



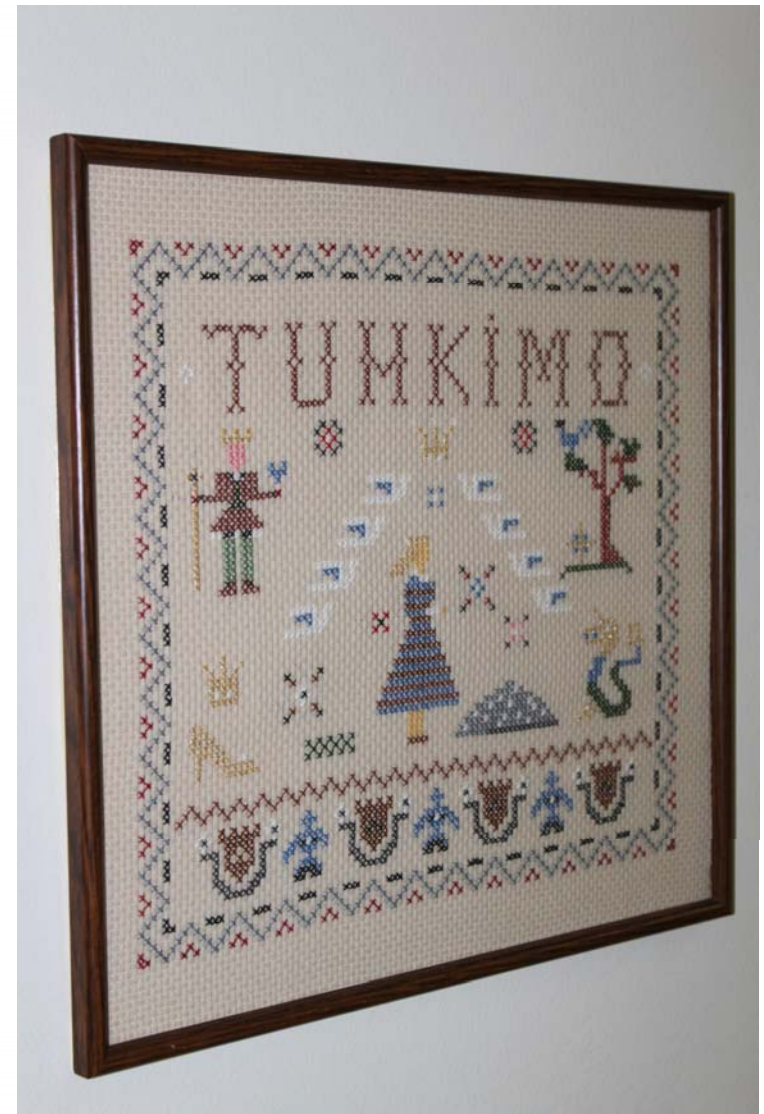
# MASUSTA MAAILMAAN

synnytysvalmennus

*Sinua kuunnellen.....* 

## Yleisiä asioita

- Synnytys-, anestesia- ja lastenlääkäri päivystävät aina sairaalassa
- Synnytyssaleja kuusi, tarkkailuhuoneita kaksi
- Synnytyksiä noin 1400
- Opetussairaala; kättilö ja kättilöopiskelija hoitavat yhdessä synnyttäjää
- Kännykkä on pidettävä synnytyssalissa suljettuna



## Synnytyksen lähestyessä...

- Ennakoivat supistukset
- Painontunne lantiossa lisääntyy
- Limavuoto / vereslimainen vuoto
- Neuvola lähettää yliaikaisuuskontrolliin
- Yksilöllinen seuranta

## Synnyttämään lähteminen

### Supistukset

- Kipu aaltomaista
- Säännöllisiä, kun tulevat alle 10 min. välein ja voimistuvat
- Kotona voi olla niin pitkään kuin tunnet pärjääväsi kipujen kanssa ja tunnet vauvan liikkeit

### Lapsivedenmeno

- Lapsivettä voi tulla reilusti tai vain vähän tihkumalla
- Tavallisimmin kirkasta, voi olla myös vaalean punertavaa tai vihreää
- Soita synnytyssaliin lisäohjeiden saamiseksi

