





Folkhälsans förbund rf., Helsinki 2014

4. painos

Työryhmä: Marjukka Pajulo, Eeva Ekholm, Malin von Koskull,
Outi Kallioinen, Gun Andersson, Saija Westerlund-Cook, Laura
Kortekangas ja Heidi Jussila

Toimittaja: Eva-Maria Nystén

Päiväkirja on tuotettu osana Reflektiv graviditetsdagbok/
Reflektiivinen raskausajan päiväkirja -hanketta (STM/TE
määrärahalta).

Kustantaja: Folkhälsans förbund rf 2011

Ulkoasu ja taitto: Christian Willför/ADD

Painatus: Fram, Vaasa 2014

www.folkhalsan.fi/graviditetsdagbok

www.folkhalsan.fi/raskauspaivakirja

VAUVA mielessä

Raskausajan päiväkirja

Sisältö

Hyvä vauvaa odottava perhe	2
Tärkeitä päivämääriä	3
Vauvan kehitys	4
Raskausviikot 3–12.....	6
Tervehdys vauvalle.....	25
Raskausviikot 13–24.....	28
Tervehdys vauvalle.....	51
Raskausviikot 25–35.....	54
Tervehdys vauvalle.....	75
Raskausviikot 36–42.....	78
Uusi perheenjäsen on syntynyt!	90
Tervehdys vauvalle.....	93
Työryhmä	96
Kiitämme	96

Hyvä vauvaa odottava perhe

Raskausaika ja sikiön kehitys ovat yksi ihmiselämän mielenkiintoisimmista ja monimutkaisimmista vaiheista. Tämä kirja sisältää lyhyitä tietoisuuksia tästä ihmeellisestä vaiheesta. Sen tärkein osio liittyy kuitenkin omiin kokemuksiisi ja ajatuksiisi.

Kirjassa esitellään lyhyesti sikiön kehitystä viikko viikolta ja kerrotaan, mitä odottavassa äidissä tavallisesti tapahtuu samoihin aikoihin. Kirja sisältää myös käytännön vinkkejä, joilla voi helpottaa äidin ja vauvan oloa. Kirja ei kuitenkaan ole tarkoitettu korvaamaan muuta neuvolasta jaettavaa tietoa. Tämän kirjan tavoite on toisenlainen. Kullakin viikolla on lisäksi vauvaan ja vanhemmuuteen liittyviä kysymyksiä ja ajatuksia pohdittavaksi.

Kirja on laadittu siten, että sitä voi halutessaan pitää omana yksityisenä päiväkirjana tai sen voi jakaa puolison, vauvan, isovanhemman tai muun läheisen kanssa. Esitettyjä kysymyksiä ja ajatuksia voi pohtia sekä yksin että yhdessä jonkun kanssa.

Raskaudessa tapahtuneita asioita voi myös muistella ajalta ennen päiväkirjan saamista. Millaista aikaa raskauden alkuvuorot mahtoivatkaan olla? Myöhemmin voi olla mielenkiintoista lukea omia merkintöjään. Muistiinpanojen kirjaaminen ei kuitenkaan ole tärkeintä: oleellista on pysähtyä hetkeksi tekstien ja kysymysten äärelle.

Joillakin aukeamilla on tilaa kirjoittaa vauvalle terveisiä. Niitä voi olla myöhemmin mukava lukea tai irrottaa ja antaa lapselle omaksi. Tällaisen lahjan saaminen voi olla lapselle todella arvokasta! Sinne tänne on varattu tilaa myös kuville esimerkiksi vauvamaasta, ultraäänestä ja vastasyntyneestä.

Kaikki raskaudet ovat ainutlaatuisia. Joskus käy niin, että raskaus ei etenekään laskettuun aikaan saakka. Kirjaa voikin täyttää luovasti oman tilanteen mukaan, kukin itse parhaaksi katsomallaan tavalla. Toivomme, että tämä raskauspäiväkirja on sekä iloksi että hyödyksi. Onnea odotukseen ja mielenkiintoisia hetkiä päiväkirjan parissa!

Ilman innostusta ei synny mitään suurta.

R. W. Emerson

Tärkeitä päivämääriä

Sain tietää olevani raskaana:

Synnytyksen laskettu aika:

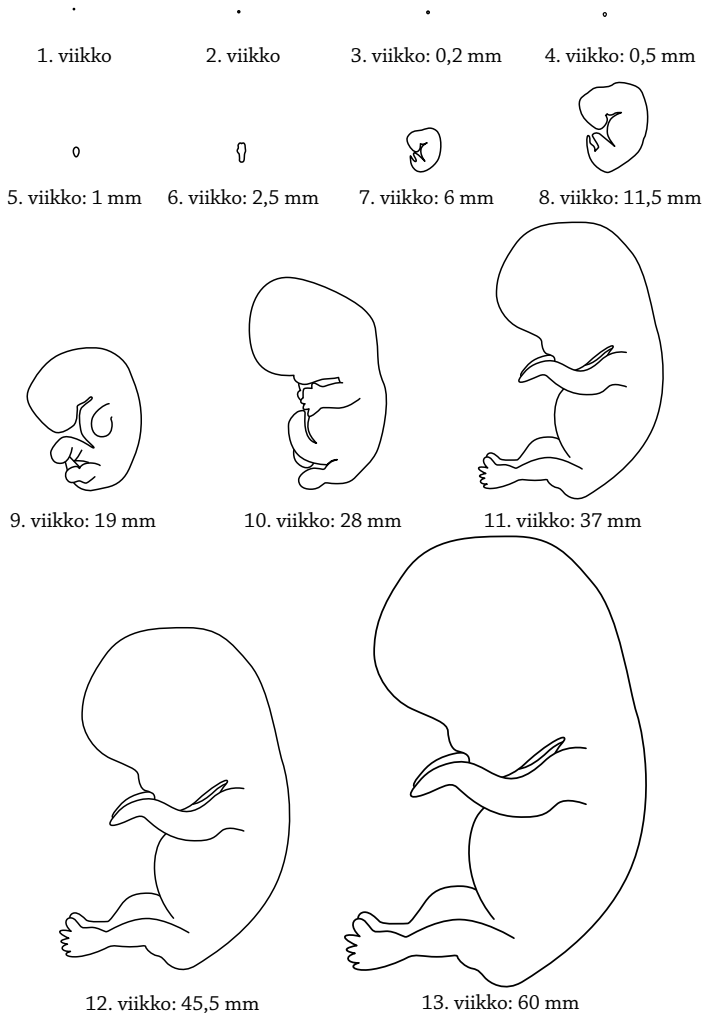
Kuulin ensimmäisen kerran sikiön sydänäänet:

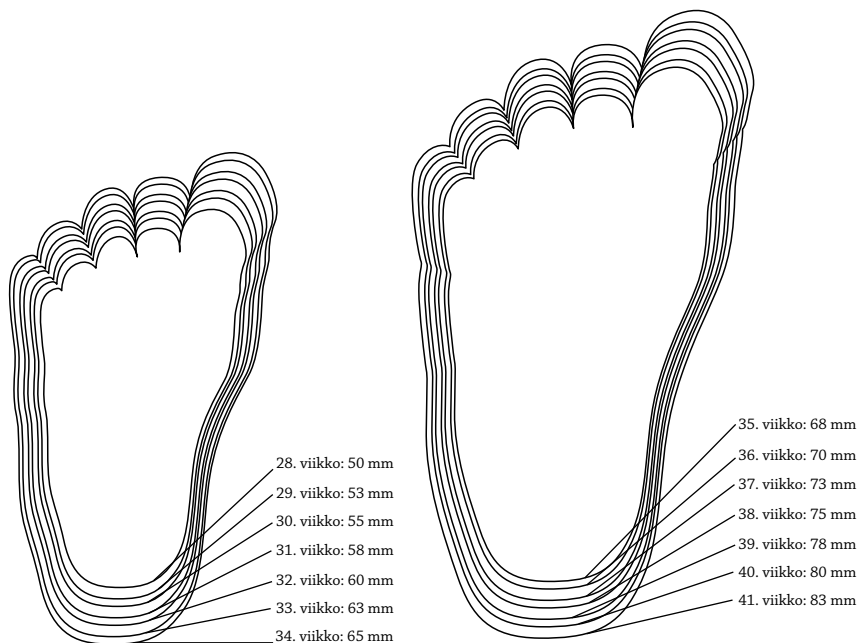
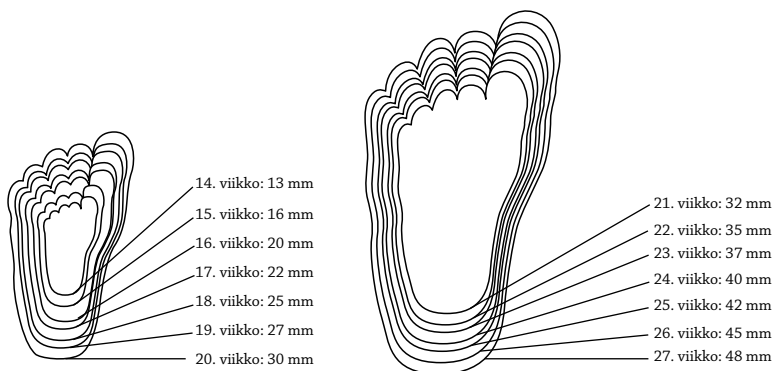
Tunsin ensimmäisen kerran sikiön liikkeet:

Lapsen isä tai muu läheinen tunsi sikiön liikkeet:

Vauvan kehitys

Tällä aukeamalla voit nähdä sikiön kasvun ensimmäisten 13 raskausviikon aikana (niin kutsuttuna pää-perä-mittana eli sikiön pituutena pääläelta peppuun). Raskausviikolta 14 alkaen aina laskettuun aikaan asti sikiön kokoa kuvaa jalkaterän pituus. Kasvu vaihtelee yksilöllisesti, joten on hyvä muistaa, että luvut ovat vain suuntaa antavia.





Sandvik, K. E. (toim.) Vauvan odotus. Helsinki, Vaukirja, 2014

3. raskausviikko

(= 2 viikkoa täynnä)

*Alkion 1. elinvuikko
Sikiön koko 0,2 mm*

Vauva:

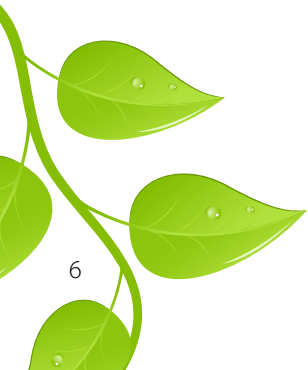
Hedelmöittyminen tapahtuu viikon alussa: siittiö hedelmöittää munasolun. Tulevan lapsen sukupuoli määräytyy siittiön mukaan. Solut jakautuvat ja muodostavat kiinteän solupallon, joka on vain millimetrin kymmenesosan kokoinen. Viikon loppupuolella tämä pienempi vauvanalku kiinnittyy kohdun seinämään.

Äiti:

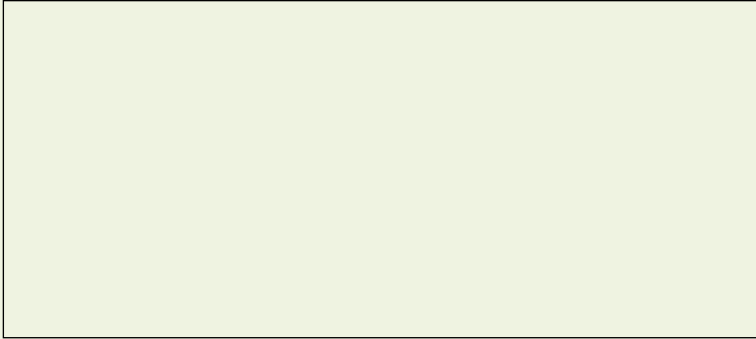
Et vielä tiedä olevasi raskaana, sillä useimmilla ei ole vielä mitään raskauteen liittyviä tuntemuksia. Joillakin äideillä on pientä verenvuotoa silloin, kun vauvanalku kiinnittyy kohdun seinämään. Äidin elimistö ei hyljeksi tulokasta, koska hedelmöittynyt munasolu lähettää sille signaalin siitä, että kyseessä on ystävä eikä vihollinen.

Hyvä muistaa:

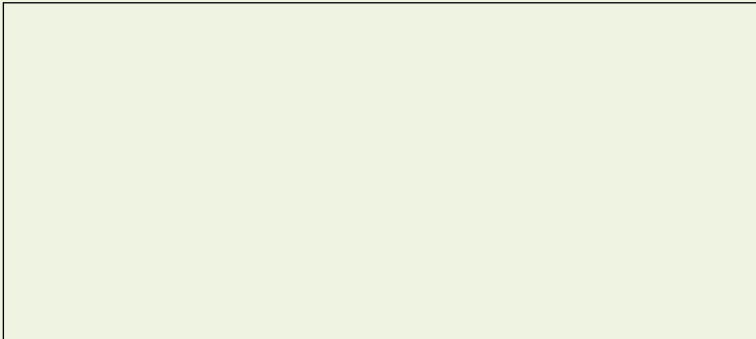
Saatat huomata raskauden jo hyvin varhaisessa vaiheessa, jos olet ollut aiemmin raskaana. Jokainen raskaus ja jokainen lapsi on kuitenkin alusta asti erilainen ja ainutlaatuinen.



Mieti hetki, millaiset ajatukset, asiat tai tilanteet ovat tuoneet Sinulle iloa viime aikoina:

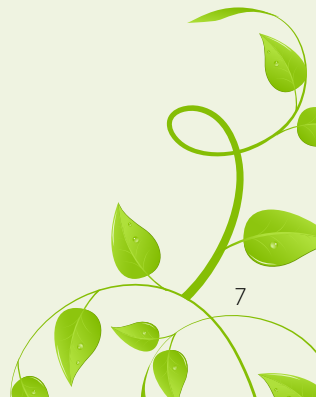


Millä tavalla ilo mahtaa näkyä juuri Sinusta ulospäin?



Mikään ei ole arvokkaampaa kuin tämä päivä.

J.W. Goethe



4. raskausviikko

*Alkion 2. elinviikko
Sikiön koko 0,5 mm*

Vauva:

Kohdun seinämään kiinnittynyt vauvanalku kasvaa ja kehittyy nopeasti. Istukka alkaa muodostua. Alkion ja istukan väliin syntyy pieni varsi, napanuora. Istukan ja napanuoran tehtävänä on kuljettaa lapselle happea ja ravintoaineita.

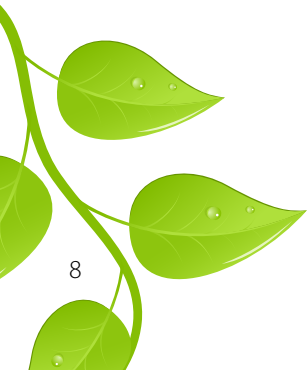
Äiti:

Istukan tuottamaa hormonia erittyy äidin verenkiertoon, ja raskaustesti voi olla positiivinen jo kymmenentenä raskauspäivänä. Useimmilla on raskauden alkuvaiheessa pahoinvointia. Elimistössä tapahtuvat muutokset voivat tuntua väsymyksenä.

Hyvä muistaa:

Koeta levätä aina, kun tunnet siihen tarvetta. Syö riittävän usein ja terveellisesti. Se voi lieventää pahoinvointia ja on hyväksi myös vauvalle.

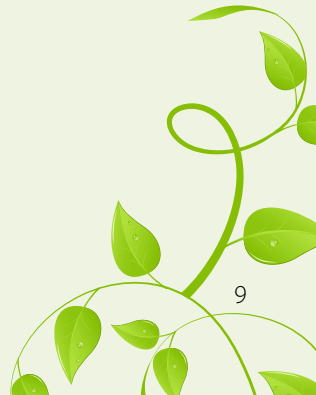
Jokainen on omanlaisensa persoona aivan alusta alkaen!



Mieti, mitä Sinulle kuuluu ja miten juuri nyt koet voivasi:



Kun muistelet tätä viikkoa, jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi? Millainen?



5. raskausviikko

o

*Alkion 3. elinviikko
Sikiön koko 1 mm*

Vauva:

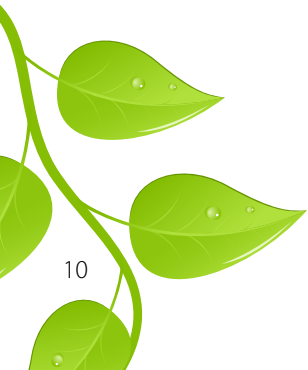
Ensimmäisenä alkioon kehittyy hermostoputki, jonka ympärille muut elimet alkavat muodostua. Myös verenkierto alkaa kehittyä. Tästä eteenpäin alkion kasvuvauhti on huima. Perintötekijät eli geenit ohjaavat soluja omille paikoilleen, omiin tehtäviinsä. Suurin osa kehityksestämme on kuitenkin seurausta perintö- ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta. Ultraäänitutkimuksessa kohdun sisällä voidaan nähdä pieni sikiöpussi.

Äiti:

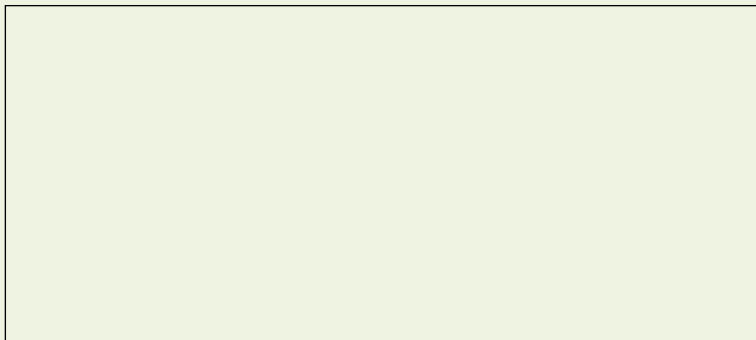
Jos olet epäillyt olevasi raskaana, saat epäilyillesi vahvistuksen, sillä kuukautiset jäävät tulematta. Myös raskaustesti on positiivinen. Mielialasi voi vaihdella ja saatat huomata reagoivasi asioihin tavallista herkemmin. Itkuun tai ärtymykseen ei useinkaan paljoa vaadita.

Hyvä muistaa:

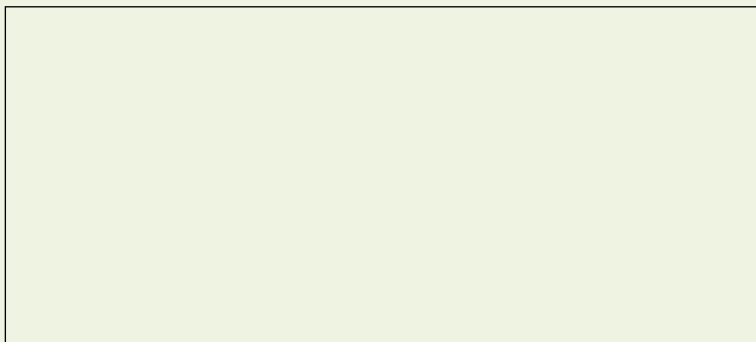
Pidä vauva mielessäsi myös ruokakaupassa ja valitse ostoskoriin hedelmiä, vihanneksia ja täysjyväviljaa. Monipuolinen ruokavalio on tarpeellista sikiön kehitykselle. Syömällä terveellisesti huolehdit vauvasta ja itsestäsi!



Muistatko mitä tunsit silloin, kun teit raskaustestin ja tulos oli positiivinen?



Kun muistelet tätä viikkoa, jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi? Millainen?



Joskus hyvin pienetkin asiat voivat viedä suuren tilan sydäimestä.

Nasu



6. raskausviikko

9

*Alkion 4. elinviikko
Sikiön koko 2,5 mm*

Vauva:

Kaikki tärkeimmät elinjärjestelmät saavat alkunsa 5.–10. raskausviikon aikana. Hermostoputki sulkeutuu ja sydän muodostuu. Alkio on C-kirjaimen muotoinen ja näkyy jo ultraäänitutkimuksessa.

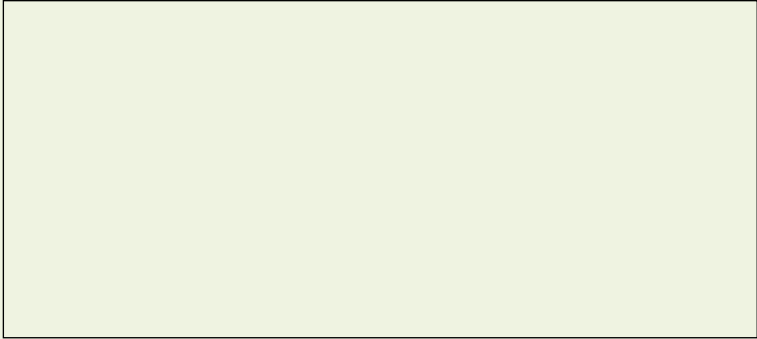
Äiti:

Rinnoissa voi jo tuntua pientä pistelyä ja arkuutta. Kohtu on ihmeellinen elin: se muistuttaa raskauden alussa pientä päärynää, painaa vain 70 grammaa ja on tilavuudeltaan vain 10 millilitraa. Raskauden lopulla se painaa noin kilon ja voi olla tilavuudeltaan jopa 10 litraa!

Hyvä muistaa:

Arkiset askareet ja liikunta voivat helpottaa oloasi ja ovat hyväksi vauvalle. Raskaus rasittaa erityisesti selkä- ja vatsalihaksia. Niitä kannattaa vahvistaa. Voit harrastaa kaikkea hyvältä tuntuvaa liikuntaa aina raskauden loppuun asti. Esimerkiksi uinti ja muu vesiliikunta ovat erinomaisia liikuntamuotoja odottavalle äidille.

