

LOLA & LYKKE®

SYNNYTTÄJÄN OPAS



Raskauden edetessä ajatuksesi ja tunteesi synnytystä kohtaan voivat olla sekaisin, erityisesti jos et tiedä mitä odottaa. Tässä oppaassa pyrimme kattamaan mahdollisimman paljon asioita, jotta tuntemattoman pelko voisi sinussa hellittää, ja jotta sinä ja kumppanisi voisitte tuntea olonne valmistautuneiksi.

Käymme oppaassa läpi kaikkea ideaalin synnytysympäristön luomisesta kivunlievitykseen ja sairaalakassin pakkaamiseen. Olemme lisänneet oppaaseen myös osioita, joihin voit itse kirjoittaa omia suunnitelmiasi ja ajatuksiasi synnytykseen liittyen.



Sisältö

| | |
|--|----|
| Synnytykseen valmistautuminen | |
| • Synnytyssuunnitelma | 4 |
| • Synnytyssuunnitelman tehtäväsivu | 5 |
| Hormonien ymmärtäminen | 8 |
| • Synnytyksen käynnistäminen | 10 |
| Synnytys | |
| • Synnytyssympäristön luominen | 11 |
| • Synnytyksen vaiheet | 14 |
| • Kuinka kumppanisi voi auttaa synnytyksessä | 16 |
| • Kivunlievitys, luonnolliset ja lääketieteelliset (hyödyt/haitat) | 17 |
| • Hengitystekniikat | 20 |
| • Positiiviset mantrat | 21 |
| • Liike synnytyksessä | 22 |
| • Hypnosynnytys | 22 |
| Synnytystavat | |
| • Alatiesynnytys | 24 |
| • Sektio – kiireellinen tai valittu | 25 |
| • Alatiesynnytys sektorin jälkeen | 26 |
| • Vesisynnytys | 26 |
| Lähteet | 27 |

Synnytykseen valmistautuminen

Synnytyssuunnitelma

Synnytyssuunnitelman laatiminen voi auttaa sinua laittamaan ajatuksesi, odotuksesi ja pyyntösi paperille jo ennen laskettua aikaa. Sen avulla kumppanisi ja kätilösi saavat tietoa siitä, kuinka he voivat tukea sinua synnytyksessä ja toimia toiveidesi mukaan. Synnytyksessä mukana oleva kumppanisi on sinun tahtosi puolestapuhuja, joten toiveidesi ylös kirjaaminen auttaa häntä toimimaan niiden mukaan sellaisissakin tilanteissa, joissa et voi itse niistä kertoa.

Jotkut äidit kyseenalaistavat synnytyssuunnitelman tarvetta, mutta sen laatiminen on parempi kuin tilanne, jossa tuntisit menettäväsi kaiken kontrollin ja kaikki päätökset tehtäisiin sinun puolestasi.

Mitä sinun sitten tulisi kirjoittaa synnytyssuunnitelmaasi?

Tärkeimpiä kysymyksiä vastattavaksi ovat seuraavat:

- Kuinka suunnittelet synnyttäväsi: alateitse, käynnistetysti, sektioilla? Mistä syistä toivot ensisijaisesti valitsemaasi synnytystapaa?
- Missä haluat synnyttää? Kotona vai paikallisessa sairaalassa?
- Millaista kivunlievitystä haluat/et halua synnytyksen aikana?

Osa vaihtoehdoista ei välttämättä ole sinulle tarjolla, mutta toiveitasi tulee siitä huolimatta kuulla. Hoitohenkilökunta kertoo sinulle syyt suositeltuihin toimenpiteisiin ennen niiden aloittamista ja heidän tulee aina saada sinun hyväksyntäsi etukäteen. Tietyissä harvinaisissa tapauksissa hoitohenkilöstö voi kuitenkin joutua tekemään päätöksiä potilaan puolesta, jos kyseessä on hengen pelastaminen.

Kannattaa myös pohtia, minkälaista synnytysympäristöä toivot. Sektiolla synnyttävien leikkaussali poikkeaa huomattavasti esimerkiksi kotisynnyttäjän suunnitelmista.

Synnytyssuunnitelman tehtäväsivu

Pyri vastaamaan esimerkiksi seuraaviin kysymyksiin:

- Haluatko tietää vauvasi sukupuolen etukäteen vai vasta synnytyksessä?
- Aiotko sinä tai kumppanisi leikata napanuoran?
- Haluatko vauvan heti ihokontaktiin synnytyksen jälkeen?
- Aiotko imettää vai ruokkia vauvaa maidonkorvikkeilla?
- Haluatko nähdä istukan?

Pohdi seuraavia, jos suunnittelet synnyttäväsi sektiolla:

- Haluatko nähdä leikkauksen vai verhon peittämään leikkausta?
- Haluatko nähdä vauvan syntyvän esimerkiksi peilin kautta?
- Haluatko, että verho pidetään paikoillaan, kunnes leikkaushaava on ommeltu loppuun?
- Toivotko hiljaisuutta leikkaussalissa, jotta vauva kuulee ensimmäisenä oman äänesi?
- Toivotko, että kirurgi kertoo koko ajan mitä hän tekee, vai pysytkö mieluummin pimennossa leikkauksen etenemisestä?