## Sairaalaan mukaan

- Neuvolakortti
- Mielimusiikkia
- Omia mukavia vaatteita sairaalassaolon ajaksi
- Käytössä olevat lääkkeet esim. insuliinikynä ja verensokerimittari
- Halutessasi eväitä itsellesi ja tukihenkilölle

## Muuta tärkeää:

- Jätä ylimääräiset korut ja mahdolliset lävistyskorut kotiin
- Lyhyillä ja siisteillä kynsillä on turvallista hoitaa vauvaa

## Sairaalaan tulo

- Jutellaan toiveista ja ajatuksista
- Sikiön sykekäyrä
- Ulkotutkimus
- Sisätutkimus ja samalla Streptokokki- näyte
- Verenpaine, lämpö ja tarvittaessa virtsanäyte



## Latenssivaihe

- Synnytys alkaa latenssivaiheella, jonka aikana supistukset voivat olla alkuun epäsäännöllisiä, mutta yleensä säännöllistyvät latenssivaiheen edetessä
- Latenssivaihe voi kestää jopa vuorokausia
- Kotona voit olla niin pitkään kuin koet pärjääväsi
- <http://viva.tamk.fi/>

## Tukihenkilön rooli

- Tukihenkilönä voi olla puoliso tai joku muu läheinen
- Synnytys voi kestää pitkään ja varsinkin silloin tukihenkilön läsnäolo, kannustus ja positiivisen mielialan ylläpitäminen on erittäin tärkeää
- Ihokontakti on vauvalle tärkeää. Puoliso / tukihenkilö voi myös ottaa vauvan ihokontaktiin



