



# Perhevalmennus Helsinki

**Vanhemmuus ja vauvaperheen arki**

**Synnytys ja kivunlievitys**



1.

## Fysioterapia

(Raskausviikot 15-25)

### Fysioterapia-ryhmä

- Raskauden vaikutukset kehoon.
- Raskaudenajan liikunnasta, selän lepoasentoista, lantionpohjan toiminnasta ja lihaskunnan ylläpitämisestä.

Perhe varaa itse ajan fysioterapia-ryhmään.

2.

## Neuvola

(Raskausviikot 25-28)

### Vanhemmuus ja vauvan hoito

- Muistot lapsuudesta, mielikuvat vanhemmuudesta ja vauvasta
- Imetys
- Vauvan hoito



3.

## Neuvola

(Raskausviikot 30-34)

### Synnytys

- Sairaalaan lähtö
- Synnytyksen vaiheet
- Kivun lievitys:
  - lääkkeetön ja
  - lääkkeellinen
- Poikkeavat synnytykset
- Ensikosketus ja -imetys
- Lapsivuodeaika



4.

## Verkkosivut

### Parisuhde ja seksuaalisuus

- Verkkomateriaali parisuhteesta ja seksuaalisuudesta

• [www.hel.fi/perheentuki](http://www.hel.fi/perheentuki)



5.

## Virtuaalinen tutustumiskäynti sairaalaan

(Raskausviikot 36-37)

Synnytyssairaalan "Vauvan syntymä tutuksi"-verkkomateriaali

6.

## Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta

Yhdessä vauvan kanssa – varhaisen vuorovaikutuksen merkitys



7.

## Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta

- Voimavaroja arkeen
- Vanhempana oleminen

8.

## Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta

- Vauvan päivä- ja unirytmii



9.

## Leikkipuiston Vauvaperhe-toiminta

- Palvelut lapsiperheille: päivähoiton ja hammashoidon esittely 2 kertaa vuodessa.

# Imetyksen edut

- Terveysvaikutukset vauvalle ja äidille
- Vauva: vähemmän infektioita, ehkäisee kroonisilta sairauksilta (mm. diabetes), suoliston kehitys
- Äiti: synnytyksestä toipuminen, synnytyksen jälkeinen masennus, syöpäriski pienenee
- Ravitsemuksellinen merkitys (koostumus, ravinto-aineet, neste, vasta-aineet) Muista kuitenkin **D-vitamiini**
- Äidin ja vauvan välinen varhainen vuorovaikutus
- Imetys on ilmaista – kaikilla on siis mahdollisuus imettää
- Imetys on ekologista



# Imetyssuositukset

- Imetyksen aloittaminen mahdollisimman varhain (vauva 1h ikäinen)
- Täysimetystä suositellaan 6 kk ikään saakka
  - Lisämaidon välttäminen
  - Tutin ja pullon välttäminen
  - Kiinteiden lisäruokien aloitus 4-6 kk iässä lapsen kasvun ja valmiuksien mukaan
  - Osittaisimetyksen jatkamista suositellaan ainakin 12 kk ikään, WHO 2v.
- Äidinmaidonkorviketta käytetään esim., jos
  - Rintamaito ei riitä
  - Imetys ei ole äidin toiveena
  - Imetys ei onnistu lääketieteellisistä syistä johtuen
- Puolison ja lähipiirin roolin tunnistaminen imetyksen tukijana tärkeää