Muistiinpanoja

Koskaan ei voi tietää, kuinka kauan sairaalassa joutuu olemaan synnytyksen jälkeen. Vaikka synnytys sujuisikin odotetusti, joudut todennäköisesti viettämään sairaalassa vähintään yhden yön. Yksinkertaisin tapa pakata sairaalakassi (tai -kassit!) on listata äidin tarvitsemat tavarat, sitten vauvan tavarat, ja sitten vielä kumppanin tavarat. Vaikka kumppanisi ei viettäisikään yötä sairaalassa kanssasi, on siitä huolimatta hyvä idea pakata mukaan vaihtovaatteet!

Tässä muutamia ideoita, joiden avulla pääset alkuun sairaalakassisi sisällön suunnittelussa.

Äidin tarvitsemia tavaroita:

- **Löysät, mukavat vaatteet:** t-paitoja, leggingsejä, verkkareita, imetyслиivejä, alusvaatteita, sukkia ja liivinsuojuksia.
- **Hygieniatarvikkeet:** omat terveysiteet/alusvaatteet, hammasharja ja -tahna, pesulappu, suihkusaippua, shampoo, vanupuikkoja, kasvopyyhkeitä, hiusharja, hiuslenkkejä, nännivoidetta, huulirasvaa. Harkitse hajustamattomien tuotteiden käyttöä, jotta vauvasi voi nauttia omasta luontaisesta tuoksustasi.
- **Jalkineet:** tossut, sandaalit (suihkuun) tai muutoin helposti jalkaan menevät kengät, sillä et välttämättä kykene taipumaan kovin hyvin.
- **Puhelin ja laturi:** latausjohdot, kuulokkeet, varalaturi, tabletti.
- **Muuta:** tyynyjä, kylpytakki, naposteltavaa, jumppapallo, kirja, piparminttuteetä (pahoinvoinnin ja ilmavaivojen lieventämiseen), synnytyksen jälkeinen tukivyö (tukemaan raskaudesta heikentyneitä vatsalihaksia).

Lola&Lykke® synnytyksen jälkeinen tukivyö



Nopeuttaa synnytyksestä palautumista



Työntää vatsalihaksia hellävaraisesti yhteen

[Lue lisää](#)



Vauvan tarvitsemia tavaroita:

- **Vaatteet:** Pakkaa kaksi vaatekertaa päivää kohden, vähintään kolmelle päivälle. Kannattaa pakata erikokoisia vaatteita siltä varalta, että vauva on odotettua pienempi tai suurempi. Tulet tarvitsemaan mm. bodyja, yöasuja, sukkiä, lapasia, puuvillahattuja ja kuolalappuja. Kerrospukeutuminen on kätevää, koska voit riisua vaatteita, jos vauvalle tulee kuuma.
- **Vaippoja ja puhdistuspyyhkeitä:** Sairaala tarjoaa vauvalle vaipat sairaalassaoloajaksi, joten vaippoja sinun ei tarvitse ottaa mukaan. Puhdistuspyyhkeistä saattaa olla apua vaippoja vaihtaessa, ja mukaan voit halutessasi ottaa myös vaippavoidetta ja pumpulia.
- **Ruokinta:** Riippuen siitä, aiotko imettää vai käyttää maidonkorvikkeita, kannattaa pohtia seuraavien tuotteiden mukaan pakkaamista: käyttövalmiit maidonkorvikkeet, rintapumppu, äidinmaidon säilytyspussit, tussi (maitopussien merkintöjä varten), imetystyynty, puuvillalappuja.
- **Muuta:** peitto vauvalle, tutti.

Tärkeää: Jotkut sairaalat eivät anna sinun lähteä ilman auton turvaistuinta.

Hoitohenkilöstö voi tulla tarkistamaan ennen lähtemistäsi, että vauvan turvahihnat ovat oikein kiinni.



Hormonien ymmärtäminen

Hormonit ovat maineestaan huolimatta oikeastaan vallon upeita. Ne voivat tarjota luonnollista kivunlievitystä ja edesauttaa synnytyksen tehokasta etenemistä. Hormonit ovat kehon keino lähettää viestejä muille kehon osille. Synnytystä edesauttavien hormonien erittymisen optimointi ei kuitenkaan ole aina ihan helppoa. Siihen tähtäämällä voit kuitenkin pyrkiä säilyttämään kontrollin tilanteesta ja tuntemaan olosi rentoutuneeksi synnytyksen edetessä.

Toisaalta jos hormonit ovat epätasapainossa, voi synnytys olla hankalampi sekä äidille että vauvalle. Seuraukset voivat olla monenlaisia, esimerkiksi synnytys voi hidastua tai jopa keskeytyä kokonaan, jolloin kättilön tai lääkärin apu on tarpeen.

Relaksiini

Nimi kertoo jo paljon – relaksiinin tehtävänä on relaksoida eli rentouttaa ja pehmittää lantiosi niveliä ja sidekudoksia synnytykseen valmistautuessa. Liikkuminen synnytyksen käynnistyttyä voi auttaa sinua ottamaan kaiken hyödyn irti tämän hormonin vaikutuksista.

