

Synnytys- valmennus



Tervetuloa valmennukseen!

- Valmennuksessa käsitellään lyhyesti sairaalan käytäntöjä
- Synnytysosaston ja äiti-lapsiosaston toimintaa
- Raskauteen ja synnytykseen liittyviä asioita
- Raskauteen liittyvät yksilölliset ohjeet saat omilta seurantakäynneiltäsi

Sairaalaan saapuminen

- Synnyttämään saavutaan SN-oven kautta, ovi sijaitsee 1. kerroksessa, kulku hissillä 2. kerrokseen. Portaat löytyvät käytävää eteenpäin mentäessä oikealta. Auton voi pysäköidä maksullisille parkkipaikoille.
- Opasteet synnyttäjien vastaanotolle löytyvät käytävien seiniltä.
- Tästä linkistä lisää ohjeita pysäköintiin sairaalan alueella.
[Sairaalaan saapuminen/pysäköinti](#)

Milloin synnyttäjien vastaanotolle?

- Synnyttäjien vastaanotolle tullaan raskausviikosta 22+0 eteenpäin
- Verinen vuoto
- Lapsivedenmeno
- Ennenaikaiset supistukset
- Liikehälytys
- Kipu tai poikkeava vointi
- Tapaturma
- Synnyttämään saapuminen
- Sovitusti ajanvarauksella
- Neuvolakortti aina mukaan
- Puhelinnumero 08 315 3198



Synnyttäjien vastaanotto

- Hoidamme raskaana olevat kiireellisyysjärjestyksessä.
- Synnytyksiä vuosittain noin 3200.
- Poliklinikkakäyntejä vuosittain noin 4400.



Asiakkaan sairaalamaksut

- Poliklinikkamaksu 41,80 €/käynti
- Hoitopäivämaksu 49,60 €/vrk
- Perhehuonemaksu 92,90 €/vrk ->sisältää hoitopäivämaksun

Opiskelijat

- Oulun yliopistollinen sairaala on opetussairaala.
- Kätilöopiskelijat voivat seurata ja osallistua hoito- ja tutkimustapahtumiin.
- Synnytyssalissa voi olla myös lääketieteen sekä ensihoidon opiskelijoita.
- Halutessasi voit pyytää, ettei opiskelija olisi läsnä.

Synnyttämään tullessa huomioi

- Mukaan neuvolakortti ja sisäkengät
- Henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet
- Silmälasit
- Jätä arvoesineet kotiin
- Lävistykset pois
- Tukihenkilön eväät
- Sairaalamme on savuton ja päihteetön



Valmistautuminen synnytykseen

- Synnytykseen voi valmistautua miettimällä omia toiveita.
- Tarkkaa synnytyssuunnitelmaa on kuitenkin hankala tehdä, koska ei voi täysin tietää, miten synnytys etenee.
- Huolehdi fyysisestä kunnostasi.
- Jos raskaus sujuu normaalisti, voit aloittaa liikkumaan myös raskauden aikana.
- Sopiva kestävyysliikunta auttaa jaksamaan synnytyksestä, ja siitä on myös hyötyä toipumisessa.
- Erityisesti kyykkyasennon harjoittelu edistää lantion alueen liikkuvuutta.
- Myös rentoutumista ja rauhallista hengittämistä kannattaa harjoitella etukäteen.
- Vältä liiallista istumista ja kiinnitä huomiota istumisasentoon.

Kohti synnytystä

- On normaali tunnetila, että raskaus saattaa alkaa kyllästyttää.
- Saatat tuntea ristiriitaa raskaudesta yleensä ja sen loppumisesta. Ristiriidan hyväksyminen on tärkeä osa raskausajan hyvinvointia.
- Raskaus voi herättää onnen lisäksi surua ja luopumisen tunnetta.
- Painopiste muuttuu omasta itsestä enemmän kohti lapsen tarpeita. Kuitenkaan unohtamatta vanhempien omaa hyvinvointia.
- Raskauden loppuvaiheessa unirytmisi usein muuttuu, eli yöunet lyhenevät ja tulee tarvetta päiväunille.
- Muista siis myös levätä, ja kerätä voimia synnytystä ja vauva-aikaa varten.
- On lisäksi normaalia kokea jonkin verran synnytyspelkoa.
- Jos pelko synnytystä kohtaan muuttuu hallitsevaksi raskauden aikana, kannattaa ottaa asia esille ensin omassa neuvolassa.
- Neuvola arvioi tilanteen, ja laittaa tarvittaessa lähetteen synnytyspelkopolille.