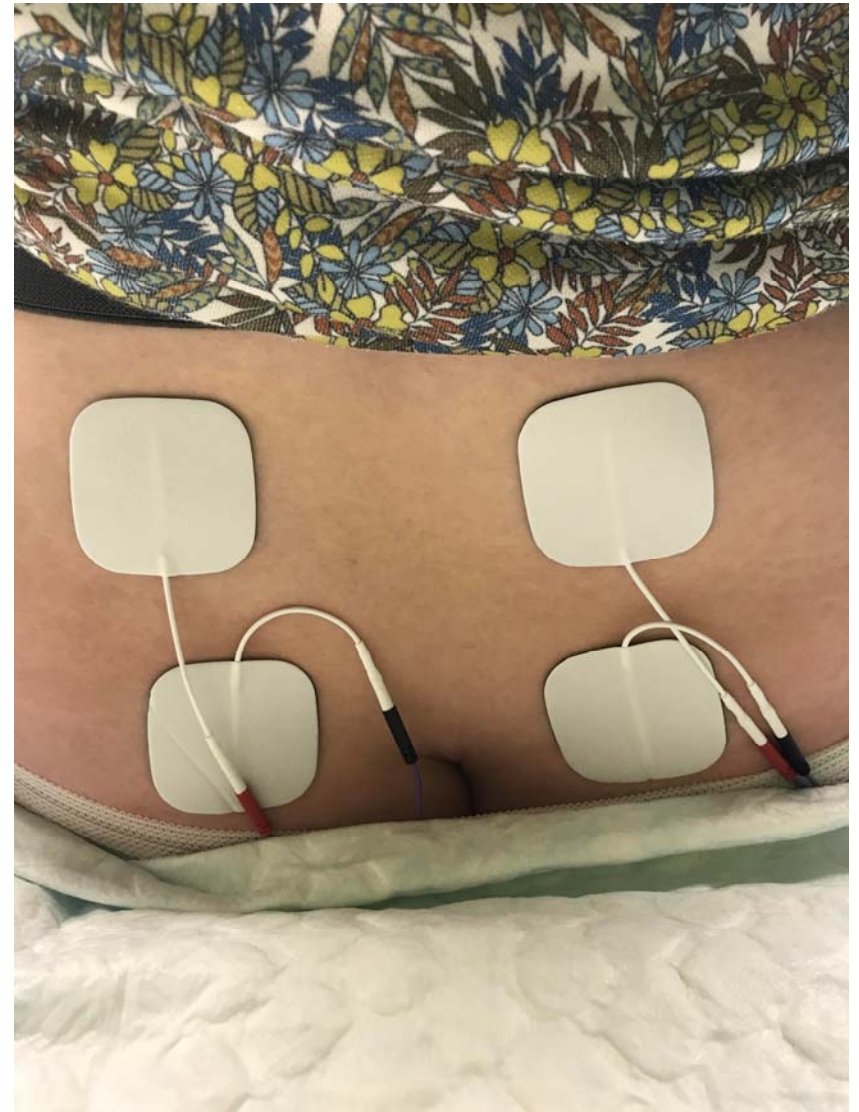
## Avautumisvaihe

- Kesto lasketaan säännöllisten ja kohdunsuuta avaavien supistusten alkamisesta ponnistusvaiheeseen alkuun
- Ensisynnyttäjällä kesto 10-14h
- Seurataan sikiön sykekäyrää sekä supistusten tiheyttä ja kesto
- On tärkeää toimia omaa kehoa kuunnellen ja löytää itselle rentouttava asento



## Lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät

- Rentoutuminen, liikkuminen ja erilaiset asennot
- Jumppapallo, säkkituoli, suihku ja amme
- Lämmitettävät vesipussit
- Hieronta, TENS-laite ja Gua sha -kampa



## Lääkkeelliset kivunlievitysmenetelmät

- Ilokaasu eli typpioksiduuli
  - hengitetään maskin kautta supistuksen aikana
  - voi käyttää muiden kivunlievitysmenetelmien kanssa
- Lihakseen pistettävä kipulääke: Oxanest
  - synnytyksen alkuvaiheen kivunlievitys, joka poistaa kivun huipun ja tekee olon rennommaksi



# Puudutukset

## Kohdunkaulanpuudutus eli PCB

- Synnyttäjä voi liikkua puudutuksen jälkeen normaalisti

## Epiduraalipuudutus

- Synnytyksen oltava hyvin käynnissä ja kohdunsuu lähtenyt aukeamaan
- Seurataan yleisvointia, äidin verenpainetta ja vauvan sykekäyrää
- Epiduraalipuudutus ei estä liikkumista

## Spinaalipuudutus

- Soveltuu parhaiten uudelleensynnyttäjälle lyhyen vaikutusaikansa vuoksi

## Pudenduspuudutus eli häpyhermon puudutus

- Kätilö laittaa ennen ponnistusvaihetta
- Vähentää synnytyskanavan alaosan ja ulkosynnyttimien kipua ponnistusvaiheessa

## Siirtymävaihe

- Kohdunsuu avautuu, vauva laskeutuu ja vauvan pää kiertyy oikeaan asentoon lantiossa
- Kehossa alkaa muodostumaan adrenaliinia, jota tarvitaan ponnistamisessa
- Siirtymävaihe valmistaa äitiä ponnistusvaiheeseen
- Siirtymävaihe ei yleensä kestä kovin kauan

## Ponnistusvaihe

- Synnyttäjän pystyasento auttaa vauvaa laskeutumaan synnytyskanavassa
- Ponnistaminen aloitetaan, kun painontunne on voimistunut ponnistamisen tarpeeksi
- Synnyttäjä voi ponnistaa eri asennoissa
- Ponnistaminen tapahtuu supistuksen aikana. Supistusten välissä synnyttäjä lepää ja kerää voimia
- Ponnistusvaiheessa synnyttäjä tarvitsee paljon tukea ja silloin tukihenkilö voi olla synnyttäjän lähellä ja omalta osaltaan auttaa vauvaa syntymään



