



# Masusta maailmaan

KHKS synnytysvalmennus

23.10.2023

Kanta-Hämeen hyvinvointialue



# Tietoa meistä

- Synnytyksiä n. 1200 vuodessa
- Synnytyssaleja kuusi, tarkkailuhuone ja perheheräämö
- Synnytys-, anestesia- ja lastenlääkäri päivystävät aina sairaalassa
- Ilmainen pysäköinti
- Sairaalan kartta: <https://www.khshp.fi/wp-content/uploads/2023/09/uusiSairaalaKartta10082023-1.pdf>



# Sairaalaan mukaan

- Neuvolakortti
- Omat lääkkeet ja mittarit
- Mielimusiikkia
- Eväitä itselle ja tukihenkilölle
- Vaihtovaatteet tukihenkilölle
- Jätä arvoesineet kotiin



# Tukihenkilön rooli



- Läsnäolo, kannustus, positiivisen mielialan ylläpitäminen
- Kuka tahansa synnyttäjälle tärkeä henkilö
- Myös doula mahdollista ottaa mukaan

# Synnytyksen lähestyessä



- Ennakoivat supistukset
- Painontunne lantiossa lisääntyy
- Lima-, valko-, vereslimainen vuoto lisääntyy
- Synnyttäminen on raskasta työtä
  - Lepää, syö hyvin ja liiku vointisi mukaan
- Neuvola lähettää yliaikaisuuskontrolliin rv 41

# Latenssivaihe

---

- Kohtu harjoittelee synnytystä varten
- Supistukset vaihtelevia
- Voivat tulla säännöllisestikin ja olla kipeitä, mutta usein vielä rauhoittuvat
- <https://www.youtube.com/watch?v=URyEZusnjBI> : Liz Chalmers balloon (ilmapallovideo latenssivaiheen supistelusta)

# Milloin sairaalaan?

---

- Säännölliset supistukset
  - Tulevat alle 10min välein tihentyen ja voimistuen
  - Aaltomaista kipua, joka voimistuu synnytyksen edetessä
  - Kotona voi olla niin kauan kuin koet pärjääväsi
- Lapsivedenmeno
  - Tavallisesti kirkasta/vaaleanpunertavaa, voi olla myös vihertävää
  - Voi tulla reilusti tai tihkumalla
  - Soita synnytyssaliin lisäohjeiden saamiseksi, puh 03 6292108
  - B-Streptokokkinäyte

# Synnytysvastaanotto



- Tulosyy
- Synnyttäjän toiveet
- Sisä- ja ulkotutkimus
- Sikiön sydänäänikäyrä
- B-streptokokkinäyte, PROM



# Avautumisvaihe

---

- Kesto lasketaan säännöllisten supistusten alkamisesta ponnistusvaiheen alkuun
- Ensisynnyttäjällä keskimääräinen kesto 12h
- Seurataan sydänääniä, supistuksia ja avautumista
- Kuuntele omaa kehoasi

# Synnytyskipu



- Positiivista kipua, hyvä lopputulos
- Johtuu kohtulihaksen supistumisesta, paineesta, lantion kudosten venyttymisestä ja vauvan laskeutumisesta
- Yksilöllistä, ei vertailtavissa
- Aaltomaista, antaa taukojakin
- Yli 90% synnyttäjistä tarvitsee jonkinlaista kivunlievitystä

# Lääkkeettömät kivunlievitykset



- Rentoutuminen, hengitys
- Liikkuminen
  - Jumppapallo, pähkinäpallo, säkkituoli, patja
- Vesi: Amme, suihku
  - Ammeessa ei puudutuksia
  - Kaksi ammetta, kiinteä ja siirrettävä
  - Vesisynnytysmahdollisuus tietyin kriteerein
- Hieronta, Gua sha –kampa, akupunktiopisteet, lämpöpussit, TENS

# Lääkkeelliset kivunlievitykset

- Ilokaasu
  - Hengitetään maskin kautta supistuksen aikana
  - Voi käyttää yhdessä muiden kivunlievitysmenetelmien kanssa
- Kipupiikki
  - Lihakseen pistettävä vahva kipulääke
  - Synnytyksen alkuvaiheessa
  - Rentouttaa, poistaa kivun huipun



# Puudutukset

---

- Kohdunkaulan puudutus eli PCB
  - Synnytyslääkäri laittaa paikallisesti kohdunsuulle
- Epiduraalipuudutus
  - Anestesia lääkäri laittaa kun synnytys on hyvin käynnissä
  - Ei estä liikkumista 30 min seurannan jälkeen
  - Lisäannoksia tarpeen mukaan
- Spinaalipuudutus
  - Usein uudelleensynnyttäjille, ei lisäannosmahdollisuutta
- Häpyhermon puudutus eli pudendus
  - Kätilö laittaa ennen ponnistusvaihetta

# Ponnistusvaihe

- Odotetaan rauhassa vauvan pään laskeutumista ennen aloitusta, pystyasento
  - <https://www.youtube.com/watch?v=Xath6kOf0NE> : Normal vaginal childbirth (Vauvan syntyminen normaalissa alatiesynnytyksessä)
- Aloitetaan kun paineentunne lisääntyy ja synnyttäjää ponnistuttaa
- Eri asentoja
- Ponnistetaan vain supistuksen aikana, välissä kerätään voimia
- Tukihenkilöllä tärkeä rooli
- Kesto ensisynnyttäjällä keskimäärin 30min-1h
- Kätilö neuvoo ja ohjaa oikeaa tekniikkaa



# Lääkäriavusteiset synnytykset

---

- Imukuppi
  - Lääkäri auttaa vauvaa syntymään päähän kiinnitetyn imukupin avulla
- Keisarileikkaus eli sectio
  - Sovittu, kiireellinen, hätä
- Perätilasynnytys
- Kaksossynnytys
- Kaikissa epäsäännöllisissä synnytyksissä enemmän henkilökuntaa salissa

# Vauvan synnyttyä

- Ranneke, K-vitamiini
- Tukihenkilö saa katkaista napanuoran
- Vauva ihokontaktiin
- Ensi-imetys
  - <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys/imetyksen-k%C3%A4ynnistyminen>  
(imetysten käynnistyminen)
- Jälkeisvaihe ja repeämien/episiotomian ompelu
- Vauvan mittaukset
- Äidin suihku ja ruokailu





# Synnytysvuodeosasto

- Vierihoito-osasto
- Perhehuonemahdollisuus
- Vapaat vierailuajat osastolla
- Yksilöllinen vauvanhoidon ohjaus, mm. kylvetysohjaus
- Lastenlääkäri tarkastaa vauvan ennen kotiutumista
- Kotiutuminen yksilöllisesti, useimmiten 2-4 vuorokauden kuluttua
- Perhepoliikklinikka/imetysohjausmahdollisuus mahdollisia kotiutumisen jälkeen



# Synnytyspelko



- Synnytyksen jännittäminen on normaalia
- Jännityksen muuttuessa peloksi, puhu neuvolassa
  - Lähetä synnytyspelkopoliklinikalle
- Tule synnyttämään avoimin mielin
  - Kirjoita toiveitasi paperille
  - Toivelista ei ole käsikirjoitus
  - Pyrimme hoitamaan synnytystä toiveidesi mukaan
- Olemme täällä teitä varten!

# Linkkejä



- Seuraa meitä somessa!
  - Synnytä Hämeenlinnassa –Facebooksivut
  - Synnyta\_hameenlinnassa –Instagram
- Kanta-Hämeen keskussairaalan sivut, khshp.fi
  - Synnytys
- Naistalo.fi
- Viva.tamk.fi