Oksitosiini

Kun oksitosiini virtaa kehossasi, tunnet rauhan ja kontrollin tunnetta. Kyseinen hormoni on ensisijaisesti vastuussa kohdun supistelusta synnytyksen aikana. Mitä enemmän oksitosiinia kehossasi on, sitä tehokkaampia supistukset ovat. Jos oksitosiinin määrä heikkenee, synnytys voi hidastua tai keskeytyä jopa kokonaan. Tunnettuja oksitosiinin erityistä heikentäviä seikkoja ovat adrenaliini, pelko, tuen puute sekä aistiärsykkeet kuten nälkä, jano tai kirkaat valot. Käymme tässä oppaassa vielä tarkemmin läpi tekniikoita, joista voi olla apua oksitosiinin tuotannon lisäämisessä ja ylläpitämisessä.



Endorfiinit

Hyvää oloa tuottavat ja kipua lievittävät hormonit! Kun kehosi vapauttaa endorfiineja synnytyksen aikana, koet samalla kipujen lieventyvän. Endorfiinien erityksen optimointi voi auttaa huomattavasti alatiesynnytyksen onnistumisessa ja vähentää tarvetta muunlaiselle kivunlievitykselle. Adrenaliini voi heikentää endorfiinien tasoja, joka vuorostaan voi tehdä kivun hallinasta vaikeampaa. Esimerkiksi hieronta, positiiviset mantrat sekä rauhallisen ja rentoutuneen mielialan säilyttäminen auttavat kehoasi vapauttamaan endorfiineja.

Adrenaliini ja noradrenaliini

Näitä hormoneja haluat pyrkiä välttämään synnytyksen aikana. Adrenaliini on hormoni, jota keho tuottaa tuntiessasi olosi stressaantuneeksi, ahdistuneeksi, nälkäiseksi, kylmäksi tai pelokkaaksi. Se voi estää kehoasi tuottamasta synnytyksessä hyödyllisempiä hormoneita kuten oksitosiinia ja endorfiineja. Noradrenaliinia erittyä, kun kehosi on "taistele tai pakene" -tilassa. Synnytyksen aikana kyseiset hormonit voivat saada sinut tuntemaan kipua voimakkaammin ja heikentää kontrollin tunnetta. Loppua kohden niillä on kuitenkin tärkeä rooli viimeisten ponnistusten ja itse syntymän aikana. Silloin hormonien tehtävänä on valpastuttaa sekä vauva että äiti heidän ensimmäiseen kohtaamiseensa.

Prolaktiini

Prolaktiini on maidontuotannosta vastaava hormoni. Se stimuloi äidin hoivaamistarvetta ja sen tuotanto kasvaa erityisesti ihokontaktissa. Muut hormonit, kuten oksitosiini ja endorfiinit, lisäävät prolaktiinin tuotantoa ja nämä kolme hormonia työskentelevät yhdessä. Prolaktiini lisäksi tukee imettäviä äitejä vauvan ensiruokinnassa.

Synnytyksen käynnistäminen

Tulinen ruoka ja pitkät kävelylenkit eivät ole ainoita keinoja synnytyksen luonnolliseen käynnistämiseen! Jos laskettu aikasi on hyvin lähellä tai jo mennyt, voit kokeilla seuraavia keinoja. Ne eivät välttämättä kaikki toimi, sillä jokainen nainen ja raskaus on omanlaisensa, mutta joskus niiden hellävarainen teho on juuri se tarvittu pieni potku synnytyksen käynnistymiselle!

Käytännöt vaihtelevat eri maissa, ja joissain tilanteissa kätilösi saattaa suositella kalvojen irrottelua tai suunniteltua sektiota, jos raskaus on kestänyt jo yli 40 viikkoa. Jos olet saanut komplikaatioita aiempien raskauksien aikana, synnytys pyritään käynnistämään lasketun ajan tienoilla.



Tässä muutamia vinkkejä, joiden avulla voi pyrkiä käynnistämään synnytyksen:

- **Rento kävely:** Raskauden loppuvaiheissa voit tuntea painetta kohdunkaulaasi vasten. Se johtuu useimmiten siitä, että vauvan pää painaa sitä vasten ennen synnytyksen käynnistymistä.
- **Synnytyspallo:** Hellävarainen keinunta ja pomppiminen synnytyspallon päällä on hyvä tapa saada kehoon liikettä, ja se voi auttaa siirtämään vauvaa parempaan asentoon synnytystä varten.
- **Rintojen hieronta:** Tämä saattaa kuulostaa hieman hassulta, mutta se voi auttaa "huijaamaan" kehoasi ajattelemaan, että vauvasi on jo saapunut maailmaan ja on valmis imetykseen. Stimuloi vuorotellen kutakin rintaa noin 15–60 minuutin ajan. Erityisesti nännien hieronnan uskotaan auttavan synnytyksen käynnistämisessä.
- **Akupunktio:** Kannattaa käydä nimenomaan raskaana olevien hoitoon erikoistuneella akupunktioterapeutilla. Akupunktiossa kehoon laitetaan pieniä, ohuita neuloja, jotka vapauttavat tiettyjen elinten tai elinjärjestelmien energiaa.
- **Seksi:** Vaikka et välttämättä olisi 40 viikon raskauden jälkeen erityisesti sillä tuulella, seksi voi auttaa käynnistämään synnytyksen. Se auttaa vapauttamaan oksitosiinia (hyvää mieltä ja rakkauden tunteita tuottavaa hormonia), joka myös auttaa supistuksissa synnytyksen aikana.

Synnytys

Synnytyssympäristön luominen

Kun olet valinnut synnytyspaikaksesi joko kodin tai sairaalan, voit keskittyä pohtimaan, kuinka voit tehdä synnytyssympäristöstäsi mahdollisimman rauhoittavan auttaaksesi sinua synnytyksessä ja positiivisia vaikutuksia tuovien hormonien tuotannossa.

