

Tervetuloa synnyttämään Siun soten naistenkeskukseen,
Pohjois-Karjalan keskussairaalaan

**HALUAMME ONNITELLA TEITÄ TULEVAN PERHEENLISÄYKSEN JOHDOSTA!
TÄHÄN LEHTISEEN ON KOOTTU TÄRKEITÄ ASIOITA SYNNYTYKSEEN LIITTYEN.**



Potilasohje:

Tervetuloa synnyttämään Pohjois-Karjalan keskussairaalaan

Vastuualue: Operatiivinen klinikkaryhmä

Erikoisala/Palvelualue/Yksikkö: Naistenkeskus

Tarkistettu: 25.5.2023

Synnytyksen käynnistyminen.....	5
Milloin lähteä sairaalaan?	5
Tule sairaalaan heti, jos	6
Puoliso/tukihenkilö	8
Hoidolliset kivunlievitykset	9
Amme, suihku ja sauna	9
Lämpöpussit tai kylmäpakkaukset	9
Äänenkäyttö.....	9
Rentoutuminen ja hengitys.....	9
Asennot, liikkuminen ja ulkoilu.....	9
Kosketus ja hieronta	9
TNS	10
Aquapapulat.....	10
Lääkkeelliset kivunlievitykset.....	11
Oxanest	11
Ilokaasu	11
Epiduraalipuudutus.....	11
Spinaalipuudutus	11
Paraservikaalipuudutus (PCB).....	11
Pudendaalipuudutus	11
Hyvä tietää... ..	12
Pysäköinti	12
Matkapuhelimen käyttö.....	12
Synnytyksen jälkeen.....	12

Linkkejä	13
Yhteystiedot	13

Kerron sulle salaisuuden
saamme kotiimme pian ihanuuden.
Kohta ei kysellä mitä teemme.
Pomo on tulossa perheeseemme.
Saamme ikiliikkujan oivan,
nahkavekkarin, varhain soivan.
Kompassin, joka suuntaa näyttää,
huoneet kohta leluilla täyttää.
Askeleet kiertää ympäri pihan,
touhusta uuvuksissa taidamme olla ihan?
Vielä on kuitenkin aikaa arvuutella,
odotella ja ihmetellä





Synnytyksen käynnistyminen

Synnytys käynnistyy useimmiten supistuksilla ja joskus lapsivedenmenolla. Supistelu alkaa epäsäännöllisenä ja muuttuu vähitellen säännöllisemmäksi. Supistuskipu muistuttaa alkuun kuukautiskipua. Suurin osa synnyttäjistä kokee synnytyksen eriasteisesti kivuliaana. Kivun kokeminen on hyvin yksilöllistä ja siihen vaikuttavat monet eri tekijät. Synnytyskipu poikkeaa muusta kivusta. Se ei ole merkki uhkaavasta traumasta tai vakavasta sairaudesta. Synnytyskipu on positiivista, eteenpäin vievää ja se kertoo, että synnytys edistyy.

Synnytykseen valmistautuminen auttaa kohtaamaan synnytyskipua paremmin. Kannattaa antautua kivulle ja työskennellä sen kanssa eikä taistella sitä vastaan. Luottamus omaan jaksamiseen ja positiivinen mieliala on tärkeää. Pelko ja jännitys lisäävät kivun kokemusta. Myös ympäristö vaikuttaa kivun kokemiseen. Kotona kannattaa olla synnytyksen alkuvaiheessa niin pitkään, kun siellä on hyvä olla. Tarkkaile, että tunnet sikiön liikkeitä. Tukihenkilön läsnäolo ja kannustaminen on tärkeää. Hakeudu kotona miellyttäviin asentoihin, kuuntele lempimusiikkiasi, liiku, käy suihkussa ja hengittele. Lämmin haude tai jyväpussi alavatsalle tai selän puolelle voi helpottaa oloasi. Tukihenkilön hieronta voi myös tuntua hyvältä. Yritä rentoutua ja levätä – säästää voimiasi.