Synnytyksen käynnistyminen

- Syytä synnytyksen varsinaiselle käynnistymiselle ei tarkkaan tiedetä. Tiedetään, että se on monimutkainen prosessi, joka johtaa kohdunsuun kypsymiseen ja kohdun supisteluun.
- Ennen synnytyksen varsinaista käynnistymistä supistuksia voi tulla usean vuorokauden ajan ja ne voivat olla ajoittain säännöllisiäkin. Usein koti on vielä tässä vaiheessa paras paikka odottaa synnytyksen käynnistymistä.
- Lapsivesikalvot voivat puhjeta missä vain synnytyksen vaiheessa, ja lapsivettä usein tulee vauvan syntymään saakka.
- Kipu on luonnollinen osa synnytystä.
- Ensisynnyttäjällä synnytys kestää keskimäärin 10-20 tuntia säännöllisten supistusten alkamisesta.
- Synnytyksen ajatellaan käynnistyneen kun ensisynnyttäjällä tulee supistuksia vähintään kahden tunnin ajan säännöllisinä noin viiden minuutin välein. Synnytyssupistukset ovat kipeitä.
- Uudelleensynnyttäjällä supistuksia tulee noin kahden tunnin ajan kipeinä alle kymmenen minuutin välein. Supistukset ovat voimakkuudeltaan ja tiheydeltään kuitenkin yksilölliset; lähde sairaalaan omien tunteiden mukaan.
- Huolehdi myös energian saannista synnytyksen käynnistyessä.

Synnytyksen käynnistäminen

- Suomessa noin 20-30% synnytyksistä käynnistetään.
- Noin joka viides synnytys käynnistetään äitiin tai sikiöön liittyvistä syistä. Tällöin ajatellaan, että riskit raskauden jatkumiseen ovat suuremmat kuin synnytyksen käynnistämiseen liittyvät riskit.
- Synnytys voidaan käynnistää myös psykososiaalisista tai logistisista syistä.
- Yleisimmät käynnistämisen syyt ovat yliaikainen raskaus ja lapsivedenmeno ilman luonnollista supistustoimintaa.
- Synnyttäjän on hyvä tietää synnytyksen käynnistykseen syyt, eri vaihtoehdot ja myös käynnistykseen liittyvät riskitekijät. Asioista keskustellaan ennen käynnistykseen aloittamista.
- Synnytyksen käynnistysmenetelmässä huomioidaan aina yksilöllisesti äidin ja sikiön vointi, raskauden kesto, riskitekijät ja kohdunkaulan kypsyysaste.
- Käynnistyksessä voi mennä useita vuorokausia.

Synnytyksen vaiheet

- Avautumisvaiheessa on kaksi osaa latenssi sekä aktiivinen vaihe.
- Latenssivaiheessa kohdunkaula pehmenee ja lyhenee. Joskus supistukset ovat säännöllisiä ja kovin kivuliaitakin, mutta kohdunsuu ei välttämättä avaudu. Tämä vaihe voi luonnollisestikin turhauttaa, kun etenemistä ei tapahdu.
- Latenssivaiheessa on hyvä olla vielä kotona, jos mahdollista. Voit käyttää kivunlievityksenä esimerkiksi suihkua, lämpöpakkausta, erilaisia asentoja ja tens-laitetta ja parasetamolia.
- Latenssivaiheen olisi hyvä antaa tapahtua mahdollisimman luonnollisesti.
- Jos synnytyksesi on latenssivaiheessa tullessasi sairaalan, voit halutessasi vielä palata kotiin tai sinut ohjataan tarvittaessa osastolle kivunhoitoon ja tarkkailuun.