Kannattaa pyrkiä tekemään ympäristöstä kotoisa, jotta tuntisit olosi mukavaksi ja rentoutuneeksi. Joillekin auttaa musiikki, toisille taas eteeristen öljyjen tuoksu (huomio: vain tietyt öljyt sopivat tähän tarkoitukseen. Kysy hoitohenkilökunnalta lisää.) tai pienten led-kynttilöiden valo.

Mieti asioita, jotka tuovat sinulle iloa ja pyri tuomaan niitä huoneeseen. Tässä muutamia ideoita, joiden avulla voit helliä aistejasi eri tavoin.

Kuulo

- Millaisesta musiikista pidät?
- Onko sinulla suosikkipodcasteja?
- Pidätkö enemmän hiljaisuudesta?
- Rentouttavatko luontoäänet sinua?
- Kaipaatkö ympärillesi normaaleja ääniä, kuten keskustelua, rapinaa ja muita kevyitä ääniä?





Maku

- Mikä on suosikkijuomasi? (raskauteen sopiva!)
- Himoitsetko tiettyjä ruokia?
- Mistä makeisista pidät? Sokeriset herkut tai pastillit voivat auttaa tuomaan energiaa ja vähentämään pahoinvointia.

Näkö

- Pidätkö himmeästä, kirkkaasta vai luonnollisesta valosta?
- Häiritseekö tavarantalous sinua?
- Kellon peittäminen voi olla avuksi, jotta et jatkuvasti seuraile synnytyksen kestoa.
- Valokuvat perheestäsi tai vauvasi ultraäänikuva voi kannustaa sinua.
- Kukat piristävät mieltä ja tuoksuvat lisäksi ihanalta!

Tunto

- Käytä kevyitä ja mukavia vaatteita, joissa et tunne oloasi liian kuumaksi tai kylmäksi.
- Tuo mukaasi peittoja, vilttejä tai tyynyjä, joilla voit tukea itseäsi ja löytää mukavan asennon.
- Kumppanisi kosketus joko hieronnan tai kädestä pitämisen muodossa auttaa tukemaan sinua ja välittää rakkauden tunnetta.
- Vedestä voi olla apua esimerkiksi kylvyn, suihkun tai synnytysaltaan muodossa.

Tuoksu

- Pidätkö eteerisistä öljyistä? Mikä tuoksu on suosikkisi? Muista tarkistaa, että kyseinen öljy sopii raskaana oleville.
- Suihkutettavat huone- tai vuodevaatetuoksut voivat myös toimia vaihtoehtona.

Synnytyksen vaiheet

Joidenkin äitien synnytys alkaa hitaasti ja etenee hiljalleen ja tasaisesti päivien tai jopa viikon ajan. Toisilla taas synnytys käynnistyy nopeasti ja tulee kiire napata synnytyskassi matkaan ja lähteä sairaalaan.

Synnytys voidaan jakaa eri vaiheisiin. Tässä kerromme tarkemmin, mitä voit kultakin vaiheelta odottaa.

Latenssivaihe

Kohdunsuu alkaa pehmetä ja avautuu 3 senttimetriin asti. Supistukset eivät välttämättä vielä tapahdu säännöllisin aikavälein ja niiden kesto voi vaihdella, ollen yleensä pisimmillään 30 sekuntia. Latenssivaiheen kesto vaihtelee ja voi kestää mitä tahansa muutamasta tunnista useampaan päivään.

Avautumisvaihe

Avautumisvaiheessa supistukset alkavat tulla jo säännöllisemmin ja niiden välinen aika lyhenee jatkuvasti. Kohdunsuu alkaa valmistautua vauvan tuloon synnytyskanavan puolelle ja avautuu siten 3 senttimetristä aina 10 senttimetriin asti.



Avautumisvaiheen loppuosa

Avautumisvaiheen loppu kohden tunnet voimakkaampaa painetta alaselässä ja takamuksessa noin 30 minuutin ajan, jolloin supistukset ovat myös voimakkaampia. Tässä kohtaa on tärkeää keskittyä hengitystekniikoihin ja yrittää pitää itsensä rauhallisena. Kohdunsuu on tässä vaiheessa avautunut noin 8–10 cm.

Ponnistusvaihe

Kun kohdunsuu on avautunut riittävästi (10 cm), vauva voi syntyä. Supistukset ovat edelleen voimakkaita, mutta alkavat helpottaa, jotta kykenet säästämään energiaa ponnistuksiin. Vauva liikkuu alaspäin synnytyskanavassa kunkin supistuksen myötä ja lopulta vauvan pää alkaa pilkottamaan ulos. Kun vauvan pää on syntynyt, vauvan vartalo kääntyy ja sen jälkeen syntyy olkapäät ja loppu vartalosta.

Jälkeisvaihe

Vauvan syntymän jälkeen kehosi synnyttää vielä istukan, kun se irtautuu kohdun seinämästä. Napanuora katkaistaan ja pääsette nauttimaan vauvan kanssa ihokontaktista. Vauva voi alkaa vaistomaisesti hamuamaan tietään kohti rintaa ensiruokintaa varten. Kätilösi tukee sinua hyvän imuotteen löytymisessä, jos aiot imettää.



