Vesisynnytys OYS

Lämmin vesi rentouttaa ja lievittää kipua. Rentoutuneena synnytyskin edistyy paremmin. Koska vesi kannattelee, painottomuuden avulla vedessä on helppo liikkua ja löytää mukavia asentoja.

Matalan riskin synnyttäjän kriteerien täyttyessä vedessä oleskelu ja vesisynnytys voidaan toteuttaa turvallisesti. Matalan riskin synnyttäjä on terve ja hänellä ei ole synnytykseen vaikuttavia perussairauksia. Raskaus on sujunut normaalisti viikoille 37-41+6. Kohdussa on yksi sikiö ja painoindeksi on ollut ennen raskautta alle 32. Raskausajan diabetes ei haittaa, mikäli arvot ovat pysyneet dieetillä normaaleina. Vauva on tulossa pää edellä. Synnytys on käynnistynyt itsestään. Aiempi sektio tai synnytyksen käynnistäminen voi olla este vesisynnytykselle, mutta ei automaattisesti. Taustalla ei ole aiempia synnytysongelmia tai runsasta verenvuotoa. Synnyttämään tullessa sikiöllä on normaali sykekäyrä. Lapsivedenmenosta on kulunut alle vuorokausi ja lapsivesi on kirkasta. Loppuraskaudessa otetun streptokokkinäytteen positiivisuus ei estä ammeeseen menemistä, kun ensimmäinen antibioottiannos on tiputettu.

Kätilön ja synnyttäjän yhteistyö on tärkeää. On hyvä kertoa omista tuntemuksistaan ja toiveista kätilölle. Mikäli tilanne muuttuu ja kätilö epäilee vauvan tai synnyttäjän turvallisuuden vaarantuvan, vedestä pitää nousta pois.

Vauvan syntyessä synnyttäjän suoli yleensä tyhjenee. Synnyttäjä voi halutessaan saada vesiperäruiskeen ennen ammeeseen menoa, mikäli vatsan toiminnasta on aikaa.

Ammeeseen voi mennä yksin tai yhdessä kumppanin kanssa.

Synnytyksen aikana suositeltava veden lämpötila on noin 35 astetta. Veden lämpötila vaikuttaa äidin ja vauvan vointiin. Liian kuuma vesi hankaloittaa synnyttäjän ja vauvan oloa samoin kuin kuumeessa olo.

Vauvan voinnista saadaan tietoa sikiön sykekäyrää seuraamalla. Sykettä seurataan ammeessa jaksottaisesti langattoman telemetriavalvonnan avulla. Sykkeen luotettava rekisteröityminen on osa turvallista synnytystä. Tarvittaessa ulkoisesta sykeseurannasta siirrytään käyttämään sisäistä seurantaa. Ponnistusvaiheessa vauvan sykkeen seuranta on jatkuvaa.

Lämmin vesi lisää nestehukkaa, joten ammeessa olon aikana tulee juoda riittävästi.

Säännöllinen virtsaaminen on tärkeää, jotta täysinäinen rakko ei muodostu synnytysesteeksi. Tarvittaessa virtsarakko voidaan tyhjentää katetrilla, mikäli virtsaaminen ei onnistu.

Synnytyksen edistymisen kannalta myös vedessä ollessa on hyvä liikkua ja vaihdella asentoja. Kätilö tutkii tarvittaessa kohdunsuun tilanteen synnytyksen etenemisen arvioimiseksi.

Ammeessa oleilu rentouttaa ja vähentää lääkkeellisen kivunhoidon tarvetta. Kohdunkaula- ja pudendaalipuudutuksen jälkeen ammeeseen voi mennä seurannan jälkeen, mutta epiduraali- tai spinaalipuudutuksen jälkeen se ei ole mahdollista tulehdusriskin vuoksi.

Ponnistaessaan vedessä synnyttäjä kuuntelee omaa elimistöään ja ponnistaa tuntemuksiensa mukaan.

Synnyttäjän takapuolen on pysyttävä veden alla vauvan syntyessä veteen. Kosketus ilman kanssa käynnistää vastasyntyneen hengityksen. Vauvan synnyttyä äiti voi halutessaan itse ottaa vauvan vastaan ja nostaa hänet rauhallisesti vedestä rinnalleen.

Vesisynnytys on luonnollinen vaihtoehto synnytykselle muiden joukossa. Rentouttavia hetkiä vedessä!