

10 yleisintä kysymystä synnytykseen



a Boy

Mitä ottaa mukaan synnytyssairaalaan?

Voit miettiä etukäteen miten luot synnytyshuoneesta viihtyisän ja rauhallisen paikan ja mikä saa olosi tuntumaan kotoiseksi.

Tämä voi olla jokin oma tavara, tyyny tai peitto, valokuva, lempimusiikki, eväät (myös tukihenkilölle) tai omat vaatteet.

Tämän lisäksi mukaan on hyvä pakata:

Äitiyskortti, omat lääkkeet, puhelin ja laturi, hygieniatuotteet (hammasharja ja -tahna, deodorantti, hiustenhoitotuotteet, suihkusaippua, hiusharja ja hiushenkeä), vauvanvaatteet, imetysliivit ja liivinsuojukset, kotiintulovaatteet äidille ja vauvalle.



Koska pitää lähteä synnytyssairaalaan?

Kun supistukset alkavat voit rauhassa odottaa kotona että ne voimistuvat ja tihenevät. Synnytyksen alkuvaiheessa on yleensä mukavampi olla kotona.

Usein sairaalaan lähdetään kun supistukset tulevat säännöllisesti alle kymmenen minuutin välein, kestävät noin minuutin ja tuntuvat niin kipeiltä voimakkailta että et pysty keskittymään muuhun kuin supistukseen.

Mikäli sinulta menee lapsivesi tai epäilet lapsiveden menoa, ota yhteys sairaalaan. Saat sairaalasta lisäohjeita.



Miten synnytys käynnistyy?

Synnytys käynnistyy joko supistuksilla tai lapsiveden menolla. Tavallisempaa on että synnytys käynnistyy supistuksilla.

Lapsiveden meno ennen supistusten alkamista täysiaikaisessa raskaudessa on aika harvinaista, vain noin 8% täysiaikaisissa raskauksissa lapsivesi menee ennen kuin supistukset alkavat.

Lapsivedenmenon jälkeen supistukset alkavat spontaanisti 75% synnyttäjäistä 48 tunnin sisällä.





Mitkä ovat synnytyksen eri vaiheet?

Vaihe	Kesto	Kuvaus synnytyksen vaiheesta
1. Latenssvaihe	Muutamasta tunnista jopa viikkoon	Tunnet ensimmäiset supistukset. Supistukset valmistavat kehoasti synnytykseen: vauva asennon hakeminen ja kohdunkaulan pehmeneminen ja lyheneminen.
2. Avautumisvaihe	Keskimäärin 15-18 tuntia (ensisynnyttäjällä enemmän, uudelleensynnyttäjällä vähemmän)	Supistukset voimistuvat, valmistavat vauvaa kohdunulkopuoliseen elämään. Supistelu ei ole turhaa vaikka synnytys päättyisi sektioon.
3. Siirtymävaihe	Joitain tunteja	Kohdunsuu on täysin auki, mutta ponnistamista ei välttämättä aloiteta heti. Tärkeää on, että ennen ponnistamista vauvan pää laskeutuu lantioon ja kääntyy oikeaan asentoon. Kun pää on tarpeeksi alhaalla tunnet ponnistamisen tarvetta.
4. Ponnistusvaihe	Muutamista minuuteista joihinkin tunteihin (ensisynnyttäjällä enemmän, uudelleensynnyttäjällä vähemmän)	Tämä voi tuntua samalta kuin kakkahätä. Ponnistaa voi monessa eri asennossa. Kannattaa kokeilla eri asentoja ja löytää itelle sopiva. Väliliha venyy pikkuhiljaa kun vauvan pää painaa sitä. Usein välilihaan tulee repeämiä, mutta ne ovat pääsääntöisesti pieniä ja paranevat hyvin.
5. Jälkeisvaihe	Muutamasta minuuteista joihinkin tunteihin (yksilöllistä)	Istukka irtaoo kohdun seinämästä omaan tahtiin. Istukan synnyttäminen ei ole sama kuin vauvan synnyttäminen vaan paljon helpompaa.

Voiko itse helpottaa synnytystä?

Rauhallisena ja rentona pystyt keskittymään omaan synnytykseen ja antaa synnytyksen edetä omalla painollaan. Kun mielesi on rento, kehokin rentoutuu.

Synnyttäjän mieliala vaikuttaa tiettyjen hormonien erittymiseen. Jos pelkäät tai jännität, kehoon erittyy stressihormonia eli adrenaliinia.

Kun olet rento ja rauhallinen, keho toimii normaalisti ja vaistonvaraisesti. Tällöin kehoon erittyy mielihyvähormoneja: endorfiinia ja oksitosiinia.



Tuleeko synnytyksen aikana ulostetta?

Joskus kun synnytys on käynnistymässä ja supistukset kipeytyvät, suoli toimii ja tyhjenee.

Mikäli suoli ei tyhjentynyt ennen ponnistusvaihetta niin syntyvän vauvan pää painaa ulos kaiken suolessa olevan kakan.

Kätilöt tietävät tämän ja ovat tottuneet siihen, eivät siis pidä tätä nolona tai muutenkaan erikoisena asiana.