Kuinka kumppanisi voi auttaa synnytyksessä

Kumppanisi voi tukea sinua monenlaisin eri keinoin niin raskausaikana kuin synnytyksessä. Muista, että teille molemmille on tarjolla tukea valmistautuessanne uusiin rooleihinne vanhempina. Tässä kerromme synnytyksessä mukana olevalle kumppanille muutamia keinoja, joilla hän voi auttaa synnyttävää äitiä.

Synnytysympäristön luominen

Pidä kaikki sairaalaan mukaan otettava valmiina mukaan napattavaksi, synnytysuunnitelma mukaan lukien. Luo rauhoittava ympäristö, joka auttaa äitiä säilyttämään positiivisen mielialan. Voit vaikkapa valmistaa oveen kyltin, jotta sisälle tulevat tietävät etukäteen astuvansa hiljaiseen ja rauhalliseen tilaan (hypnosynnytys).

Asentojen vaihtaminen/liikkuminen

Synnytyksen edetessä liikkuminen muuttuu äidille aina vain vaikeammaksi. Voit tukea hänen liikkeitään kantamalla hänen painoaan, ohjaamalla häntä ympäri huonetta tai valmistelemalla tuolin, tyynyn tai synnytyspallon käyttöä varten.



Puolesta puhuminen

Jos äiti ei jostain syystä kykene kertomaan ajatuksistaan, haluistaan ja toiveistaan, sinun tehtävänäsi on toimia hänen äänenään. Tästä syystä synnytysuunnitelman luominen on tärkeää, jotta olette molemmat samalla aallonpituudella jo ennen synnytyksen käynnistymistä.

Ravitseminen ja nesteytys

Vaikka ruokahalu ei välttämättä synnytyksen aikana ole kovin hyvä, on tärkeää pyrkiä pitämään äiti hyvin nesteytettynä ja ravittuna ihan jo voimia ajatellen. Pidä vesipullo aina täytettynä ja lähettyvillä. Tarjoile kevyttä naposteltavaa ja makeisia, joista saa nopeasti lisäenergiaa.

Akupainanta

Akupainanta tarjoaa turvallista ja tehokasta kivunlievitystä synnyttävälle. Akupainannassa tiettyjä kehon osia painetaan sormilla, rystysillä tai peukaloilla energian liikkeelle saamiseksi. Saat lisätietoja akupainantaan erikoistuneelta hoitajalta.

Hieronta

Hieronta on mainio tapa osallistua aktiivisesti synnytykseen ja se tutkitusti lieventää äidin ahdistusta ja auttaa rentoutumaan. Kuuntele äidin ohjeita ja huomioi supistukset. Osa äideistä ei halua kosketusta supistusten aikana, kun taas toisille siitä voi olla apua. Harjoitelkaa hierontatekniikoita jo raskausaikana, jotta tiedät miten toimia synnytyksen aikana.

Läsnäolo

Tärkein kumppanin rooli on vain olla läsnä. Tehtävänäsi on kannustaa äitiä, lieventää hänen huoliaan ja osoittaa hänelle rakkautta ja hellyyttä. Joskus ihan jo yhdessä hiljaa istuminen on riittävää.

Hydroterapia

Lämpimästä vedestä kylvyn tai synnytysaltaan muodossa voi olla paljon apua äidille, jotta hän voi liikkua, rentoutua ja rauhoittua. Lantion avaamiseksi äidin kannattaa olla polvillaan ja nojata eteenpäin, pää vasten altaan reunaa.

Kivunlievitys, luonnolliset ja lääketieteelliset (hyödyt/haitat)

Kuten jo edellä mainitsimme, hormonien (relaksiinin, oksitosiinin ja erityisesti endorfiinien) optimointi auttaa lievittämään kipuja luonnollisesti synnytyksen aikana. Kannattaa kuitenkin tutustua myös lääketieteellisiin vaihtoehtoihin siltä varalta, että tarvitset niiden tarjoamaa lisätukea.

Petidiini

Kätilö tai lääkäri antaa petidiiniä reiteen tai pakaraan annettavana pistoksena. Petidiini auttaa rentoutumaan ja lievittää kipuja. Sen vaikutus on vain 2–4 tuntia, joten sitä suositellaan käytettäväksi vain tietyissä synnytyksen vaiheissa.

HYÖDYT

- Petidiini auttaa rentoutumaan ja lievittää kipuja 2–4 tunnin ajan.

HAITAT

- Vaikutus alkaa vasta noin 20 min kuluttua.
- Voi aiheuttaa pahoinvointia ja muistin hetkellistä heikentymistä.
- Jos petidiiniä annetaan liian lähellä vauvan syntymää, se voi vaikuttaa vauvan hengitykseen.
- Voi vaikuttaa vauvan ensiruokintaan.

Ilokaasu

Ilokaasu on hapen ja dityppioksidin seos. Se ei vie kaikkea kipua mennessään, mutta auttaa tekemään olon mukavammaksi supistusten aikana. Ilokaasua otetaan itse suukappaleen kautta hengittämällä. Ilokaasua kannattaa hengittää sisään hitaasti ja syvään juuri ennen supistuksen alkua.

HYÖDYT

- Voit itse hallita, milloin käytät ilokaasua.
- Saatavilla sairaaloissa ja kotisyntytyksissä*.
- Voit pysytellä liikkeessä ilokaasun avulla.
- Kivunlievitys alkaa jo sekunneissa.
- Ei haitallisia sivuvaikutuksia sinulle tai vauvalle.