Me kaikki olemme erilaisia sen suhteen, miten tunteet näkyvät meistä ulospäin. Mieti hetki, millaiset asiat tai tilanteet näyttävät tällä hetkellä tuovan iloa puolisollesi tai muulle läheisellesi:

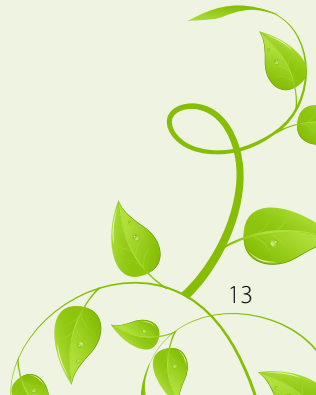


Millä tavalla ilo mahtaa näkyä juuri hänestä ulospäin?



Lapsen kasvattamiseen tarvitaan koko kylä.

Hillary Clinton



7. raskausviikko



*Alkion 5. elinviikko
Sikiön koko 6 mm*

Vauva:

Keuhkot, suolisto ja ruoansulatuselimet alkavat muodostua, ja aivot, vartalo ja pää kehittyvät nopeasti. Pää kasvaa suhteessa nopeammin kuin muut ruumiinosat. Myös silmät ja korvat alkavat muodostua. Ultraäänitutkimuksessa nähdään jo vauvanalun sydämen syke.

Äiti:

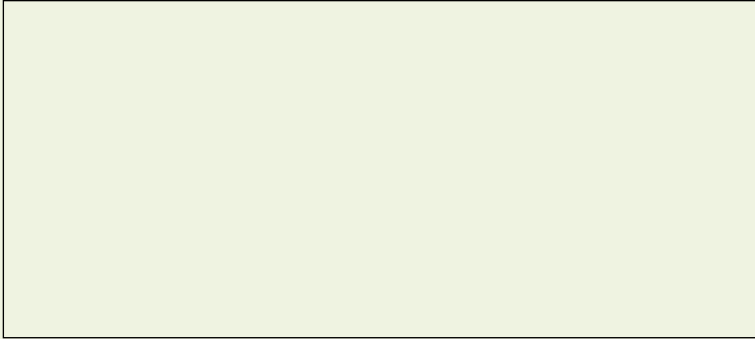
Kohtu kasvaa ja on nyt pienen omenan kokoinen. Kohdun kasvu voi tuntua virtsaamistarpeen lisääntymisenä. Elimistön erittämä progesteronihormoni saattaa tehdä sinut väsyneeksi.

Hyvä muistaa:

Sekä sinä että vauvasi tarvitsette paljon nestettä, joten kiinnitä huomiota siihen, että juot riittävästi. Vihreistä vihanneksista, pavuista, hedelmistä ja täysjyväviljasta saat foolihappoa, joka on tärkeää vauvan kehitykselle.

Vältä alkoholia, huumeita ja tupakkaa koko raskauden ajan. Myös muiden perheenjäsenten päihteiden käyttö vaikuttaa vauvaan. Voit turvata lapsen tervettä kehitystä lopettamalla näiden aineiden käytön mahdollisimman varhain. Jos sinulla on säännöllinen lääkitys, keskustele sen käytöstä raskauden aikana äitiysneuvolan tai jonkun muun sinua hoitavan lääkärin kanssa.

Millaisia tunteita ajatus siitä, että odotat(te) vauvaa, herättää
Sinussa juuri nyt?



Jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi
tältä viikolta? Millainen?



*Vanhempi pitää lapsen kättä hetken mutta sydäntä
koko elämän.*

Tuntematon



8. raskausviikko



*Alkion 6. elinviikko
Sikiön koko 11,5 mm*

Vauva:

Kasvonpiirteet alkavat kehittyä, ja esimerkiksi pieni nenänpää alkaa erottua. Leuka kehittyy ja maitohampaiden alut muodostuvat. Kädet ja jalat ovat muotoutuneet pieniksi tassuiksi. Viikon lopulla myös sormien aiheet ovat kehittyneet. Asento alkaa suoristua, ja vauvanalku muistuttaa pientä papua.

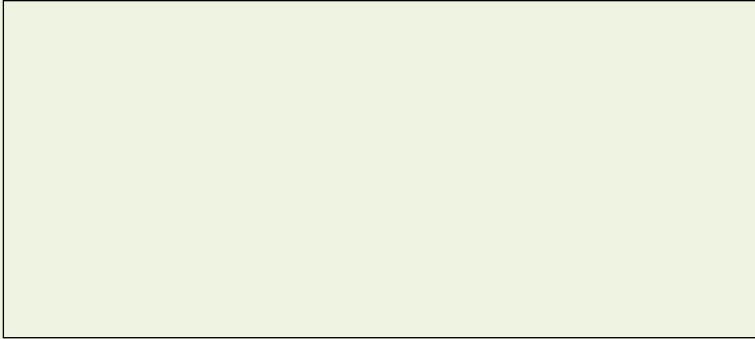
Äiti:

Tutut ruoat ja juomat voivat muuttua vastenmielisiksi. Pahoinvointi on yleensä pahimmillaan tässä vaiheessa, mutta helpottaa yleensä onneksi 14. raskausviikkoon mennessä. Kohtu on nyt noin appelsiinin kokoinen.

Hyvä muistaa:

Pahoinvoinnin helpottamiseksi on hyvä syödä iltapala viimeiseksi ennen nukkumaanmenoa ja aamulla jotain pientä heti heräämisen jälkeen. Myös lepääminen auttaa. Vaikka raskauspahoinvointi voi joskus tuntua hyvinkin tukanalta, se ei ole vahingoksi vauvalle eikä estä kiintymästä häneen.

Kenelle Sinä kerroit ensimmäiseksi vauvan tulosta?
Miltä tuntui kertoa siitä hänelle?



Millaisia tunteita ajatus tästä raskaudesta ja vauvasta mahtaa
herättää hänessä?



*Lapsi on seikkailu kohti parempaa, mahdollisuus
muuttaa elämää.*

H.H. Humphrey



9. raskausviikko



*Alkion 7. elinviikko
Sikiön koko 19 mm*

Vauva:

Raajat kehittyvät edelleen ja jalkoihin ilmestyvät varpaiden alut. Lihakset vahvistuvat. Asento- ja tasapainoaisesti alkavat kehittyä. Alkio kääntyy vaistomaisesti pois päin, jos esimerkiksi kohdun seinämä koskettaa sen päätä. Silmät ovat jo kehittyneet, mutta vauvanalku ei vielä näe.

Äiti:

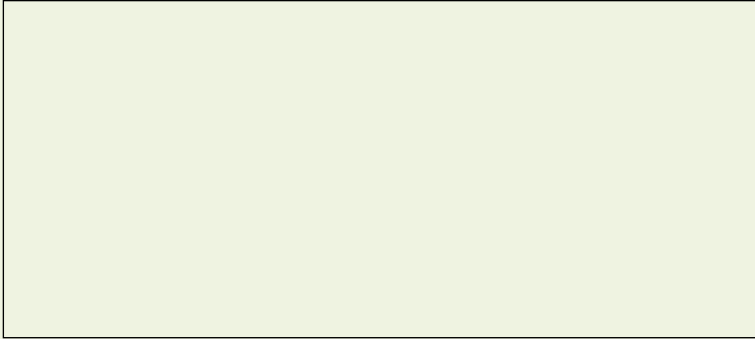
Voit tuntea syvääkin uupumusta, ja mielialasi saattavat heilahdella rajusti.

Keho valmistautuu uuden elämän synnyttämiseen. Luota siihen, että se selviytyy tehtävästään, mutta kuuntele sitä tarkasti.

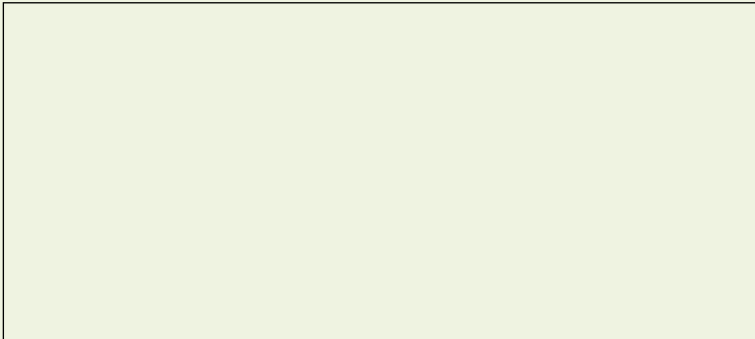
Hyvä muistaa:

Raskauden aikana usein erityisesti lonkkaa koukistavat lihakset sekä rintalihakset jännittyvät. Tämä painaa helposti ryhtiä suppuun ja rasittaa selkää. Koeta liikua ja venytellä säännöllisesti. Myös pakaralihasten vahvistaminen on tärkeää, varsinkin jos istut paljon. Lonkkaa koukistavia lihaksia voit venytellä seuraavalla tavalla: ota vuorotellen kummallakin jalalla pitkä askel eteen ja työnnä lantiota eteenpäin niin, että venytys tuntuu taaimmaisen jalan nivusessa.

Millaista huolenpitoa kaipaisit itsellesi tällä hetkellä?



Millaista huolenpitoa arvelet puolisosi tai muun läheisesi kaipaavan tällä hetkellä?

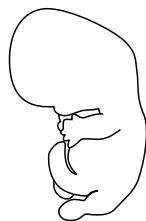


*Koti ei ole siellä missä asut, vaan siellä missä sinua
ymmärretään.*

C. Morgenstern



10. raskausviikko



*Alkion 8. elinviikko
Sikiön koko 28 mm*

Vauva:

Viikon lopulla alkio alkaa näyttää jo pieneltä vauvalta. Pää on kuitenkin edelleen suuri vartaloon nähden. Kaikkien kehon osien ja elinten kehitys on saanut alkunsa. Sormet ja varpaat ovat viikon lopulla eriytyneet, ja korvat ovat saaneet lopullisen muotonsa. Vauvanalku liikuttaa jo vartaloaan ja raajojaan, mutta et voi vielä tuntea näitä liikkeitä.

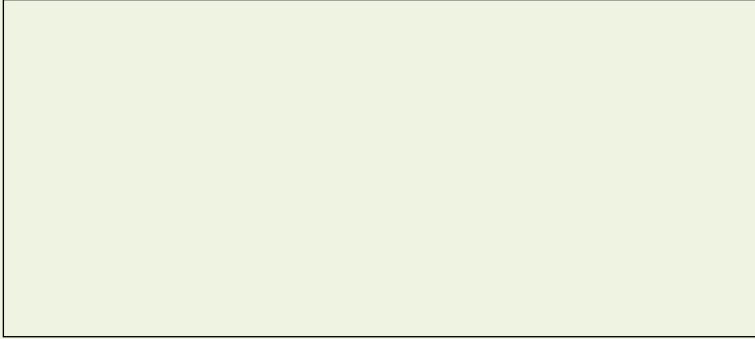
Äiti:

Kohtu kasvaa ja on nyt noin reilun tennispallon kokoinen. Voit ehkä huomata, että vaatteet alkavat jo kiristää. Mieleen nousee usein uudenlaisia, voimakkaitakin ajatuksia ja tunteita, ja ne saattavat joskus tuntua jopa pelottavalta. Ajatukset ja tunteet voivat olla myös keskenään ristiriitaisia. Vanhemmaksi tullessasi alat ehkä pohtia omaa arvomaailmaasi ja asioiden tärkeysjärjestystä uudesta näkökulmasta. Tämä kaikki kuuluu normaaliin raskaudenaikaiseen kehitykseen, ja sen tarkoitus on herkistää Sinua vauvan viesteille ja kuuntelemaan itseäsi.

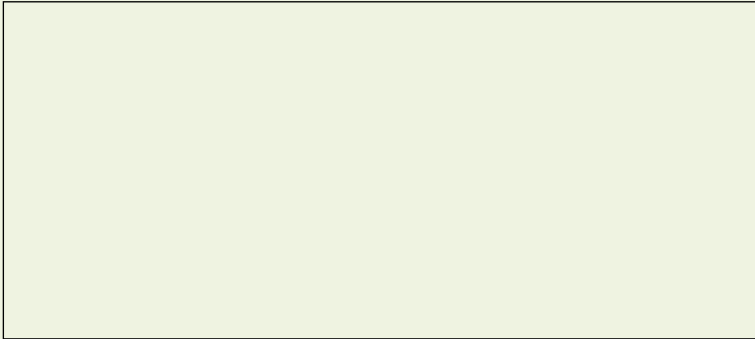
Hyvä muistaa:

Ajatuksista ja tunteista puhuminen läheisen ihmisen tai vaikka äitiysneuvolan terveydenhoitajan kanssa voi helpottaa oloa. Huolehdi mielestäsi hyvinvoinnista. Hyvä seura edistää terveyttä, ja Sinulla on oikeus odottaa ja pyytää toisilta huolenpitoa. Jaettu ilo on kaksinkertainen ilo, ja murheetkin kevenevät useimmiten puhumalla.

Onko Sinulla ollut vaikeita tai ahdistavia ajatuksia tai tunteita viime aikoina? Millaisia?



Mieti hetki, mitä puolisollesi tai muulle läheisellesi kuuluu tällä hetkellä. Millaiseksi hän mahtaa kokea olonsa?



11. raskausviikko



*Alkion 9. elinviikko
Sikiön koko 37 mm*

Vauva:

Vartalon kehittyminen on nyt nopeaa, mutta pään kasvuvauhti on hidastunut. Viikon aikana sikiön paino kaksinkertaistuu. Nivelet ovat jo täysin kehittyneet ja ulkoiset sukupuolielimet alkavat eriytyä. Sikiöllä on yksilöllisiä piirteitä ja kasvonilmeitä, jotka saattavat jo muistuttaa vanhempien ilmeitä. Silmän värikalvo ja äänihuulet ovat alkaneet kehittyä. Lapsivedessä uudessaan sikiö ei kuitenkaan pysty tuottamaan ääniä.

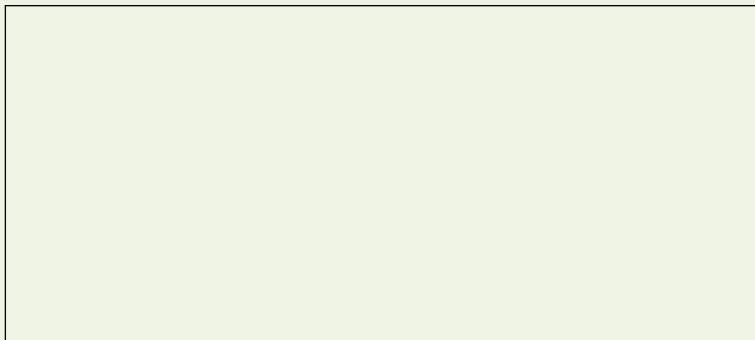
Äiti:

Kohtu on nyt noin greipin kokoinen. Äidin verimäärä on lisääntynyt ja suonet näkyvät aiempaa selvemmin erityisesti jaloissa. Nännipiha tummenee, mikä auttaa sitten aikanaan vastasyntyntä löytämään rinnan pään. Ihmiskeho on ihmeellinen!

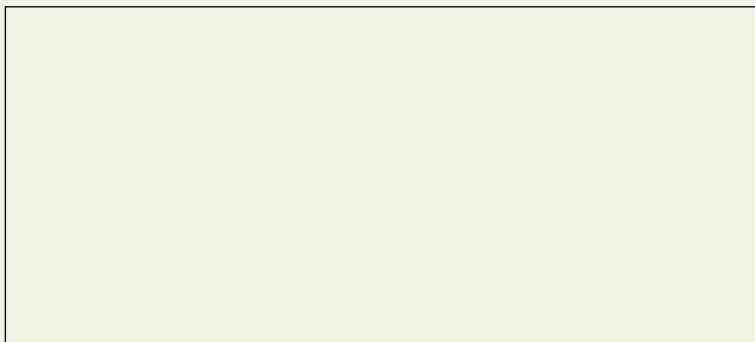
Hyvä muistaa:

Voit ehkäistä suonikohjuja pitämällä jalkoja välillä koholla, liikkumalla riittävästi ja käyttämällä tukisukkia. Kuivatut hedelmät ovat hyviä makean nälkään, jos sellainen sattuu yllättämään.

Ajattele hetki vauvaa, ja mieti, mitä ulkoisia piirteitä toivoisit hänen erityisesti perivän Sinulta:



Ajattele hetki vauvaa, ja mieti, mitä ulkoisia piirteitä toivoisit hänen erityisesti perivän toiselta vanhemmaltaan:



Rakkautta voi jakaa rajattomasti ja silti se ei vähene.

A.M. Lindbergh



12. raskausviikko



*Sikiön 10. elinviikko
Sikiön koko 45,5 mm*

Vauva:

Kaikki elimet ovat nyt muodostuneet, ja tästä eteenpäin niiden toiminnot kehittyvät. Sikiön iho on hyvin herkkä, ja pienikin kosketus saa hänet liikehtimään. Pysyvien hampaiden alut alkavat muodostua ikenien alle. Suulaen kehittyminen mahdollistaa sen, että vauva pystyy syömään ja hengittämään yhtä aikaa. Pieniin sormenpäihin kasvavat kynsien alut.

Äiti:

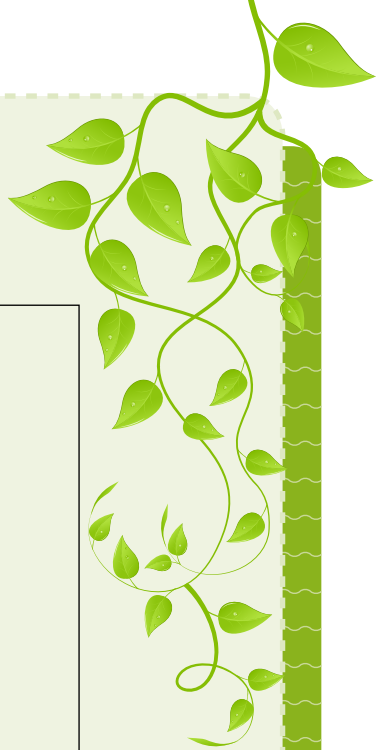
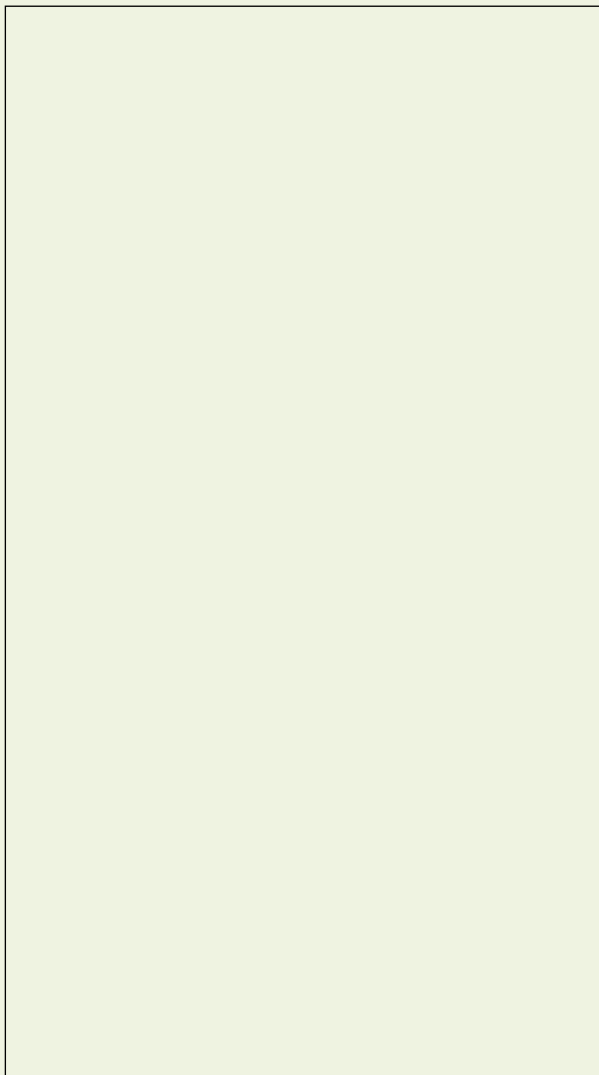
Ajoittainen päänsärky ja huimaus voivat johtua hormonimuutoksista tai stressistä. Hormonitasapainon ja syljen koostumuksen muutokset altistavat ientulehduksille ja hampaiden reikiintymiselle. Mielialojen muutokset ja vaihtelut alkavat yleensä tasaantua, mutta jokainen raskaus on yksilöllinen myös tässä suhteessa.

Hyvä muistaa:

Voit helpottaa huimausta tai heikotusta nostamalla jalat kohoasentoon ja nousemalla makuulta hitaasti. Myös välipalojen nauttiminen auttaa. Terveellinen ruokavalio sekä säännöllinen harjaus ja lankaus pitävät hampaat kunnossa. Suomessa ensimmäistä lastaan odottavat perheet ovat oikeutettuja suun terveydentilan arvioon. Pitämällä huolta omasta terveydestään vanhemmat huolehtivat myös vauvansa terveydestä.