- Aktiivisessa avautumisvaiheessa kohdunsuu etenee yksilöllisesti.
- Synnytyksen kestoa aletaan laskemaan aktiivisesta vaiheesta. Tällöin supistukset tulevat alle kymmenen minuutin välein ja ovat kivuliaita.
- Avautumisvaiheessa kohdunsuu avautuu kymmeneen senttimetriin, josta käytetään nimitystä täysin auki -tilanne.
- Äidin ja sikiön vointia seurataan ja arvioidaan synnytyksen edistymistä.
- Sisätutkimuksella saadaan tietoa muun muassa kohdunsuun avautumisesta ja sikiön laskeutumisesta lantiossa.

Kivunlievitys avautumisvaiheessa

- Avautumisvaiheessa synnytyskipua voidaan hoitaa lääkkeettömästi:
 - Rentoutuminen
 - Eri asennot
 - Hengitystekniikka
 - Lämpöpakkaus
 - Liikehoito
 - Hieronta
 - TENS-laite
 - Suihku ja amme
 - Vesi rentouttaa useita synnyttäjiä monin eri tavoin
 - Ammeeseen voi mennä, kun synnytys on kunnolla käynnistynyt ja olla vaikka synnytyksen loppuun
 - Aquarakkulat ja vyöhykehoito
 - Tukihenkilön läsnäolo

Lääkkeellinen kivunhoito

- Suun kautta otettavat ja lihakseen pistettävät kipulääkkeet
- Ilokaasu
- Paraservikaali- eli kohdunkaulapuudutus (PCB-puudutus)
- Epiduraalipuudutus
- Spinaalipuudutus
- Pudendaalipuudutus
- [Naistalon synnytyksen kivunlievitys](#)

Kivunlievitys vaihtoehtoja



Kivunlievitysvaihtoehtoja



Vesisynnytys

- Matalan riskin synnyttäjän kriteerien täyttyessä vedessä oleskelu ja vesisynnytys voidaan toteuttaa turvallisesti.
- Vauva on tulossa pää edellä.
- Streptokokkinäytteen positiivisuus ei estä ammeeseen menemistä, se hoidetaan synnytyksen yhteydessä.
- Ammeeseen voi mennä yksin tai yhdessä puolison kanssa.
- Kohdunkaula- ja pudendaalipuudutuksen jälkeen ammeeseen voi mennä seurannan jälkeen, mutta epiduraali- tai spinaalipuudutuksen jälkeen se ei ole mahdollista tulehdusriskin vuoksi.

Ponnistusvaihe

- Kohdunsuun avauduttua 10 cm ja tarjoutuvan osan laskeuduttua riittävän alas siirrytään avautumisvaiheesta ponnistusvaiheeseen.
- Eri ponnistusasennot ja kivunlievitys valitaan tilanteen mukaan, niitä voidaan myös vaihtaa tarvittaessa ponnistusvaiheen aikana.
- Synnytystä hoitava kätilö ohjaa ja tukee synnyttäjää ponnistusvaiheen aikana.
 - Synnyttäjän väliliha puudutetaan ja leikataan vain tarvittaessa.
- Ponnistusvaiheen kesto on yksilöllinen.
- Ponnistusvaihe päättyy lapsen syntymään.
- Ponnistusvaiheen loppuvaiheessa paikalla on synnytystä hoitava kätilö, avustava kätilö, tarvittaessa synnytys- sekä lastenlääkäri ja mahdollisesti terveydenhuoltoalan opiskelija.

Jälkeisvaihe

- Jälkeisvaiheessa istukka ja kalvosto syntyvät.
- Istukka syntyy yleensä noin 10 minuutin kuluessa vauvan syntymän jälkeen.
- Jälkeisvaiheessa napanuorasta otetaan napaverinäytteitä.
- Kohtua painetaan ja seurataan jälkivuotoa.

Epäsäännöllinen synnytys

- Imukuppi
- Perätila
- Ennenaikainen synnytys
- Monisikiöiset raskaudet
- Runsas vuoto
- Yliopistollisena sairaalana meillä on valmiudet hoitaa myös erityistilanteita.