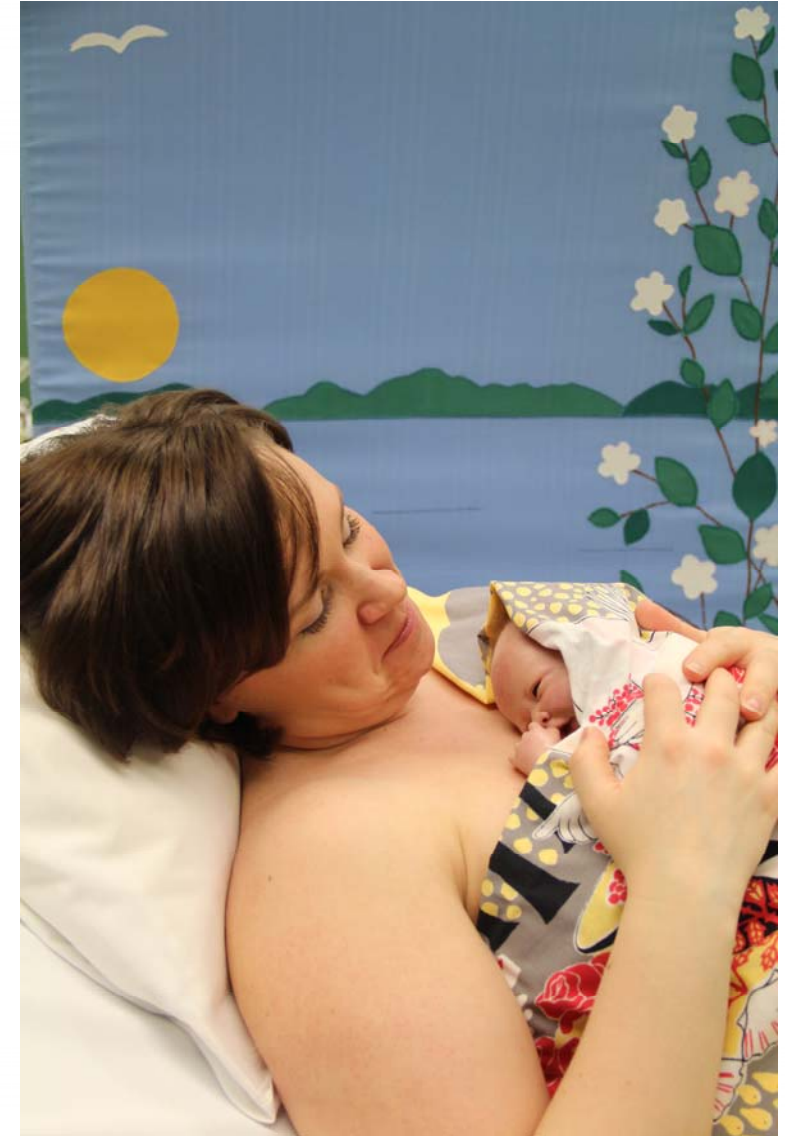
## Synnytyksen jälkeen



- Vauva saa rannekkeen ja K-vitamiini – pistoksen
- Tukihenkilö saa halutessaan katkaista napanuoran
- Vauva nostetaan äidin rinnalle ihokontaktiin
- Kätilö auttaa jälkeisiä syntymään ja tarkistaa kohdun supistumisen
- Kätilö tarkistaa mahdolliset repeämät ja ompelee ne tarvittaessa
- Vauva mitataan, punnitaan ja otetaan lämpö
- Perheelle tarjotaan onnittelukahvit
- Varhainen kotiutuminen synnytyksen jälkeen on mahdollista