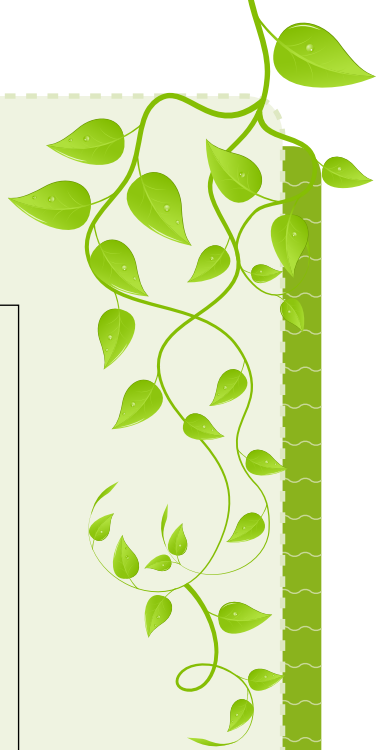
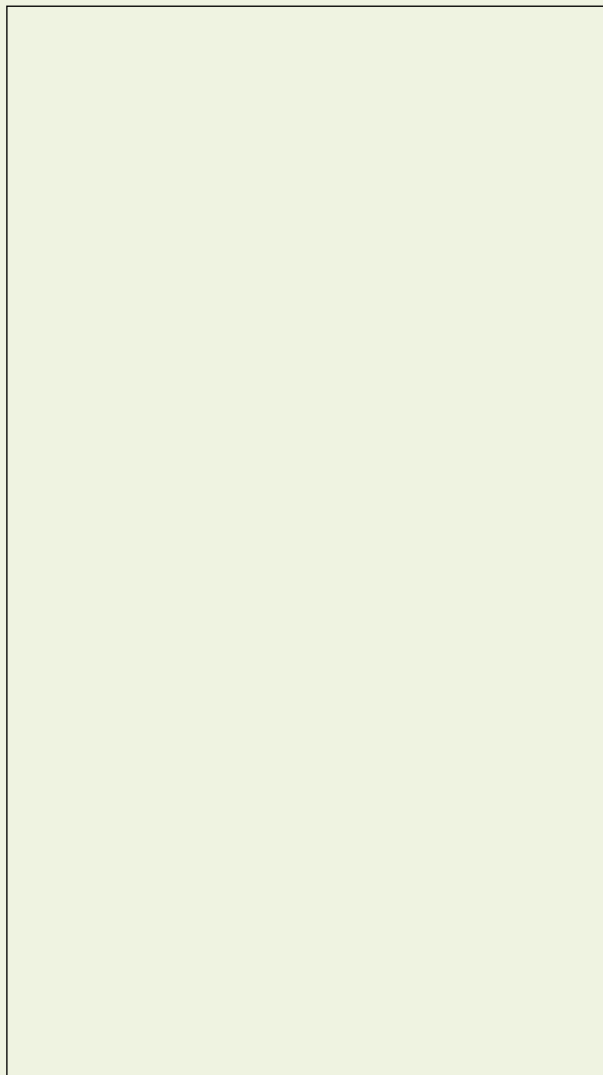
Tervehdys Sinulle, vauvani:

pvm _____ / _____ 20 _____

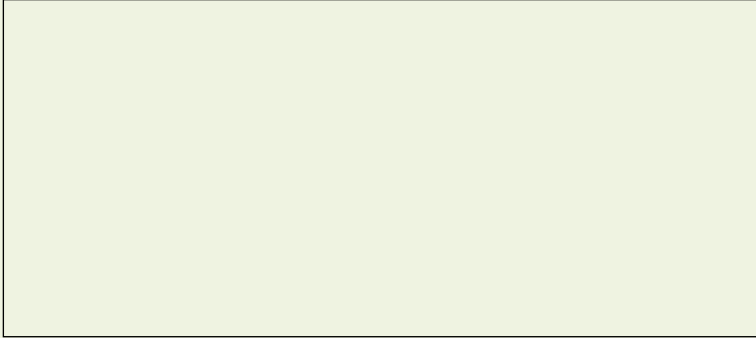


Kuva muistoksi Sinulle, vauvani:

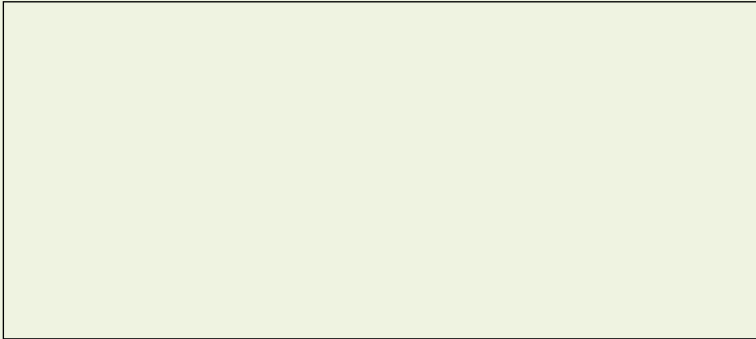
pvm _____ / _____ 20_____



Oletko huomannut, millaisina hetkinä erityisesti ajattelet vauvaasi?



Jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi tältä viikolta? Millainen?



13. raskausviikko



*Sikiön 11. elinviikko
Sikiön koko 60 mm*

Vauva:

Sikiöllä on jo paljon puuhaa kohdussa. Hän tekee hengityksiä, haukottelee, imee ja nielee. Välillä hän saattaa työntää peukalon suuhunsa. Sikiöllä voidaan havaita hamuilurefleksi: hän avaa suunsa, kun jokin osuu hänen kasvoihinsa. Syntymän jälkeen refleksi auttaa vauvaa löytämään ravinnonlähteen. Kaikki maitohampaat ovat saaneet alkunsa ja sukupuolielimet ovat jo selvästi tunnistettavissa.

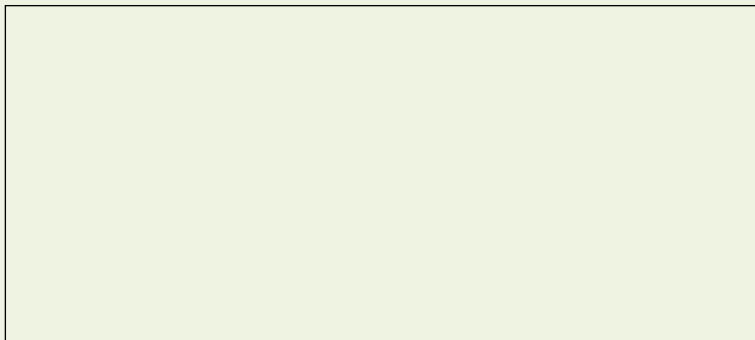
Äiti:

Riski siihen, että tämä raskaus päättyisi keskenmenoon, on enää pieni. Alavatsassa saattaa jo näkyä pyöristymistä. Kohdun kasvaminen voi aiheuttaa alavatsan nipistelyä ja tihentynyttä virtsaamisen tarvetta. Kiristämättömät vaatteet edistävät verenkiertoa ja helpottavat oloa. Väsymys alkaa tässä vaiheessa usein hellittää. Alttius virtsatie- ja hiivatulehduksiin on suurentunut raskauden aikana.

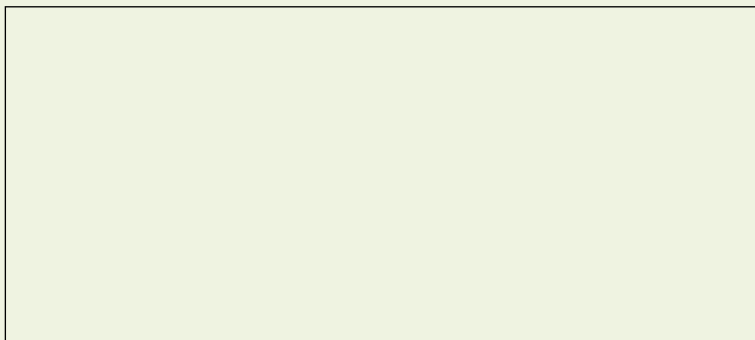
Hyvä muistaa:

Vauvan luusto tarvitsee kalsiumia kehittyäkseen. Maito ja maitotuotteet ovat hyviä kalsiumin lähteitä. Voit turvata lapsen tervettä kehitystä pidättäytymällä kaikista päihteistä (alkoholi, huumeet, tupakka, nuuska). Päihteiden käytön lopettaminen myös myöhemmässä vaiheessa raskautta on aina lapsen etu. Jos sinulla on säännöllinen lääkitys, keskustele sen käytöstä raskauden aikana äitiysneuvolalääkärisi kanssa.

Onko Sinulle merkitystä sillä, onko vauva tyttö vai poika?
Kumpana ajattelet häntä nyt?



Pohdi, miksiköhän näin on ja mistä ajatus mahdollisesti
kumpuaa:



*Lapselleen haluaisi antaa vain kaksi lahjaa:
juuret ja siivet.*

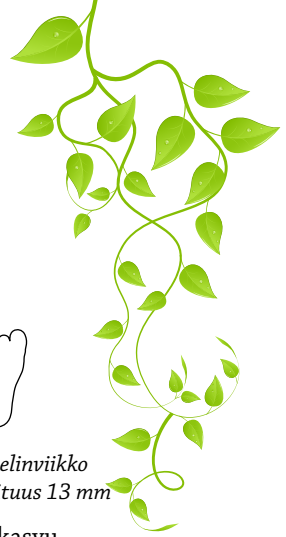
Hodding Carter



14. raskausviikko



*Sikiön 12. elinviikko
Jalkaterän pituus 13 mm*



Vauva:

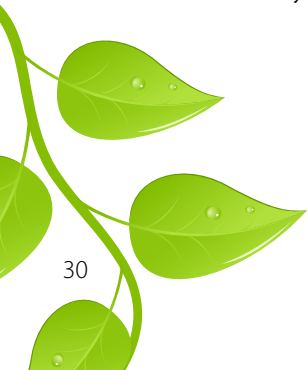
Tästä alkaa raskauden toinen kolmannes, jonka aikana sikiön kasvuvauhti on huipussaan. Hän liikkuu paljon, ja liikkeet ovat muuttuneet sulavammiksi. Sikiö liikuttelee varpaitaan ja käsiään ja pystyy liikutamaan peukaloaan erilleen muista sormista. Käsivarsien pituus on jo lähes samassa suhteessa vartalon pituuteen kuin syntymähetkellä, mutta jalat ovat vielä lyhyet. Makunystyrät alkavat toimia, ja sikiö maistaa lapsiveden eri makuja.

Äiti:

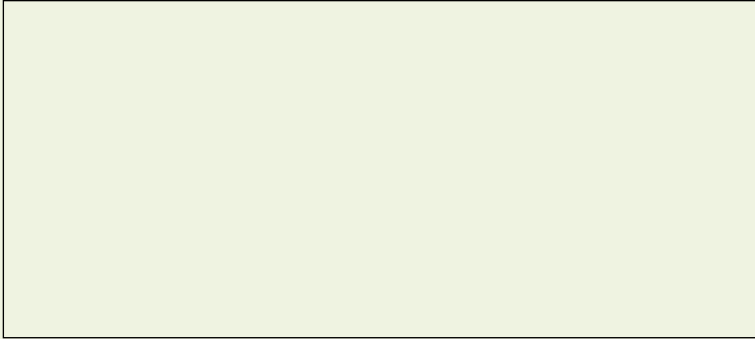
Pahoinvointi helpottaa tavallisesti 14. raskausviikkoon mennessä. Raskauden aikana veri määrä lisääntyy ja veri laimenee, minkä vuoksi sen hemoglobiinipitoisuus laskee. Raudantarpeesi on siis tavallista suurempi.

Hyvä muistaa:

Sikiö tarvitsee ravintoa, vaikka itse et olisikaan nälkäinen, joten syö säännöllisesti pieniä aterioita. Se helpottaa myös omaa oloasi, ehkäisee närästystä ja pitää verensokerin tasaisena. Varmista, että saat ruokavaliostasi riittävästi rautaa. Esimerkiksi luumumehu on erinomainen raudan lähde ja auttaa myös ummetukseen.



Muistatko miltä tuntui, kun ensimmäisen kerran kuudit vauvan sydänäänet? Kuvailisitko sitä tunnetta?



Millaisia tunteita ja tuntemuksia vauvan ajattelevinen herättää Sinussa tällä hetkellä?



15. raskausviikko



*Sikiön 13. elinviikko
Jalkaterän pituus 16 mm*



Vauva:

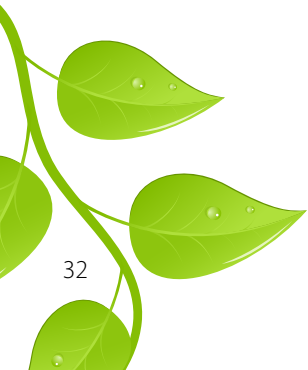
Sikiö liikkuu kohdussa jo varsin paljon, vaikka et vielä itse tunnekaan liikkeitä. Hän kääntää päätään, tekee tarttumisliikkeitä käsillään, koskettelee kasvojaan ja potkii jaloillaan. Hiusten kasvutapa on jo määrätynyt. Viikon lopulla sikiö painaa noin 50 grammaa.

Äiti:

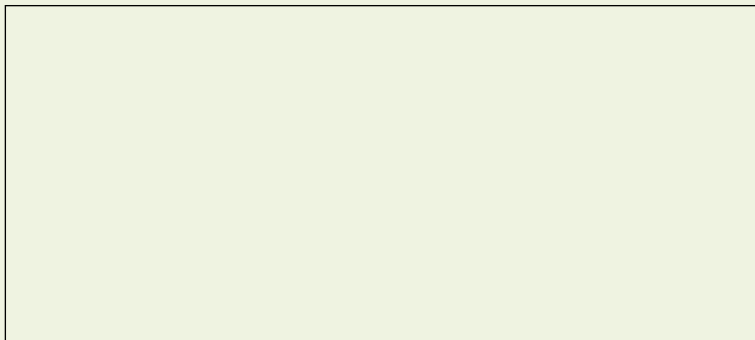
Raskaus alkaa useimmilla jo näkyä myös ulospäin: rinnat kasvavat ja vatsa pyöristyy. Kehon muutokset voivat tuntua aluksi hämmäntäviltä. Kun painat alavatsaa kädellä, saatat tuntea kohdun yläreunan nyt navan ja häpyluun puolivälin seudulla. Vatsan iholle on voinut muodostua tumma raita eli *linea negra*. Se syntyy, kun raskauden aiheuttamat hormonimuutokset vaikuttavat ihon pigmenttisoluihin.

Hyvä muistaa:

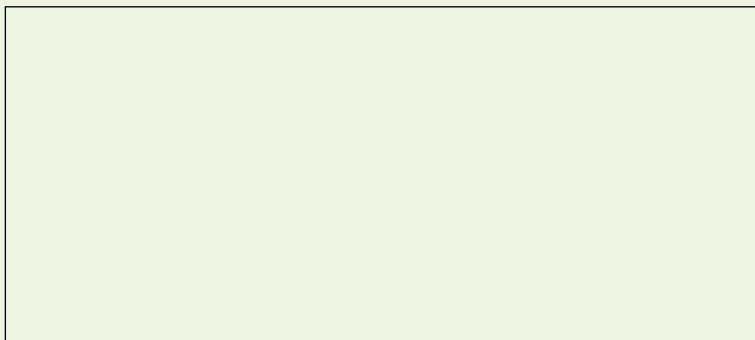
Vanhempien hyvä parisuhde on lapsen turva. Raskauden tuoma muutosvaihe voi myös koetella parisuhdetta. Jos koet suhteessa ongelmia tai uhkaa, ota yhteyttä äitiysneuvolaan avun saamiseksi. Raskausaika on mahdollisuus uuteen alkuun ja muutoksiin myös parisuhteessa.



Ajattele hetki vauvaa, ja mieti, mitä luonteenpiirteitä toivoisit hänen erityisesti perivän Sinulta:



Jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi tältä viikolta? Millainen?



Voit antaa heille rakkautta, mutta et ajatuksiasi, sillä ajatuksensa heillä on omasta takaa.

K. Gibran



16. raskausviikko



*Sikiön 14. elinviikko
Jalkaterän pituus 20 mm*

Vauva:

Sikiön vartalo kasvaa nyt nopeammin kuin pää. Kaula suoristuu, leuka ei ole enää yhtä painuneena rintaan, ja pää on aiempaa pystyymmässä asennossa. Korvat ovat asettuneet lähes lopullisille paikoilleen. Silmäluomet ovat vielä kiinni. Pikkuruisiin varpasiin alkaa kasvaa kynnet. Sikiö mahtuisi vielä käpertymään teekuppiin.

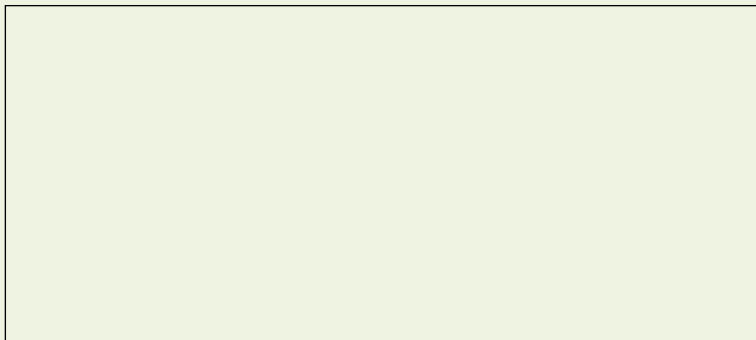
Äiti:

Lantion verisuonet laajentuvat raskauden aikana. Emättimen limakalvojen väri muuttuu sinertäväksi ja kudokset paksuuntuvat ja turpoavat. Seksuaalinen halukkuus saattaa lisääntyä raskauden aikana. Siitä kannattaa nauttia!

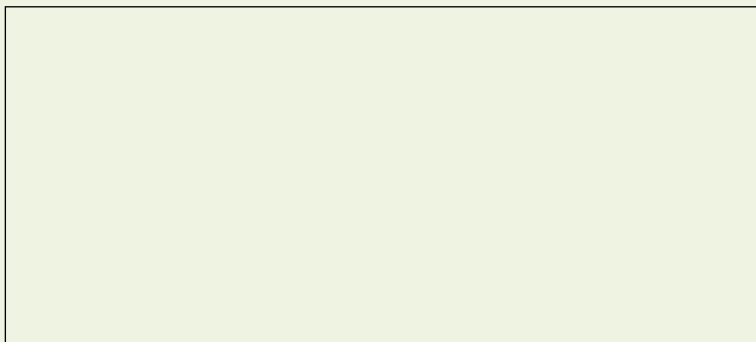
Hyvä muistaa:

Rentoutumisen merkitys korostuu, kun vauva kasvaa vauhdilla ja äidin elimistö ja mieli joutuvat työskentelemään tavallista enemmän. Mieti, mikä on juuri sinulle paras tapa rentoutua ja nauttia olostasi juuri nyt. Voit hemmotella itseäsi. Terveellinen ruokavalio on hyväksi paitsi sinulle, myös vauvalle.

Ajattele hetki vauvaa, ja mieti, mitä luonteenpiirteitä toivoisit hänen perivän erityisesti toiselta vanhemmaltaan:



Keiden kaikkien mielessä tämä vauva mahtaa olla?
Keille kaikille arvelet hänen olevan jo nyt tärkeä?



17. raskausviikko



*Sikiön 15. elinviikko
Jalkaterän pituus 22 mm*

Vauva:

Napanuora on tärkeä yhdysside sikiön ja istukan välillä. Sen läpi virtaa veri kuljettaa ravintoaineita äidistä sikiöön ja kuona-aineita sikiöstä äitiin pois eritettäväksi. Sikiö osaa jo räpytellä silmiään, kurtistaa kulmiaan ja puristaa kätensä nyrkkiin. Lisäksi hän opettelee tekemään hengitysliikkeitä. Vaistonvaraiset liikkeet lisääntyvät. Viikon lopulla sikiö painaa noin 140 grammaa.

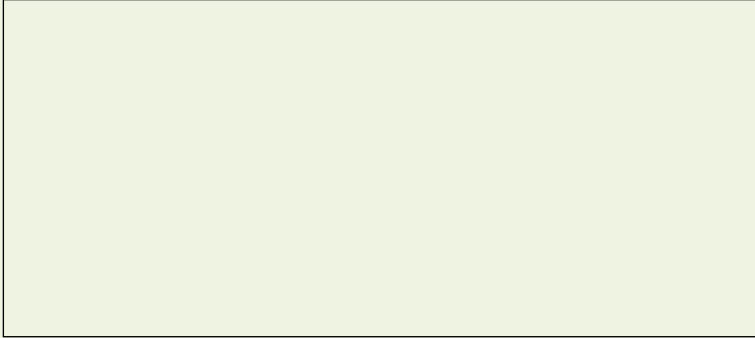
Äiti:

Istukka on ihmeellinen elin. Se huolehtii sikiön hapensaannista koko raskauden ajan, tuottaa hormoneja, jotka auttavat äidin elimistöä sopeutumaan raskauteen, ja suojaa sikiötä. Esimerkiksi suurin osa bakteereista ei läpäise istukkaa.

