<https://www.ipana.fi/>
https://tays.fi/fi-FI/Raskaus_ ja_synnytys
www.kela.fi/lapsiperheet-pikaopas
<https://neuvokasperhe.fi/>
<https://www.perheaika.fi/>
<http://www.verneri.net/yleis/raskaus>
<http://www.tampereennapapiiri.fi/>
<http://www.monikkoperheet.net/>
www.alko.fi/vastuullisuus/alkoholi-ja-terveys/
<https://imetys.fi/>
<https://www.mll.fi/vanhemmille/>

TAVATAAN NEUVOLASSA!

Varhaisraskauden yhdistelmäseulontaan kromosomipoikkeavuuksien tutkimiseksi kuuluvat seerumiseulontaverikoe äidistä ja raskauden alussa tehtävä ultraäänitutkimus.

Verinäyte otetaan Fimlabin toimipisteessä ma-to (ei perjantaisin) . Näytteenottoon voi varata ajan osoitteessa www.laboratorio.fi tai arkisin puhelimitse klo 7-18 puh. 010-808 515.

Verinäytteen ottoaika on raskausviikoilla 9-11+6: _____

Tuloksen saat soittamalla omasta neuvolastasi n. viikon kuluttua näytteenotosta. Ota tulokset mukaasi Terveystalon ultraäänitutkimukseen mennessäsi



Seerumiseulatatutkimuksen näytteenottopvm: _____

Tulokset:

S-hCG-B-V: _____ ug/l

S-PAPPA: _____ Mu/L