



Lapsesi syntymä lähestyy

Uusi elämänvaihe alkaa

Raskausaikasi viimeiset viikot ja päivät lähestyvät. Tuleva synnytys herättää varmasti monenlaisia ajatuksia: jännitystä, ehkä pelkoakin, mutta myös innokasta odotusta. Synnytys valmistaa sinua uuteen sekä vaativaan, mutta antoisaan elämänvaiheeseen.

Miten synnytys käynnistyy?

Synnytys on luonnollinen ja ainutlaatuinen tapahtuma, jota ei voi suunnitella etukäteen. Synnytyksen käynnistymiseen vaikuttavat monet eri tekijät, mutta perussyitä ei tiedetä. Useimmiten synnytys käynnistyy supistuksilla tai lapsivedenmenolla raskausviikkojen ollessa 38–42.

Ennen synnytystäsi voit tuntea ennakoivaa supistelua, jonka tarkoituksena on pehmittää kohdunsuuta. Tuolloin supistukset saattavat tulla säännöllisesti useamman tunnin ajan. Ennakoivalle supistelulle on tyypillistä, ettei supistusten väli lyhene eikä kipu merkittävästi lisäännä.

Synnytys on käynnissä, kun supistukset tuntuvat kipeinä ja tulevat säännöllisinä vähintään 10 minuutin välein. Supistusten väli lasketaan supistuksen alusta seuraavan supistuksen alkuun.

Lapsivesi voi mennä missä tahansa synnytyksen vaiheessa, myös ilman ensimmäistäkään supistusta. Sitä voi tulla tiikumalla tai useita desilitroja kerrallaan. Jos huomaat lapsivettä tulevan, laita side, sillä lapsivettä tulee lapsen syntymään saakka. Normaalisti lapsivesi on kirkasta tai hieman punertavaa ja siinä on imelähkö tuoksu. Synnytys usein käynnistyy vuorokauden kuluessa lapsivedenmenosta.

Kohdunkaulaa suojaa raskauden ajan limatulppa, joka voi irrota useita päiviä ennen synnytystä. Limatulpan irrotessa emättimestä voi tulla verislimaista vuotoa eikä se merkitse synnytyksen käynnistymistä. Myös synnytyksen käynnistyessä tai sisätutkimuksen jälkeen emättimestä voi vuotaa verensekaista limaa, joka on normaalia ja vaaratonta.

Mitä teen kun synnytys käynnistyy?

Vietä aikaa kotona niin kauan kuin supistuksiltasi kykenet. Avautumisvaiheen supistuskipua helpottaa usein liikkuminen ja sopivan asennon löytäminen. Vaihtele asentoa ja kokeile, mikä sinusta tuntuu parhaalta. Voit rentoutua lämpimän suihkun, saunan, lämmitettävän kauratyynyn ja hieronnan avulla. Luota itseesi ja omaan kehoosi, myönteinen mieliala auttaa jaksamaan. Pyri rentoutumaan erityisesti supistusten välillä ja keräämään voimia tulevaa varten. On myös tärkeää syödä ja juoda riittävästi, sillä synnytyksessä tarvitset energiaa.

Milloin lähden sairaalaan?

Jokainen synnyttäjä on yksilöllinen ja synnytykset ovat erilaisia. Usein on vaikeaa tietää, milloin on sopiva aika lähteä sairaalaan. Yleensä ei kuitenkaan kannata lähteä ennen kuin kipeitä ja voimistuvia supistuksia on tullut säännöllisesti noin viiden minuutin välein muutamien tuntien ajan. Tärkeää on, että kuuntelet omaa kehoasi ja arvioit itse kipuasi ja kotona pärjäämistäsi. Kun koet, ettet enää pärjää kotona ja tarvitset apua, on aika lähteä sairaalaan.

Lähde sairaalaan heti, jos:

- havaitset verenvuotoa, joka jatkuu ja lisääntyy
- lapsivesi on vihreää
- tunnet jatkuvaa kipua vatsalla myös supistusten välillä
- raskausviikkosi ovat alle 37 ja epäilet synnytyksen käynnistyneen.

Jos lapsivesi menee, sinun täytyy tulla käymään sairaalassa, kun lapsivedenmenosta on kulu-
nut noin 12 tuntia, vaikka supistuksesi eivät olisi alkaneet. Lapsiveden mentyä esim. iltayöstä,
voit mennä nukkumaan ja tulla vasta aamulla.

Syntymässä olevan lapsen hyvinvointia voit tarkkailla seuraamalla liikkeitä.

Soita rohkeasti jos sinulla on kysyttävää tai olet epävarma milloin lähteä sairaalaan. Annamme
miehellenne ohjeita ja vastaamme kysymyksiin kaikkina vuorokauden aikoina.

Synnytyssali 014 269 1404 (kättilö)

Mitä otan mukaan sairaalaan?

Ota mukaan neuvolakortti, käyttämäsi lääkkeet ja hygieniavälineet. Halutessasi voit ottaa mu-
kaan myös lukemista, musiikkia ja omat sisäkengät.

Matkapuhelintasi voit käyttää vuodeosastolla, mutta synnytyssalissa sen käyttäminen on kiellet-
tyä ja puhelinten pitää olla suljettuina.

Poista lävistyskorut ennen sairaalaan lähtöä, myös muut korut on hyvä jättää kotiin.