*Tarkista kotikätilöltäsi, mitä kivunlievitystä sinulle on tarjolla kotisyntytyksessä.

HAITAT

- Ilokaasu voi aiheuttaa huimausta, pahoinvointia tai keskittymiskyvyttömyyttä.
- Ei vie kaikkea kipua mennessään.

Epiduraali

Epiduraali on paikallispuudutus, joka puuduttaa alavartalosta aivoihin kulkevien hermojen kipusignaalit. Epiduraalin antaa anestesialääkäri, joka vie pienellä letkulla varustellun neulan selkääsi, jotta lääke pääsee vaikuttamaan. Vauvan sykettä ja supistuksiasi seurataan tarkkaan, jotta kätilö kykenee ohjaamaan sinua synnytyksessä ja kertomaan, milloin tulee ponnistaa ja milloin hellittää. Itse et kykene epiduraalipuudutuksen vuoksi tuntemaan alavartalossasi paljon mitään.

HYÖDYT

- Onnistuneen epiduraalin kanssa et tunne mitään kipua.
- Voit lisätä epiduraalia itse laitteen kautta (tai kätilö tekee sen puolestasi).
- Jotkut sairaalat tarjoavat "mobiili-epiduraalin" eli matalan tehon epiduraalin.



HAITAT

- Epiduraali ei aina ole tehokas.
- Epiduraalia ei ole tarjolla kotisyntytyksessä.
- Epiduraalin asettamiseen menee noin 15 min ja vaikutukseen toiset 15 min. Epiduraalia voidaan joutua säättämään, jos sen asento ei ole oikein.
- Harvinaisissa tapauksissa verenpaineesi voi laskea.
- Synnytys voi kestää kauemmin, koska et tunne supistuksia.
- Et voi liikkua heti vauvan syntymän jälkeen.
- Sinulle saatetaan laittaa katetri virtsaamista varten.
- Selkäsi voi olla kipeä pari päivää jälkeenpäin.

Remifentaniili

Voit itse hallita remifentaniilin annostelua ja lääke kulkee suoraan suoneesi. Kätilö liittää sormeesi klipsin, jonka avulla seurataan happitasoasi, sillä lääke voi joskus vaikuttaa äidin hengitykseen.

HYÖDYT

- Nopeasti tehoava kivunlievitys.
- Voit käyttää lääkettä aina vauvan syntymään saakka.

HAITAT

- Kivunlievitys heikkenee jo minuuteissa.
- Voi aiheuttaa pahoinvointia, uneliaisuutta tai kutinaa (sivuvaikutukset helpottavat, kun lopetat lääkkeen käytön).
- Petidiinin tapaan voi vaikuttaa vauvan hengitykseen (mutta vaikutus loppuu nopeasti).

TENS-laite

TENS-laitteen voi ostaa itse tai lainata sairaalasta. Se toimii teippaamalla selkään elektrodit, jotka ovat yhteydessä laitteeseen johtojen kautta. Elektrodien kautta kulkeva sähkövirta stimuloi kehoasi tuottamaan enemmän endorfiineja, jotka ovat luonnollisesti kipua lievittäviä hormoneita. Se voi lisäksi vähentää kipusignaaleita, joita luonnontuotteen selkäytimestäsi aivoihin.

HYÖDYT

- Tehokas synnytyksen alussa.
- Sopii sairaalassa ja kotisyntytyksissä käytettäväksi.
- Voit ohjata käyttöä ja tehoa itse.
- Voit liikkua käyttäessäsi laitetta.
- TENS-laitteella ei uskota olevan sivuvaikutuksia synnyttävälle äidille tai vauvalle.

HAITAT

- Ei yhtä tehokas synnytyksen myöhemmissä vaiheissa, kun supistukset ovat voimakkaampia ja pitkäkestoisempia.



Hengitystekniikat

Kun synnytyksesi on käynnistynyt, yksinkertaiset hengitystekniikat voivat auttaa sinua pysyttelemään rauhallisena ja keskittyneenä. Mielen rauhoittaminen on tärkeää, jotta voit välttää haitallisia hengitystapoja kuten hyperventilaatiota tai hengityksen pidättelemistä. Ne voivat nimittäin aiheuttaa paniikkia tai ahdistuneisuutta, joka vuorostaan voi hidastaa synnytyksen etenemistä.

Harjoittele kumppanisi kanssa etukäteen, kuinka huokaista kunkin supistuksen alussa ja lopussa. Huokaisun tulee olla mahdollisimman hidas. Voit ylläpitää rauhallista hengitystä pysyttelemällä rentoutuneena, hyödyntämällä sanoja tai lauseita hengityksen yhteydessä, sekä kuuntelemalla omaa hengitystäsi.

Kun synnytys etenee, voit ponnistaa hitaan hengityksen tahdissa. Joskus ponnistaminen tulee keskeyttää, jolloin nopeasta läähättävästä hengityksestä voi olla apua. Kätilösi ohjaa sinua, jotta voit synnyttää vauvasi riittävän hitaasti repeämien välttämiseksi.



✓ Hyviä vinkkejä

- Aloita ja pääty jokainen supistus huokaisulla.
- Hengitä kivun läpi, jotta pysyt mahdollisimman rentona ja endorfiinit auttavat kivunlievityksessä.
- Kumppanisi voi hengittää kanssasi, jotta voit pitää hengityksesi tasaisena. Tästä voi olla lisäksi apua supistusten ajoittamisessa synnytyksen varhaisissa vaiheissa.