Kiputuntemus saa kehon tuottamaan oksitosiinia, joka aiheuttaa kohdun supistelua. Kipu ohjaa äitiä luonnostaan asentoihin, joissa synnytys etenee. Pystyasento auttaa synnytyksessä monin tavoin. Se tekee supistukset tehokkaammiksi, lievittää kipua ja auttaa vauvaa laskeutumaan lantiossa nopeuttaen synnytystä. Voit kokeilla myös vesiammetta, terapiapalloa ja TNS laitetta.

Luota itseesi, niin endorfiineja erittyy kehossasi. Se lievittää kipua ja nopeuttaa synnytystä. Ole aktiivinen – on kyse sinun omasta synnytyksestäsi – kätilö on tukenanne ja häneltä voitte kysyä mitä tahansa.

Milloin lähteä sairaalaan?

- säännölliset alle 10 minuutin välein tulevat supistukset, jotka ovat kestäneet useamman tunnin tai kivun kanssa ei enää pysty olemaan kotona
- lapsivedenmeno; jos raskautesi on yli 37 raskausviikkoa, voit rauhassa valmistautua sairaalaan lähtöön kotona, mutta soita kuitenkin synnytyssaliin. Jos lapsiveden väri on normaali, vauva on päätarjonnassa ja liikkuu normaalisti sekä streptokokkinäyte on negatiivinen, tule sairaalaan viimeistään 12 tunnin kuluttua vedenmenosta. Mikäli voimassa olevaa streptokokkivastausta ei ole käytettävissä, ohjaamme tulemaan sairaalaan näytteenottoa varten. Streptokokin ollessa positiivinen, antibioottiprofylaksia aloitetaan heti.
- lapsivedenmenoepäily; laita side ja seuraa tuleeko vettä lisää. Mikäli vetistä vuotoa tulee lisää, soita synnytyssaliin

- verensekainen, limainen vuoto kuuluu normaaliin synnytyksen lähestymiseen

Tule sairaalaan heti, jos

- sinulla on kirkasta, runsasta verenvuotoa tai jatkuva, voimakas vatsakipu
- lapsivedenmeno ja vauva on perätarjonnassa, tai kyseessä on monisikiöraskaus
- raskaus on kestänyt alle 36 viikkoa ja sinulla on säännöllisiä kipeitä supistuksia

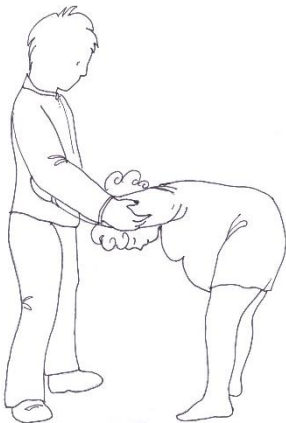
Ambulanssin käyttö harkiten

Muista ottaa mukaan neuvolakortti!

Jos kysyttävää, voit aina soittaa synnytysosastollemme puh. 013 330 1122.

ERILAISIA ASENTOJA, JOITA VOIT KOKEILLA AVAUTUMIS- JA PONNISTUSVAIHEESSA

(kuvat: Kaija Järveläinen)



Puoliso/tukihenkilö

Puoliso/tukihenkilö voi sairaalassa olla omissa vaatteissa. Kannattaa laittaa rennot ja mukavat vaatteet päälle synnytykseen lähtiessä, sekä ottaa sisäkengät mukaan.

Puolison/tukihenkilön tulee ottaa mukaan omia eväitä, koska esim. yöaikaan ei ole mahdollisuutta ostaa ruokaa sairaalasta. Kahvia/teetä saa synnytyssalista. Ruoan kylmäsäilytysmahdollisuus, sekä mikro ruoan lämmittämistä varten ovat olemassa. Sairaalan A-rakennuksen P-kerroksessa on kahvio Herkkuhetki. Kahvilan palvelut löydät www.tikkamaenpalvelut.fi.

Puolisolla/tukihenkilöllä on mahdollisuus tilata ruoka osastolle kun ilmoitat toiveesta henkilökunnalle ajoissa (lounas klo. 7 ja päivällinen klo. 12:30 mennessä). Tilattu ateria laskutetaan äidin potilasmaksun yhteydessä. Lounaan hinta on 8€ ja päivällisen 8,5€.