Vauvan syntymän jälkeen

- Tarvittaessa ommellaan episiotomia ja/tai mahdolliset repeämät.
- Ensi-imetys ja ihokontakti.
- Painetaan kohtua ja seurataan jälkivuotoa.
- Halutessanne voitte valokuvata vauvaa.

Seuranta synnytyssalissa

- Vauvalta mitataan noin tunnin ikäisenä paino, pituus, päänympäryys ja lämpö sekä tarkistetaan hapetusarvo, hengitystiheys ja annetaan K-vitamiinipistos.
- Seurataan vauvan vointia.
- Tarvittaessa lastenlääkäri tarkistaa vauvan synnytysosastolla.
- Vauva voi olla ihokontaktissa kummalla tahansa vanhemmista tai tukihenkilöllä.
- Seurataan äidin vointia.
- Varmistetaan kohdun supistuminen ja seurataan vuotoa.
- Äitiä autetaan voimien ja tilanteen mukaan peseytymään.
- Vanhemmille tarjotaan syntymäpäivätarjoilut.
- Seuranta synnytyssalissa noin kaksi tuntia.



Sektiosynnytys

- Sektio eli keisarileikkaus
- Keisarileikkaus valitaan synnytystavaksi, jos alatiesynnytys ei ole mahdollinen.
- Syitä voivat olla esimerkiksi perätila, synnytyspelko ja monisikiöinen raskaus.
- Lääkäri tekee leikkauspäätöksen yksilöllisesti jokaisen synnyttäjän kohdalla.
- Kun sinulle on sovittu synnytystavaksi keisarileikkaus, saat samalla valmistautumisohjeet leikkausta varten.
- Tukihenkilö saa olla mukana leikkauksessa.
- Sektiosali sijaitsee synnytysosaston vieressä.
- Jos synnytys käynnistyy ennen sovittua sektiopäivää lapsivedenmenolla tai supistuksilla, hakeudu synnyttäjien vastaanotolle.
- Joskus alatiesynnytys päättyy sektioon. Tähän vaikuttavat yksilölliset tekijät.

Perheheräämö

- Sektiosalin vieressä toimii perheheräämö, jossa synnyttävä, puoliso ja vastasyntynyt voivat olla yhdessä sektion jälkeen.
- Anestesia lääkäri arvioi äidin kelpoisuuden perheheräämöö.
- Perheheräämö toimii tällä hetkellä virka-aikana.
- Heräämössä seurataan sekä vastasyntyneen että synnyttäjän vointia.
- Autetaan ensi-imetyksessä.
- Perhe voi siirtyä vuodeosastolle, kun äiti ja vastasyntynyt ovat hyvävointisia.

Syntymän jälkeen



Joskus vauva voi tarvita syntymän jälkeen tehostetumpaa hoitoa ja seurantaa. Tarkkailuhuone sijaitsee synnytysosastolla.

Polikliininen synnytys

- Synnyttävä kotiutuu lapsen kanssa 6 h synnytyksen jälkeen suoraan synnytysosastolta.
- Edellytyksenä on saattaja ja että sairaalan edellyttämät kriteerit äidin ja vastasyntyneen kohdalla täyttyvät.
- Matka ei ole este kotiutumiselle, mikäli perhe on valmis palaamaan kotoaan äiti-lapsipoliklinikalle.
- Lapsi tarkistetaan äiti-lapsipoliklinikalla 2-3 päivän ikäisenä, samalla tarkistetaan myös äiti.

Synnytyshuone



Äiti-lapsiosasto

- Osastolla hoidetaan synnyttäneitä ja vastasyntyneitä
- Raskaana olevia hoidetaan sekä äiti-lapsiosastolla että naistenosastolla.
- Raskaana ollessa voit olla osastolla käynnistyksessä, ennenaikaisuuden uhan vuoksi tai jos sinun tai sikiön vointi vaatii seurantaa.
- Synnytyksen jälkeen vointiasi seurataan ja sinua ohjataan vauvanhoidossa sekä imetyksessä.
- Kotiutuminen on yksilöllistä.