Positiivisia mantroja



- Vauvani ja minä teemme työtä yhdessä.
- Kaikki tarvitsemani voima on sisälläni.
- Hengitän sisään voimaa. Hengitän ulos pelkoni.
- Kehoni on luonut ihmeen.
- Uskon, että kehoni ja vauvani tietävät, mitä tehdä.
- Kehoni on luotu tätä varten.
- Jokainen hengitys tuo vauvan lähemmäs minua.
- Uskon itseeni.
- Kipu ei kestä ikuisesti.
- Olen voimakas ja kestään tämän.
- Kumppanini on vierelläni ja tukenani.
- Minua ympäröi rakkaus.
- Teen hyvää työtä.
- Tämä ei vain tapahdu minulle, tämä kokemus on osa minua.
- Hiljennän mieleni ja annan kehoni synnyttää.
- Kehoni synnyttää juuri oikeaan aikaan.
- Kehoni on kykeneväinen ja voimakas.
- Hyväksyn tämän kivun osana vauvani saapumista.
- Synnytän vauvani rauhassa, luonnollisesti ja ilolla.
- Naiset ympäri maailman synnyttävät kanssani.
- Hengitän tämän supistuksen läpi.
- Tapaan vauvani tänään.



Liike synnytyksessä

Liikkuminen synnytyksen aikana voi helpottaa kipuja ja tehdä olosi mukavammaksi, kun vaihdat asentoja synnytyksen etenemisen myötä. Osa kivunlievitystavoista, kuten epiduraalipuudutus, estää vapaan liikkeen synnytyksen aikana, joka kannattaa huomioida kivunlievitystapoja harkitessa.

Jos synnytyshuoneessasi on synnytyspallo tai tuoli, voit käyttää niitä apunasi siirtyessäsi eri asentoihin. Voit kokeilla seuraavia:



- nelinkontin asettuminen
- sängyn yli (tai kumppaniasi vasten) nojaaminen
- tuolilla tai pöntöllä istuminen takaperin
- hiljalleen ympäriinsä käveleminen
- synnytyspallon päällä keinuminen

Osa näistä liikkeistä voi helpottaa selkäkipuja ja painovoima voi osaltaan auttaa tuomaan vauvaa alaspäin synnytyskanavassa. Lisäksi kumppanisi voi hieroa tai tukea sinua eri asennoissa, jolloin kehosi voi vapauttaa enemmän kipua lievittäviä endorfiineja.

Hypnosynnytys

Suosiotaan kasvattava hypnosynnytys tarjoaa äideille keinon hallita kipua synnytyksen aikana. Hypnosynnytyksessä opetellaan etukäteen visualisointitekniikoita sekä hengitys- ja rentoutusharjoituksia, jotta niitä voi hyödyntää itse synnytyksen aikana.

Netistä löytyy paljon hypnosynnytystä koskevia resursseja, jonka lisäksi voi myös etsiä paikallisia kursseja tai lainata hypnosynnytysoppaita kirjastosta. Jos hypnosynnytys kiinnostaa sinua, sekä sinun että kumppanisi kannattaa aloittaa harjoittelu jo hyvissä ajoin, jotta voitte lähestyä synnytystä itsevarmasti ja valmistautuneena.



Visualisointi

Miltä haluat synnytyksesi näyttävän? Mitä haluat tuntea? Kuvittele, miltä tuntuu pitää vastasyntyntä vauvaasi sylissäsi ensi kertaa ja miltä hänen ihonsa tuntuu ihoasi vasten. Tee kuvitelmasta henkilökohtainen ja anna sen tuoda sinulle voimaa puskea kivun läpi.

Mindfulness

Syviä rentoutumisharjoituksia, joihin lukeutuu meditaatiota, tunnelman luomista huoneeseen musiikilla tai äänillä, sekä positiivisten mantrojen hyödyntämistä. Mindfulnessin avulla voit keskittyä itseesi ja unohtaa ympärilläsi olevan sairaalan hälinän.

Faktoja hypnosynnytyksestä

- Joissain tapauksissa hypnosynnytyksen on osoitettu nopeuttavan synnytystä.
- Tutkimusten mukaan hypnosynnytystä harjoittaneilla on pienempi riski sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen.
- Tutkimusten mukaan hypnosynnytyksesi voi vähentää synnytysten aikaisten toimenpiteiden tarvetta.

Synnytystavat

Aktiivinen synnytys

Aktiivinen synnytys tarkoittaa sitä, että voit liikkua vapaasti synnytyksen aikana ja synnyttää itsellesi sopivimmassa asennossa. Et siis ole rajoitettuna selällään oloon sängyssä kuten elokuvissa! Kun olosi on mahdollisimman mukava ja tunnet hallitsevasi tilannetta, hormonisi auttavat edistämään synnytystä luonnollisesti.

Voit palata takaisin kohtaan 'Liike synnytyksessä' lukeaksesi vinkkejä eri asennoista.



Alatiesynnytys

Alatiesynnytyksessä vauva syntyy emättimen kautta. Se on yleisin tapa synnyttää. Jos synnytyksen aikana tapahtuu komplikaatioita, kättilö tai synnytyslääkäri voi avustaa synnytystä pihdeillä tai imukupeilla.