Puolison/tukihenkilön tulee muistaa huolehtia omastakin jaksamisesta synnytyksessä pitämällä ruokataukoja! Synnytyksen jälkeen tarjoamme onnittelutarjottimen myös puolisolle/tukihenkilölle.

Puolisolla/tukihenkilöllä on mahdollisuus pitää vauvaa ihokontaktissa.

Osastollamme hoidetaan äitejä myös muun kuin synnytyksen vuoksi. Tällöin on hyvä neuvotella hoitohenkilökunnan kanssa siitä, missä vaiheessa puolison/tukihenkilön läsnäolo on tärkeää. Puolison/tukihenkilön yöpymistä suositellaan vain synnytyksen käynnistyttyä.

Varaa tarvittaessa mukaasi nikotiinikorvaustuotteita, sillä jatkuva kulkeminen osastolta ulos ei ole suositeltavaa.

Hoidolliset kivunlievitykset

Amme, suihku ja sauna

- Vesi ja lämpö rentouttavat
- Lämmin vesi pehmittää välilihan kudoksia
- Vesi kannattelee synnyttäjää ja auttaa vastaanottamaan supistuksia
- Suihkuta vettä sinne, missä kipu tuntuu. Voit etsiä sopivaa asentoa esimerkiksi jumppapallon avulla

Lämpöpussit tai kylmäpakkaukset

- Voit käyttää siellä, missä supistuskipu tuntuu

Äänenkäyttö

- Matalat vokaaliäänet (esim. AA, UU) supistusten aikana auttavat hengittämään ja rentoutumaan
- Pyri rentouttamaan leuan, kaulan ja poskien lihakset

Rentoutuminen ja hengitys

- Rauhallinen ja syvä hengitys auttaa rentoutumaan, rentouta hartiat ulohengityksellä
- Mielikuvaharjoitukset voivat auttaa kivun vastaanottamisessa
- Rentouttaako sinua musiikin kuuntelu? Rentoudutko parhaiten himmeässä valaistuksessa?

Asennot, liikkuminen ja ulkoilu

- Liikkuminen ja pystyasennot edistävät synnytystä
- Muista myös levätä itsellesi mukavassa asennossa
- Lantion heijaaavat liikkeet voivat helpottaa oloasi. Voit nojata vaikkapa kumppaniin tai istua jumppapallon päällä

Kosketus ja hieronta

- Läheisyys lisää oksitosiinin eli supistushormonin eritystä ja synnyttää turvallisuuden tunnetta
- Hiero tai sivele selkää, hartioita, päänahkaa, reisiä...
- Voit tutustua esimerkiksi guashahierontaan ja akupainantaa

TNS

- TNS-laite antaa hierovaa sähköimpulssia selälle ja reisille. Laitetta ei saa asentaa kohdun päälle. Sähköärsyke estää kipuviestin kulkemista aivoihin. Paras hyöty saadaan, kun laitetta käyttää jo synnytyksen alkuvaiheessa
- Esimerkiksi Liekku ry vuokraa laitteita kotiin. Laite on melko edullinen hankkia myös omaksi.
- Synnytysosastoilla on käytettävissä TNS-laitteita

Aquapapulat

- Pienet, ihon sisään laitettavat vesirakkulat salpaavat kipureseptoreita ja aktivoivat endorfiinintuotantoa
- Voidaan laittaa synnytyssalissa

Lääkkeelliset kivunlievitykset

Oxanest

- Lihakseen annosteltava vahva kipulääke, jota voidaan antaa synnytyksen alkuvaiheessa

Ilokaasu

- Hapen ja typen sekoitusta, jota hengitetään supistuksen aikana maskin kautta. Voidaan käyttää synnytyksen ollessa käynnissä, sekä ponnistusvaiheessa. Ilokaasu lievittää supistuskipua ja rentouttaa