- Osastolla on 1-3 hengen huoneita.
- Osastolla on myös perhehuoneita
- Vierailuajat:
 - puoliso/tukihenkilö 10-21
 - vauvan sisarukset ja isovanhemmat 12-19



Perhehuoneet

- Kirjaa Ipanan esitietoihin, jos sinulla on perhehuonetoive ja mainitse siitä synnyttämään tullessa.
- Perhehuoneen ollessa vapaana, siirrytte sinne synnytysosastolta, ollen siellä kotiutumiseen asti.
- Puoliso/tukihenkilö on myös osastolla kotiutumiseen asti.
- Perhehuonemaksuun (92,90 €) sisältyy puolison/tukihenkilön ruoat.
- Pitkänmatkalaisten kannattaakin varata vaihtovaatetta mukaan.

Ihokontaktin edut

- Syntymän jälkeen vauva kokee olevansa lähellä ja turvassa vanhemman iholla.
- Auttaa vauvaa sopeutumaan kohdun ulkoiseen elämään.
- Pitää vauvan lämpimänä, peruselintoiminnot vakaina sekä verensokerin tasaisena.
- Tukee varhaista vuorovaikutusta sekä maidontuotantoa.



Imetys

- Ensimmäisinä päivinä vauva harjoittelee rinnalla imemistä.
- Vastasyntynyt ilmaisee halunsa rinnalle hienovaraisin nälkäviestein
- [Onko vauvalla nälkä? \(imetys.fi\)](https://www.imetys.fi)



- Ensi-imetyksen jälkeen vauva lepää.
- 1-2 vuorokauden iässä vauva alkaa syömään tiheästi.
- Imetys vauvantahtisesti, vauvan nälkäviestejä havainnoiden, edistää maidontuotantoa.
- Joskus vauvat tarvitsevat lisämaitoa lääketieteellisistä syistä.
- Jos sinua on ohjattu lypsämään raskausaikana, tukihenkilösi voi tuoda maidot osastolle pakastimeen.



Vauvan turvallinen nukuttaminen

- Vanhempien nukkuessa vauvan turvallinen nukkumipaikka on vauvan oma sänky.
- Suositeltu nukkumisasento vauvalla on selällään.



Hyvinvointi synnytyksen jälkeen

- Ravitseminen ja lepo ovat tärkeä osa synnytyksestä palautumista.
- Lepää aina vauvan nukkuessa.
- Kerro mieltä painavista asioista hoitohenkilökunnalle.
- Puolison ja muiden läheisten tuki imetyksessä ja vauvan hoidossa ovat tärkeitä.

Kotia kohti



- Synnyttäjien kotiutuminen suunnitellaan äidin ja vastasyntyneen voinnin mukaan.
- Yleensä sairaalassa viivytään 1-3 vrk synnytyksen jälkeen.
- Tarvittaessa vauvan tai äidin vointia voidaan kontrolloida Äiti-lapsipoliklinikalla kotiutumisen jälkeen.
- Tukihenkilö voi tuoda autokaukalon ja tarvittavat kotiinlähtötavarat osastolle lähtöpäivänä.

Äiti-lapsipoliklinikka

- Poliklinikka sijaitsee äiti-lapsiosaston 1-puolella.
- Äiti-lapsipoliklinikalla hoidetaan vastasyntyneitä ja synnyttäneitä kotiutumisen jälkeen.
- Poliklinikalle voi varata tarvittaessa imetysohjausaikoja ennen kotiutumista.
- Aika poliklinikalle annetaan kotiutumisen yhteydessä.

Äiti-lapsiosaston aulatila/ruokasali





Äiti-lapsiosaston lastenhoituhuone ja potilashuone





Olemme sosiaalisessa mediassa!

Instagramissa:
Oyssynnytys

Facebooksissa:
Oys Synnytys

#synnytäoysissa



- Lähteet:
 - Duodecim Terveyskirjasto
 - OYS internet-sivut
 - Terveyskylän Naistalo-sivusto
 - Imetyksen tuki ry

KIITOS!

- Halutessanne voitte antaa palautetta synnytysvalmennuksesta osoitteeseen:

synnytyssalikatilot@ppshp.fi