# Imetyksen käynnistyminen

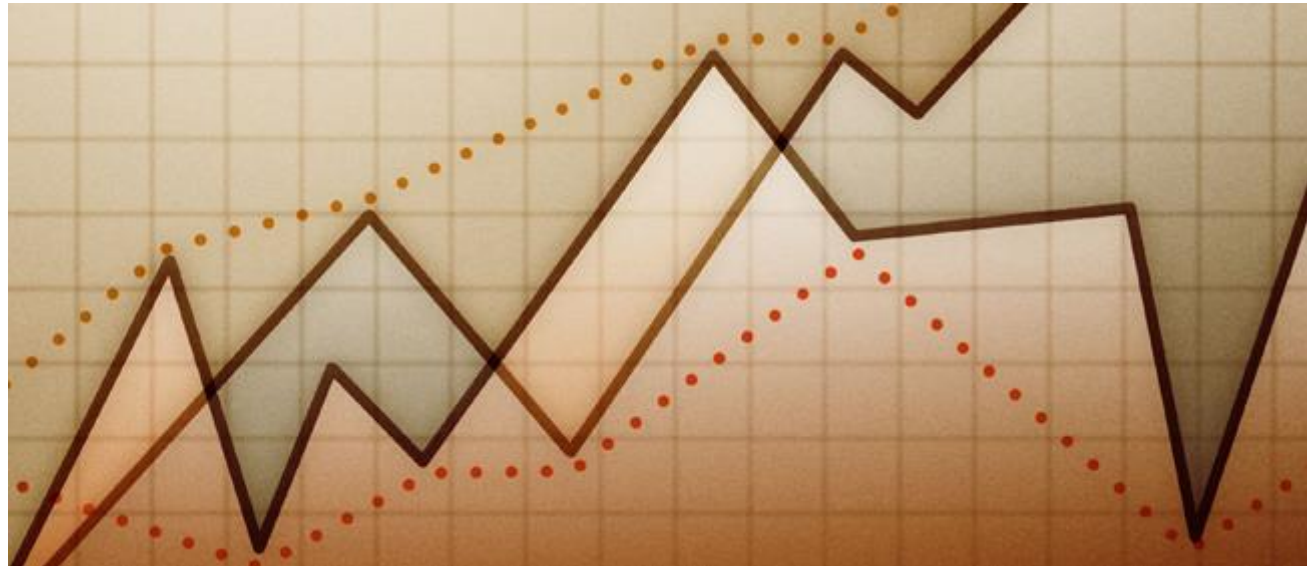
- Ihokontakti
  - Heti synnytyksen jälkeen äidin tai isän kanssa
  - Varhainen ensi-imetys 30-60 min iässä
- Maidon tuotanto käynnistyy
  - Istukan irtoaminen käynnistää hormonaalisen muutoksen avulla maidon erittymisen heti synnytyksen jälkeen
  - Jo parissa päivässä erittyminen siirtyy paikalliseen säätelyyn ts. kysynnän ja tarjonnan laki
  - Kolostrum
  - Maidon herumista aktivoi vauvan ajattelu ja näkeminen, itku, vauvan rinnalla imeminen
- Lapsentahtinen imetys; imetys ympäri vuorokauden vauvan tarpeiden mukaan (8-12 krt/vrk) -> lapsi itse säätelee sopivaa maitomäärää
- Vauvan nälkäviestit
  - Ensipäivien tiheä imetys; 0-24h unelias ja tyytyväinen vauva, 24-72h rinnalla jatkuvasti käynnistääkseen tehokkaan maidon erityksen





# Kysynnän ja tarjonnan laki

- Mitä enemmän imettää, sitä enemmän maitoa erittyy
  - Reseptorit aktivoituvat ja prolaktiinitaso pysyy
- Maidonerityksen jatkumiselle on välttämätöntä, että lapsi imee rintaa ja aiheuttaa hermoärsytystä joka ylläpitää aivolisäkkeen hormonieritystä



# Imetyksen perusperiaatteet

- Imetysasennot
- Vauvan imuote
- Maitomäärään vaikuttavat tekijät
- Mistä tietää, riittääkö maito?
- Imetyksen turvamerkkit
- Yöimetykset, yli 6h tauko vaikuttaa negatiivisesti maidon eritykseen
- Prolaktiinin erityys aamuyöstä

## Imetyksen turvamerkkit:

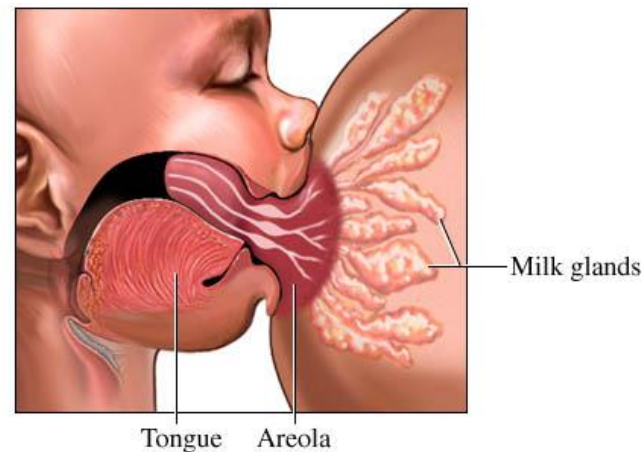
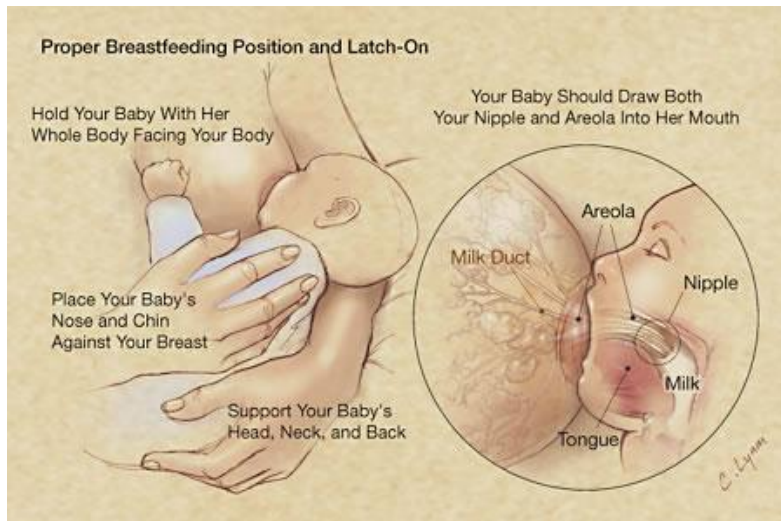
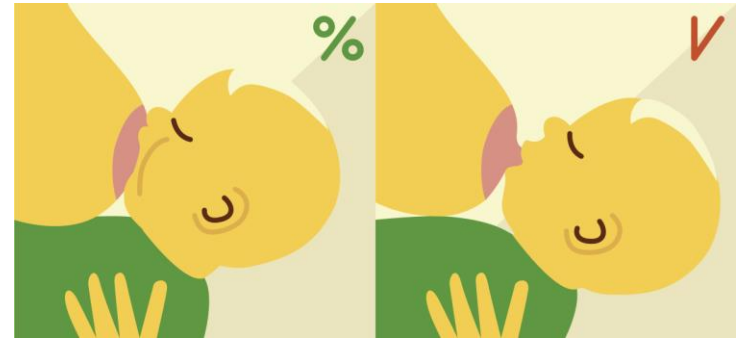
- vauva imee tehokkaasti ja nielee,
- maitokakka 5. pvänä, uloste päivittäin,
- pissavaippoja väh. 5/vrk,
- rinnalla väh. 8 krt/vrk,
- paino nousee väh. 140g/vko