Mitä kivunlievityksiä synnytykseen on olemassa?

Lääkkeettömät:

Erilaiset asennot ja liike, hieronta ja kosketus, kuuma/kylmä, vesi, hengitys, äänenkäyttö, akupainanta, akupunktio, gua sha, aquapapulat, roikkuliina, tens, rebozoliina,

Lääkkeellisen:

Kipulääkkeet ja opioidit, ilokaasu, epiduraali / spinaalipuudutus, paracervikaalipuudutus PCB, pudendaalipuudutus



Mitä toimenpiteitä synnytyksessä voidaan tehdä?

Synnytyksen käynnistäminen:

Synnytyksistä 20-30% käynnistetään, ei voida taata synnytyksen käynnistymistä koska sitä mekanismia joka käynnistää synnytyksen ei tiedetä. Menetelminä käytetään mekaanista käynnistämistä (balonki), lääkkeellistä (misoprostoli/oksitosiini), tai sikiökalvojen puhkaisua. Mitä menetelmää käytetään, arvioidaan yksilöllisesti.

Imukuppisynnytys:

Synnytyksistä n. 9-10% päättyy imukuppiin. Imukuppisynnytys on yhteistyötä lääkärin ja synnyttäjän välillä. Kun kohtu supistuu, äiti ponnistaa ja lääkäri auttaa imukupilla.

Keisarinleikkaus:

Synnytyksistä n 17% . Leikkauksen kesto n 0.5-1h. Tehdään useimmiten puudutuksessa.



Miten kauan jälkivuoto voi kestää?

Jälkivuoto kestää useita viikkoja, keskimäärin 5 viikkoa. Ensimmäisinä päivinä vuotoa on runsaasti ja vuoto on verenpunaista.

Vähitellen vuoto muuttuu rusehtavaksi ja vuodon määrä vähenee. Vuoto sisältää verta ja istukan alaisen kudoksen jääneitä.

Mikäli sinulla nousee kuume, jälkivuoto alkaa haista pahalle ja / tai sinulla on kipua vatsassa tai vuodon määrä lisääntyy merkittävästi on syytä ottaa yhteyttä lääkäriin koska kyse voi olla kohtutulehduksesta tai istukan palan jääminen kohtuun.



Koska vauva imee rintaa ensimmäistä kertaa?

Usein vauva alkaa etsiä rintaa pian syntymän jälkeen ja hamuamaan rintaa kohti.

Vauvalle paras asento on napa napaa vasten, vauvan nenä nännin korkeudella. Vauva saa imeä synnytyssalissa tai ainakin harjoitella imemistä.

Vaikka ei vauva imisi kunnolla vielä synnytyssalissa se ei haittaa, vauvan voi antaa harjoitella asiaa rauhassa ihokontaktissa. Vauva oppii kyllä imemään myöhemminkin. Kätilö auttaa imuotteen tarkistamisessa.



Vastuulauseke

Tässä dokumentissa esitetyt kysymykset kuvaavat perhe- ja synnytysvalmennuksessa, sekä perhe- ja äitiysneuvolassa esitettyjä yleisimpiä kysymyksiä. Kysymyksiä on luonnollisesti olemassa paljon enemmän ja tähän dokumenttiin on valittu markkinoinnillisista syistä rajattu määrä kysymyksiä.

Kysymysten vastaukset ovat luonteeltaan yleispiirteisiä, eivätkä ne vastaa kaikkiin yksilöllisiin tilanteisiin.

FamilyRoad Oy ei suosittele toimimaan vastuuttomasti tai tekemään mitään arveluttavaa tässä dokumentissa annettujen vastausten perusteella. FamilyRoad Oy ei vastaa mahdollisista vahingoista, jotka ovat johtuneet tämän dokumentin perusteella tehdyistä tai tapahtuneista asioista.

Lisätietoa ja tukea raskausajalle, synnytykseen ja vauva-arkeen saa osallistumalla FamilyRoad Oy:n verkkosivujen kautta verkkovalmennukseen.

Mikäli sinua mietityttää terveydelliset asiat tai koet tarvitsevasi niissä apua, käänny tarvittaessa lääkärin puoleen.



www.familyroad.fi

Lisätietoa yrityksestä

FamilyRoad Oy on perustettu vuonna 2022. Yrityksen perustajina ja valmentajina ovat kokeneet terveydenhuollon ammattilaiset, joilla molemmilla on kokemusta alan eri tehtävistä lähes 20 vuotta.

FamilyRoad Oy tarjoaa kiireetöntä etävalmennusta synnytykseen, imetykseen ja vauvanhoitoon, sekä seksuaalineuvontaa yksin tai yhdessä kumppanin kanssa.

Yrityksen pääpaikka on Espoo ja yritys palvelee asiakkaitaan ympäri Suomen.

FamilyRoad Oy:lla on Sosiaali- ja terveydenhuollon lupa- ja valvontavirasto Valviran vuonna 2022 myöntämä lupa yrityksen tarjoamien palvelujen antamiseksi.



www.familyroad.fi