Jos vauvan vointi alkaa heiketä synnytyksen aikana ja hänet täytyy auttaa ulos mahdollisimman pian, kättilö voi suorittaa episiotomian eli välilihan leikkauksen vauvan ulos auttamiseksi. Episiotomiassa kättilö leikkaa kirurgisella veitsellä pienen viillon emättimesi ja peräaukkosi väliseen välilihaan laajentaakseen synnytyskanavaa.

Tyypillisesti ilman komplikaatioita tai vähillä komplikaatioilla alateitse synnyttäneet äidit palautuvat synnytyksestä nopeammin kuin ne, jotka tarvitsivat synnytyksessä toimenpiteitä tai synnyttivät sektiolla.



Sektio – kiireellinen tai valittu

Sektiossa eli keisarileikkauksessa kirurgi avustaa vauvan ulos tekemällä viillon alavatsan ja kohdun läpi. Sektiosynnytys voi tapahtua joko kiireellisenä, jos alatiesynnytys osoittautuu hankalaksi, tai valittuna ja etukäteen suunniteltuna. Jos sektiosynnytys kuulostaa sinulle sopivalta synnytystavalta, keskustele asiasta kättilösi kanssa ennakkoon.

Perinteisesti sektiossa vauva on syntymän jälkeen annettu suoraan lastenlääkärille tarkistettavaksi ennen kuin vauva annetaan vanhemmille nähtäväksi. Nykyään on mahdollista pyytää vauva siirrettäväksi suoraan ihokontaktiin äidin kanssa syntymän jälkeen. Vauva saattaa aloittaa ensimmäisen imetyksen ja napanuoran katkaisua lykätään hetkeksi, jotta äiti ja vauva voivat luoda vahvemman siteen heti syntymähetkellä. Itse leikkausta ei suoriteta eri tavalla, mutta ihokontakti luodaan heti kuten alatiesynnytyksessä.

Alatiesynnytys sektion jälkeen

Vaikka olisit aiemmin synnyttänyt sektiolla, saatat silti kyetä synnyttämään vielä alateitse. Kätilösi ja lääkärisi arvioivat tilanteesi yksilöllisesti riippuen siitä, kuinka monta sektiota sinulle on tehty ja tapahtuiko edellisten raskauksiesi aikana komplikaatioita.

Lääkärit suosittelevat synnytystavaksi edelleen sektiota, jos:

- kohtusi on repeytynyt edellisessä synnytyksessä
- kohtuasi on aiemmin leikattu
- kohdussasi on pystysuora arpi
- sinulla on etinen istukka (istukka peittää kohdunsuun osittain tai kokonaan)

Vesisynnytys

Jos harkitset vesisynnytystä, sitä kannattaa alkaa suunnitella hyvissä ajoin, jotta voit varmistaa altaan saatavuuden joko kotiisi tai sairaalassa. Monet äidit pitävät vesisynnytyksestä, sillä se auttaa rentoutumaan, helpottaa kipujen kanssa ja veden tuoma kelluvuus auttaa vaihtamaan asentoa synnytyksen aikana. Jos vesisynnytys etenee ongelmitta, voi vauvan myös synnyttää veteen.

Kätilö voi pyytää sinua nousemaan ulos altaasta mahdollisia tarkistuksia varten tai jos sinun tai vauvasi hyvinvointi niin vaatii.



Lähteet

1. [The Role of Hormones in Childbirth](http://childbirthconnection.org) (childbirthconnection.org)
2. [How to Bring On Labour | Induce Labour Naturally | Cow & Gate baby club](http://cgbabyclub.co.uk) (cgbabyclub.co.uk)
3. [118844_Aromatherapy_and_Complementary_Therapy_in_pregnancy_and_labour_within_the_Lucina_Birth_Centre_\(2000\)_April_2019.pdf](http://uhcw.nhs.uk) (uhcw.nhs.uk)
4. [Relaxation in labour](http://BabyCentre UK) - BabyCentre UK
5. [Birth+Dynamics+Workbook+4+November.pdf](http://squarespace.com) (squarespace.com)
6. [Pain relief in labour](http://www.nhs.uk) - NHS (www.nhs.uk)
7. [Breathing During Labour | North Bristol NHS Trust](http://nbt.nhs.uk) (nbt.nhs.uk)
8. [Movement and positions during labour](http://tommys.org) | Tommy's (tommys.org)
9. [What Is Hypnobirthing? Technique, How-To, Pros and Cons](http://healthline.com) (healthline.com)
10. [Active Birth Centre - What is Active Birth?](http://Active Birth Centre) - Active Birth Centre
11. [Interventions during labour | Pregnancy Birth and Baby](http://pregnancybirthbaby.org.au) (pregnancybirthbaby.org.au)
12. [What Are Gentle C-Sections?](http://parents.com) (parents.com)
13. [Caesarean section](http://www.nhs.uk) - NHS (www.nhs.uk)
14. [How to labour in water or have a water birth | Labour & birth, Different types of birth articles & support | NCT](http://Labour & birth, Different types of birth articles & support | NCT)



Kaipaatko neuvoja?

Kysy [Lola&Lykken asiantuntijoilta](#) – luotettava, yksityinen, tuomitsematon ja täysin maksuton tukipalvelu.

Vieraile sivustollamme www.lolalykke.com lähettäaksesi kysymyksesi.