- Imuote,
- Ihokontakti,
- Tiheät imetykset,
- Tarvittaessa vauvan virkistäminen lisämaidolla (lypsäminen),
- Äidin hyvinvointi

# Miten vauva saa tehokkaan imuotteen?

- Vauva lähellä äitiä, mieluiten ihokosketus
- Vauvan pää hiukan takakenossa → kieli oikein
- Suu apposen auki → vauva "haukkaa hampurilaista"
- Ala- ja ylähuulet rullalla
- Koko nänni ja osa nänninpihaa vauvan suussa







# Saako vauva tarpeeksi maitoa?

- Imetyksen turvamerkit:
  - Imetyksiä väh. 8 kertaa vrk:ssa
  - Uloste vaihtaa väriä pihkakakasta keltaiseksi maitokakaksi ja sitä tulee väh. kerran päivässä 4. vrk:sta lähtien
  - Pissaa tulee 4. vuorokaudesta lähtien väh. viidesti päivässä
  - Paino kääntyy nousuun 4-5 vrk:n iässä
  - Syntymäpaino on saavutettu 2 vkon iässä
  - Imetyksen jälkeen vauva kylläinen ja tyytyväinen, imetysajalla ei väliä koska vauvat erilaisia

# Vauvantahtinen elämä

- Vauvaa imetetään ympäri vuorokauden hänen tarpeidensa mukaan
  - Vähintään 8-12 kertaa vrk:ssa
- Vauvoilla on yksilölliset tavat imeä
  - Joku vauva imee 5 minuuttia ja on kylläinen
  - Toinen vauva imee puoli tuntia molempia rintoja ja on taas kohta nälkäinen
  - Imetysaikoja ei nykytiedon mukaan rajoiteta
  - Joku vauva tulee kylläiseksi yhden rinnan imettyään, toinen imee joka kerta molemmista rinnoista
- Perheen aikuisten on sopeuduttava vastasyntyneen rytmiin
  - Tämä tarkoittaa sitä, että on itse järkevää nukkua silloin kun vauvakin, syödä itse aina kun voi
  - Vanhempien kannattaa vuorotella vauvan hoidossa, jotta ehtivät huolehtia myös itsestään



# Puolison rooli imetyksen tukijana

## ”Pesänsuojelija”

**Puolison tuki on imettävälle äidille ensiarvoisen tärkeää**

Mahdollistaa äidille ajan, rauhan ja turvan imettää vauvaa



- Voi huolehtia esimerkiksi vauvan kylvetyksestä ja vaipanvaihdosta
  - Ottaa vastuun kotitöistä ja perheen muiden lasten hoitamisesta
  - Voi huolehtia äidin riittävästä levosta, syömisestä ja juomisesta
  - Puoliso on myös ensiarvoinen tuki imetyksen ensipäivinä, jos äiti tarvitsee apua vauvan saamiseksi rinnalle oikeaan asentoon
  - Puoliso voi huolehtia, etteivät sukulaisten ja ystävien vierailut rasita äitiä liikaa
- 
- Läheiset voivat osoittaa tukeaan tuomalla vastasyntyneen kotiin ruokaa ja vierastarjottavia sekä tarjoutumalla huolehtimaan välillä perheen muista lapsista.
  - Vastasyntyneen lapsen ja molempien vanhempien välille voi jo alusta saakka muodostua luonnollinen sidos, jos myös puoliso osallistuu vauvan hoivaamiseen.
  - Yhden vanhemman perheissä lapsiperheiden kotipalvelun saaminen voi olla ratkaisevaa imetyksen onnistumiselle. Myös kaksosperheessä kotipalvelun saaminen on usein osoittautunut hyväksi ratkaisuksi.

# Mistä saa lisätietoa ja apua?

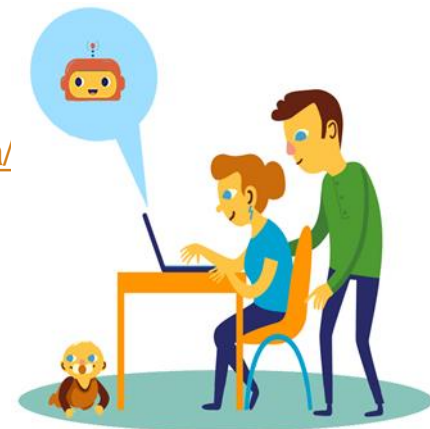
- Alle 2 vkon ikäiset vauvat ohjataan synnytysairaalan imetyspoliklinikalle
- Omalle terveydenhoitajalle mahdollista varata lisäaikoja
- Neuvolan yksilöllinen imetysohjaustunti (kysy lisää omalta terveydenhoitajaltasi)
- Neuvolan imetystukiryhmiä viikoittain ympäri kaupunkia
- Imetyksen tuki ry:n ryhmät

## Katso myös:

Perheentuki <http://www.hel.fi/www/sote/perheentuki-fi/0-1-vuotiaat/imetys-ja-ruoka/>

Naistalo <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys>

Imetyksen tuki ry [www.imetys](http://www.imetys)



# Vauvan Uni



- Vauvan nukkumisasento on selällään
  - Sitten kun vauva kääntyy itse, hän kääntyy riittävän usein eri asentoihin, joten häntä ei tarvitse kääntää selälleen
- Vauvat nukkuvat 12-20 tuntia vrk:ssa
- Vastasyntyneestä lähtien aletaan totuttamaan vauvaa vuorokausirytmiiin
  - Päivällä on touhua, ääntä ja valoisaa
  - Yöllä on hiljaista, hämärää ja vähän tapahtumia
- Vauvan nukkumispaikka: vanhemman huone ennen puolen vuoden ikää



# Vauvan Itku



- Itku on vauvan puhetta
- Itkulla on aina joku syy, pieni vauva ei koskaan itke ärsyttäkseen tai manipuloidakseen
  - Nälkä, ikävä, väsymys, pelko, kylmä, kuuma, kipu
  - Nälkäitku alkaa yleensä pienellä tuhinalla ja ähkinällä ja voimistuu hetkessä
  - Kipuitku alkaa heti voimakkaana ja jatkuu voimakkaana
  - Väsymysitku on kitinää, ähkinää ja lopulta kunnon itkua
- **Erilaisiin itkuihin vanhemmat oppivat vastaamaan kokeilemalla erilaisia toimintatapoja**



# Vauvan puhtaudesta huolehtiminen



- **Silmät**
  - Puhdistetaan ulkosyrjästä sisäsyrjään päin puhtaalla lapulla ja puhtaalla vedellä
  - Rähmivät usein aluksi kyynelkanavien ahtauden vuoksi
- **Napa**
  - Napavarsi irtoaa n. viikon iässä
  - Napapohja puhdistetaan veteen kostutetuilla pumpulipuikoilla ja kuivataan kuivilla
  - Haiskahtavaa napapohjaa puhdistetaan antiseptisellä liuoksella
- **Suu**
  - Ei tarvitse erityistä hoitoa
- **Iho**
  - Vauvaa kylvetetään tarpeen mukaan 1-7 kertaa viikossa
  - Ihoa rasvataan VAIN tarpeen mukaan, jotta vauvan ihon oma rasvantuotanto ei häiriinny
- **Kynnet**
  - Sormien kynnet voi leikata 2vkon iässä, varpaankynnet 1kk iässä

# Pulauttelu, ilmavaivat ja muut kommervenkit



- Toiset vauvat pulauttelevat herkästi.
  - Varovainen käsittely ja pystyasento syötön jälkeen
  - Vaipan vaihto ennen syöttöä, jos mahdollista
  - Mikäli pulautukset/ oksennukset tulevat kaaressa, puhu neuvolassa tilanteesta
- Monilla vauvoilla on ilmavaivoja. Siihen voi kokeilla avuksi vauvan mahan jumppaamista, vauvahierontaa ja ihokontaktia.
- Vauvan röyhtäyttäminen ei ole välttämätöntä. Jos vauvalla on paljon ilmavaivoja, sitä voi kokeilla olisiko siitä apua.
- Vauvan käsittelyyn löytyy hyviä videoita [hyvaksymys.fi](http://hyvaksymys.fi)- sivustolta. Kirjoita hakukenttään *Vauvan käsittely*. Voit kokeilla erilaisia hakusanoja, esimerkiksi *vauva + väestöliitto*.



# Perheentuki Helsinki

## Synnytys ja kivunlievitys





# Synnytykseen valmistautuminen

- Tärkeää ei ole päättää, mitä synnytyksessä tarkalleen tulee tapahtumaan
- Tärkeää rakentaa luottamusta itseensä synnyttäjänä ja syntymän tapahtumaan
- Luottamusta voi rakentaa monella tavalla
  - Tutustumalla omaan kehoon, sen käyttöön synnytyksessä ja rentouttamiseen
    - Erilaiset rentoutusharjoitukset, mammajooga/pilates yms
  - Ottamalla selvää synnytyksen fysiologista, synnytyksen kulusta ja kivunlievityksestä
    - netti (perheentuki, naistalo jne)
  - Lukemalla
    - Erilaisia synnytystä ja kivunlievitystä käsitteleviä kirjoja
      - Löytyy monista eri näkökulmista (lääkkeellinen, lääkkeetön, fysiologia, kokemus jne)





# Synnytykseen valmistautuminen jatkuu

- Juttelemalla ja kuuntelemalla
  - Oman puolison tai tukihenkilön kanssa
  - Muiden äitien kanssa
  - Perhevalmennuksessa
  - Doulan kanssa
  - Neuvolassa
- Jos kaipaa lisää tukea
  - Nytytti-ryhmä synnytyspelkopoliklinikalla
  - Doulat
  - Yksityiset perhevalmennukset
- Omien toiveiden ja voimavarojen/keinojen kirjaaminen ylös synnytyssuunnitelmaan "ajatuksia tulevasta synnytyksestä"



# Synnytyssuunnitelma

Vaikka etukäteen ei voi varmasti tietää, mitä synnytyksessä tulee tapahtumaa, on hyvä pohtia ja kirjata ylös omia ajatuksia ja toiveita synnytyksen liittyen.

Tutkimusten mukaan synnytykseen valmistautuminen johtaa parempaan synnytyskokemukseen ja hallinnan tunteeseen, vaikka synnytys ei menisi alkuperäisten toiveiden mukaan. 😊

Tähän on hyvä apuväline

**Ajatuksia tulevasta synnytyksestä-lomake**

Voit täyttää lomakkeen ja kuljettaa sitä mukana loppuraskaudesta esimerkiksi neuvolakortin välissä.

# Alkavan synnytyksen merkit

- Synnytys käynnistyy joko supistuksilla tai lapsivedenmenolla.
  - Synnytys on käynnissä kun supistuksia on tullut vähintään kahden tunnin ajan noin viiden minuutin välein
  - –Synnytys voi käynnistyä hitaasti
  - –Aina voi soittaa sairaalaan ja pyytää lisäohjeita
- Ole yhteydessä heti synnytyssairaalaan jos sinulla on:
  - Runsasta verenvuotoa
  - Jatkuvaa kovaa kipua
  - Epäily lapsivedenmenosta
  - Kivuliaat säännölliset supistukset (5-10min välein)
  - Jos sikiö ei liiku normaalisti
  - Äkilliset oireet, kuten kova päänsärky, näköhäiriöt, ylävatsakipu, voimakas kutina esim. jalkapohjissa, kämmenissä, vatsalla

# Synnytyksen vaiheet

I Avautumisvaihe

II Ponnistusvaihe

III Jälkeisvaihe



# 1. Avautumisvaihe

- Avautumisvaihe jaetaan kahteen osaan
  - Latenssivaihe
  - Voi kestää muutamasta tunnista useisiin päiviin
  - Supistukset ovat epäsäännöllisiä ja niissä on pitkiä taukoja
  - Usein kestoaltaan lyhyitä supistuksia
  - Kipu voi olla jomottavaa, vaikeaa paikallistaa
    - Usein kipu tuntuu alaselässä, alavatsassa
  - Aktiivinen avautumisvaihe
  - Selkeästi säännölliset supistukset, voimistuvat ja kestoaltaan pidentyvät (45-60sek)
  - Avautumisvaiheen supistukkipu on voimistuva, tihenevä, nouseva, selässä, vatsan puolella ja reisissä tuntuva kipu, joka vaihtelee suuresti äidistä toiseen





## 2. Ponnistusvaihe (kesto muutamasta minuutista yli tuntiin)

- Usein ennen aktiivista ponnistusvaihetta on synnytyksessä tauko
- Ponnistusvaiheessa kohdunsuu on täysin auki (10cm) ja lapsen pää on laskeutunut lantiossa hyvin lähelle emättimen aukkoa
- Äiti työntää yhdessä kohtulihaksen kanssa lapsen ulos
  - Kohtulihas tekee 70% työstä, äiti voi auttaa loput 30%
- Ponnistusvaiheessa lantion lihasten vastus on suurin ja tästä syystä ponnistustyö tehdään hitaasti ajan kanssa
  - Kudokset venyvät rauhassa, vähemmän repeämiä
- Ponnistaa voi hyvin erilaisissa asennoissa
  - Näihin kannattaa tutustua etukäteen



## 3. Jälkeisvaihe

- Istukka syntyy noin ½ tunnin sisällä lapsen syntymästä
  - Joskus istukka ei irtoa, jolloin se irrotetaan leikkaussalissa
- Yleensä äidille annetaan kohtua supistavaa lääkettä – myös imetys supistaa kohtua
- Repeämät tai leikkaushaava ommellaan
- Tarkkaillaan äidin ja vauvan vointia
- Kätilö tutkii vauvan voinnin vauvan ollessa äidin rinnalla
- Vauva saa K-vitamiinipistoksen estämään verenvuotoja
- Äiti käy suihkussa
- Vanhemmille tuodaan juotavaa ja syötävää
- Noin 2 tunnin kuluttua siirrytään lapsivuodeosastolle yleensä kävellen



# Rentoutuminen

- Rentoutuminen auttaa hapen- ja ravinnonkulkua lihaksiin
- Vapauttaa myös oksitosiinia (äidin oma kivunlievityshormoni)
- Vähentää lantion alueen lihasvastusta ja kohdunsuun kireyttä
- rentoutuminen vaatii yleensä harjoittelua
- **Naistalo rentoutusharjoitusvideot**
- [Rentoutusharjoitus synnytykseen valmistautuvalle](#)
- [Rentoutusharjoitus synnytykseen tulevalle](#)
  - Musiikki
  - Juttelu
  - Hengittäminen
  - Kosketus
  - Äänen käyttö esim. synnytyslaulu
- Henkinen tuki tärkeää – tukihenkilön ja kättilön rooli



# Kumppanin ja tukihenkilön tehtävä on erittäin tärkeä

- Tuo turvaa, lohtua ja rentoutusta
- Lievittää jännitystä ja kipua
  - Hieronta, silittäminen, hellät sanat, fyysinen tuki
- Auttaa ja rohkaisee synnyttäjää ”tsemppari”
- ”Puolesta puhuja”
- Tutustuu syntyvään vauvaan heti
  - Osallistuu vauvan hoitoon, auttaa äitiä, ottaa vastuuta omasta perheestään
- Jakaa äidin kanssa palkitsevan ja ikimuistoisen kokemuksen

# Lääkkeettömiä kivunlievityskeinoja

## Vesi

- Veden synnytystä edistävä vaikutus perustuu
  - Kivunlievittymiseen (lämmin tai viileä)
  - Rentoutumiseen
  - Vedenvastus auttaa äitiä kantamaan kehoa, liikkumaan paremmin
- Suihku rentouttaa ja vähentää kipua jo kotona!
- Yleensä synnytyssairaaloissa ammeita, joissa voi olla sekä avautumisvaiheessa että halutessaan myös synnyttää

## Lämpö

- Parantaa alueen verenkiertoa
- ”Häiritsee” kipuimpulsseja
- Kylmät tai lämpimät kääreet/ jyvä- ja lämminvesipussi rentouttaa ja vähentävät kipua



# Liike

- Oikeanlainen liikkuminen auttaa synnytyksen edistymisessä ja kivun hallinnassa
- Liikkeellä pysyminen auttaa vauvaa laskeutumaan oikein synnytyskanavassa -> helpompi ponnistusvaihe
  - Liikkumista tarvitsee harvoin ohjata, sillä synnyttävä liikkuu yleensä tarkoituksen mukaisesti hakeutuen niihin asentoihin, jotka tuntuvat parhaimmalta
  - Yleensä hyviä liikkeitä on kävely, lantion keinuttelu, eteenpäin nojaaminen
  - Myös roikkuminen on monille toimiva kivunlievityskeino
  - Synnytyksen alkuvaiheessa myös porraskävely tms.
  - Apuvälineitä: keinutuoli, pallo, säkkituoli, kantoliina





