



ELOISA

Etelä-Savon
hyvinvointialue

Synnytysvalmennus

21.9.2023

Synnytysyksikön tilat

- VALMISTELUHUONE
- 3 SYNNYTYSHUONETTA (joissa kahdesta löytyy amme)
- 3 TARKKAILUHUONETTA
- 16 lasten ja vastasyntyneiden osaston kanssa yhteiskäytössä olevaa **PERHEHUONETTA**
- Synnytysraja H32 alkaen (ennen H32 synnytyspaikkana on Kuopion yliopistollinen sairaala KYS)
- Noin 700 synnytystä vuosittain
- Ympäri vuorokautinen lääkäripäivystys gynekologi, anestesia lääkäri, lastenlääkäri
- 2 (+1-3) kättilöä jokaisessa työvuorossa



Milloin sairaalaan?

SUPISTUKSET

- ota aina yhteyttä, jos raskautesi on kestänyt alle 36 raskausviikkoa ja tunnet supistuksia
- kun supistukset säännöllisiä:
tulevat 5-10 minuutin välein ja ovat kestäneet jo parin tunnin ajan

LAPSIVEDEN MENO

- soita aina synnytysyksikköön
- jos raskaus on täysiaikainen ja vauva on pää alaspäin, saat todennäköisesti ohjeet seurata tilannetta kotona jonkin aikaa

SIKIÖN LIIKKEET VÄHENTYNEET

- suorita liikelaskenta, nauti sokeripitoista syömistä tai juomista ja jos liikkeet eivät laskennan mukaan täyty, soita synnytysyksikköön ja tule näyttille

KIRKAS VERINEN VUOTO

- ota yhteys heti vuodon havaittuasi synnytysyksikköön, josta saat lisäohjeita sairaalaan saapumisesta

YHTÄJAKSOINEN KIPU

- jos tunnet vatsalla kovaa pitkäkestoista kipua, ota yhteys synnytysyksikköön

RISKIRYHMÄ TAI SEURANTA

- Jos kuulut perussairauksiesi vuoksi riskiryhmään tai raskauttasi seurataan tarkemmin esimerkiksi raskaushäiriön, kuten raskausmyrkytyksen takia, ota voinnin muutosten vuoksi herkästi yhteyttä

**Soita aina ensin
synnytysyksikköön
044 351 2251
24/7**

**Vastaamme myös
raskautta ja synnytystä
koskeviin huoliisi, jos
et saa yhteyttä
neuvolaan.**

Mitä mukaan?

- Äitiyskortti!
- Henkilöllisyystodistus
- Omat hygieniatarvikkeet (shampoot, rasvat, hammaspesuvälineet, jne.)
- Imetyслиivit
- Halutessasi omia eväitä (perhehuoneissa jääkaappi ja mikroaaltouuni)
- Verensokerimittari
- Omat lääkkeet
 - insuliinit
- Mahdollisimman vähän arvotavaroita mukaan
 - Säilytys omalla vastuulla
- Tukihenkilö: ota aina omat eväät mukaan, ellet halua tilata ruokaa sairaalalta



Kun saavut synnytysyksikköön

Tarkistetaan äitiyskortti sekä henkilöllisyystodistus

TEHDÄÄN TILANNEARVIO:

- terveydentilan kartoitus (perussairaudet ja lääkitykset)
- sydänääninauha sikiöstä (KTG)
- sisä- ja ulkotutkimus
- GBS-(streptokokki)näytteen ottaminen
- tarvittaessa lääkärin tutkimus tai laboratoriotutkimuksia
- pohditaan, onko kotiutuminen vielä mahdollista
- vaatteiden vaihto
- huoneeseen siirtyminen
- ruokatietojen selvittäminen

PERHEEN TOIVEIDEN LÄPIKÄYMINEN:

- synnytystoivelomake **sähköisessä asiointissa**



**Ole aktiivinen, kerro
tuntemuksistasi ja esitä
kysymyksiä.**

Synnyttäjän aktiivisuus

- Monenlaisten tunteiden kokeminen synnytyksen aikana
- Uskaltautuminen synnytyskokemukseen
 - Valmentautuminen ja valmistautuminen synnytykseen
- Omien toiveiden ilmaisu ja kysymysten esittäminen
- Yhteistyö kätilön kanssa
 - Luottaminen itseensä, omiin tuntemuksiin ja kätilöön
 - Osallistuminen päätöksentekoon
- Toiveiden toteuttaminen vauvan ja äidin hyvinvoinnin ehdoilla

Tavoitteena yhteistyöllä mahdollisimman hyvä ja turvallinen synnytyskokemus.



