

## Tervetuloa synnyttämään Pohjois-Karjalan keskussairaalaan

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



## Potilasohje:

### Tervetuloa synnyttämään Pohjois-Karjalan keskussairaalaan

Vastualue: Operatiivinen klinikkaryhmä

Yksikkö: Naistenkeskus

Tarkistettu: 22.2.2021

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Synnytyksen käynnistyminen .....      | 4  |
| Milloin lähteä sairaalaan?.....       | 4  |
| Tule sairaalaan heti, jos .....       | 5  |
| Puoliso/tukihenkilö.....              | 7  |
| Hoidolliset kivunlievitykset.....     | 7  |
| Amme, suihku ja sauna.....            | 7  |
| Lämpöpussit tai kylmäpakkaukset.....  | 7  |
| Äänenkäyttö .....                     | 7  |
| Rentoutuminen ja hengitys .....       | 8  |
| Asennot, liikkuminen ja ulkoilu ..... | 8  |
| Kosketus ja hieronta .....            | 8  |
| TNS.....                              | 8  |
| Aquapapulat .....                     | 8  |
| Lääkkeelliset kivunlievitykset .....  | 8  |
| Epiduraalipuudutus .....              | 8  |
| Spinaalipuudutus .....                | 9  |
| Paraservikaalipuudutus (PCB) .....    | 9  |
| Pudendaalipuudutus .....              | 9  |
| Hyvä tietää.....                      | 9  |
| Pysäköinti .....                      | 9  |
| Matkapuhelimen käyttö .....           | 9  |
| Synnytyksen jälkeen .....             | 10 |
| LINKKEJÄ .....                        | 10 |

Kerron sulle salaisuuden  
saamme kotiimme pian ihanuuden.  
Kohta ei kysellä mitä teemme.  
Pomo on tulossa perheeseemme.  
Saamme ikiliiikkujan 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, jos tunnet sikiön liikkeitä ja asiat on hyvin. 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, TNS laitetta ja ilokaasua.

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

## Milloin lähteä sairaalaan?

- säännölliset supistukset, jotka ovat kestäneet useamman tunnin tai kivun kanssa ei enää pysty olemaan kotona
- lapsivedenmeno; voit rauhassa valmistautua sairaalaan lähtöön kotona, mutta soita kuitenkin synnytyssaliin. Jos veden väri on normaali, vauva on päätarjonnassa ja liikkuu normaalisti sekä streptokokkinäyte on negatiivinen, tule sairaalaan viimeistään 12 tunnin kuluttua vedenmenosta. Mikäli voimassa olevaa streptokokki-vastausta ei ole käytettävissä, ohjaamme tulemaan sairaalaan näytteen ottoa ja mahdollista antibioottikuuria varten.
- lapsivedenmenoepäily; laita side ja seuraa tuleeko vettä lisää. Voit soittaa tarvittaessa synnytyssaliin tai seuraavana arkipäivänä omaan neuvolaan.
- verensekainen, limainen vuoto kuuluu normaaliin loppuraskauteen

## 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

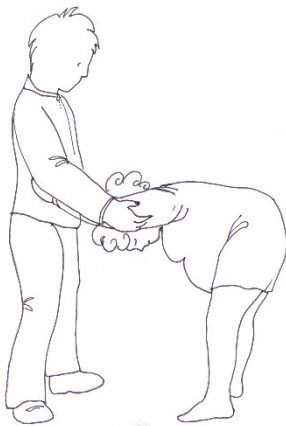
**Ambulanssin käyttö harkiten.**

**Muista ottaa mukaan neuvolakortti!**

**Jos kysyttävää, voit aina soittaa osastollemme puh. 013 330 1122.**

## ERILAISIA ASENTOJA, JOITA VOIT KOKEILLA AVAUTUMIS- JA PONNISTUSVAIHEESSA

(kuvat: Kaija Järveläinen)



## Puoliso/tukihenkilö

Puoliso/tukihenkilö voi 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 saa synnytyssalista. Sairaalan pohjakerroksessa on kahvio. Kahvila Herkkuhetken palvelut löydät [www.tikkamaenpalvelut.fi](http://www.tikkamaenpalvelut.fi).

Mahdollisuus on myös tilata ruoka osastolle kun ilmoitat toiveesta henkilökunnalle ajoissa. Tilattu ateria laskutetaan äidin potilasmaksujen yhteydessä.

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

Myös puolisollla on mahdollisuus pitää vauvaa ihokontaktissa.

Osastollamme hoidetaan äitejä myös muun kuin synnytyksen vuoksi. Tällöin on hyvä neuvotella hoitohenkilökunnan kanssa siitä, missä vaiheessa läsnäolosi on tärkeää, ettei sinulle muodostuisi turhia poissaoloja muun muassa töistä. 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.
- 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 akupainantaan.

### **TNS**

- TNS-laite antaa hierovaa sähköimpulssia selälle ja reisille. Sähköärsyke estää kipuviestin kulkemista aivoihin. Paras hyöty saadaan, kun laitetta käyttää jo synnytysten 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**

### **Epiduraalipuudutus**

- synnytysten on oltava kunnolla käynnissä ja kun muut kivunlievitysmenetelmät eivät enää riitä
- vaatii jatkuvaa sikiön sydänäänten tarkkailua sekä äidin verenpaineen seuranta
- puudutuksen laitton 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
- puuduskriteerit 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 sekä imukupisynnytyksissä

Täysin kivutonta synnytystä ei ole olemassa, mutta monilla tavoilla kipua voidaan lievittää. Voit suunnitella sinulle sopivaa kivunlievitystä myös yhdessä kätilösi kanssa.

## Hyvä tietää...

### Pysäköinti

Sairaalan pysäköinti on maksullista. Pysäköinnin taksat pysäköintitalossa ovat:

- 1 € kahdelta ensimmäiseltä alkavalta 30 minuutilta
- 1,50 € seuraavilta alkavilta tunneilta 8 h asti
- 12 €/ ensimmäinen vuorokausi
- 5 €/ vrk seuraavat vuorokaudet

Sairaalaan tullaan J2 yhteispäivystyksen kautta, jossa synnyttäjien sisäänkirjaus tapahtuu kaikkina vuorokauden aikoina.

### Matkapuhelimen käyttö

Matkapuhelinta voi käyttää sairaalan tiloissa. Vauvan ensitunteina toivomme, että puhelinten käyttöä vältettäisiin ja rauhoitettaisiin tämä aika vauvaan tutustumiseen.

## Synnytyksen jälkeen

Synnytyksen jälkeen perhe siirtyy synnytysosastolle 3C. Perhehuoneen varaus tehdään osastolla, jos puoliso haluaa harjoitella vauvan hoitoa yhdessä äidin kanssa myös yöaikaan. Perhehuoneet ovat suosittuja, joten voitte joutua odottamaan sen vapautumista.

Puoliso voi vieraila vuodeosastolla vapaasti.



## Linkejä

[www.siunsote.fi](http://www.siunsote.fi)

[www.imetystukilista.net](http://www.imetystukilista.net)

[www.imetys.fi](http://www.imetys.fi)

[www.liekku.net](http://www.liekku.net)

[www.terveyskyla.fi/naistalo](http://www.terveyskyla.fi/naistalo)

## Yhteystiedot

Äitiyspoliklinikka 013 330 2141 ma–pe 8.00–10.00 ja 12.00–14.00

Synnytyssali 3E 013 330 1122

Osasto 3C 013 330 1120

Imetyspoliklinikka [Web-ajanvaraus](#): Imetyspoliklinikka löytyy valikosta, jos aikoja on varattavissa.