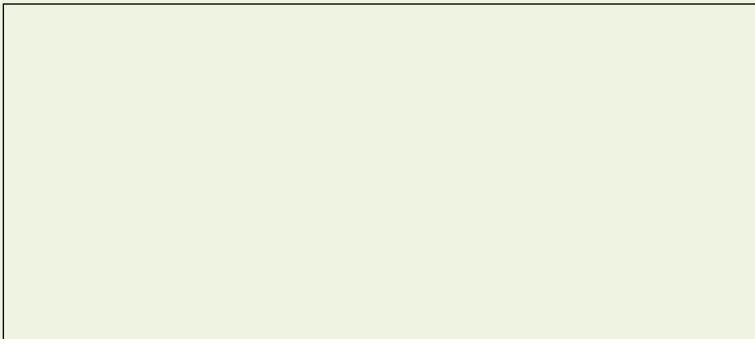
Hyvä muistaa:

Istukkakaan ei pysty kaikkeen, vaan useimmat lääkkeet, alkoholi ja muut päihteet läpäisevät sen. Alkoholi ja tupakka aiheuttavat haittaa muun muassa sikiön aivojen kasvulle ja kehitykselle. Äitiysneuvolassa seurataan vauvan ja perheenne vointia. Sitä kautta järjestyvät myös raskauteen liittyvät etuudet.

Minkä hyvän asian omasta lapsuudenperheestäsi haluaisit siirtää tai olet siirtänyt omaan perheeseesi?



Jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi tältä viikolta? Millainen?



Et voi valita omia vanhempiasi, mutta voit päättää, minkälainen äiti tai isä itse olet.

M.W. Edelman



18. raskausviikko



*Sikiön 16. elinviikko
Jalkaterän pituus 25 mm*

Vauva:

Ruoansulatus toimii jo: sikiö nielee lapsivettä ja suolistoon kertyy lapsenpihkaa, vauvan ensimmäistä ulostetta. Sormien ja varpaiden päät ovat kehittyneet. Jo sikiöllä on yksilölliset sormenjäljet! Hermojen pinnalle muodostuu rasvaista, hermosolujen välistä viestintää nopeuttavaa ainetta. Luut alkavat kovettua. Viikon lopulla sikiö painaa noin 200 grammaa.

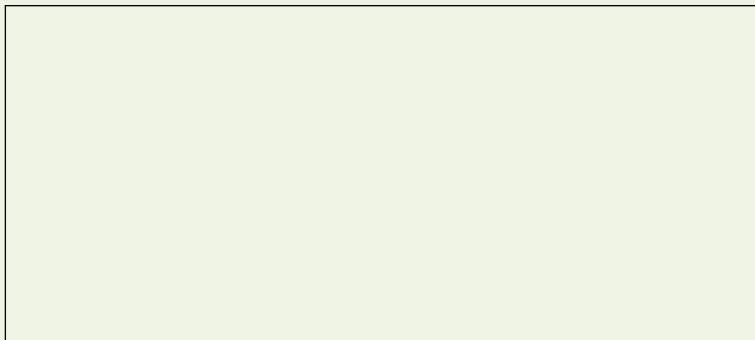
Äiti:

Vatsa pyöristyy pyöristymistään. Sikiön ensimmäiset liikkeet voivat tuntua lepatteluna vatsassa tai muistuttaa vatsan kurinaa. Äidin sydän työskentelee loppuraskauden ajan lähes kaksinkertaisella teholla verrattuna raskautta edeltävään aikaan.

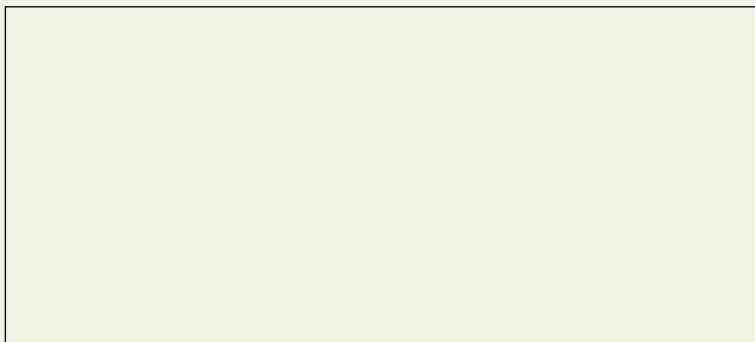
Hyvä muistaa:

Raskauteen liittyy usein positiivisten ajatusten ja tunteiden lisäksi myös pelkoja ja epävarmuutta. Epävarmuus on luonnollista, koska edessä on iso elämänmuutos. Saatat myös pohtia suhdettasi omiin vanhempiisi ja varhaisia lapsuudenkokemuksiasi. Joskus muistot voivat olla kipeitä. Raskaus saattaa kuitenkin avata uusia näkökulmia ja antaa mahdollisuuden myönteisiin muutoksiin sukupolvien välisessä suhteessa.

Kuvittele hetki olevasi pieni vauva. Mikä olisi tärkein ominaisuus, jonka toivoisit vanhemmallasi olevan?



Mitä sellaista haluaisit antaa lapsellesi, jota Sinulla ei lapsena ollut?

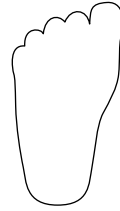


Kun vauva syntyy, syntyvät myös vanhemmat.

Tuntematon



19. raskausviikko



*Sikiön 17. elinviikko
Jalkaterän pituus 27 mm*

Vauva:

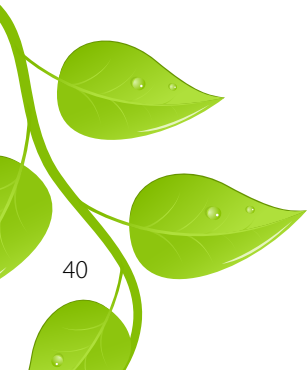
Sikiön iholle ilmestyy untuvaista nukkaa eli lanugoa, joka auttaa sikiön ihoa suojaavaa tahnamaista lapsenkinää pysymään paikoillaan. Syntymän hetkellä suurin osa tästä nukasta on jo hävinnyt. Sikiöllä on välillä hikka, jonka äiti saattaa tuntea muutaman sekunnin välein toistuvana pikkuisena liukahduksena vatsassa. Nikottelu kestää kerrallaan korkeintaan puoli tuntia. Sikiö painaa noin 250 grammaa.

Äiti:

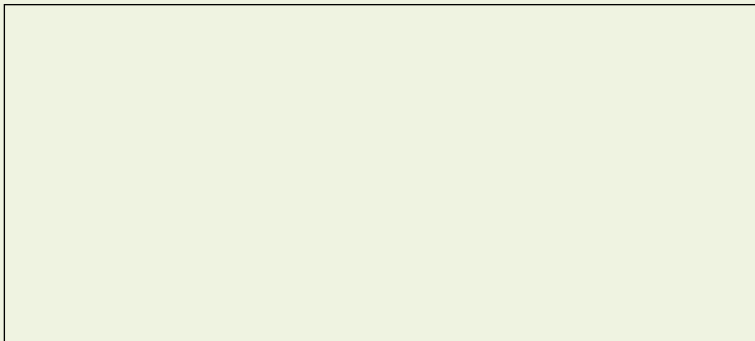
Painonnousu kiihtyy seuraavien 12 viikon ajaksi. Hormonien aiheuttamat pigmenttimuutokset voivat aiheuttaa iholle tummempia alueita, ns. maksaläiskiiä, jotka yleensä vaalenevat synnytyksen jälkeen. Aurinkovoide auttaa ehkäisemään niiden muodostumista.

Hyvä muistaa:

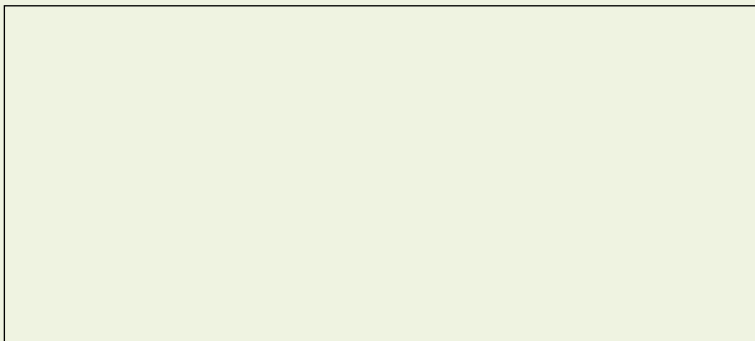
Muista varata päivittäin aikaa rauhoittumiselle ja rentoutumiselle. Kuuntele itseäsi, kehoasi ja vauvaa. Jos koet olevasi liian paljon yksin ja yksinolo tuntuu Sinusta vaikealta, hakeudu itsellesi läheisten ihmisten seuraan tai pyydä heitä käymään. Jos läheisiä ei ole tai he ovat liian kaukana, pyydä tukea äitiysneuvolan kautta.



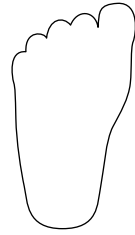
Mikä ominaisuus tai asia omassa äidissäsi on tai oli sellainen, jonka toivoisit itselläsi olevan vanhempana?



Jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi tältä viikolta? Millainen?



20. raskausviikko



*Sikiön 18. elinviikko
Jalkaterän pituus 30 mm*

Vauva:

Sikiö voi jo kuulla sydämesi lyönnit ja rytmin. Hän nukkuu ja on hereillä saman verran kuin vastasyntynyt. Kävellessäsi saatat keinuttaa hänet uneen. Nukkuessaan sikiö asettuu lempiasentoonsa. Persoonalliset piirteet, kuten hiukset ja kulmakarvat, erottuvat jo. Viikon lopulla sikiö painaa noin 300 grammaa.

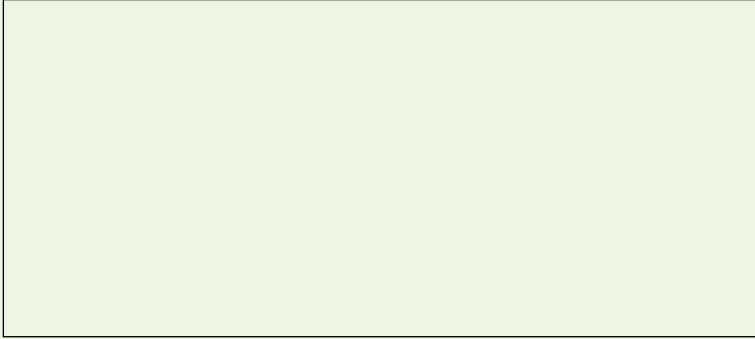
Äiti:

Useimmat äidit tuntevat vauvansa liikkeet ensimmäistä kertaa 19.–21. raskausviikolla, uudelleensynnyttäjät ja hyvin hoikat äidit mahdollisesti jo aikaisemmin. Liikkeiden tunteminen on merkittävä vaihe raskaudessa, ja monet äidit kokevat sen vahvistavan suhdetta omaan lapseen. Voit saada vauvan reagoimaan ja liikkumaan, kun makaat selälläsi ja silittelet vatsaasi rauhallisesti. Kuulostele tarkasti, niin voit saada yhteyden vauvaan.

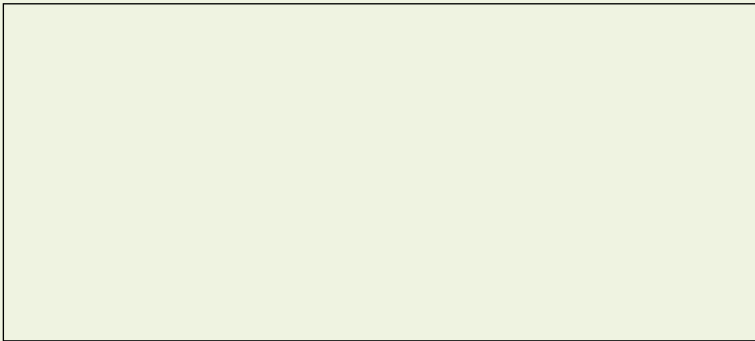
Hyvä muistaa:

Näihin aikoihin useimmat käyvät sikiön rakenneultraäänitutkimuksessa. Siinä katsotaan, miten sikiö on kasvanut ja näyttävätkö esimerkiksi hänen aivonsa, sydämensä, vartalonsa ja raajansa kehittyneen normaalisti. Ultraäänikuvassa voitte itse nähdä sikiön sydämen sykkeen ja liikkumisen kohdussa. Mitä kaikkea hän tekee tutkimuksen aikana?

Mikä ominaisuus tai asia omassa isässäsi on tai oli sellainen, jonka toivoisit itselläsi olevan vanhempana?



Jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi tältä viikolta? Millainen?

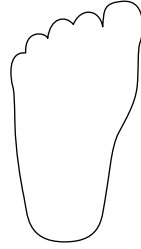


Jos haluat, että lapsesi muistavat sinut huomenna, ole heidän kanssaan tänään.

Tuntematon



21. raskausviikko



*Sikiön 19. elinviikko
Jalkaterän pituus 32 mm*



Vauva:

Sikiö liikkuu jo paljon lapsivedessä. Hän pyörii, taivuttaa vartaloaan, kääntyilee ja tekee kuperkeikkoja. Sikiö harjoittelee myös imemistä. Jotkut tutkimukset ovat havainneet eroja tyttöjen ja poikien liikkeissä jo kohdussa: tytöt esimerkiksi liikuttavat suutaan enemmän. Alaraajat alkavat olla oikean pituiset suhteessa muuhun vartaloon. Kasvoilla on rauhallinen ilme, silmät ovat kiinni ja suu kehittynyt.

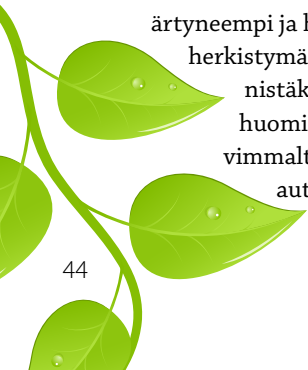
Äiti:

Kohtu on edelleen kasvanut ja sen yläreuna ulottuu nyt noin navan korkeudelle. Aineenvaihdunta ja verenkierto ovat vilkastuneet ja saatat hikoilla enemmän. Myös vauva lämmittää Sinua. Riittävä nesteen juominen on tarpeen: lapsivesi vaihtuu muutaman tunnin välein. Monilla äideillä kynnet ja hiukset vahvistuvat ja kasvavat tavallista nopeammin raskausaikana.

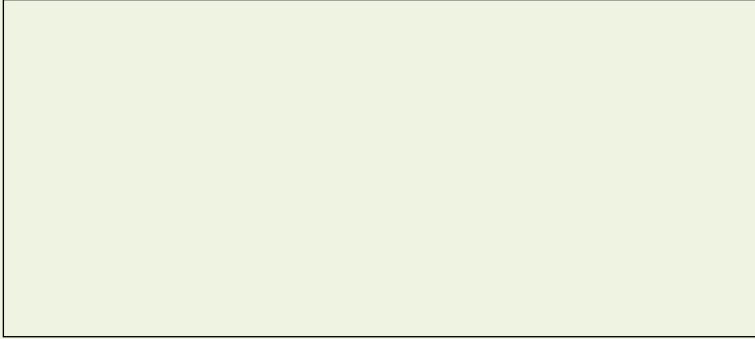
Sikiön sydämen syke kuuluu stetoskoopin avulla äidin vatsanpeitteiden läpi.

Hyvä muistaa:

Olet ehkä huomannut että tunteesi ailahtelevat: Voit olla tavallista ärtyneempi ja hajamielisempi. Yllättävät asiat saattavat saada mielesi herkistymään. Puhuminen läheisten kanssa tuntemuksistasi ja pienistäkin asioista voi helpottaa oloasi. Muista levätä ja kiinnitä huomiota asentoosi: kyljellään lepääminen voi tuntua mukavimmalta, ja melko kova patja tai tukea antavat tyynyt saattavat auttaa. Anna kehosi kukoistaa ja nauti olostasi!

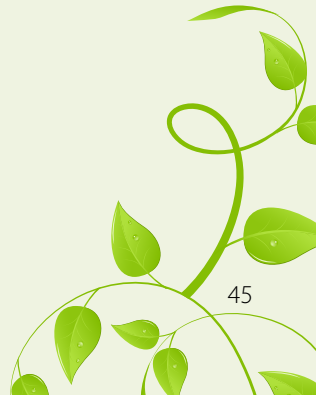
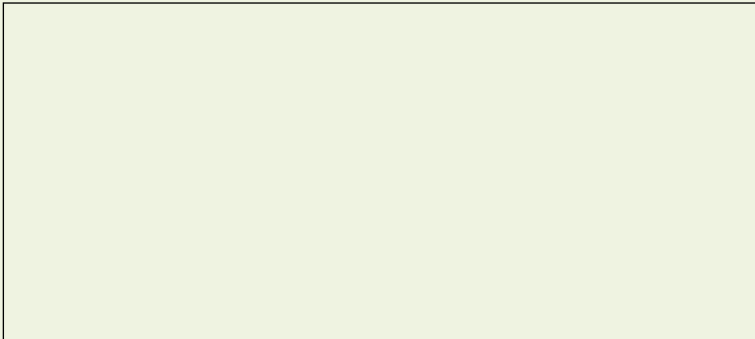


Mitä arvelet vauvan odottavan ja tarvitsevan Sinulta tässä vaiheessa raskautta?



Vauvan isälle tai muulle läheiselle:

Mitä arvelet vauvan äidin odottavan ja tarvitsevan Sinulta tässä vaiheessa raskautta?



22. raskausviikko



*Sikiön 20. elinvuorokauden
Jalkaterän pituus 35 mm*

Vauva:

Sikiö näyttää nyt pieneltä vastasyntyneeltä, vaikka ihonalainen rasvakerros on vielä hyvin ohut. Aivot kasvavat nopeasti, ja tämä nopean kasvun vaihe jatkuu aina lapsen viidenteen ikävuoteen asti. Kuuloaisti kehittyy, ja välikorvan luut, jotka välittävät ääniä ulkokorvasta aivoihin, alkavat kovettua. Sikiö reagoi ulkomaailman voimakkaisiin ääniin, mutta hän ei vielä voi erottaa, mitä ne ovat. Sikiön pituus on nyt noin puolet siitä, mitä se on laskettuun aikaan mennessä.

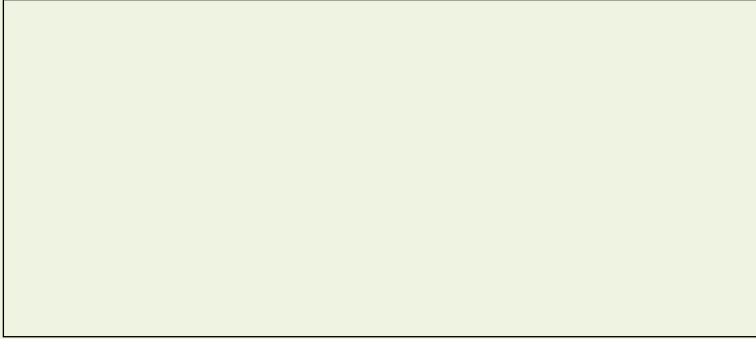
Äiti:

Useimmat äidit voivat tässä vaiheessa raskautta hyvin. Närästys on kuitenkin tavallinen vaiva, koska hormonit saavat ruokatorven sulkiilihaksen rentoutumaan ja vatsa tyhjenee hitaammin. Ruokaa kannattaa syödä vähän kerrallaan, mutta monipuolisesti ja usein. Jotkut äidit voivat tuntea kohdun ajoittain kovettuvan. Nämä kivuttomat supistukset kuuluvat normaaliin raskauteen.

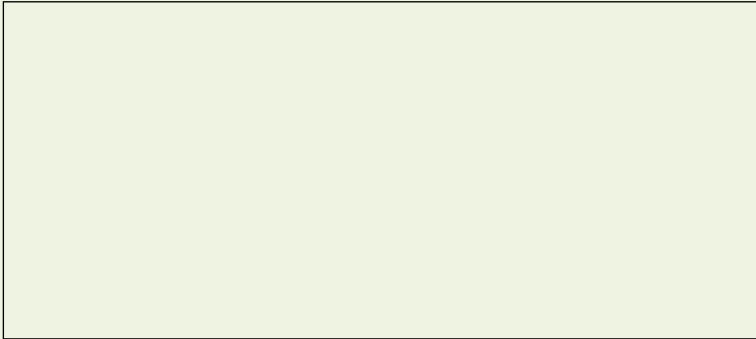
Hyvä muistaa:

Raskauden aikana äiti tarvitsee ravintoa aiempaa enemmän vain ylimääräisen voileivän ja maitolasin verran vuorokaudessa – kahden edestä ei siis tarvitse syödä. D-vitamiinin tarve sen sijaan on selvästi suurentunut. Raskaana oleville ja imettäville suositellaankin päivittäistä D-vitamiinilisää. D-vitamiinin tarvetta on vaikea tyydyttää pelkällä ruokavaliolla.

Jos saisit kysyä vauvalta nyt jotakin, ihan mitä tahansa, mitä haluaisit kysyä häneltä?



Jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi tältä viikolta? Millainen?



Äiti on lapsen kanava maailmaan: se mikä vaikuttaa äitiin, vaikuttaa myös lapseen.



23. raskausviikko



*Sikiön 21. elinviikko
Jalkaterän pituus 37 mm*

Vauva:

Sikiölle alkaa kehittyä oma päivärytmi: välillä hän on virkeämpi ja välillä hän lepää. Käsien koko ja lihasvoima on kasvanut niin, että tarttumisote on jo melko voimakas. Sikiö painaa nyt noin puoli kiloa.

