

Kotiinlähdön check-lista

Ota tämä lista mukaasi sairaalaan. Varmista kotiutuessasi, että olette saaneet ohjausta näihin asioihin joko synnytysvalmennuksessa, neuvolassa tai sairaalassa.

- Raskauden ja synnytyksen läpikäynti ja fiilistely
- Synnytyksestä toipuminen, jälkivuoto, haavat
- Uudet roolit vanhempina, parisuhde ja mieliala
- Perheen unta edistävät, turvalliset nukkumisjärjestelyt
- Ihokontakti ja vauvan tarpeiden tunnistaminen
- Hyvä imuote ja imetysasennot
- Imetyksen turvamerkit ja nälkämerkit
- Vauvantahtinen ruokinta, maidon lypsäminen
- Vauvan käsittely ja rauhoittelu
- Vauvan navan, ihon ja silmien hoito, kylvetys
- Vauvan kello ja päivärytmin luominen
- Pukeminen, matkustaminen ja ulkoilu
- Läheisyys, ehkäisy ja yhdyntä
- Kotona pesiminen ja tukiverkoston hyödyntäminen
- Ongelmatilanteissa meitä auttaa:
