



SYNNYTYSVALMENNUS

Lapin keskussairaala

Päivitetty 1/2024



Sairaalaan tullessa pääovi on auki
klo 6.30-20.00.

Yöaikaan sairaalaan pääsee sisään ainoastaan
takakautta, videoitu kulkuohje löytyy erillisenä
tiedostona: <https://youtu.be/2gF2WE0eoxo>
valmennusmateriaalin ohesta. Ovesta pääsee sisään
soittamalla ovikelloa. Takaovella on 2h
kiekkoparkkeja saattajalle varattuna. Pysäköinti on
muutoin sairaalan alueella maksullista.

Synnytyssalit sijaitsevat 6. krs, hisseiltä katsottuna
vasemmalla puolella



Milloin lähteä sairaalaan?

- ▶ Hoidamme kaikki raskauteen liittyvät päivystyspotilaat raskausviikon 22 jälkeen. Tätä pienemmillä viikoilla, ota yhteys päivystyspoliklinikkaan (016 328 4800) (24h).
- ▶ Raskaus on täysiaikainen kun sinulla on raskausviikkoja 37+0. Mikäli sinulla on synnytyksen käynnistymiseen viittaavia merkkejä ennen tätä, olethan yhteydessä synnytysvastaanottoon (016 328 4512).

Milloin lähteä sairaalaan?

► Supistukset

- Latenssivaiheessa supistukset ovat kestoaltaan lyhyitä ja supistusväli voi vaihdella. Latenssivaiheen supistuksia voit seurata kotona. Latenssivaiheessa supistuskipua voit lievittää esimerkiksi lämpimällä suihkulla, lämpöpussilla, erilaisilla asennoilla, hieronnalla, paracetamolilla ja tens-laitteella.
- Kun supistukset muuttuvat säännöllisiksi (eli tulevat alle 10 minuutin välein ja kestävät noin minuutin) ja voimistuvat, eikä kotikonstit enää riitä, on aika lähteä sairaalaan. Ensisyntyäjällä säännöllisiä supistuksia on hyvä seurata kotona vähintään kahden tunnin ajan.

► Lapsivedenmeno

- Jos epäilet lapsiveden menneen, laita side ja kun side kunnolla kastuu, on syytä tulla sairaalaan.
- Lapsivesi on tavallisesti kirkasta tai vaaleanpunaista.
- Limatulpaksi kutsutaan vereslimaista vuotoa, jota voi tulla pitkäänkin ennen synnytyksen käynnistymistä. Limatulpan vuoksi ei tarvitse tulla sairaalaan.
- Mikäli sikiö on perätilassa tai pää ei ole kiinnittynyt lantioon, tule sairaalaan makuuasennossa ambulanssilla.

► Verinen vuoto

- Kuukautisvuotoon verrattavissa oleva verinen tai hyytymäinen vuoto on aina poikkeavaa. Tule tällöin viivyttelämättä ambulanssilla sairaalaan.

► Sikiön vähentyneet liikkeet

- Loppuraskaudesta sikiön liikkeitä on hyvä seurata päivittäin. Tarkemmat liikelaskentaohjeet saat neuvolan terveydenhoitajalta. Mikäli liikelaskenta ei täyty, on syytä tulla sairaalaan.

Synnytysvastaanotto



- Sairaalaan tullessa tarkistamme sinun ja vauvasi voinnin
- Seulomme kaikilta synnyttäjiltä pumpulipuikolla otettavan streptokokkinäytteen emättimestä
- Muita yleisiä tutkimuksia ovat mm. ulko- ja sisätutkimus, sikiön sydänäänikäyrä, verikokeet
- Tilannearvion jälkeen voit siirtyä tarkkailu- tai synnytyshuoneeseen tai kotiutua

Tarkkailuhuone



- Tarkkailuhuoneessa hoidamme esimerkiksi latenssivaiheessa olevia synnyttäjiä, silloin kun kotikonstit eivät enää riitä kivunlievitykseksi
- Tarkkailuhuoneessa puoliso/tukihenkilö voi vierailla, mutta yöpyminen ei ole mahdollista

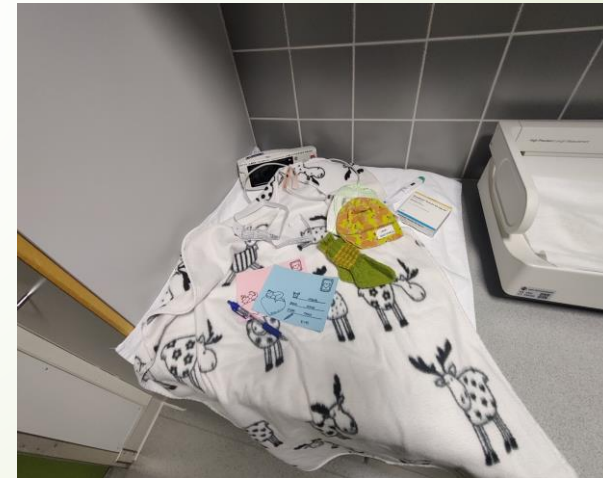
Synnytyssali

Synnytyssaliin siirytään synnytyksen ollessa kunnolla käynnissä. Puoliso/tukihenkilö voi olla tukenasi ympäri vuorokauden. Synnytyssalissa perheen vointia seurataan vähintään kaksi tuntia synnytyksen jälkeen



Kaikissa synnytyssaleissa on käytössä joogaliina, jumppapallo ja muita välineitä sopivien asentojen löytämiseksi. Lisäksi saleissa on mikro, WC ja suihku.

Vauvan syntymän jälkeen tuemme ihokontaktiin ja ensi-imetykseen sekä tarkistamme vauvan voinnin.



Puolison/tukihenkilön rooli

Voisinko minäkin saada vauvan ihokontaktiin?

Haluaisitko juotavaa?

Nyt minäkin voisin levähtää

Jännittää. Pitäisikö kysyä kättilöltä neuvoa?

Voisinko hieroa sinua?

Pärjät hienosti ♥

Haluaisitko kuunnella jotain musiikkia?

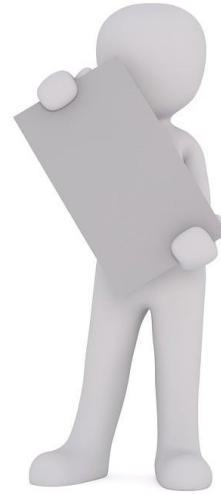
Meillä menee hyvin ♥

Haluaisitko syötävää?

Saanko ottaa sinusta kuvan?

Tarvitsetko apua vessaan?

Taidan syödä itsekin





Synnytyksen avautumisvaihe

Synnytyksen avautumisvaiheen aikana vauva kulkeutuu luisen lantion läpi kohdun supistumisen vaikutuksesta ja kohdunsuu avautuu 10 cm:iin, kohdunsuu on silloin ”täysin auki”. Kohdun supistukset ovat rytmisiä ja voimakkaita.

Synnytyskivulle on monta syytä: kohdunsuun avautuminen, lantion kudosten venyttyminen, hermoihin ja niveliin kohdistuva paine ja kudoksen hapenpuute. Synnytyskivun voimakkuus ja kivunsietokyky ovat yksilöllistä.

Kipua voidaan lievittää sekä lääkkeettömillä että lääkkeellisillä menetelmillä, näitä voidaan käyttää myös yhtä aikaa.

Synnytys lasketaan käynnistyneeksi kun säännölliset, alle 10 min väliajoin tulevat supistukset alkavat.

Lisää materiaalia löytyy naistalon -sivuilta:

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytys/synnytykseen-valmistautuminen-ja-synnytys>



Ponnistusvaihe

- ▶ Kun kohdunsuu on avautunut täyteen mittaansa, alkaa synnytyksen toinen vaihe. Vauvan odotellaan laskeutuvan supistusten ja rentoutumisesi ansioista tarpeeksi alhaalle ennen kuin aktiivinen ponnistaminen aloitetaan. Tässä vaiheessa on tärkeää pysyä rentona, hengitellä tehokkaasti ja tehdä tilaa vauvan laskeutumiselle avaamalla lantiota. Jos tässä vaiheessa koet työntämisen tarvetta, voit kätilön ohjaamana työntää vauvaa alaspäin kevyesti uloshengityksen aikana
- ▶ Kätilö ohjaa sinua ponnistusvaiheessa toimimaan oikein ja löytämään sopivan asennon. Hyvin usein asentoa vaihdetaan ponnistusvaiheen aikana. Loppuvaiheessa kätilö tukee välilihaa ja kontrolloi samalla vauvan pään syntymistä antaen sinulle suullisesti ohjeita.
- ▶ Ponnistusvaiheen pituus on yksilöllistä mutta keskimäärin se kestää 30-60 min.
- ▶ Vauvan syntymähetkellä huoneeseen pyydetään toinen kätilö. Vauva kuivataan ja nostetaan äidin rinnanpäälle ihokontaktiin. Napanuoran annetaan sykkiä loppuun asti ja sen jälkeen puolison/tukihenkilön on mahdollista katkaista napanuora.

Lisää materiaalia löytyy naistalon –sivuilta:

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytys/synnytykseen-valmistautuminen-ja-synnytys>

Jälkeisvaihe ja synnytyksen jälkeinen seuranta

- Synnytys päättyy jälkeisten syntymiseen 15 min – 1 tunnin kuluessa. Vauvan syntymän jälkeen saat kohtua supistavaa lääkettä, oksitosiinia, jolla istukan syntyminen varmistetaan. Istukan syntyessä voit tuntea tarvetta ponnistaa tai kätilö painaa istukan vatsan päältä ulos.
- Istukan syntymisen jälkeen kätilö ompelee mahdolliset repeämät tai leikkaushaavan. Ommeltava alue puudutetaan, jotta et tuntisi kipua. Kohdun supistumista seurataan synnytyksen jälkeen vatsan päältä painaen, sekä synnytyssalissa että osastolla.
- Olet vauvasi kanssa synnytyssalissa seurattavana noin kaksi tuntia synnytyksen jälkeen. Sinä aikana voit rauhassa puolisoasi tai tukihenkilösi kanssa tutustua vauvaan, aloittaa imetyksen, levätä ja kerätä voimia.



Lääkkeettömät kivunlievityskeinot

- Gua sha -kampa
- Hieronta
- lämpö/suihku/amme
- rebozo-liina
- aqua-rakkulat
- TENS
- erilaiset asennot
 - jumppapallo
 - CUBE
 - ilmajoogaliina
- Liike
- äänenkäyttö ja synnytyslaulu
- Valaistus
- musiikki



Lue tarkemmin eri vaihtoehtoista

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytys/synnytyskivun-hoito/synnytyskivun-l%C3%A4%C3%A4kkeet%C3%B6n-hoito>



Lääkkeelliset kivunlievityskkeinot

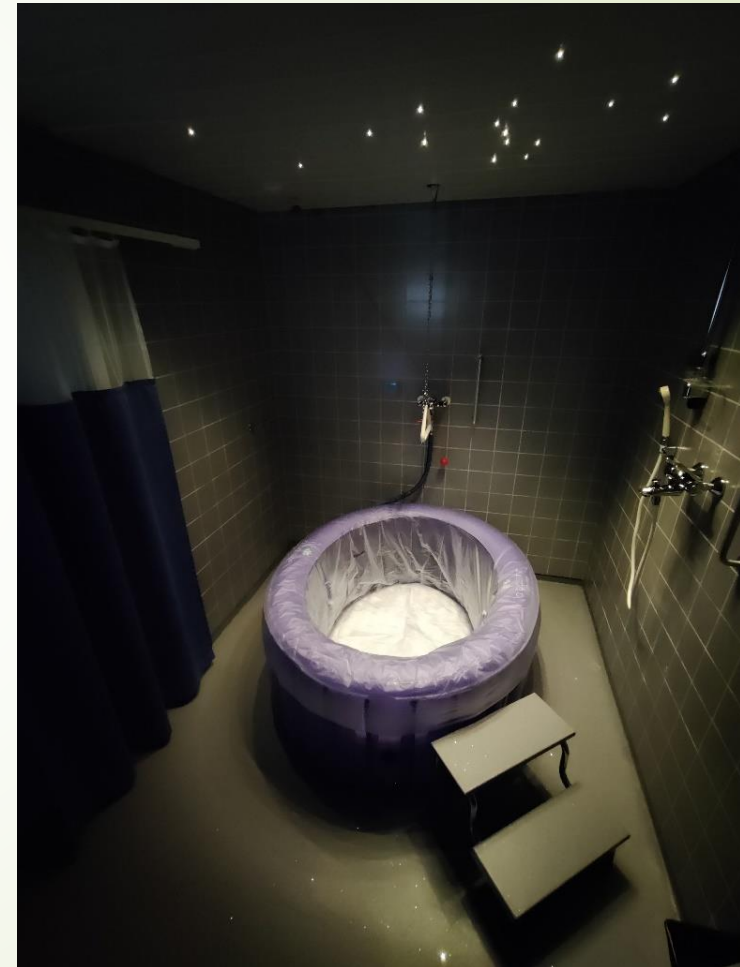
- Panadol
- Oxanest
- Ilokaasu
- kohdunkaulanpuudute (PCB-puudutus)
- häpyhermon puudutus (pudendaali)
- epiduraalipuudutus
- spinaalipuudutus