Epiduraalipuudutus

- synnytyksen on oltava kunnolla käynnissä ja kun muut kivunlievitysmenetelmät eivät enää riitä
- vaatii jatkuvaa sikiön sydänäänten tarkkailua sekä äidin verenpaineen seuranta
- puudutuksen laiton yhteydessä selkään laitetaan ohut katetri, joka mahdollistaa puuduteaineen lisäämisen tarvittaessa
- kipua lievittävä vaikutus saavutetaan noin 20 minuutissa ja vaikutus kestää useita tunteja

Spinaalipuudutus

- käytetään usein uudelleensynnyttäjillä ja nopeasti etenevissä synnytyksissä
- puudutuskriteerit samat kuin epiduraalipuudutuksessa
- kipua lievittävä vaikutus alkaa heti ja kestää 1,5 - 2h

Paraservikaalipuudutus (PCB)

- kohdunsuun paikallispuudutus
- käytetään usein uudelleensynnyttäjillä ja nopeasti etenevissä synnytyksissä

Pudendaalipuudutus

- häpyhermon johtopuudutus
- käytetään yleensä ponnistusvaiheessa

Täysin kivutonta synnytystä ei ole olemassa, mutta monilla tavoilla kipua voidaan lievittää. Kivunlievityksen tarkoitus on, että synnytyskipun kanssa pärjää. Voit suunnitella sinulle sopivaa kivunlievitystä yhdessä kätilösi kanssa.

Hyvä tietää...

Pysäköinti

Sairaalan pysäköinti on maksullista. Pysäköinnin taksat pysäköintiallossa ovat:

- 30 min = 1,00 €
- 1 tunti = 2,00 €
- 2 tuntia = 3,50 €
- 3 tuntia = 5,00 €
- 4 tuntia = 6,50 €
- 5 tuntia = 8,00 €
- 6 tuntia = 9,50 €
- 7 tuntia = 11,00 €
- 8 – 24 tuntia = 12,00 €
- 2. ja sitä seuraavat vuorokaudet 5,00 €/vuorokausi

Sairaalaan tullaan pääsisäänkäynnin kautta kaikkina vuorokauden aikoina. Seuraa opasteita. Synnytys sali sijaitsee 2.kerroksessa C-siivessä (osasto 2C). Päivystysaikana ovien ollessa lukossa, soita pääovella sijaitsevalla ovipuhelimella synnytys saliin.

Matkapuhelimen käyttö

Matkapuhelinta voi käyttää sairaalan tiloissa.

Synnytyksen jälkeen

Synnytyksen jälkeen perhe siirtyy naistenkeskuksen vuodeosastolle. Vuodeosasto sijaitsee 1.krs, G-siipi (osasto 1G). Vuodeosastolla on osaston paikkatilanteen salliessa mahdollisuus perhehuoneeseen, jossa myös puoliso voi yöpyä. Perhehuoneeseen voi tehdä osastolle siirtyessä. Puolison yöpyminen perhehuoneessa maksaa 20,30€/vrk, maksu lisätään äidin sairaalalaskuun. Hinta ei sisällä ruokailuja. Mikäli puoliso haluaa lounaan tai päivällisen, tulee tästä ilmoittaa henkilökunnalle. Perhehuoneet ovat suosittuja, joten voitte joutua odottamaan sen vapautumista.

Puoliso ja vastasyntyneen sisarukset voivat vierailla vuodeosastolla vapaasti muut asiakkaat huomioiden. Vauvan sisarusten yöpyminen osastolla ei ole mahdollista. Vierailut vain terveenä.



Linkejä

www.siunsote.fi

www.imetystukilista.net

www.imetys.fi

www.liekku.net

www.terveyskyla.fi/naistalo

[@synnytajoensuussa](#)

Yhteystiedot

- Äitiyspoliklinikka, A-talo, 3.krs C-siipi p. 013 330 2118
- Synnytyssali ja naistentautien päivystys, A-talo 2.krs. C-siipi p. 013 330 1122
- Naistenkeskuksen vuodeosasto, A-talo 1.krs. G-siipi p. 013 330 1120
- Imetyspoliklinikka [Web-ajanvaraus](#): Imetyspoliklinikka löytyy valikosta, jos aikoja on varattavissa
- Synnytysvalmennus [Web-ajanvaraus](#)