Vinkkejä tukihenkilölle

”Tärkein tehtäväsi on tulla paikalle ja olla läsnä”

- Synnyttäjän rohkaiseminen, tuki ja kannustus
- Positiivisen mielialan ylläpitäminen ja kärsivällisyys
- Läsnäolo, konkreettinen auttaminen
- Synnyttäjän tarpeiden huomioiminen:
tarjoa juomista ja syömistä, auta asennonvaihdossa, lämmitä lämpöpussia, tarjoa hierontaa alaselälle, hartioille, hallinnoi musiikkia, jne.
- Kyky vastaanottaa synnyttäjän erilaisia mielialoja
- Suhteen muodostaminen vastasyntyneeseen
- Ruokaileminen: omat eväät tai ateriapaketti n. 30 €/vrk
- Kahvinkeitolle mahdollisuus aulassa, sekä 1. kerroksessa

Avautumisvaihe

LATENTTIVAIHE

- ennen avautumisvaihetta
- supistukset saattavat olla kipeitä, mutta hieman epäsäännöllisiä ja kestoaltaankin lyhyitä
- latenttivaihe voi kestää useita päiviä
- tämä vaihe voi olla turhauttava ja kuluttava
- tärkeää tässä vaiheessa on riittävän lepo: nuku aina kun mahdollista ja hyödynnä pehmeitä kivunlievitysmenetelmiä
- tämä vaihe kypsyttaa, mutta ei vielä aukaise kohdunsuuta

AVAUTUMISVAIHE

- alkaa, kun supistukset tulevat säännöllisesti alle 10 min välein
- kesto yksilöllinen
- ensisynnyttäjällä keskimäärin noin 10–14 tuntia
- uudelleensynnyttäjällä keskimäärin noin 6–10 tuntia
- AVAUTUMISVAIHEEN LOPUSSA KOHDUNSUU ON 10 CM, ELI TÄYSIN AUKI

Mitä supistukset ovat?

- Kohtu on päärynänmuotoinen lihas, joka tekee työtä edesauttaakseen vauvaa syntymään lantion läpi
- Kohdun alaosassa ovat kohdunkaulakanava ja kohdunsuu
- Kohtulihas tekee työtä jaksoissa, joissa vuorottelevat supistukset sekä lepo
- Avautumisvaiheen alussa supistusten tehtävä on lyhentää kohdunkaulakanavaa sekä pehmittää kohdunsuuta
- Kun avautumisvaihe etenee, supistukset muuttuvat intensiivisemmiksi ja saavat aikaan kohdunsuun avautumisen
- Ei riitä, että kohdunsuu on avautunut pois vauvan pään edestä, vaan vauvan täytyy myös laskeutua lantiossa
- Supistus saattaa alussa tuntua jomotteluilta alavatsassa, alaselässä, reisissä, jne.
- Kun synnytys etenee, tuntemukset voimistuvat ja saattavat vaihtaa paikkaa
- Kun vauva laskeutuu avautumisvaiheen lopussa, myös paineentunne, ”kakattava” olo on normaalia



Kohtulihaksen työvaiheita ovat supistukset ja lepo

Supistusten kokeminen

- Supistukset saattavat etukäteen pelottaa, mutta on hyvä muistaa, että niillä on positiivinen päämäärä: saada vauva syntymään
- Tuntemukset ohjaavat äitiä esimerkiksi vaihtamaan eri asentoja, liikkumaan, sekä olemaan omassa ”kuplassaan” – keskittyen vain oman kehon ja vauvan yhteistyöhön
- Jos tuntemukset ovat sietämättömiä, on tärkeää, että kerrot niistä tukihenkilöllesi sekä kättilölle
- Supistuksiin on olemassa erilaisia kivunlievitysmenetelmiä, joista löytyy monelle sopiva vaihtoehto kokeilemalla
- Kaikkia tuntemuksia ei saada pois synnytyksen aikana, mutta kivunlievitysmenetelmien tarkoituksena on saada kipu siedettävälle tasolle ja synnytyksestä mahdollisimman hyvä kokemus