Lue tarkemmin eri vaihtoehtoista

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytys/synnytyskivun-hoito/synnytyskivun-l%C3%A4%C3%A4kkeellinen-hoito>

Veteen synnyttäminen

- ▶ Mahdollista kun kriteerit täyttyvät (mm. rv 37+0 - 41+3, normaali raskaus ja mahdollinen edellinen synnytys on ollut säännöllinen)
- ▶ Kätilö käy kanssasi yhdessä läpi vesisynnytyksen kriteerit ja käytännöt
- ▶ Vesisynnytyksessä voidaan käyttää tietyin edellytyksin kohdunkaulapuudutuksia, pudendaalipuudutuksia ja muita kipulääkkeitä. Selkäpuudutukset eivät ole vesisynnytyksessä mahdollisia.



Synnytyksen käynnistäminen

- Synnytys on tarpeen käynnistää mikäli raskaus on kestänyt rv 41+3 tai raskauden kulussa on ilmennyt poikkeavaa
- Terveystenhoitajasi tekee tarvittaessa lähetteen äitiyspoliklinikalle
- Äitiyspoliklinikalla lääkäri arvioi käynnistämistarpeen ja käynnistystavan

- Käynnistysmenetelmät
 - Misoprostoli
 - Ballonki
 - kalvojen puhkaisu
 - oksitosiini-infuusio

rv 38+0 jälkeen voit halutessasi aloittaa käsinlypsyn oman oksitosiinierityksen tehostamiseksi



Erityistilanteet synnytyksessä

- Keisarileikkaus
 - Suunniteltu
 - Kiireellinen ja hätä
- Imukuppiavusteinen synnytys
- Perätilasynnytys
- Kaksossynnytys
- Runsas vuoto synnytyksessä
- Istukan käsiniirrotus

Lue halutessasi lisää


<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytys/erityistilanteet-synnytyksess%C3%A4>

Lapsivuodeosaston tärkeimmät asiat

- Synnytyssalissa alkanutta ihokontaktia on hyvä jatkaa myös osastolla
- Osastolla toteutamme ympärivuorokautista vierihoitoa. Tämä mahdollistaa parhaiten vauvantahtisen imetyksen.
- Pyrimme järjestämään mahdollisuuksien mukaan perhehuoneita, ilmaisethan toiveesi synnyttämään tullessa
- Saat ohjausta vauvanhoitoon ja imetykseen koko sairaalassaoloajan
- Seuraamme vauvasi vointia säännöllisesti tekemällä mittauksia
- Lastenlääkäri tarkistaa vauvasi noin kahden vuorokauden ikäisenä
- Kotiutuminen on yksilöllistä. Siihen vaikuttavat sekä äidin että vauvan vointi. Yleensä osastolla ollaan 2-3vrk synnytyksen jälkeen
- Pääsääntöisesti hoito kotiutumisen jälkeen jatkuu neuvolassa, mutta esimerkiksi imetyshaasteissa voit ottaa yhteyttä Kätilö- ja Imetyspoliklinikkaan (0408462062)

Lisää vauvanhoitoon ja seurantaan liittyvää tietoa voit lukea täältä
<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/vastasyntynyt>

Hyödyllisiä linkkejä

-  Lks_naistenklinikka
- Tietoa raskauteen, synnytykseen ja vauvanhoitoon liittyen
<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/>
- www.lshp.fi
- Klinikan omat oppaat kivunlievityksestä ja vauvanhoidosta
https://www.lshp.fi/fi-FI/Sairaanhoitopalvelut/Naistentaudit_ja_synnytykset/Oppaat_ja_ohjeet
- Synnytyssalin esittelyvideo
<https://dreambroker.com/channel/sqa7xawv/ez2m5o10>
- Tutkittua tietoa imetyksestä <https://imetyks.fi/>