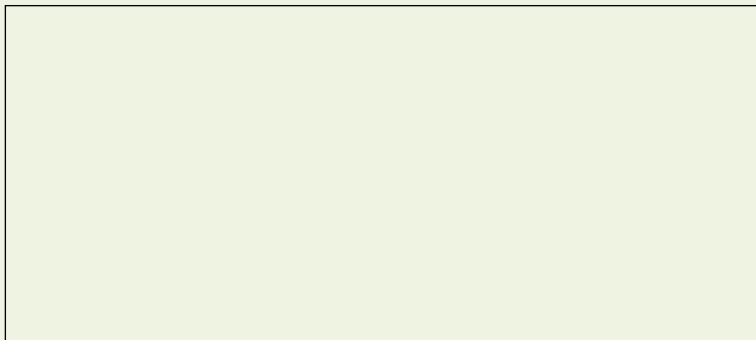
Äiti:

Selän ja lantion alueen kivut ovat yleisiä, sillä nivelsiteet löystyvät raskauden aikana synnytyksen helpottamiseksi. Kohdun kasvu ja kannatin-siteiden venyminen voivat puolestaan tuntua vatsakipuna.

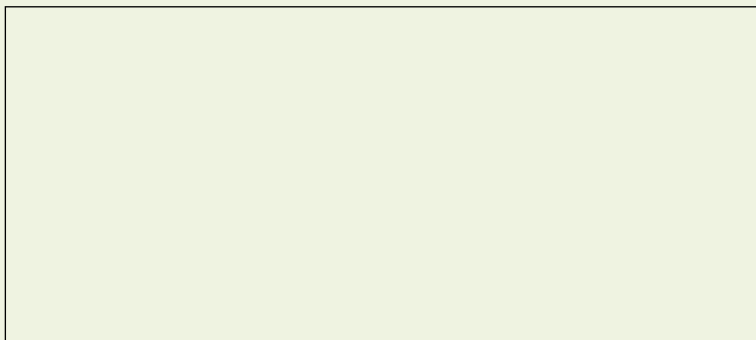
Hyvä muistaa:

Voit lievittää selkäkipuja pitämällä yllä hyvää lihaskuntoa. Jos sinulla on alaselkävaivoja, kannattaa käyttää matalakorkoisia, tukevia kenkiä. Hartia- ja yläselkävaivoja voit puolestaan helpottaa jumppaamalla: nosta sormesi olkapäillesi ja pyörittele sitten olkapäitäsi. Jos sinulla on toistuvia selkäkipuja tai niihin liittyy limainen vuoto emättimestä, ota yhteyttä äitiysneuvolaan.

Mitä tällä hetkellä arvelet, mitkä tulevat olemaan Sinun parhaat puolesi vanhempana?

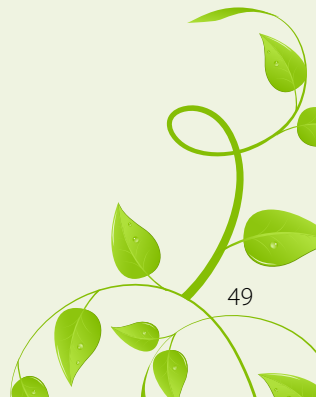


Mitä tällä hetkellä arvelet, mitkä tulevat olemaan vauvan toisen vanhemman parhaat puolet vanhempana?



Lapset ovat hyväksi sielulle.

F. Dostojevski



24. raskausviikko



*Sikiön 22. elinviikko
Jalkaterän pituus 40 mm*

Vauva:

Sikiö kuulee sydämesi sykkeen ja äänesi, kun puhut. Hän kuulee suolistostasi ja hengityksestäsi syntyvät äänet. Perheen muutkin äänet tulevat pikkuhiljaa tutuiksi. Sikiön iho on vielä ohut ja läpinäkyvä ja hyvin herkkä. Hänen painonsa nousee nyt kovaa vauhtia.

Äiti:

Vatsasi kasvaa suunnilleen samaa tahtia vauvan kanssa. Kun rentoudut, vauva voi innostua liikkumaan. Voit tuntea sikiön liikkeit jo hyvin, mutta kestää vielä muutamia viikkoja ennen kuin muutkin voivat tuntea ne vatsanpeitteiden läpi. Sen sijaan toiset voivat kuulla jo sikiön sydämen lyönnit, kun painavat korvan vatsaa vasten tai käyttävät kuulotorvena esimerkiksi vessapaperirullaa.

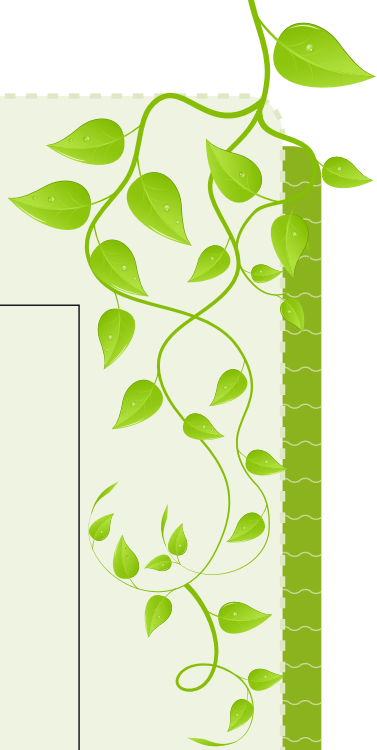
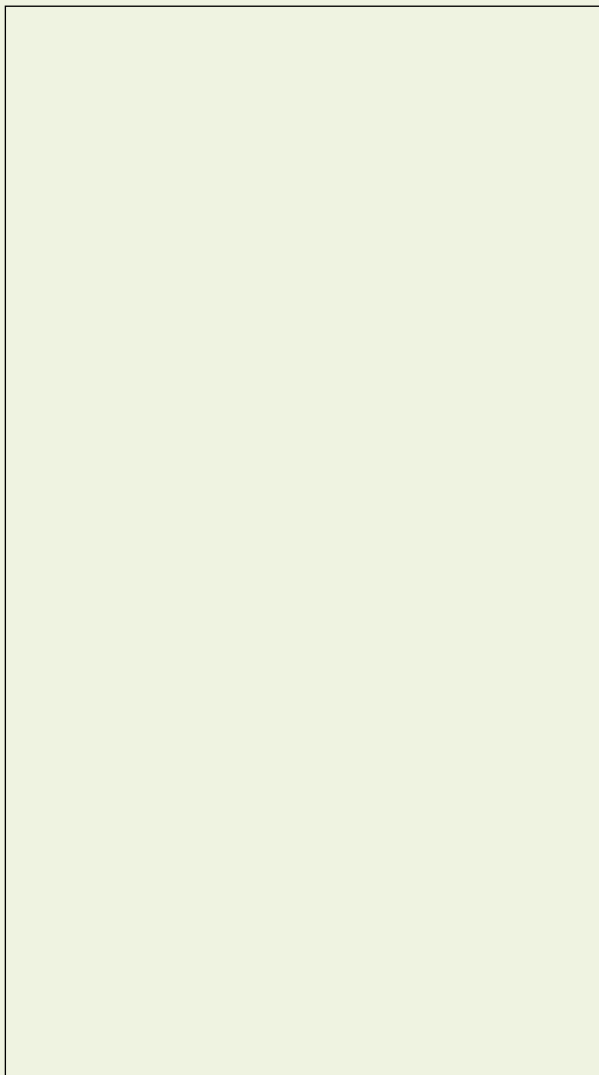
Hyvä muistaa:

Kannattaa alkaa laulaa tai jutella vauvalle jo nyt. Kohdusta tutut asiat rauhoittavat vauvaa myös syntymän jälkeen.

Voit liikkua niin paljon kuin sinusta tuntuu hyvältä. Vältä kuitenkin lajeja, joissa voit saada kovia iskuja vatsaasi. Kävely, uinti ja venyttely sopivat hyvin odottaville äideille.

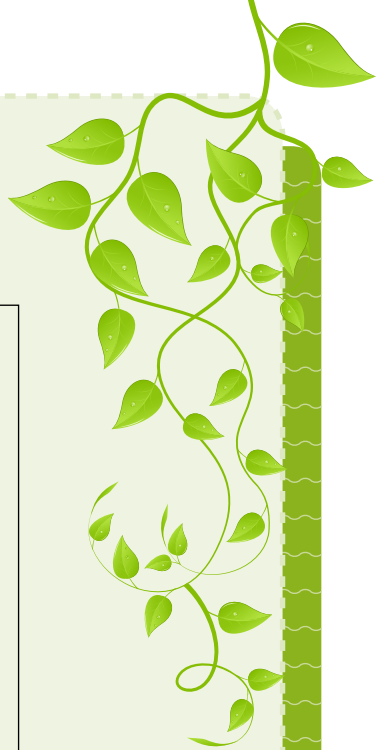
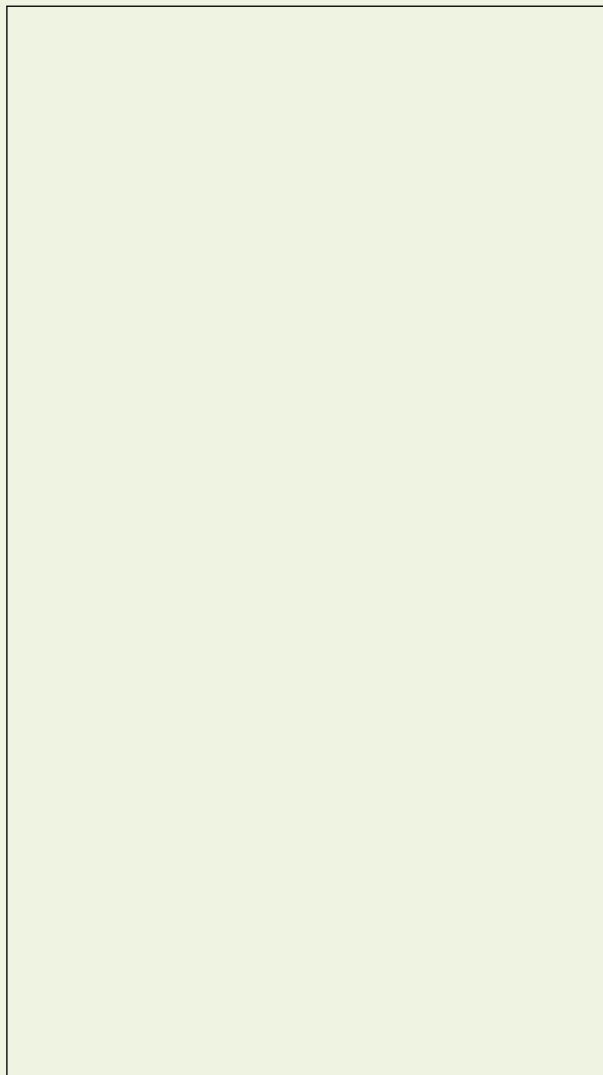
Tervehdys Sinulle, vauvani:

pvm _____ / _____ 20 _____

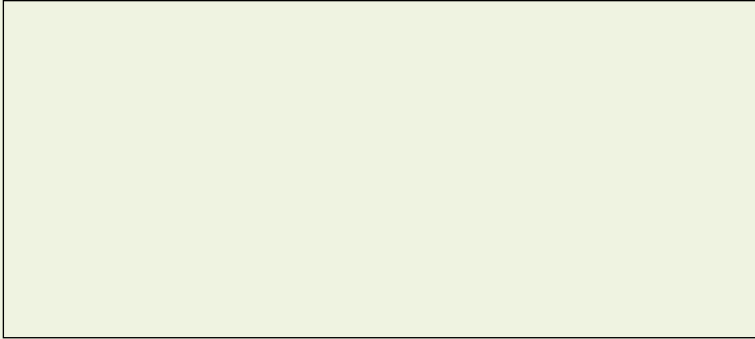


Kuva muistoksi Sinulle, vauvani:

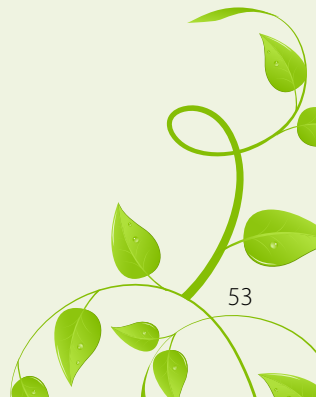
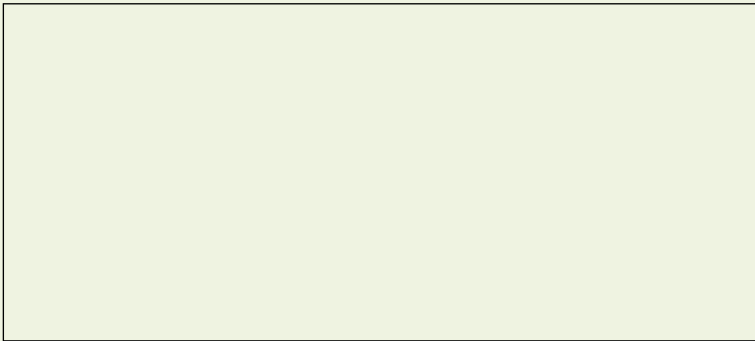
pvm _____ / _____ 20_____



Oletko huomannut vauvan liikkuvan? Millaista liikehtimistä olet havainnut? Mitä tunteita se on Sinussa herättänyt?



Oletko huomannut, millaisiin tilanteisiin tai asioihin vauva reagoi liikkumalla tavallista enemmän?



25. raskausviikko



*Sikiön 23. elinviikko
Jalkaterän pituus 42 mm*

Vauva:

Sikiön iho muuttuu vaaleanpunaiseksi pienten ihonalaisten verisuonien eli hiussuonien muodostumisen myötä. Myös keuhkojen verisuonet kehittyvät. Iho on ryppyinen, koska ihonalainen sidekudos puuttuu. Suu ja huulet ovat hyvin herkkiä kosketukselle. Kun käsi on lähellä suuta, sikiö alkaa imeä peukaloaan tai muita sormiaan. Tarttumisote on voimakkaampi kuin vastasyntyneellä. Tästä lähtien sikiö voi tuettuna selviytyä myös kohdun ulkopuolella.

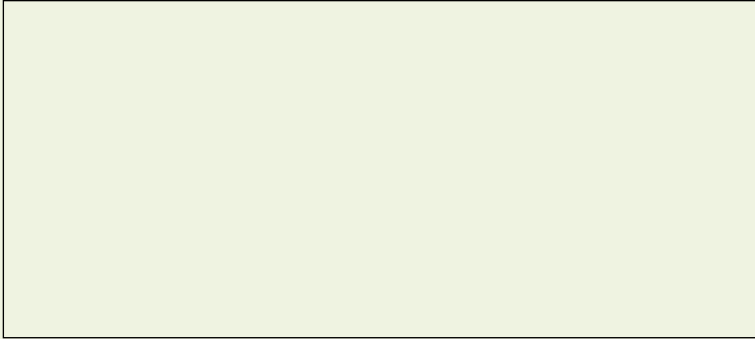
Äiti:

Ihon venyminen vatsan alueella aiheuttaa usein ihon kutinaa. Sitä voi helpottaa rasvaamalla vatsaa perusvoiteella tai öljyllä. Vatsan hierominen voi tuntua myös rentouttavalta ja vauvakin tuntee jo silittelyt. Lantionpohjan lihaksiston hyvä kunto nopeuttaa synnytyksestä toipumista ja ehkäisee kohdun ja virtsarakon laskeumia.

Hyvä muistaa:

Lantionpohjan lihasten supistusharjoituksia on hyvä tehdä säännöllisesti. Voit löytää lihakset esimerkiksi imemällä sormeaa, jolloin huomaat niiden supistuvan. Lantionpohjan lihasten kunto lisää myös seksuaalista nautintoa. Seksi ei vahingoita vauvaa, mutta asennot saattavat vaatia luovuutta.

Kuulostelet hetki vauvaa. Millaista arvelet hänellä olevan kohdussa juuri nyt?



Miltä tuntui nähdä vauva ultraäänitutkimuksessa? Millainen kokemus kuvan katsominen oli Sinulle?



Älä pelkästään tee – pysähdy ja kuuntele: lapsesi yrittää sanoa sinulle jotakin.

S. Provence



26. raskausviikko



*Sikiön 24. elinviikko
Jalkaterän pituus 45 mm*

Vauva:

Sikiön sieraimet ovat alkaneet aueta, ja hän tekee ajoittain hengitysliikkeitä. Keuhkot kehittyvät lapsiveden huuhdellessa niitä. Lapsivesi suojaa ja tukee sikiön liikkeitä ja pitää hänet lämpimänä ja puhtaana. Hän on vielä niin pieni, että hänellä on paljon tilaa liikkua vatsassasi ja vahvistaa lihaksiaan päivittäin. Viikon lopulla hän painaa noin 800 grammaa.

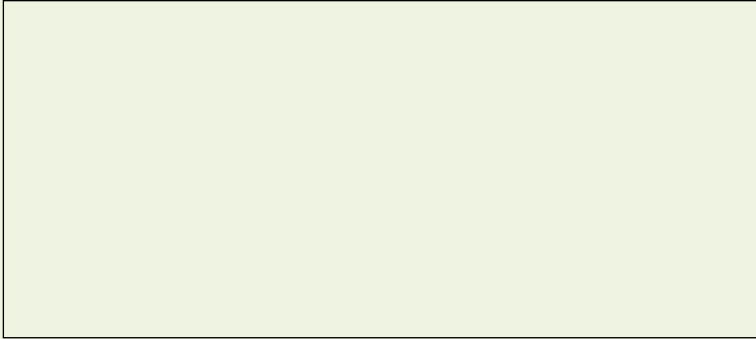
Äiti:

Äitiysneuvolakäynneillä mitataan verenpaine ja tutkitaan virtsa, koska raskausmyrkytyksessä verenpaine nousee ja virtsaan ilmestyy valkuaisa. Raskausmyrkytyksen oireita voivat olla ylävatsakipu, päänsärky, näköhäiriöt ja huono olo. Jos sinulle ilmaantuu kyseisiä oireita, ota yhteyttä äitiysneuvolaan.

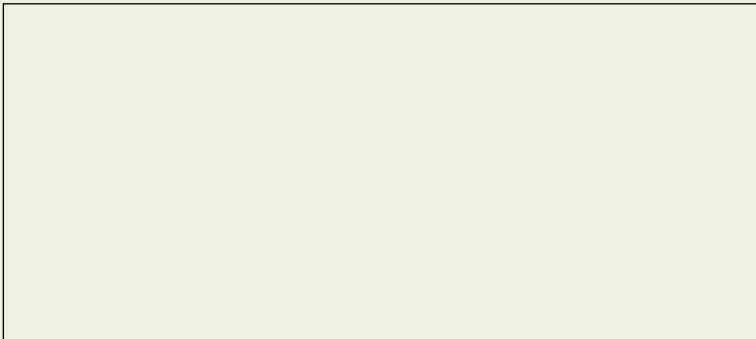
Hyvä muistaa:

Kykyä rentouttaa lihakset tietoisesti on hyvä harjoitella. Lantionpohjan lihasten rentouttaminen helpottaa oloasi sisätutkimusten ja synnytyksen aikana. Aseta sormi huulillesi ja puhalla. Huomaat lantionpohjan rentoutuvan.

Mitä tulevia tilanteita vauvan kanssa odotat eniten?
Mitä arvelet nyt, millaiset hetket tulevat olemaan ihanimpia
Sinulle?



Jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi
tältä viikolta? Millainen?



27. raskausviikko



*Sikiön 25. elinviikko
Jalkaterän pituus 48 mm*

Vauva:

Raskauden viimeinen kolmannes on alkanut. Keuhkot erittävät erityistä ainetta, surfaktanttia, joka auttaa vauvaa hengittämään kohdun ulkopuolella. Aivot jatkavat nopeaa kasvuaan ja aistitoiminnot kehittyvät. Vauva kasvaa tämän viikon aikana jopa yli sentin pituutta.

Äiti:

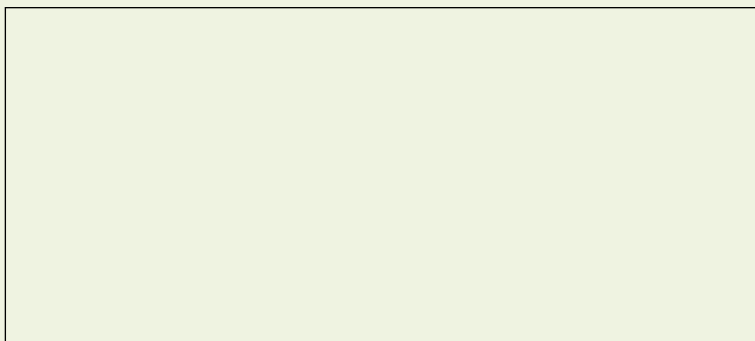
Raskaus aiheuttaa limakalvojen turvotusta, mistä voi seurata esimerkiksi nenän tukkoisuutta. Limakalvomutokset altistavat myös emättimen hiivatulehduksille.

Unesi saattavat muuttua, ja päivällä pohtimasi asiat tai huolet voivat heijastua niihin. Uniin ilmaantuu usein myös lapsi tai lapsia.

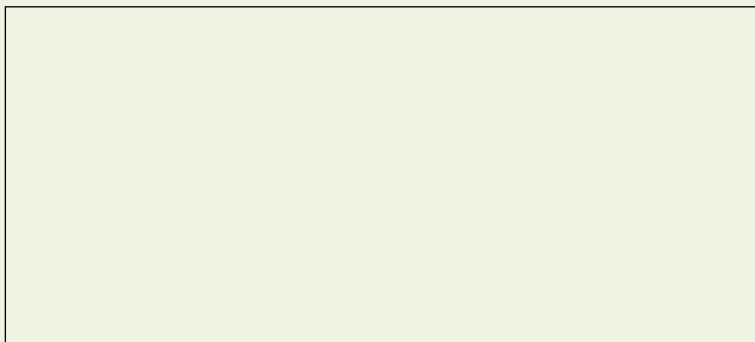
Hyvä muistaa:

Unet ovat mielen keino käsitellä myönteisiä asioita, kuten toiveita ja odotuksia, mutta myös pelkoja ja huolia. Suhtaudu unien näkemiseen ihmismielen rikkautena, äläkä ota niitä liian vakavasti. Unien herättämistä ajatuksista ja tunteista voi joskus olla hyvä jutella läheisten kanssa.