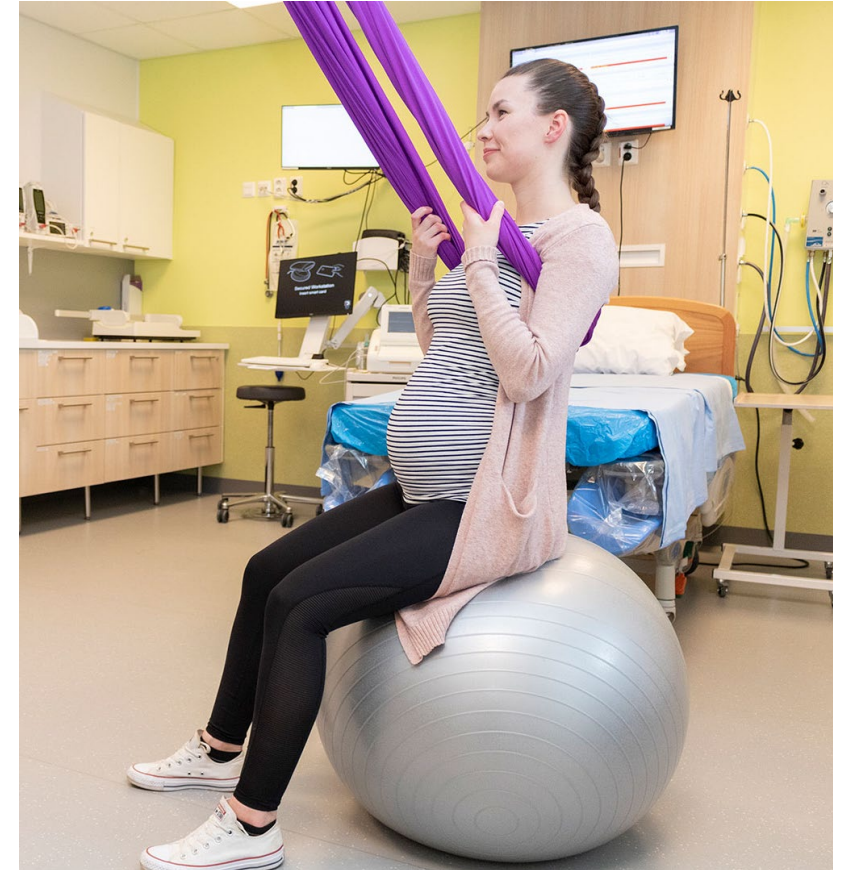
Pehmeät kivunlievitysmenetelmät

- Rentoutuminen, rauhallinen hengitys
- Asentohoidot:
liikkeellä olo, keinuttelu, jumppapallon hyödyntäminen, säkkituoli
- Hieronta: alaselkä ja pakarat etenkin
- Lämpöpussi: sekä vatsalle että selän puolelle
- Kylmäpakkaus
- Suihku, amme
- TENS-laite
- Ihon alle pistettävät aqua-rakkulat
- Äänenkäyttö, synnytyslaulu, musiikki
- Rebozo & asentohoito - menetelmät

Avautumisvaihe ja liike

”Liike on lääke”

- Avautumisvaiheessa olisi tärkeää olla liikkeessä omien voimavarojen puitteissa mahdollisimman paljon
 - liike edesauttaa vauvaa laskeutumaan ja liikkumaan asentoon, joka edistää synnytystä parhaimmalla tavalla
 - liike toimii kivunlievitysmenetelmänä
- Apuna voi käyttää esim. jumppapalloa ja istuen siinä keinutella lantiota kahdeksikon malliin
- Puolapuista tai tukihenkilöstä voi roikkua
- Ilmajoogaliinassa voi levätä ja samalla keinutella lantiota





Lämpö ja vesi

- Lämpö rentouttaa kudoksia ja lievittää kiputuntemusta
- Lämpöpussit ovat etenkin synnytyksen alkuvaiheessa tehokas kivunlievitysmenetelmä, sillä ne voi laittaa kipukohtaan päälle

SUIHKU:

- suihkuun voi mennä synnytyksen missä vaiheessa tahansa
- myös liike, esim. jumppapallon päällä keinuttelu voi edesauttaa olon helpottamista
- tärkeää olla ainakin 30 min, mielellään pidempäänkin suihkussa, jotta vesi ja lämpö saavat aikaa rentouttamiseen
- endorfiinien erityis lisääntyy
- suihkuttele etenkin vatsan ja lantion seutua

AMME:

- tehokas alkuvaiheenkin kivunlievittäjä
- endorfiinien erityis lisääntyy
- kannattaa olla tarpeeksi pitkään (ainakin ½ h), jotta kipua lievittävä vaikutus ehtii alkaa
- asennonvaihtaminen helppoa
- voi edesauttaa etenkin latentissa vaiheessa synnytyksen edistymistä ja käynnistymistä