## Ensi-imetys ja ihokontakti

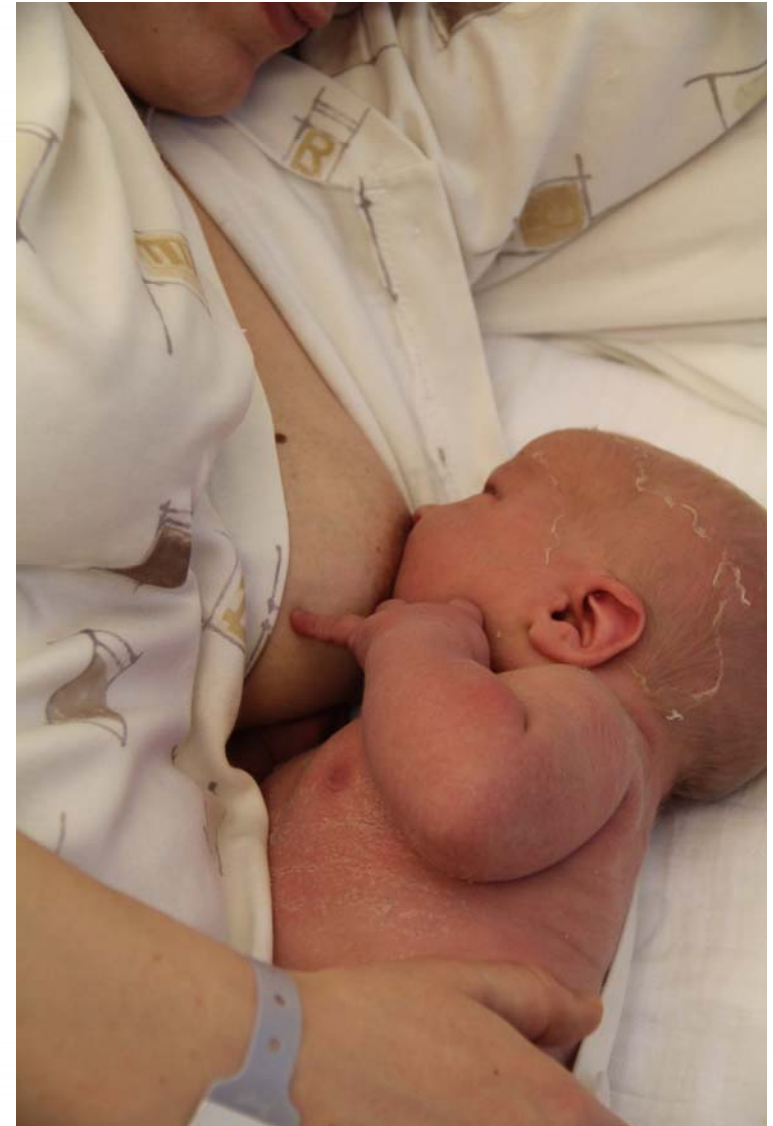
- Ihokontakti heti syntymän jälkeen
  - auttaa äidin ja vauvan vuorovaikutussuhteen kehittymistä
  - edistää oksitosiinihormoonin eritystä
  - vauva rauhoittuu syntymän jälkeen
  - vauvan verensokeri ja lämpö pysyvät normaalina
  - ensi-imetys ihokontaktissa





## Lapsivuodeosasto

- Osasto on vierihoito-osasto. Vauva on äidin ympärivuorokautisessa hoidossa ja äiti imettää vauvantahtisesti
- Henkilökohtaista vauvan hoidon ohjausta
- Mahdollisuus perhehuoneisiin
- Lastenlääkäri tarkastaa vauvan ennen kotiutumista
- Lapsivuodeosastolla hoidetaan myös raskaana olevia sekä äitejä, joiden vauvat ovat vastasyntyneiden teho-osastolla



## Epäsäännöllinen synnytys

- **Imukuppi**
  - synnyttäjän ponnistaessa lääkäri auttaa vauvaa syntymään päähän kiinnitetyn imukupin avulla
- **Keisarileikkaus eli sektio**
  - sektio tehdään joko sovitusti tai sektioon voidaan päätyä missä synnytyksen vaiheessa tahansa
- **Kaksossynnytys**
  - synnytys- ja lastenlääkäri paikalla vauvojen syntyessä
- **Perätilasynnytys**
  - synnytys- ja lastenlääkäri paikalla vauvan syntyessä

## Kun synnytys mietityttää...

- Synnytyksen jännittäminen on normaalia, mutta jos se muuttuu peloksi, mikä vaikeuttaa tavallista arkielämää, niin asiasta kannattaa puhua neuvolassa
- Terveystenhoitaja voi tehdä lähetteen äitiyspoliklinikalle. Poliklinikkakäynnillä tehdään synnytyksenhoitosuunnitelma kättilön ja mahdollisesti lääkärin kanssa
- Synnyttämään kannatta tulla avoimin mielin. Suunnitelma ei ole käsikirjoitus vaan se kertoo äidin toiveet ja se elää synnytyksen mukana

## Kirje kättilölle

Mitä enemmän kättilö tietää synnyttäjän toiveista, ajatuksista, sitä helpompi hänen on auttaa ja tukea synnyttäjää. On hyvä etukäteen miettiä, mitkä asiat ovat erityisen tärkeitä synnytystä tai synnytyksen jälkeistä aikaa silmällä pitäen ja tuoda ne rohkeasti esille.

Nettisivuiltamme voit tulostaa lomakkeen, johon voit kirjoittaa mm. toiveita kättilölle synnytykseen

## Kiitos!

- Otamme mielellämme vastaan palautetta esityksestä.