Mitä tulevia tilanteita vauvan kanssa epäröit eniten?
Mitä arvelet nyt, millaiset hetket tulevat olemaan ehkä
vaikeimpia Sinulle?

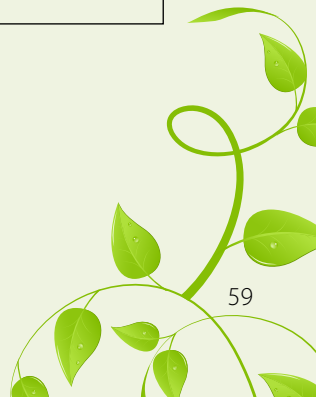


Pohdi hetki, mitä tulevia tilanteita vauvan kanssa puoliso tai
muu läheisesi saattaa epäröidä eniten. Mitä arvelet, millaiset
hetket tulevat olemaan ehkä hänelle vaikeimpia?



*Nauttikaa lapsesta sellaisena kuin hän on
– sillä tavoin hän kasvaa ja kehittyy parhaiten.*

B. Spock



28. raskausviikko



*Sikiön 26. elinviikko
Jalkaterän pituus 50 mm*

Vauva:

Sikiöllä on aikaisempaa selvempi uni- ja valverytmi. Hänen liikkeen-
sä voimistuvat lihasten vahvistuessa ja saattavat jopa herättää sinut
yöllä. Silmäluomet alkavat avautua ja sikiö voi aistia valon. Imemis- ja
nielemistaidot kehittyvät koko ajan: hän harjoittelee taitoja kohdun
ulkopuolista elämää varten. Hän painaa nyt noin kilon.

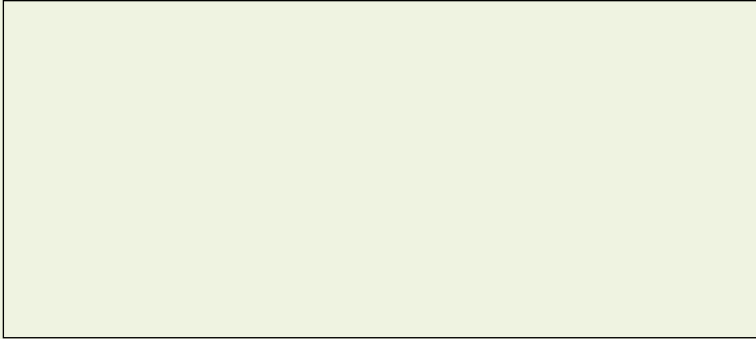
Äiti:

Vatsassa tuntuneet lepatukset muuttuvat yhä selvemmin tunnistetta-
viksi vauvan liikkeiksi, ja saatat erottaa käsien ja jalkojen liikkeet toisis-
taan. Toisinaan voit erottaa vauvan päivärytmin. Usein sikiö herää, kun
äiti on paikallaan, ja nukkuu silloin, kun äiti liikkuu. Kaikki lapset ovat
kuitenkin alusta asti yksilöitä myös liikkeiltään.

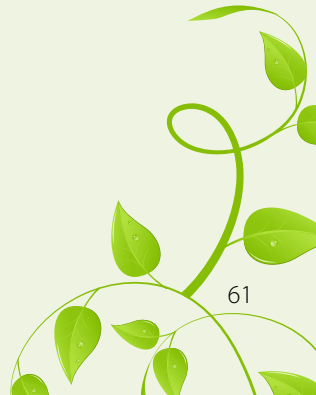
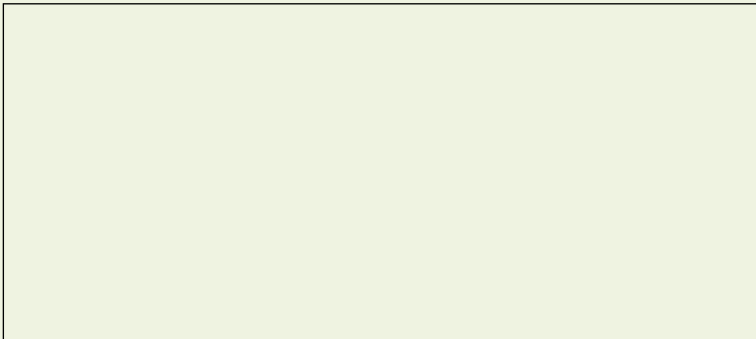
Hyvä muistaa:

Jokainen odottava äiti on erimuotoinen ja -kokoinen. Omasta kehostaan
kannattaa olla ylpeä – sillä on nyt tärkeä tehtävä! Voit ottaa kuvan
vatsastasi muistoksi lapselle. Sen näkeminen voi olla hänelle myöhem-
min kiinnostavaa, ja voitte käyttää kuvaa apuna kertoessanne tarinoita
ajasta, jolloin häntä odotettiin.

Muistatko sen hetken tai tilanteen, jolloin havahduit ensimmäisen kerran siihen, että oikeasti odotat(te) vauvaa? Millainen hetki se oli?



Jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi tältä viikolta? Millainen?



29. raskausviikko



*Sikiön 27. elinviikko
Jalkaterän pituus 53 mm*

Vauva:

Ihonalaisen rasvan määrä lisääntyy ja iho pehmenee ja silottuu. Sikiö reagoi yhä herkemmin valoon, ääniin, makuihin ja hajuihin. Kosketusaisti on hyvin kehittynyt. Kohdunsisäinen maailma näyttää vaaleanpunaiselta, kun valo hohtaa äidin vatsanpeitteiden verisuonien läpi. Vauvan aivot pystyvät nyt säätelemään hengitystä ja ruumiinlämpöä. Osa lapsista selviytyisi jo kohdun ulkopuolella ilman hengityskoneen apua.

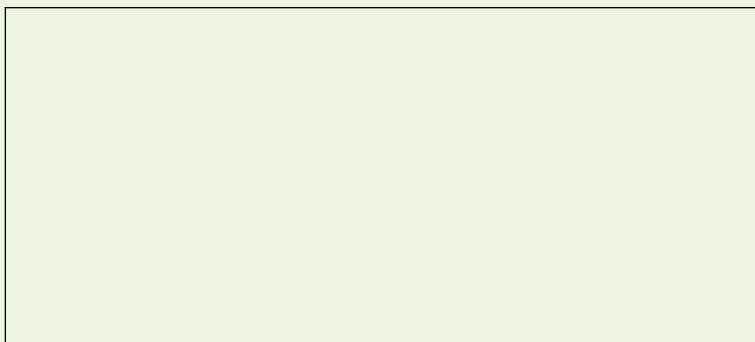
Äiti:

Saatat tuntea ajoittaisia kipuja lantion alueella: häpyliitoksessa, nivustaipeissa, reisien sisäpinnoilla tai lonkissa. Kivut liittyvät lantion luiden liikkumiseen, mutta häviävät onneksi synnytyksen jälkeen. Kohtu painaa virtsarakkoa, joten joudut luultavasti käymään aiempaa useammin vessassa.

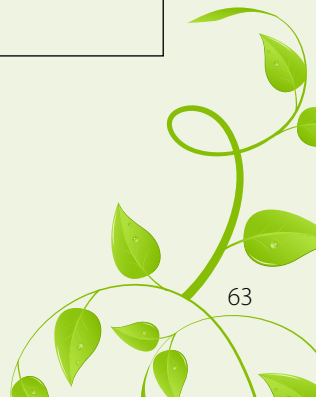
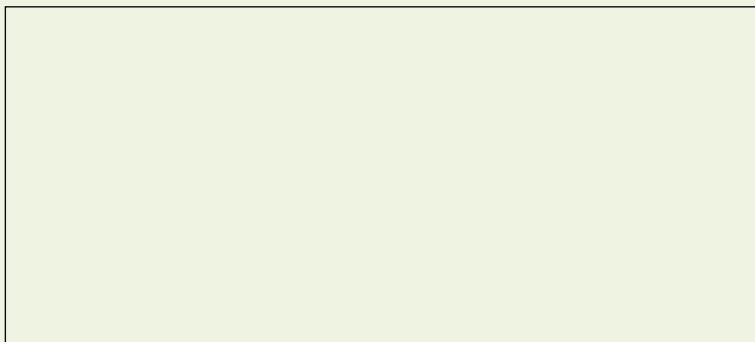
Hyvä muistaa:

Jos kärsit yllä kuvatuista liitoskivuista, yritä välttää isoja venytyksiä ja ottamasta pitkiä askelia. Kylkiasento ja tyyny jalkojen välissä voivat tuoda helpotusta nukkumiseen. Voit vahvistaa pakaralihaksia menemällä kyykkyyyn ja nousemalla ylös. Syviä vatsa- ja selkälihaksia voit harjoittaa menemällä kontalleen ja nostamalla vuorotellen vastakkaista kättä ja jalkaa ylös. Hyvien tukilihasten lisäksi lantiolle asetettava tukivyö voi auttaa. Saat tarvittaessa apua terveyskeskuksen fysioterapeutilta.

Oletko huomannut oman mielialasi, tuulesi tai jonkin tekemisesi vaikuttavan kohtuvauvaan? Millaisia huomioita olet sen suhteen tehnyt?



Oletko jutellut vauvalle tai ottanut häneen kontaktia painelemalla vatsaa kevyesti? Miltä se on tuntunut? Oletko huomannut joskus, että hän vastaa Sinulle jollakin tapaa?



30. raskausviikko



Vauva:

Aivojen poimuttuneisuus lisääntyy ja sen mukana kehittyvät sikiön aivotoiminnot. Sikiö on valmis kuulemaan äänesi, tunnistamaan tuoksusi ja maistamaan juuri sinun äidinmaidon. Hän pystyy liikuttamaan silmiään. Silmät ovat suurimman osan aikaa auki, ja sikiö harjoittelee katselemista. Öisin tai silloin, kun sinulla on paljon vaatteita päälläsi, kohdussakin on pimeää. Syntymähetkellä vauva voi erottaa puhtaan punaisen, vihreän ja keltaisen sävyt.

*Sikiön 28. elinviikko
Jalkaterän pituus 55 mm*

Äiti:

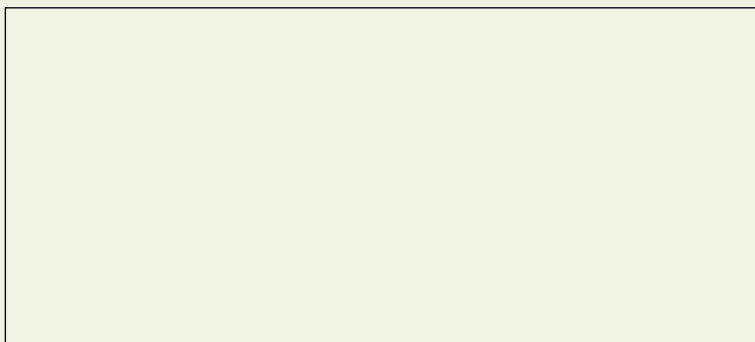
Sikiö tottuu jo kohdussa eri makuihin, koska ruokavaliosi vaikuttaa lapsiveden makuun. On arveltu, että lapsiveden maku voi vaikuttaa jopa lapsen makumieltymyksiin! Yöunesi saattaa muuttua katkonaiseksi: selkä voi vaivata, jalat olla levottomat tai vauva haluaa seurustella kanssasi. Jos mahdollista, koeta kuulostella häntä ja nauttia myös hetkistä, jolloin et saa nukuttua.

Hyvä muistaa:

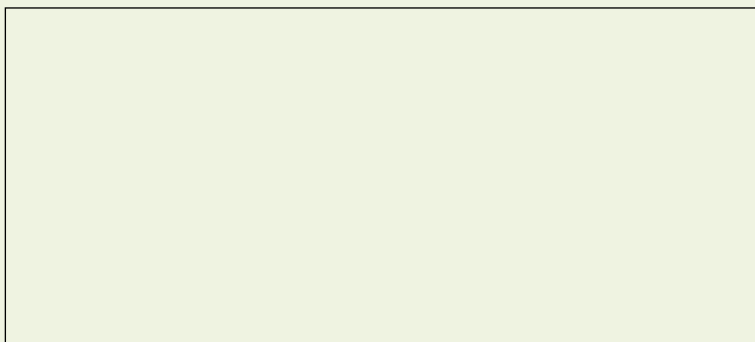
Rauhallisen musiikin kuuntelu rauhoittaa vauvaa. Kun hän on tottunut tiettyyn musiikkiin, se tyynnyttää häntä myös syntymän jälkeen. Jos juttelette ja laulatte vauvalle jo raskausaikana paljon, hän tunnistaa äänenne syntymän jälkeen. Myös kodin muut äänet tulevat tutuksi vauvalle jo kohdussa. Hänelle on todennäköisesti jo kehittynyt jonkinasteinen muisti.

Puolisolle tai muulle läheiselle:

Oletko jo tuntenut vauvan liikkeitä äidin vatsan päältä tunnustellen? Muistatko mitä ajattelit, kun tunsit ne ensimmäisen kerran?



Jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi tältä viikolta? Millainen?



31. raskausviikko



*Sikiön 29. elinviikko
Jalkaterän pituus 58 mm*

Vauva:

Aivot kehittyvät edelleen. Vauva harjoittelee ahkerasti taitoja, joita hän tarvitsee syntymän jälkeen, kuten imemistä. Kohdussa oleva liikkumatila vähenee vauvan kasvaessa.

Vauvan voikin jo olla mukavampi asettua pää alaspäin sikiöasentoon, jossa jalat ovat koukussa rintakehää vasten. Pojan kivekset laskeutuvat vatsaontelosta kivespussiin ennen syntymää, ja tytön munasarjat siirtyvät lantioon.

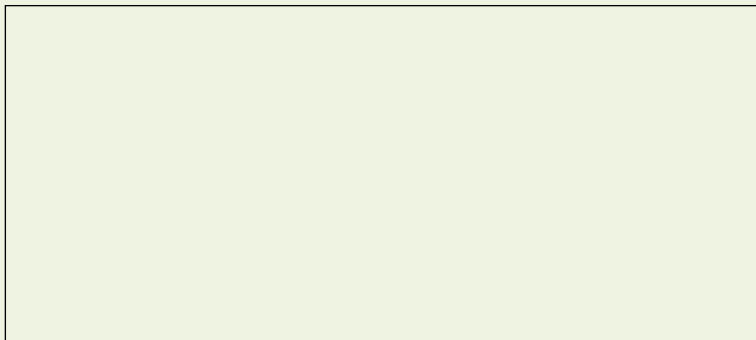
Äiti:

Vauva on yhä useammin mielessäsi päivän aikana. Raskauden aikana tunteet koetaan usein tavallista voimakkaampina – se on aivan normaalia. Tämä voi olla merkittävää henkilökohtaisen kasvun aikaa: olet edelleen Sinä, mutta pian myös tämän vauvan vanhempi. Joskus voi olla vaikea selvittää tunteiden myllerryksessä. Keskustele läheistesi kanssa ja ota asia puheeksi myös äitiysneuvolassa.

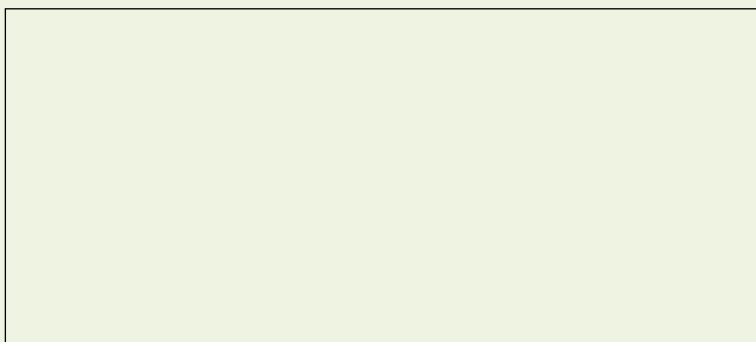
Hyvä muistaa:

Olette ehkä jo valmistaneet kotia vauvan tuloon ja tehneet joitakin hankintoja. Oletteko jo miettineet, missä vauva nukkuu ja missä häntä hoidetaan? Konkreettiset valmistelut ovat tietenkin tärkeitä. Toisaalta on hyvä muistaa, että vauva tarvitsee ensisijaisesti vanhempiaan, ei niinkään tavaroita.

Oletko tai oletteko jo miettineet vauvan nimeä? Mistä juuri tämän vauvan nimi tulee tai kenen mukaan hänet nimetään?

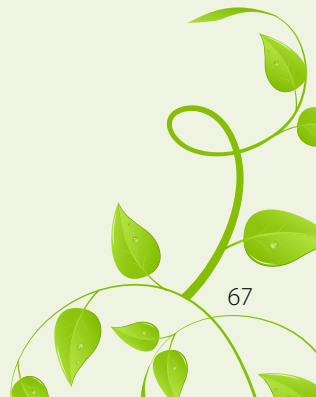


Millaiset asiat kodissa ovat mielestäsi tärkeitä vauvalle? Mistä paikoista tai väreistä arvelet hänen erityisesti pitävän tulevassa kodissaan?



*Kuuntele lasta tarkkaan
– opit häneltä paljon.*

G. Weinberg



32. raskausviikko



*Sikiön 30. elinviikko
Jalkaterän pituus 60 mm*

Vauva:

Kaikki viisi aistia (näkö, kuulo, tunto, haju ja maku) ovat jo kehittyneet. Sikiö voi kurtottaa kohdun ulkopuolelta tulevaa valoa kohti. Hajujaisti alkaa toimia kuitenkin vasta syntymän jälkeen, kun vauva alkaa hengittää ilmaa. Syntymähetkellä tunto on aisteista kaikkein herkin ja kehittynein.

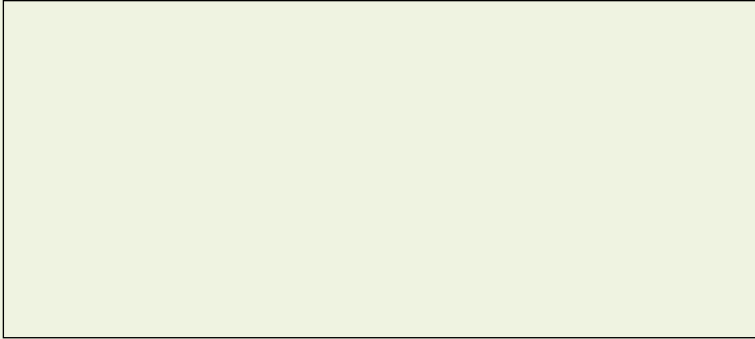
Äiti:

Sikiön asento ja sijainti kohdussa vaikuttavat vatsasi muotoon. Se voi olla kovin erilainen kuin jollain toisella näkemälläsi äidillä. Vauvan liikkeet saattavat näkyä ulospäin. Voit myös kosketella vauvaasi aiempaa helpommin vatsan päältä, ja joskus hän vastaakin kosketukseesi.

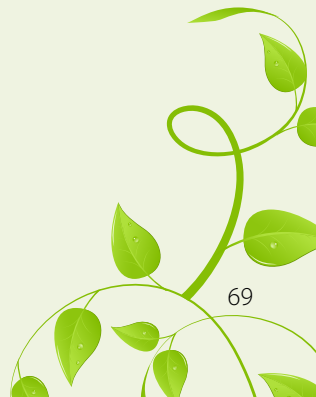
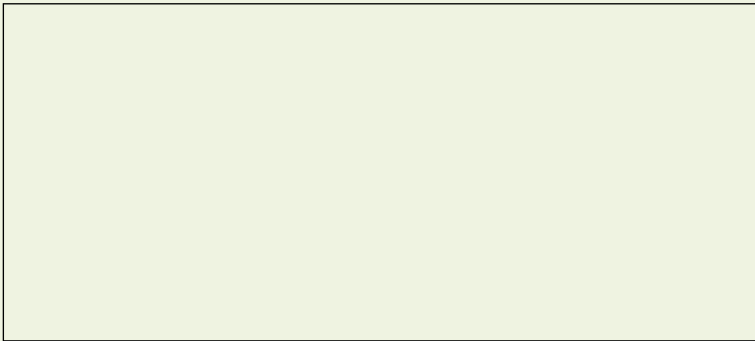
Hyvä muistaa:

Muista edelleen liikkua säännöllisesti ja vahvistaa syviä vatsa- ja selkälihaksia. Se auttaa Sinua ja vauvaasi synnytyksessä ja sen jälkeen. Selän asennon muuttuessa hartiat jännittyvät helposti. Voit pyytää läheistäsi hieromaan selkäsi esimerkiksi tennispallolla.

Kuinka herkästi vauvasi ilmoittaa itsestään ja olemassaolostaan?
Millainen luonne hänellä vaikuttaisi sen perusteella olevan?



Jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi
tältä viikolta? Millainen?



33. raskausviikko



*Sikiön 31. elinviikko
Jalkaterän pituus 63 mm*

Vauva:

Sikiön rasvakudos lisääntyy ja hän alkaa näyttää yhä enemmän vauvalta. Hän voi olla asettunut ylös lähelle keuhkojasi tai alas lantiota vasten. Hän tutkii ympäristöään suullaan koskettaen, imemällä ja nuolemalla. Istukasta sikiöön kulkeva napanuora on noin puoli metriä pitkä. Sikiö leikittelee napanuoralla ja voi puristella sitä, mutta se ei siitä vahingoitu.