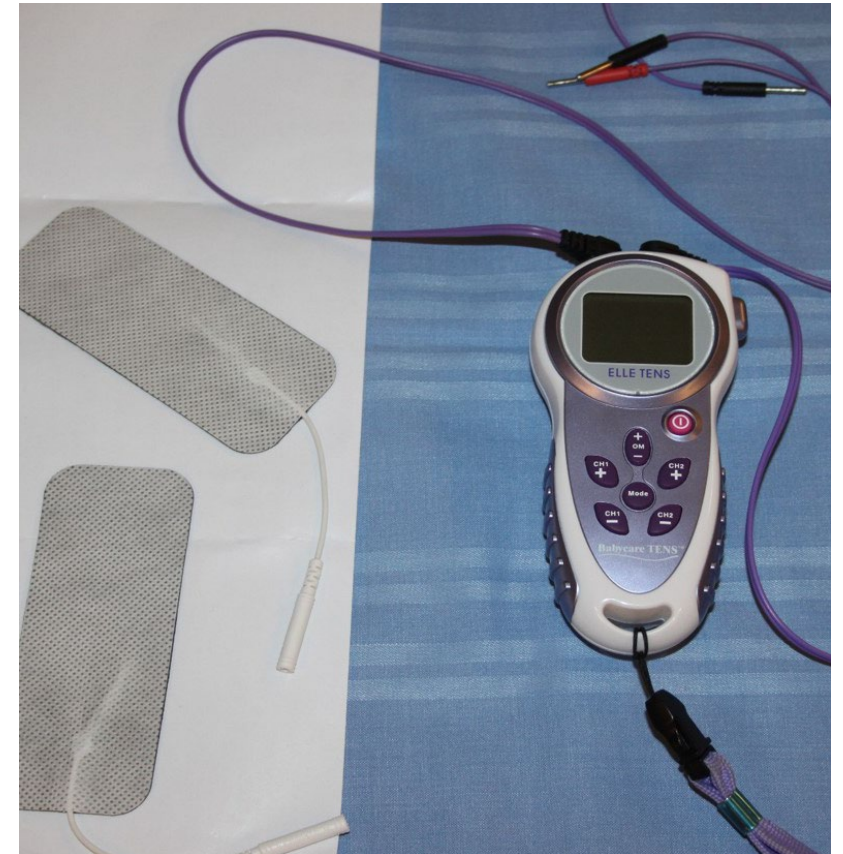
**Muista
hyvä
nesteytys!**

**Juo reippaasti,
sillä lämpö
haihduttaa
nestettä
elimistöstä
huomaamatta.**



TENS

- TENS – transkutaaninen sähköinen hermoärsytys
- Antaa pieniä sähköpulsseja
- TENS häiritsee kipusignaalin kulkua elimistössä ja lisää endorfiinin eritystä kehossa
- Synnyttäjä voi säädellä itse voimakkuutta
- Etenkin avautumisvaiheen alussa hyväksi koettu
- Voidaan käyttää läpi synnytyksen



Aqua-rakkulat

- Periaatteena kipusignaalin häiritseminen elimistössä ja endorfiinien tuottaminen
- Aqua-rakkulat laitetaan pistämällä ohuella neulalla ihon pintaan steriiliä vettä pieniä määriä
- Alkuun saattaa aiheuttaa voimakasta kirvelyä tai polttelua, n. 30 sekunnin ajan, jonka jälkeen pistokohtaan leviää lämmin tunne
- Parhaimmillaan voi lievittää kipua jopa useamman tunnin ajan
- Voidaan laittaa useamman kerran

Äänen ja musiikin käyttö synnytyksessä

- Matalat ääntelyt, etenkin O- ja A-äänteet resonoivat koko kehossa ja saavat aikaan rentoutumista
 - vaikuttaa etenkin lantion seutuun
 - leuka pysyy rentona (yhteys lantioon)
 - ääntä saa käyttää synnytyksessä paljon, kunhan ei huuda hallitsemattomasti kimeitä ääniä, jotka saavat aikaan lantion kiristymistä
 - toisille vaistomaista
- Musiikki: oma musiikki luo rennon ja turvallisen ympäristön
 - mahdollistaa liikkumisen luonnollisemmin
 - lieventää kipuaistimusta
 - oman soittolistan tekeminen auttaa myös synnytykseen valmistautumisessa
 - saleissa myös mm. bluetooth-kaiuttimet käytettävissä

Rebozo

- Tavoitteena on hoitaa kipua, rentouttaa sekä ehkäistä ja korjata vauvan virheasentoja
- Rebozo-tekniikoiden avulla voidaan rentouttaa kohtua tukevia pehmytkudoksia ja lantionpohjaa, jolloin vauvan liikkuminen lantion läpi voi helpottua ja synnytys edistyä
- Tuetaan kohtua ja lantiota huivin avulla joko staattisella otteella, hieroen, keinuttelemalla tai hytkyttämällä
- Ei käytetä sikiön manuaaliseen kääntämiseen, vaan tekniikat auttavat lantion alueen pehmytkudoksia, jolloin sikiö rotatoituu ja laskeutuu paremmin
- Ei käytetä jatkuvasti, vaan muutamat kerrat synnytyksen aikana riittävät, 5–10 min kerrallaan supistusten välissä
- Voidaan ohjata tukihenkilölle
- Vasta-aiheet: vakavat ktg-muutokset, vedenmeno perätilaraskaudessa, poikkeavan runsas verenvuoto, etinen istukka
- Lähtöisin Meksikosta, jossa kättilöt ovat perinteisesti käyttäneet huivia eli Rebozoa raskausajan ja synnytyksen hoidossa

Rebozon käyttöä



Asentohoidot, mm. Spinning Babies®

- Tavoitteena on lisätä lantion alueen tasapainoa ja liikkuvuutta erilaisten asentorentoutusten avulla, jolloin vauva asettuu optimaaliseen asentoon.
- Painovoimaa hyödyntävien asentojen avulla pyritään vaikuttamaan vauvan asentoon lantiossa.
- Tekniikat edesauttavat lantion alueen rentoutumista, jolloin vauvalla on tilaa laskeutua kiinnittyä optimaaliseen asentoon, tällöin myös kipu vähenee.
- Jotkut tekniikat ovat tehokkaimpia juuri supistusten aikana suoritettuina ja saattavat siksi tuntua äidistä epämiellyttäviltä, yleensä kolme supistusta on riittävä.

Ilmajoogaliinan käyttö

- Pystyasennossa roikkuminen on kautta aikain ollut synnyttäjälle luontevaa
- Liina kannattelee ja keventää oloa
- Liinan varassa roikkuminen avaa rintakehää ja päästää lantion ”putoamaan”, jolloin hengitys syvenee ja vauvan laskeutuminen helpottuu
- Liinan varassa keinuttelu on helpompaa, lantio rentoutuu ja kipu vähenee
- Voidaan käyttää myös ponnistusvaiheessa ja ammeessa
- Vaatii joka suuntaan joustavan vahvan ja leveän kankaan



Lääkkeellinen kivunlievitys

Synnytyksen alkuvaiheessa:

PARASETAMOLI

- 1 g maksimissaan 3 kertaa vuorokaudessa suun kautta
- voi ottaa myös kotona synnytyksen käynnistyessä