# Kosketus

- Kosketus auttaa oksitosiinin vapautumista, joka on luonnollinen kivunlievityshormooni
  - Vastaa myös supistustoiminnasta
- Hieronta, kosketus
  - Yleensä alaselästä, pepun päältä
  - Takareidet
- Vyöhyketerapia
- Akupainanta
  - Aktivoidaan akupunktiopisteitä, jotka sijaitsevat energiakanavissa
  - Helpottaa supistuskipua, avaa kohdunsuuta, irrottaa istukkaa tms.
- Gua sha
  - Kampa, jolla kammataan kipukohtia
  - Gua sha- kamman käyttö lievittää tehokkaasti kipua, elvyttää aineenvaihduntaa, tasapainottaa kehon toimintaa ja lisää energiaa

## Aguarakkulat

- Pienet vesipisarat injektoidaan kipualueille, yleensä alaselkään tai alavatsalle
- Ensin alkuun polttava, nipistelevä tunne joka minuutissa helpottuu ja muuttuu lämmöksi, rentouden tunteeksi
- Vapauttaa oksitosiinia

## Tens-laite

- TENS lyhenne tulee sanoista “Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation”
- Impulssit vaikuttavat positiivisesti niihin hermoihin, jotka ovat tekemisissä aivoihin vietävien kipuviestien kanssa
- Impulssit auttavat myös lisäämään kehon omia kipua lievittäviä kemikaaleja, endorfiineja
- TENS –laite on pieni paristokäyttöinen laite, joka lähettää kehoosi sähköimpulsseja selkään laitettujen elektrodilappujen kautta
- Nämä sähköimpulssit tuntuvat selässä pienenä kihelmöintinä, ja niiden voimakkuus on täysin synnyttäjän säädettävissä
- Voidaan käyttää vain selän puolella
- Hyödyllisin, jos käytössä jo alkuvaiheesta asti
  - Voi vuokrata kotiin!



# Lääkkeellinen kivunlievitys

- Kotona voi tarvittaessa ottaa suun kautta parasetamol-tabletin 1 gramma 8 tunnin välein
- Alkuvaiheessa sairaalassa lihakseen pistettävät lääkkeet
- Ilokaasu=typpioksiduuliseos
  - Supistuksen alkaessa laitetaan maski tiukasti kasvoille ja hengitetään normaalisti sisään ja ulos maskin kautta. Ilokaasun hengittäminen lopetetaan heti, kun supistus alkaa laimentua.
    - Ilokaasu leikkaa voimakkainta kipua
    - Täysin vaaratonta lapselle
    - Voidaan käyttää läpi synnytyksen – myös ponnistusvaiheessa
    - Väärällä tekniikalla hengitettynä saattaa aiheuttaa ohimenevää pahoinvointia
      - Kätilö auttaa oikean tekniikan löytymiseen



# Puudutukset

- Epiduraalipuudutus / spinaalipuudutus
  - iv-tippa ravintoliuosta ja mahdollisesti tarvittavia lääkkeitä varten
  - anestesia lääkäri puuduttaa selän ihon, sen jälkeen puudute laitetaan epiduraali-/spinaalikanavaan
  - RR-seuranta, ktg-seuranta, lepo
  - 30min seuranta jakson jälkeen on erittäin suositeltavaa lähteä liikkeelle
    - Jotta lapsi laskeutuu ja synnytys etenee
  - Usein käytetään lisäksi oksitosiini-infuusiota tehostamaan supistuksia
- Paraservikaalipuudutus
  - puudute pistetään kohdun suun ympärille, auttaa usein avautumisvaiheessa
- Pudendaalipuudutus
  - emättimen kautta puudutetaan pudendushermot, auttaa avautumisvaiheen lopussa ja ponnistusvaiheessa



# Erityistilanteet synnytyksessä

## Sektio eli keisarileikkaus

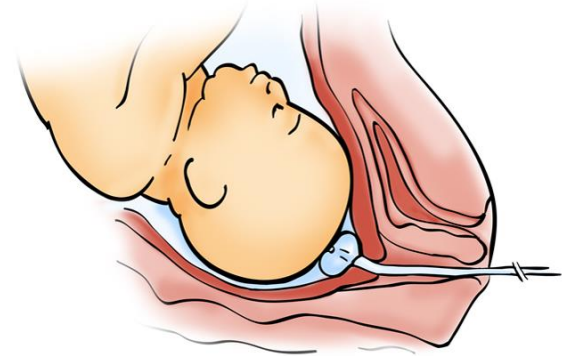
- **Suunniteltu** sektio
  - Isä/ tukihenkilö mukaan
  - Epiduraali-/spinaalipuudutus
- **Kiireellinen** sektio
  - Isä/ tukihenkilö mukaan
  - Syynä lapsen voinnin heikkeneminen
- **Hätäsektio**
  - Harvinaisin
  - Isä/ tukihenkilö ei pääse mukaan
  - Syynä lapsen/äidin voinnin nopea heikkeneminen