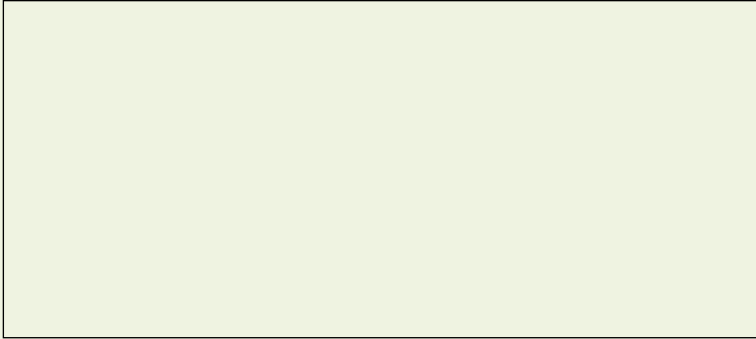
Äiti:

Vauvan ja kohdun kasvaminen voivat tuoda mukanaan pieniä vaivoja, jotka kuitenkin kuuluvat normaaliin raskauteen. Voit hengästyä tavallista helpommin kohdun noustessa lähelle palleaa. Lievä turvotus raajoissa on tavallista. Jalat saattavat tuntua väsyneiltä, eivätkä sormukset enää mahdu sormiin. Kädet voivat olla aamuisin puutuneet ja kömpelöt. Joillekin äideille ilmaantuu suonikohjuja.

Hyvä muistaa:

Välillä on hyvä lepuuttaa jalkoja ja nostaa ne jakkaralle. Nilkkojen pyörittelykin voi virkistää. Muista levätä ja rentoutua päivittäin. Esimerkiksi keinutuolissa keinuminen tekee hyvää sekä vauvalle että sinulle. Äitiysneuvolan perhevalmennuksessa käsitellään raskautta, synnytystä ja tulevaa lapsivuodeaikaa. Kurssille osallistuminen on hyödyllistä myös isille, sillä molempien vanhempien elämä tulee muuttamaan.

Elämä muuttuu, kun vauva syntyy. Pelottavatko muutokset Sinua? Mitkä erityisesti?



Pohdi hetki, mahtaako jokin edessä olevista muutoksista arveluttaa puolisoasi tai muuta läheistäsi. Mikähän erityisesti?



*Ojenna kätesi lapselle, joka tarvitsee sinua,
ja saat kokea suurta riemua.*

Flavia



34. raskausviikko

Vauva:

Sikiön silmät ovat valveilla auki ja nukkuessa kiinni kuten vastasyntyneellä vauvalla. Synnytyessään vauvan silmät ovat yleensä siniset. Silmien oma väri alkaa näkyä, kun silmät ovat altistuneet päivänvalolle parin viikon ajan. Sikiö on nyt jo sen verran iso, että hän ennemminkin nojaa kohdun seinämää vasten kuin kelluu vapaasti lapsivedessä. Vauva kasvaa tämän viikon aikana pituutta jopa yli senttimetrin ja painaa reilut kaksi kiloa.



*Sikiön 32. elinviikko
Jalkaterän pituus 65 mm*

Äiti:

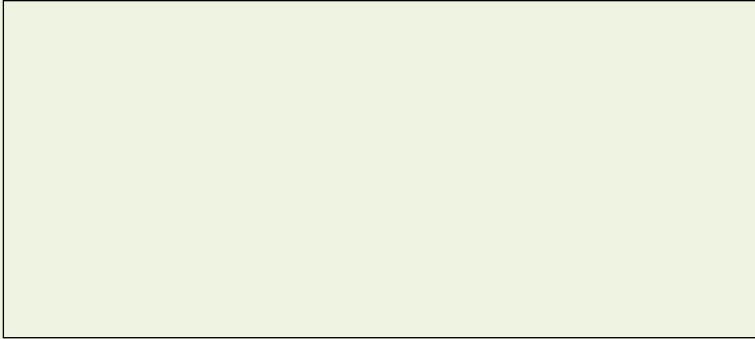
Elimistösi alkaa valmistautua synnytykseen. Rinnat ovat jo valmiit tulevaan tehtävänsä ja saattavat erittää kellertävää ensimmäistä eli kolostrumia.

Tuleva synnytys ja elämä vauvan kanssa synnytyksen jälkeen mietittävää ja jännittää useimpia äitejä ja isiä. Jos synnytys pelottaa, ota se puheeksi äitiysneuvolan terveydenhoitajan kanssa.

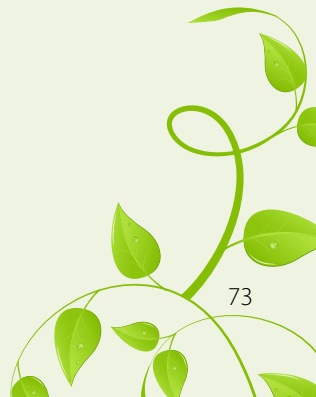
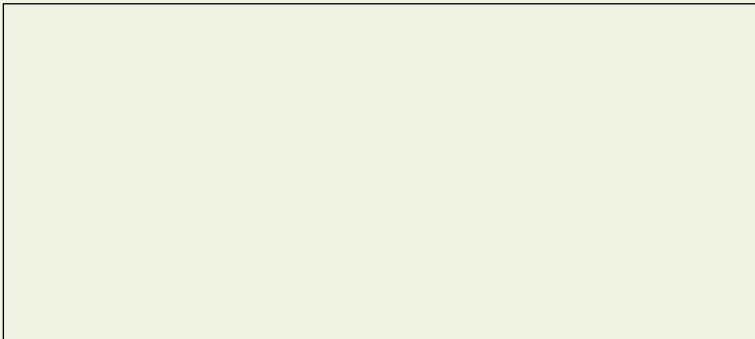
Hyvä muistaa:

Voit valmistautua synnytykseen hankkimalla siitä tietoa tai juttelemalla läheisten kanssa. Monella paikkakunnalla on vapaaehtoisia synnytystukihenkilöitä eli doulia. Doulan kanssa voit puhua kaikesta synnytykseen liittyvästä, ja hän voi halutessasi tulla myös mukaan synnytykseen. Luota itseesi ja kehoosi. Kehosi on rakentunut selviytymään tehtävästään.

Onko Sinun ja vauvan välillä jo erityinen suhde?
Miten kuvailisit sitä?



Jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi
tältä viikolta? Millainen?



35. raskausviikko

Vauva:

Ihonalainen rasvakudos auttaa pitämään sikiön ruumiinlämmön tasaisena ja toimii myös energiavarastona. Iho on nyt vaaleanpunainen. Jos voisit laittaa sormesi vauvan kämmenelle, hän puristaisi kätensä nyrkkiin sen ympärille.



*Sikiön 33. elinvuikko
Jalkaterän pituus 68 mm*

Äiti:

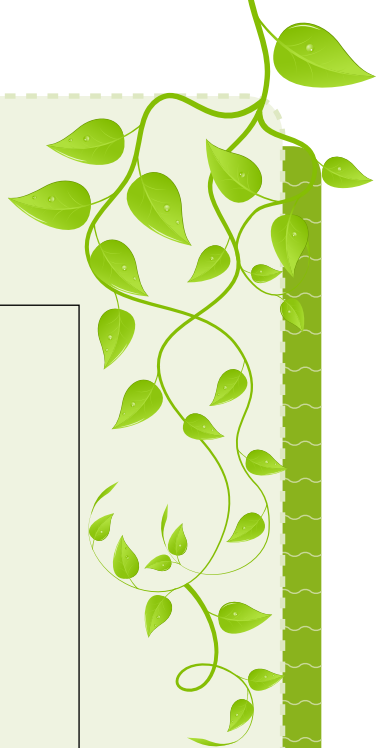
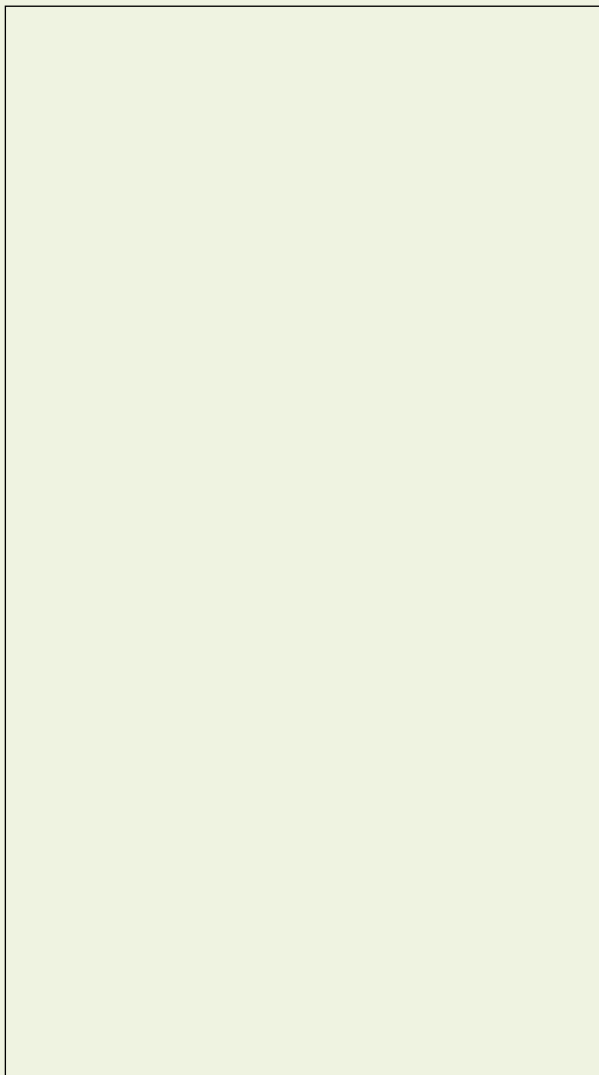
Voit olla välillä hyvin väsynyt, välillä huippuenerginen. Myös ruokahalu voi vaihdella suuresti. Sinä ja vauva tarvitsette edelleen runsaasti rautaa. Jatka pienten aterioiden syömistä pitkin päivää, koska vauva tarvitsee ravintoa sinun ruokahalustasi riippumatta.

Hyvä muistaa:

Voit edelleen harrastaa liikuntaa ja hoitaa normaalit arkirutiinit. Saat enemmän aikaa vauvan kanssa seurusteluun varaamalla etukäteen pakastimeen helposti lämmitettäviä ruokia. Myös isä tai muu läheinen voi auttaa tässä valmistelussa.

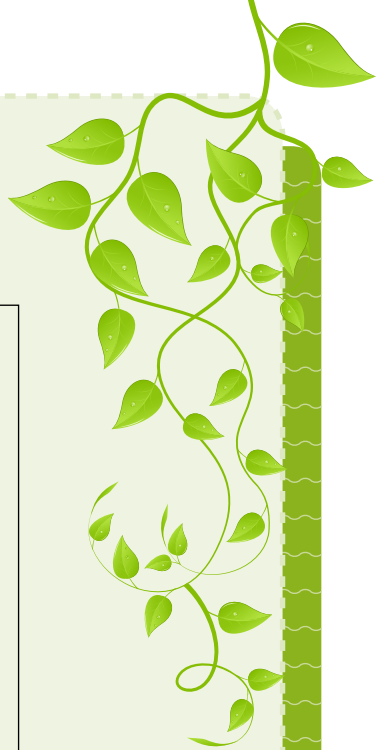
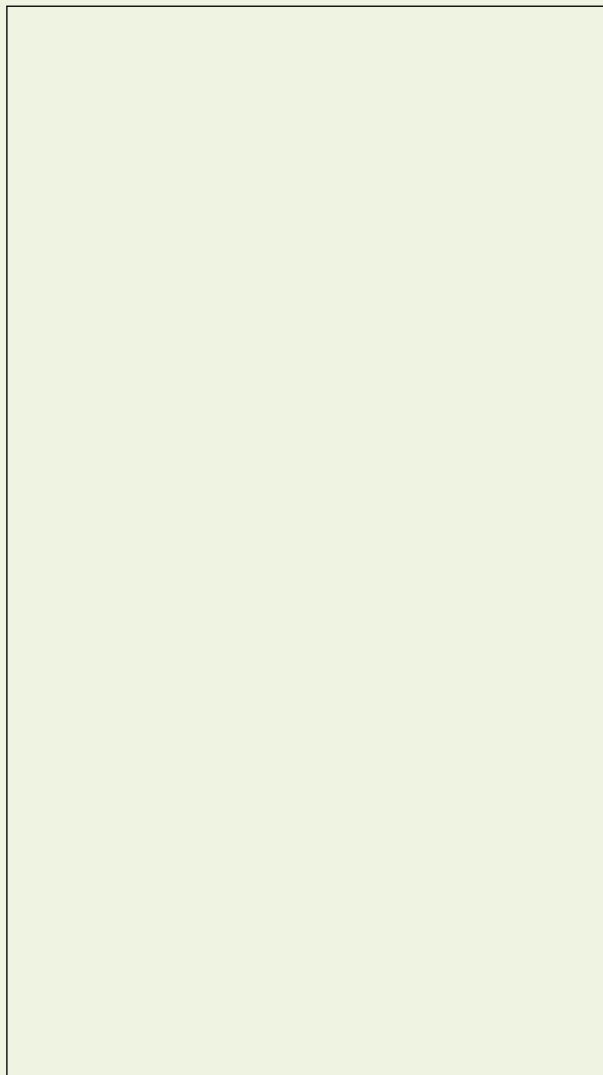
Tervehdys Sinulle, vauvani:

pvm _____ / _____ 20 _____



Kuva muistoksi Sinulle, vauvani:

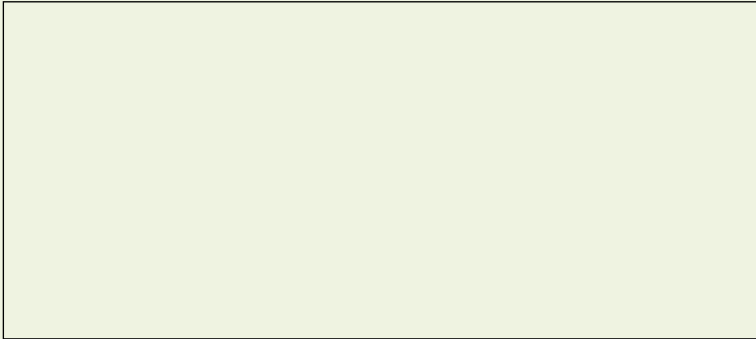
pvm _____ / _____ 20_____



Synnytys lähestyy. Millaisia tunteita ja ajatuksia se tällä hetkellä herättää Sinussa?



Pohdi hetki, millaisia tunteita ja ajatuksia se mahtaa herättää puolisosiasi tai muussa läheisessäsi:



Onnellinen on se, joka iloitsee lapsistaan.

T. Fuller



36. raskausviikko

Vauva:

Sikiön untuvaisesta lanugokarvoituksesta, kuolleista soluista ja lapsivedestä muodostuu vauvan suolistoon ensimmäinen uloste eli lapsenpihka. Vauva ulostaa sen muutaman tunnin kuluttua synnytyksestä. Vauvaan on raskauden aikana kulkenut istukan kautta äidin vasta-aineita, jotka suojaavat häntä erilaisilta tulehduksilta. Hän muodostaa vasta-aineita myös itse.



*Sikiön 34. elinviikko
Jalkaterän pituus 70 mm*

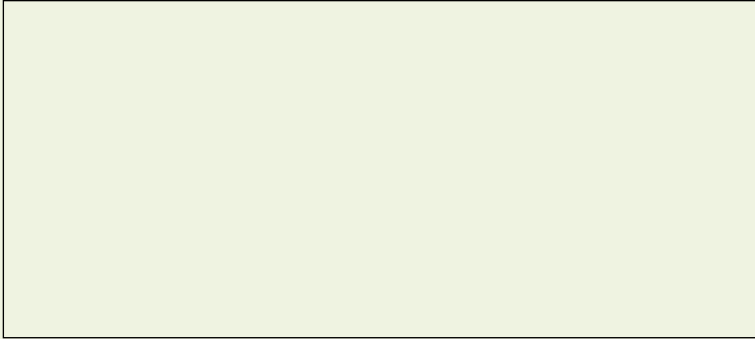
Äiti:

Olosi helpottuu ja sinulla on enemmän tilaa hengittää, kun vauva laskeutuu kohdussa alemmas. Virtsaamisen tarve saattaa kuitenkin lisääntyä entisestään. Näihin aikoihin tapaavat äitiysneuvolan lääkärin synnytystavan suunnittelukäynnillä.

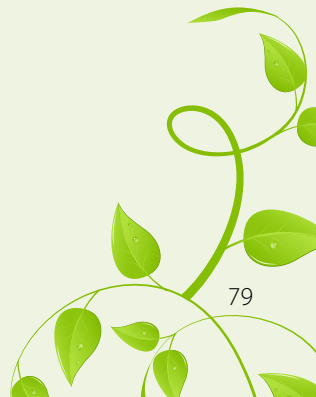
Hyvä muistaa:

Nyt on aika akkujen lataamiselle, esimerkiksi kirjojen lukemiselle, hyvillä elokuvilla, laulamisella ja musiikilla. Pohtikaa, mitä tarvitsette mukaan synnytyssairaalaan. Sairaalakassiin voitte pakata muun muassa mieluisat vaatteet vauvalle. Mitä asioita toivoisitte huomioitavan sairaalassa, mikä olisi teille tärkeää? Mitä toivoisitte toisiltanne synnytyksen aikana?

Kun mietit tulevaisuutta lapsen kanssa, mitä ikävaihetta odotat eniten? Minkä arvelet tuovan eniten iloa Sinulle?



Jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi tältä viikolta? Millainen?



37. raskausviikko

Vauva:

Sikiön luusto ei ole vielä kokonaan kovettunut, mikä tekee siitä joustavan ja helpottaa vauvan kulkua synnytyskanavan läpi. Myös kallon luut ovat joustavia ja niiden välit ovat avonaiset, jotta pää voi muovautua synnytyskanavassa. Kädet ja jalat voivat tuntua kumpareina vatsanpeiteiden läpi, ja sikiöllä alkaa olla vähän ahdasta. Hiukset voivat olla jo tuuheat. Viikon lopulla hän painaa lähes kolme kiloa.



*Sikiön 35. elinviikko
Jalkaterän pituus 73 mm*

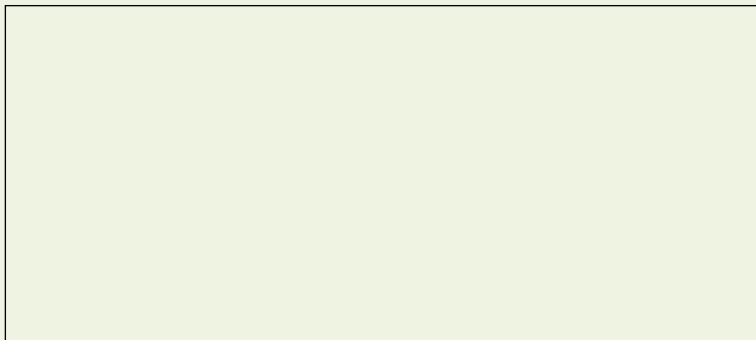
Äiti:

Synnytyksen lähestyessä supistukset muuttuvat voimakkaammiksi ja valmistavat kohdunsuuta synnytykseen. Auetessaan kohdunsuu alkaa erittää limaa. Varsinaiset synnytyssupistukset ovat erilaisia: ne tulevat säännöllisesti, ovat kivuliaita ja estävät keskittymisen muihin asioihin. Niillä on kuitenkin hyvin tärkeä tehtävä, sillä ne kuljettavat vauvaa eteenpäin, kohti syntymää.

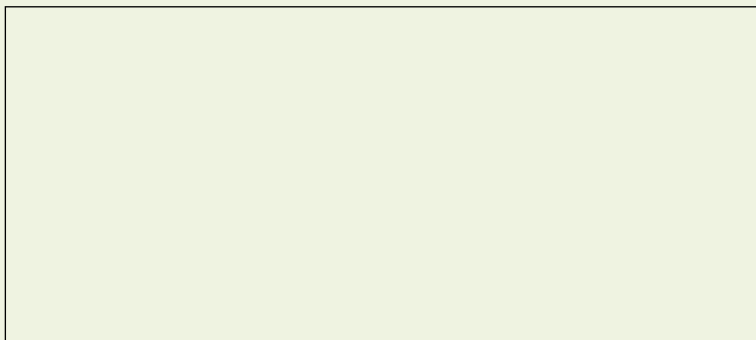
Hyvä muistaa:

Muista kuunnella mieltäsi ja kehoasi tulevina viikkoina ja levätä tarpeeksi. Ensimmäisten viikkojen aikana vauva tarvitsee ihokontaktia ja tiivistä läheisyyttä. Rintamaidolla on monia hienoja ominaisuuksia, jotka ovat pienelle vauvalle juuri sopivia. Mitä ajattelet imettämisestä ja mitä toiveita Sinulla on sen suhteen? Entä puolisollassi?

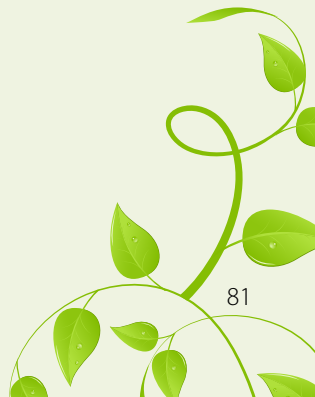
Onko vauva antanut jonkinlaisia merkkejä siitä, mitä hänelle mahtaa kuulua juuri nyt? Millaista hänellä mahtaa siellä olla?