OXANEST

- ihon alle pistettävä voimakas kipulääke
- saattaa aiheuttaa väsymystä ja tokkuraisuutta
- rentouttaa ja edesauttaa nukahtamista

ILOKAASU

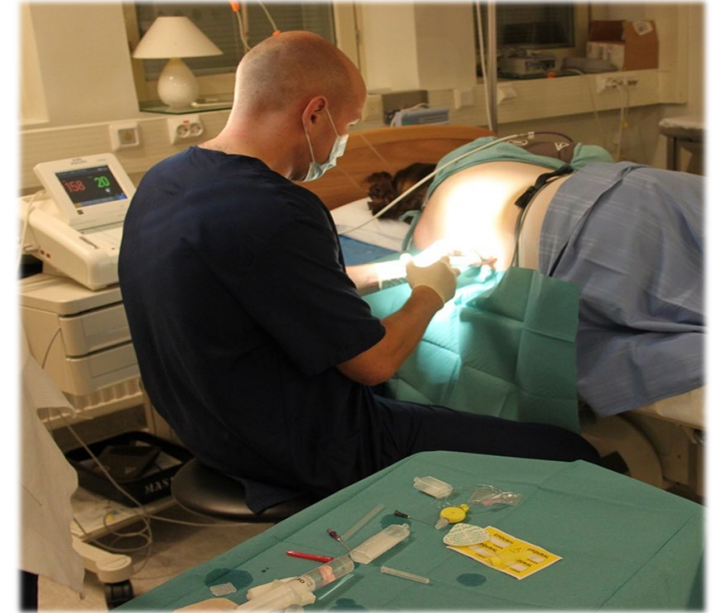
- auttaa parhaiten käynnissä olevan synnytyksen tuntemuksiin
- tärkeää on oikea-aikainen hengittäminen: heti supistuksen alettua ja koko supistuksen läpi
- saattaa aiheuttaa pientä pahoinvointia tai tokkuraisuutta
- poistuu nopeasti elimistöstä
- Eri menetelmiä on mahdollista myös yhdistellä

Epiduraalipuudutus

- suonensisäinen nesteytys ennen puudutusta
- verenpaineen ja pulssin seuranta
- jatkuva sikiön sydänääniseuranta
- anestesia lääkäri laittaa ja jättää selkään katetrin, jonka kautta voidaan annostella lisää kipuläkettä lääkepumpun tai lisäannosten avulla
- synnytyksen tulee olla hyvin käynnissä
- tehokkain ja pitkäkestoisin kivunlievittäjä

YLEISIMMÄT HAITTAVAIKUTUKSET:

- kutina
- jalkojen puutuminen
- ponnistamisen tarve vähenee
- supistusten heikkeneminen
- virtsaamisvaikeudet
- tilapäinen verenpaineen lasku, joka voi vaikuttaa myös sikiön sykkeeseen



Spinaalipuudutus

- esivalmistelut ja haittavaikutukset samat kuin epiduraalipuudutuksessa
- pääasiassa uudelleen synnyttäjille
- anestesia lääkäri laittaa, kerta-annos
- nopea ja tehokas vaikutus
- vaikutusaika noin 1–2 tuntia

Puudutukset ja synnytyksen edistyminen

- Puudutus ei sido sänkyyn, vaan toimii hyvänä kivunlievityksenä, mahdollistaen paremman liikkumisen
- Heti laitton jälkeen on hyvä huokaista ja levätä, jotta puudutus saa rauhassa levitä, voit jopa nukahtaa tässä vaiheessa
- Selkäpuudutukset saattavat hidastaa synnytyksen etenemistä
- Ole mahdollisuuksien mukaan liikkeessä ja pystyasennossa: esim. jumppapallon päällä istuen, seisoen sänkyä vasten, jne.
- Jos haluat väliillä lepäillä sängyllä, asetu kylkiasentoon; lisäksi laitetaan pähkinäpallo jalkojen väliin lantion asentoa avaamaan
- Joskus tarvitaan puudutusten laitton jälkeen keinotekoista oksitosiinia tukemaan omia supistuksia



Pähkinäpallo



Tukee lantion
avautumista ja vauvan
laskeutumista
synnytyskanavassa



Gynekologin laittamat puudutukset

KOHDUNKAULANPUUDUTUS ELI PCB:

- ennen puudutusta suoniyhteys
- tarvittaessa puhkaistaan lapsivesikalvot
- jatkuva sikiön sydänääniseuranta
- synnytyslääkäri pistää puuduteainetta kohdunsuulle sisätutkimuksen yhteydessä

PUDENDAALI- ELI HÄPYHERMON PUUDUTUS:

- ponnistusvaiheen kivunlievitys
- synnytyslääkäri pistää puuduteainetta emättimen seinämän läpi istuinkärkien taakse