# Imukuppiavusteinen synnytys

- Pitkittynyt ponnistusvaihe, äidin ja/ tai vauvan voinnin heikkeneminen ponnistusvaiheessa
- Ennen sitä tehdään episiotomia eli välilihan leikkaus
- Imukuppi kiinnitetään vauvan päähän alipaineella
  - vauvan päähän saattaa tulla veripahka, ei välttämättä
  - häviää muutamassa päivässä
- Supistuksen aikana äidin ponnistaessa lääkäri auttaa äitiä vetämällä lapsen ulos imukupilla tai pihdeillä
- Voidaan käyttää myös lapsen oikeaan asentoon auttamiseen synnytyskanavassa

# Käynnistys



- Jos äidin tai vauvan vointi sitä vaatii
- Synnytyksen käynnistämistä harkitaan, jos raskaus jatkuu kaksi viikkoa yli lasketun ajan eikä alkavasta synnytyksestä näy merkkejä
- Yliaikaisuuskontrolli varataan äitiyspoliklinikalta raskauden ollessa 41+4 ja kontrolliaika on raskausviikolla 41+5
- Sairaalassa arvioidaan synnytyksen käynnistämisen tarve
- Käynnistystapoja on useita: lääkkeellisiä ja lääkkeettömiä
  - Balonkimenetelmä
  - Lapsivesikalvon puhkaisu
  - Emättimeen annosteltava prostaglandiini eli misoprostolitabletti
  - Oksitosiini-infuusio



# Lapsivuodeaika

- Lapsivuodeosastolle siirrytään noin 2h syntymän jälkeen ja siellä ollaan 1-3 vrk
  - Kotiutumisesta päätetään aina yhdessä kättilön, pediatriin ja perheen kanssa
- Osastolla oloaikana seurataan
  - Äidin toipumista, kohdun palautumista
  - Vastasyntyneen sopeutumista kohdunulkoiseen elämään
    - Verensokeri, lämmönsäätely, hengitys
    - Imetystä tai muuta lapsen syömistä
- Osastoaika on lyhyt ja siellä vanhempien on tarkoitus tutustua vauvaansa ja opetella hänen hoitoaan
  - Oma aktiivisuus tärkeää
  - Vieraita harkiten
- Lapsen ja äidin toipuminen synnytyksestä ja sopeutuminen uuteen elämään jatkuvat vielä kotona
  - Keltaisuus
  - Mahd. imetyshaasteet



# Baby blues

- 50-80 % äideistä 3-4 vrk synnytyksen jälkeen kokee ohimenevän herkistymisen. Voimakkaimmillaan 3-5vrk synnytyksestä
- Äiti on itkuinen, ärtyinen, ruokahaluton, ymmällään synnytyksestä, vauvasta ja äitiydestä. Univaikeuksia?
- Taustalla hormonit sekä psykologinen muutos: peruuttamattomuus ja vastuu
- Äimä ry [www.Aima.Fi](http://www.Aima.Fi)
  - **Äimä ry antaa vertaistukea masentuneelle äidille**
  - **Vertaistukipuhelin**

# Masennus



- 10-20 %:lla synnyttäneistä
  - Ilmaantuu yleensä kolmeen kuukauteen mennessä
  - Unihäiriöitä, keskittymiskyvyttömyyttä, ilottomuutta, riittämättömyyden tunteita, kohtuutonta pelkoa ja huolta vauvasta
  - Äiti ei välttämättä itse huomaa masennusta, puolison ja muiden huomiot tärkeitä
- Hoito suunnitellaan yhdessä perheen kanssa

## Lapsivuodepsykoosi

- Harvinainen, 1-2 äitiä 1000 synnyttänyttä kohti
  - Ilmenee yleensä 3-14 vrk synnytyksestä
  - Levottomuutta, unettomuutta, mielialan vaihtelua, hyökkäävyyttä, sekavuutta, pelottava mieliala
- Neuvolassa kannattaa aina ottaa puheeksi kaikenlaiset synnytyksen jälkeiset tuntemukset, usein jo asioiden ääneen puhuminen helpottaa.

# Ensipäivät kotona

- Muistakaa varata jo sairaalassa ollessa kotikäyntiaika keskitetyn puhelinpalvelun kautta
- Voitte ottaa yhteyttä lapsivuodeosastolle 2 viikon ajan synnytyksestä, jos on huolia äidin tai vauvan voinnista
- Kotona ensipäivinä tutustutaan vauvaan ja opetellaan uudenlaista perhe-elämää
- Muistakaa syödä ja levätä vauvan hoidon ohessa
- Ulkoilua sään sallimissa puitteissa

**ONNEA MATKAAN !**





Kiitos!