Millaisia ajatuksia, toiveita tai tunteita Sinussa herää, kun mietit Sinun ja vauvan ensimmäistä kohtaamista?



*Anna lapselle vähän rakkautta,
saat sen moninkertaisena takaisin.*



38. raskausviikko

Vauva:

Sikiö laskeutuu lantion yläaukeamaan yleensä noin 2–4 viikkoa ennen synnytystä, useimmiten pää alaspäin. Synnytyksen ajankohtaa on kuitenkin vaikea ennustaa, koska jokainen raskaus etenee oman aikataulunsa mukaisesti. Lähes 90 prosenttia vauvoista syntyy kahden viikon sisällä lasketusta ajasta, joko ennen sitä tai sen jälkeen. Sikiön ihoa peittää rasvainen suojakerros, lapsenkina. Vaikka se vähenee loppuraskaudessa, osa jää jäljelle ja toimii liukasteena synnytyksessä ja suojaa lapsen ihoa ensimmäisinä päivinä.



*Sikiön 36. elinviikko
Jalkaterän pituus 75 mm*

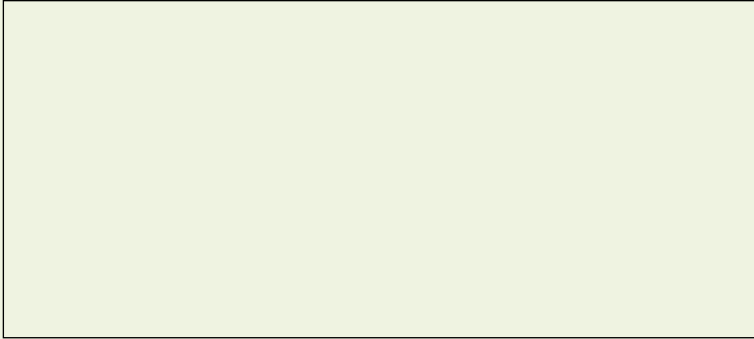
Äiti:

Seuraavat viikot ovat odottelun aikaa. Pyri tietoisesti rentoutumaan päivän touhujen lomassa. Rentoutuminen on tärkeää myös supistusten alettua ja synnytyksen aikana. Olosi voi olla epämukava, ja saatat jo odottaa, että saat vatsanseudun omaan käyttöösi. Mutta usko tai älä: tulet todennäköisesti myös kaipaamaan aikaa, jolloin tunsit vauvan pikku potkut!

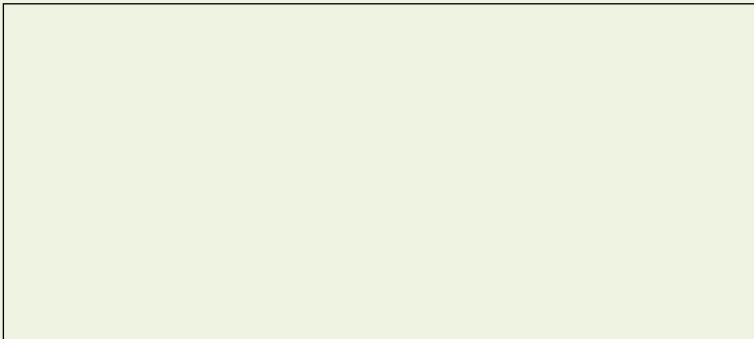
Hyvä muistaa:

Itselle mieluisa puuhastelu auttaa pitämään mielen virkeänä. Millaisesta tekemisestä Sinä pidät? Mitä toivot voivasi puuhailla lapsesi kanssa, kun hän on hieman isompi? Myös sopiva liikunta edesauttaa Sinun ja vauvan hyvinvointia. Esimerkiksi tanssi mukavan musiikin tahtiin ja uinti sopivat vielä raskauden loppuvaiheessakin. Niitä voitte tehdä myös koko perhe yhdessä.

Kun mietit tulevaisuutta lapsen kanssa, minkä lapsen ikävaiheen arvelet olevan Sinulle itsellesi haastavin?
Entä helpoin?



Jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi tältä viikolta? Millainen?



39. raskausviikko

Vauva:

Viimeisinä raskausviikkoina sikiön kasvuvauhti hidastuu. Keuhkojen surfaktantin tuotanto lisääntyy, ja ihon untuvainen lanugokarvoitus alkaa hävitä. Syntymän hetkellä vauvalla on yli seitsemänkymmentä erilaista refleksiä, jotka auttavat vastasyntynttä selviämään kohdun ulkopuolella. Sikiön käden otteet ovat vahvistuneet, ja hänellä on voimakas tarttumisrefleksi.



*Sikiön 37. elinviikko
Jalkaterän pituus 78 mm*

Äiti:

Monet tuntevat olonsa levottomaksi ja odotusaika voi käydä pitkäksi. Synnytys kuitenkin alkaa juuri silloin, kun sen aika on. Voit tuntea olosi kömpelöksi ja liikkuminenkin on hidasta. Elämänrytmin rauhoittumisella on tarkoituksensa, sillä vauvan tahti on verkkainen.

Hyvä muistaa:

Tarttumisrefleksi voi auttaa imetyksessä. Vauvan synnyttyä saatat huomata, että hän imee voimakkaammin rintaa, jos annat hänen samalla tarttua sormeesi, ihoosi tai vaatteisiisi.

Äidin hemmottelu on hyväksi myös vauvalle. Mieti, millainen hemmottelu sopisi juuri Sinulle, ja pyydä sellaista puolisoiltasi tai muulta läheiseltäsi.

Koetko, että tämä vauva on jo nyt auttanut Sinua oivaltamaan jotakin uutta? Mitä?



Mitä haluaisit juuri nyt kertoa vauvalle tai kysyä häneltä?



*Lapset tarvitsevat rakkautta, erityisesti silloin
kun he eivät sitä ansaitse.*

H.S. Hulbert



40. raskausviikko

Vauva:

Vauvan laskettu syntymäpäivä on tämän viikon lopussa! Syntyessään vauvat painavat keskimäärin 3 700 grammaa ja ovat noin 50 senttimetriä pitkiä. Poikavauvat ovat keskimäärin hieman pidempiä ja painavampia kuin tyttövauvat. Vastasyntyneen kasvat näyttävät pieniltä pään muuhun kokoon nähden: leuka on pieni, eivätkä kasvojen luut ole vielä kehittyneet valmiiksi. Nenän sivuonteloiden kasvu muuttaa lapsen kasvojen muotoa vielä kolmannen ikävuoden jälkeenkin.



*Sikiön 38. elinviikko
Jalkaterän pituus 80 mm*

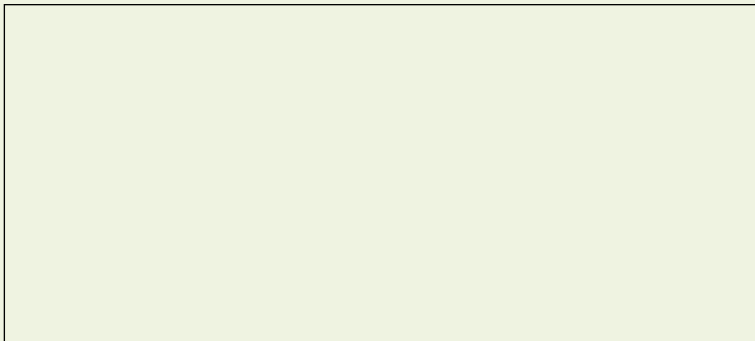
Äiti:

Synnytys käynnistyy joko supistuksin tai lapsivedenmenolla. Synnytyksen edistyessä aaltomaiset supistukset voimistuvat ja tulevat kivuliaammiksi, eikä asennon vaihtaminen lopeta supistelua. Supistukset kestävät noin 30–90 sekuntia. Kun kohdunsuu on siirtynyt kokonaan sivuun vauvan pään tieltä, kätilöt käyttävät sanontaa ”kohdunsuu on täysin auki”. Jos olet epävarma siitä, onko synnytys käynnistynyt, voit kysyä lisäohjeita sairaalasta.

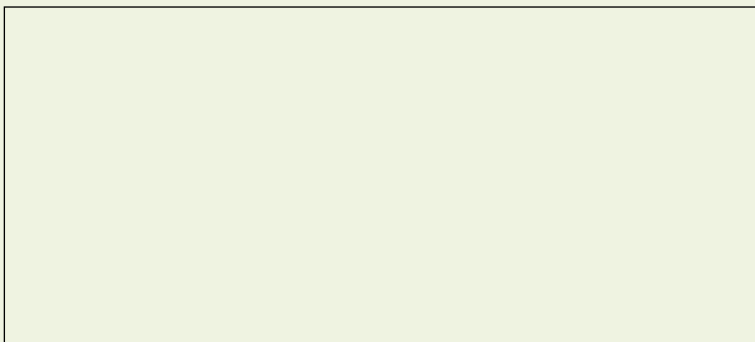
Hyvä muistaa:

Äidinmaito on uskomaton tuote: vauva saa siitä lisää äidin vasta-aineita ja tarvitsemiaan ravintoaineita. Sillä voi myös hoitaa sekä nännien että vauvan ihoa. Vastasyntynyt osaa erottaa oman äitinsä rintamaidon muiden äitien maidosta. Imetys on äidin ja vauvan yhteistyötä. Joskus se voi lähteä sujumaan heti, toisinaan se vaatii enemmän totuttelua. Esimerkiksi keisarileikkauksen jälkeen imetys yleensä käynnistyy hitaammin. Jos imetys ei syystä tai toisesta onnistu, vauva kuitenkin nauttii siitä, että saa haistella ja maistella rintaa ja tutustua siihen.

Kuvittele, että vauvasi voisi kysyä Sinulta jotakin tässä vaiheessa. Mitä arvelet, että hän haluaisi erityisesti tietää perheestään?

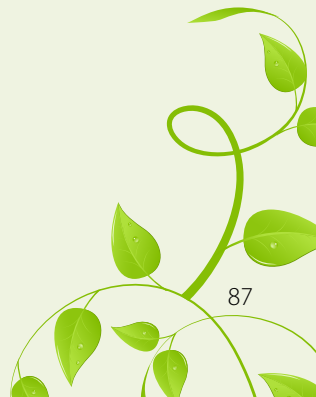


Jäikö jokin elämys, tilanne tai tapahtuma erityisesti mieleesi tältä viikolta? Millainen?



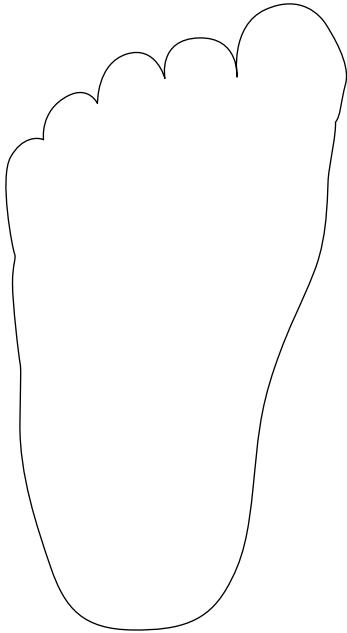
Vauvat – siinäpä vasta mukava alku ihmiselle!

D. Herold



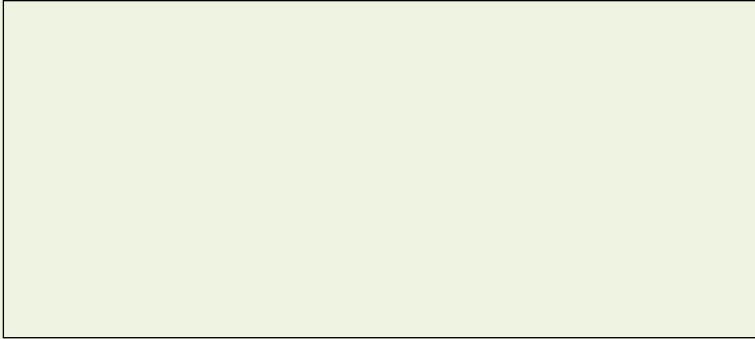
41. ja 42. raskausviikko

Synnytyksen laskettu aika tuli ja meni, mutta ei huolta – synnytys käynnistyy kyllä aikanaan. Jokainen lapsi on erilainen ja syntyy oman aikataulunsa mukaisesti. Raskaus on yliaikainen, kun se on kestänyt 14 vuorokautta yli lasketun ajan eli kun raskausviikkoja on tasan 42. Silloin synnytys voidaan käynnistää sairaalassa.



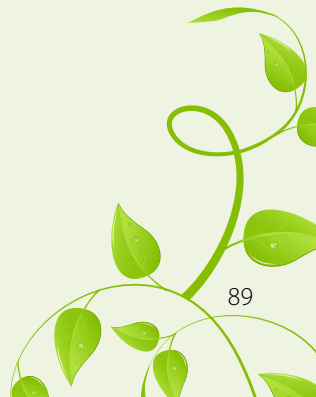
*Sikiön 39. elinviikko
Jalkaterän pituus 83 mm*

Millaisia ajatuksia, tunteita tai tapahtumia tähän viikkoon on liittynyt?



*Sillä ei yhdenkään kuninkaan elämä ole alkanut
muulla tavalla; yhtäläinen on kaikkien tulo elämään.*

Viisauden kirja (Apogryfikirjat)



Uusi perheenjäsen on syntynyt!

Ajan kuluessa ja lapsen kasvaessa alkuvaiheen tunnelmat voivat helposti unohtua. Jokaisella lapsella ne ovat kuitenkin olleet aivan omanlaisensa:

Millaisena muistat päivän, jolloin lähdit synnyttämään?

Millainen kokemus synnytys oli Sinulle?

Millainen kokemus synnytys mahtoi olla puolisollesi, muulle läheisellesi tai tukihenkilöllesi?

Millaisena arvelet vauvan kokeneen syntymän ja sairaalassa olon?

Miten kuvaisit sitä tunnetta, kun ensimmäisen kerran näit oman vauvasi?

Miten koit ensimmäiset päivät vauvan kanssa?

Millaisena koit kotiintulon vauvan kanssa? Mikä asia tai hetki on jäänyt siitä voimakkaimmin mieleesi?

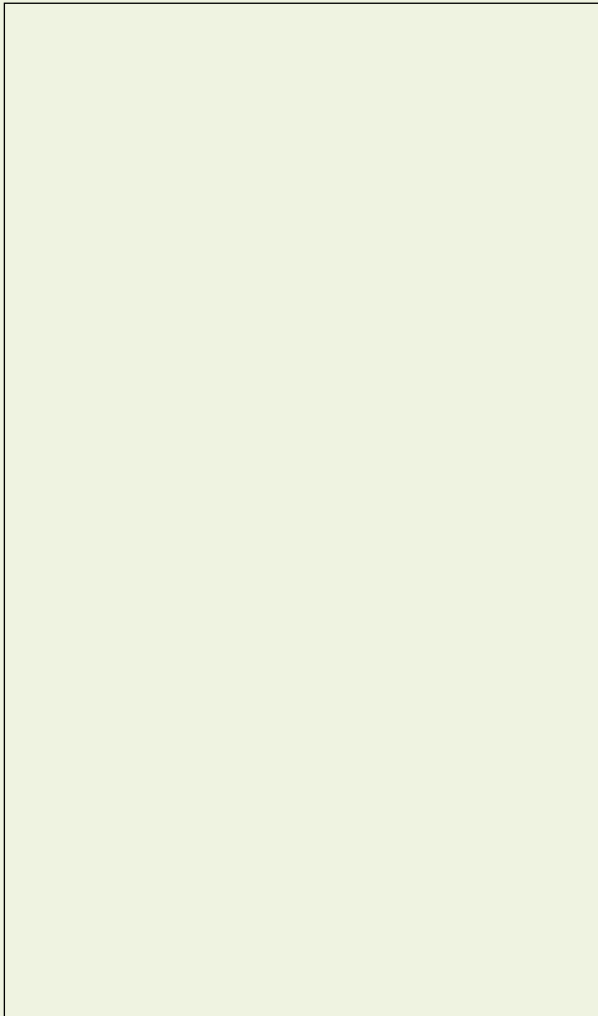
Mikä hetki vauvan kanssa on tähän mennessä ollut itsellesi mieleenpainuvien?

Jos voisit toivoa lapsellesi kolmea asiaa tulevaisuudessa, mitä ne olisivat?

Onnea teille kaikille!

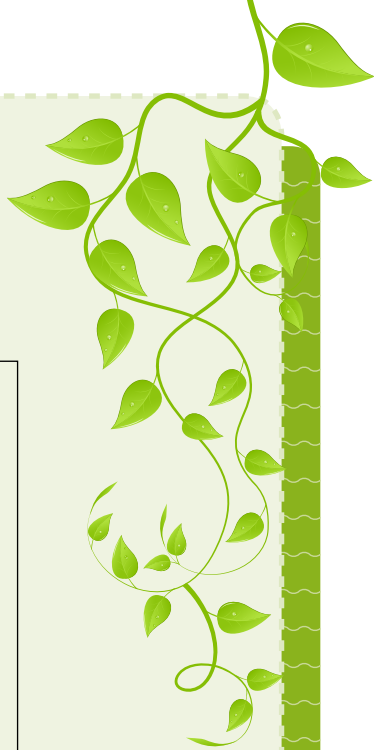
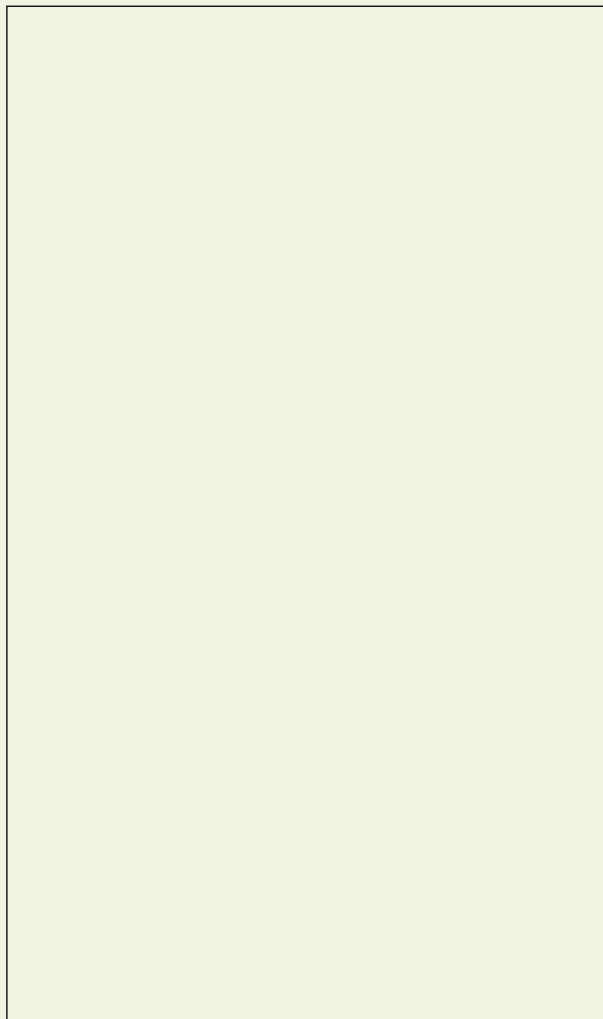
*Tervehdys Sinulle vauvani,
ensimmäisiltä päiviltä syntymäsi jälkeen:*

pvm _____ / _____ 20_____



*Tässä kuva muistoksi siitä, kun
olit hiljattain syntynyt:*

pvm _____ / _____ 20_____





Työryhmä

Marjukka Pajulo, lastenpsykiatrian erikoislääkäri, varhaislapsuuden psykiatrian dosentti ja psykoterapeutti, Turun yliopisto ja Suomen Akatemia

Eeva Ekholm, perinatologian erikoislääkäri, synnytys- ja naistentautiopin dosentti, Naistenklinikka, Turun yliopistollinen keskussairaala ja Turun yliopisto

Malin von Koskull, erikoissairaanhoitaja, TtK, imetysohjaajakouluttaja, projektijohtaja, Folkhälsans förbund

Outi Kallioinen, erikoissairaanhoitaja, psykoterapeutti, VSSHP, Lastenpsykiatrian klinikka Tyks Pienten lasten työryhmä, Lastenpsykiatrian klinikka, Turun yliopistollinen keskussairaala

Gun Andersson, osastopäällikkö, sosiaalityöntekijä, perheterapeutti, Folkhälsans förbund

Saija Westerlund-Cook, MSc in Policy Research, ICDP kouluttaja, projektikoordinaattori, Folkhälsans förbund

Laura Kortekangas, lastenpsykiatrian erikoislääkäri, perheterapeutti, VSSHP, Lastenpsykiatrian klinikka Tyks

Heidi Jussila, psykiatrian erikoislääkäri, päihdelääketieteen erikoispätevyys, lastenpsykiatriaan erikoistuva lääkäri, väitöskirjatutkija, VSSHP, Lastenpsykiatrian klinikka Tyks

Kiitämme

Odottavia äitejä

Tuovi Hakulinen-Viitanen, tutkimuspäällikkö, Terveyden ja hyvinvoinninlaitos

Matti Klockars, professori emeritus, Folkhälsans förbund

Mikaela Wiik, fysioterapeutti, Folkhälsans förbund

Petra Turja, fysioterapeutti, Folkhälsans förbund