Siirtymävaihe

- Avautumisvaihe päättyy siihen, että kohdunsuu on täysin auki
- Vauva saattaa olla vielä niin korkealla lantiossa, ettei äitiä ponnistuta
- On tärkeää maltaa odottaa, jotta vauva saa rauhassa laskeutua ja pääsee lantiossa hyvään asentoon
- Tässä vaiheessa erittyy adrenaliinia, joka saa aikaan monesti erilaisia tunteita (kiukkua, jännitystä, ärtyneisyyttä, epäuskoisuutta) sekä lihastärinää
- Vauvan laskeutumista voidaan edesauttaa mm. pystyasennolla hyödyntäen painovoimaa, eri asentorentoutuksilla, pähkinäpallolla, tarvittaessa oksitosiinilla
- Tässä vaiheessa on myös syytä kerätä voimia ja esim. syödä ja juoda jotain energiapitoista, jotta jaksaa tulevan ponnistusvaiheen

Passiivinen ponnistusvaihe

- Kun vauva on laskeutunut tarpeeksi syvälle lantiossa, alkaa tuntua painetta, joka tunnistetaan monesti ”kakattavaksi” oloksi
- johtuu siitä, että vauva painaa peräsuoleen
- Alkuun odotetaan paineentunteen voimistumista
- Kun vauva on tarpeeksi matalalla lantiossa, voidaan aloittaa ponnistaminen äidin tuntemusten tahtiin
- harjoitellaan suuntaa, tuntemusten kuuntelua ja sietämistä
- vaatii rohkeutta ja itsensä voittamista
- voi myös helpottaa paineen tunteeseen
- saatetaan puhua ”ähkäilystä”
- vielä ei ponnisteta aktiivisesti
- Eri asentojen ja liikkumisen hyödyntäminen helpottaa vauvan laskeutumista
- seisten, kontallaan, jakkaralla, kyljellään, kyykyssä, jne.



Ponnistusvaiheen asentoja



Aktiivinen ponnistaminen

- Voidaan aloittaa, kun vauva on riittävän matalalla, ”lähes näkyvässä”
- Kätilö voi ohjata enemmän tässä vaiheessa
 - ponnistamisen rytmitystä
 - hengitystä
 - suuntaa
 - tsemppausta
 - asennonvaihtoja
- Kesto yksilöllinen: muutamasta minuutista jopa puoleentoista tuntiin
- Tärkeää tehdä yhteistyötä: tukihenkilö tsemppaa ja auttaa asennoissa, kätilö huolehtii turvallisuudesta ja edistymisestä, synnyttävä kertoo tuntemuksistaan ja keskittyy vauvan tulevaan syntymään
- Episiotomia, eli välilihan leikkaus, puudutuksen jälkeen
 - kätilö voi joutua leikkaamaan episiotomian, jos synnytys ei edisty, vauvalla on ahdinko tai arvioidaan repeämäriski poikkeuksellisen suureksi

Miltä ponnistaminen tuntuu?

- Erilaiset tuntemukset
 - saattavat olla todella voimakkaita
 - paineen tunne – kakkaamisen tunne
 - kiristys välilihalla
 - emättimessä kiristys, kirvely, polttelu
 - puudutukset saattavat poistaa ponnistamisen tarvetta
- Tärkeää uskaltaa ponnistaa tuntemuksista huolimatta
 - moni pelkää kakkaavansa tässä vaiheessa: täysin luonnollista, että suoli saattaa osittain tyhjentyä vauvan pään vaatiman tilan edestä
 - kätilö hoitaa tilanteen mahdollisimman huomaamattomasti
- Kätilö tsemppaa ja kannustaa, auttaa parhaansa mukaan, jotta synnyttäjä uskaltaa ponnistaa
- Kätilö tukee välilihaa, sekä sanallisesti ohjaa synnyttäjää ja pyrkii näin ehkäisemään repeämien syntymistä
- Kipua voidaan helpottaa lämpimillä hauteilla, sekä pudendaalipuudutuksella

**Jo noin joka
viides synnyttää
rauhallisesti ja
turvallisesti
veteen.**



Vesisynnytys

- Sopiva veden lämpötila 33–37°C, ihanne noin 35°C
- Veden oikea lämpötila on tärkeä vauvan ja äidin hyvinvoinnin sekä synnytyksen edistymisen kannalta. Synnytyksen loppuvaiheessa voidaan veden lämpötilaa joutua laskemaan, koska kohdun tekemä työ nostaa kehon lämpöä
- Voit mennä ammeeseen, missä tahansa synnytyksen vaiheessa
- Ammeessa ollessa on tärkeää vaihdella asentoa ja asettua niin, että ainakin kohtu on veden alla
- KTG-käyrän seuraaminen onnistuu myös ammeessa
- Sisätutkimuksen tekeminen myös mahdollista ammeessa, mutta usein helpompi tehdä sängyllä
- Juo säännöllisesti ja reilusti, koska oleskelu lämpimässä vedessä haihduttaa elimistöstä nestettä huomaamatta
- Tarvittaessa voit hengitellä lisänä ilokaasua tai saada kohdunkaulan tai häpyhermon puudutteen
- Voit käyttää myös ammeen yläpuolella roikkuvaa ilmajoogaliinaa miellyttävän asennon löytämiseksi
- Kuulostelee omia tuntemuksiasi ja ponnistele niiden mukaisesti.
- Voit vaihdella asentoa, mutta asentosi tulee olla sellainen, että lantio pysyy vedessä. Vauvan tulee syntyä kokonaan veden alle.
- Kätilö ohjaa tarvittaessa ponnistamista, kuten muissakin synnytyksissä ja voi jarruttaa pään syntymistä sekä auttaa hartioita syntymään.
- Vauva nostetaan rauhallisesti vedestä ja autetaan äidin rinnalle, voit myös halutessasi itse ottaa vauvan vastaan.
- On normaalia, että veteen syntyneillä hengityksen käynnistyminen on hiukan hitaampaa. Tästä ei ole mitään vaaraa vastasyntyneelle. Vauva tavallaan syntyy vasta, kun hänet nostetaan vedestä.
- Yleensä veteen syntyneet lapset ovat jäntevämpiä ja virkeämpiä verrattuna kuivalle maalle syntyneisiin.
- Kätilöt auttavat sinua siirtymään sängylle, kun jälkeisten on aika syntyä. Vauva voi olla siirtymän ajan ihokontaktissa.

Erikoistilanteet synnytyksessä

- Sektio: suunniteltu, kiireellinen ja hätäsektio
- Imukuppi
- Istukan käsiniirrotus
- Ennenaikainen synnytys
- Perätilasynnytys
- Kaksossynnytys

Sektio

- Sektio on synnytystapa, jossa vatsanpeitteet avataan ja sikiö avustetaan ulos kohtuun tehtävästä viillosta.
 - **SUUNNITELTU SEKTIO**, jonka ajankohta sovitaan erikseen aiemmin
 - **KIIREELLINEN SEKTIO**, jossa päätöksestä vauvan syntymään kuluu aikaa 20–30 min
 - **HÄTÄSEKTIO**, jossa vauvan tulee syntyä 10 min päätöksestä
- Toimenpiteeseen valmistaminen: virtsakatetri, kanyyli, suonensisäinen nesteytys, avopaita, tukisukat, profylaktinen antibiootti
- Leikkaussalissa henkilökuntaa on paljon: kätilö, gynekologi, anestesia lääkäri, anestesiahoitaja, sekä leikkaussalihoitajia
- Leikkauksen aikana synnyttäjän vointia seurataan valvontalaitteilla
- Leikkaus tehdään spinaalipuudutuksessa, jolloin olet hereillä, mutta et tunne juuri mitään, hätäsektiossa nukutus
- Tukihenkilö saa olla vierellä heti, kun puudutus on laitettu (hätäsektiossa ei)
- Leikkausalue pestään ja peitetään steriilillä liinalla, joten leikkauksesta ei näy mitään
- Lääkäri tekee poikkiviillon alavatsalle, ihoon, vatsanpeitteisiin ja lopulta kohtulihakseen
- Leikkausviillon kautta vauva avustetaan syntymään
- Leikkauksen alusta vauvan syntymään menee n. 5-10 minuuttia
- Napanuora katkaistaan ja kätilö ottaa vastaan vauvan
- Kätilö vie vauvan hetkeksi viereiseen huoneeseen, jotta vauvasta saadaan otettua näytteet napanuorasta
- Leikkaushaavan kautta poistetaan istukka ja varmistetaan kohdun normaali supistuminen
- Leikkaushaava ommellaan kiinni kerroksittain: kohtulihas, verenvuotokohdat, vatsanpeitteet kerroksittain ja viimeisenä ihon pinta
- Sairaalassaoloaika 3–4 vrk

Vauvan syntymä

- Kun vauvan pää on syntynyt, kätilö pystyy edistämään syntymistä hartioita auttamalla
- Vauvan napanuorasta otetaan ensinäytteet, jotka kertovat vauvan hapetuksesta synnytyksen loppuvaiheessa
- Vauva nostetaan äidin rintakehälle ihokontaktiin ja hänen annetaan alkaa hakeutua rinnalle
- Odotetaan napanuoran sykkimisen loppumista ennen napanuoran katkaisua
- Napanuorasta otetaan vielä kilpirauhasarvonäyte



Jälkeisvaihe

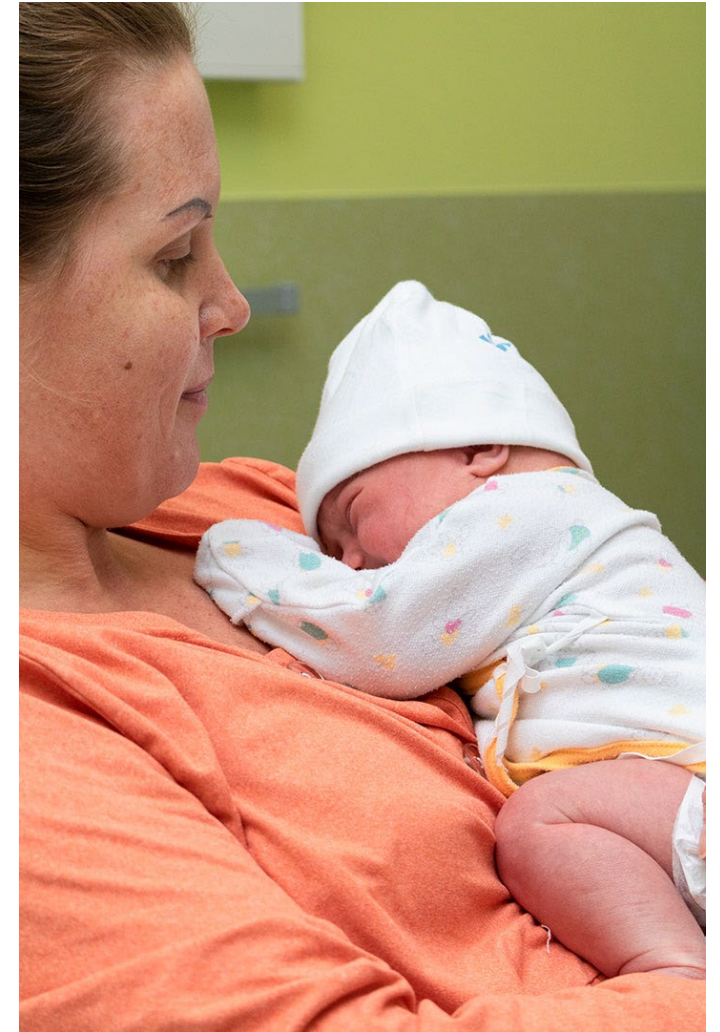
- Äidille annetaan kohtua supistavaa lääkettä istukan irrottamiseksi
- Istukka syntyy yleensä 10–20 minuuttia vauvan syntymän jälkeen
- Äiti voi itse ponnistaa jälkeiset, mutta kätilö voi auttaa niiden synnyttämisessä painamalla kohdun pohjasta
- Tämän jälkeen tarkistetaan vuodon määrä ja kohdun supistuminen painamalla kohdun pohjasta
- Kätilö tarkistaa emättimen ja ulkosynnyttimien alueen mahdollisten repeämien varalta
 - ennen ompelua hyvä puudutus
 - ompeleet sulavat itsekseen, ei tarvitse poistaa
 - kipulääke tarvittaessa

Syntymäpäiväkahvit



Vastasyntyneen 9 askelta rinnalle

- **SYNTYMÄITKU:** ensimmäinen itku avaa keuhkot
- **RENTOUTUMINEN:** välittömästi ensi-itkun jälkeen vauva rauhoittuu, eikä tee näkyviä liikkeitä
- **HAVAHTUMINEN:** vauva avaa silmät, tekee pieniä liikkeitä suulla, sekä käsillä
- **AKTIVOITUMINEN:** laajempia liikkeitä koko keholla, etenkin käsillä ja sormilla, pään nostaminen ja silmien aukipitäminen
- **LEPO:** voi tapahtua missä vaan vaiheessa ensimmäisen elintunnin aikana, vaiheiden välissä tai keskellä jotain vaihetta
- **RYÖMIMINEN:** vauvan tarkoituksellinen liikkuminen kohti nänniä: ryömiminen, liukuminen, pään heittäminen, työntyminen
- **TUTUSTUMINEN:** vauva koskettelee, lipoo kielellä ja tutustuu suulla äidin nänniin ja nännipihaan
- **IMEMINEN:** vauva ottaa itse otteen rinnasta ja alkaa imeä
- **NUKAHTAMINEN:** 1,5–2 tuntia syntymän jälkeen vauva nukahtaa



Ensi-imetyksen hyödyt vauvalle

- Vastasyntynyt tekee edellä mainitut 9 askelta rinnalle päästäkseen
- Vauvan olisi tärkeä päästä rinnalle tunnin sisällä syntymästä
- Lisää maidoneritystä äidillä
- Kolostrum, eli ensimaito on lääkettä – ei ravintoa!
- Suojaa infektioilta (sisältää infektiosuojatekijöitä)
- Tehtävänä pitää vastasyntynyt hengissä!
- Toimii myös laksatiivina > mekoniumin poistuminen elimistöstä
- Saatava ennen kuin suuhun laitetaan mitään muuta!
- Vaikka et haluaisi imettää, mieti, voisitko antaa vauvalle esim. käsinlypsyn kautta elintärkeät ensitipat!
- Tärkeää antaa vauvan olla rauhassa rinnalla

Ensi-imetyksen hyödyt äidille

- Imettäminen supistaa kohtua > vähentää verenvuotoa
- Toipuminen synnytyksestä nopeampaa
- Ihokontakti ja ensi-imetys lisää todennäköisyyttä imettää pidempään
- Suojaa syövältä
- Pienentää riskiä sairastua diabetekseen
- Pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin
- Auttaa painonhallinnassa
- Vuorovaikutuksen luominen vauvaan



Vauvan ensihetket

- Ensi-imujen jälkeen vauvan mitat tarkastetaan
 - paino
 - pituus
 - päänympäryys
 - lämpö
 - vauvan tarkastelu ulkoisesti: onko ihossa poikkeavia syntymämerkkejä jne.
 - saturaatioseula: tarkastetaan hapetusarvot (kertoo vauvan sopeutumisesta kohdunulkoiseen maailmaan)
- Mahdollisuuksien mukaan tukihenkilölle/puolisolle ihokontaktiin, jotta äiti pääsee käymään wc:ssä ja suihkussa
- Seuraavaksi siirrytään synnyttäneiden vuodeosastolle perhehuoneisiin



Tervetuloa synnyttämään Mikkeliin!