Synnytysvastaanotto

Synnytysvastaanotto sijaitsee uudessa moduulisairaalassa. Käynti SVO:lle tapahtuu keskussai-
raalan päärakennuksen takaa omasta sisäänkäynnistä. Synnytysvastaanoton ovet ovat avoinna
arkisin klo 7–18, muina aikoina sisäänpääsy tapahtuu ovisummeria soittamalla.

Synnytysvastaanoton kättilö vastaa puheluihin ja toivottaa sinut tervetulleeksi synnyttämään
kaikkina vuorokaudenaikoina. Sairaalaan tullessasi kättilö tarkistaa raskautietosi, tutkii sinut ja
keskustelee kanssasi synnytyksesi vaiheesta ja toiveistasi synnytystä ajatellen.

Kaikki päivystyskäynnit raskausasioissa joko lähetteellä tai ilman hoidetaan ympäri vuorokau-
den synnytysvastaanotolla.

Synnytysvastaanotto 014 269 1204 (kättilö)

Miten synnytyskipua voidaan lievittää?

Synnytys on luonnollinen tapahtuma ja kipu liittyy siihen olennaisena osana. Kipu kertoo synnytyksen alkamisesta, synnytyksen eri vaiheista ja ohjaa sinua oloa helpottaviin asentoihin. Synnytyskipun lievittäminen on tärkeä osa synnytyksen hoitoa ja siinä otetaan huomioon sinun toiveesi, synnytyksen vaihe ja lapsen vointi.

Lääkkeettöminä kivunlievityskeinoina sairaalassamme ovat käytössä lämpöpakkaukset, lämmin suihku, TENS-laite ja aqua-rakkulat. Oloasi helpottavien asentojen löytämiseksi tarjolla on fysiopalloja, jumppamattoja, keinutuoleja ja säkkituoleja.

Lääkkeellisiä kivunlievityskeinojamme ovat erilaiset lihakseen annettavat lääkkeet, kohdunkaulanpuudutus, epiduraalipuudutus ja spinaalipuudutus.

Palautetta synnytyskipun hoidosta

Keräämme palautetta synnyttäneiltä äideiltä synnytyskipun kokemisesta ja sen hoidosta. Sen avulla selvitämme vastaavatko kivunlievityskäytäntömme synnyttäjien tarpeisiin.

Pääset vastaamaan kyselyyn Keski-Suomen sairaanhoitopiirin internet-sivuilta synnytysyksikön kohdalta löytyvän linkin kautta tai internetosoitteessa

<http://www.webpolsurveys.com/synnytyskipukysely.net>

Kysely avautuu salasanalla *synnytys*.

Isä tai tukihenkilö mukana synnytyksessä?

Isän tai tukihenkilön tärkeä rooli alkaa kotona ja jatkuu sairaalassa. Läheinen ihminen on seurana, tuo turvallisuuden tunnetta ja voi vähentää jännitystä ja pelkoa. Lapsen syntymään osallistuminen on myös puolisolle tai tukihenkilölle merkittävä kokemus.

Mukana oleva läheinen voi hieroa synnyttäjää ja avustaa liikkumisessa sekä sopivan asennon löytämisessä. Hän saa halutessaan myös katkaista napanuoran ja kylvettää vauvan. Ennen kaikkea hän on mukana tukemassa ja kannustamassa.

Isä/tukihenkilö voi ottaa mukaan omat sisäkengät ja eväitä synnytyksen ajaksi, erityisesti iltaa ja yötä varten. Synnytyssalien yhteydessä on kahvinkeittomahdollisuus, ja lisäksi sairaalassa toimivat kahvio Paussi sekä Kahvila-ravintola Caterina.

Kahviloiden aukioloajat

Sairaalakahvio Paussi:	arkisin klo 8.30–19.30
	la klo 9.30–19
	su klo 11.00–19.30
Caterina:	arkisin klo 7.30–15
	la–su, pyhät klo 9.30–14

Synnytykseen ei voi tulla mukaan sairaana tai päihtyneenä.



Vuodeosastolla

Synnytyksen jälkeen noin 2 tunnin kuluttua siirrytään naistenosastolle, jossa on 2–3 hengen huoneita. Osastolla tarkkaillaan äidin toipumista synnytyksestä sekä vauvan sopeutumista kohdun ulkoiseen elämään. Siellä ohjataan vanhempia vauvanhoidossa ja imetyksessä.

Pääsääntöisesti synnyttäjät ovat terveitä, joten heiltä odotetaan omatoimisuutta voinnin mukaan. Normaalin alatiesynnytyksen jälkeen hoitoaika osastolla on keskimäärin 2–3 vrk ja sektion jälkeen 4–5 vrk. Kotiutuksen edellytyksenä on, että äiti ja vauva voivat hyvin ja imetys on lähtenyt hyvin alkuun. Lastenlääkäri tarkastaa vauvan 2 vrk:n iässä.

Vierailuajat:

- puoliso ja vauvan sisarukset klo 8–20
- isovanhemmat klo 17–19
- muita vieraita voi tavata esim. kahviossa (vastasyntyneitä ei sairaalassaoloaikana voi viedä ulos osastolta)

Potilashuoneisiin ei sallita muita vieraita kuin puoliso ja vauvan sisarukset.

Äitiys- ja sikiötutkimuspoliklinikka Gravidassa

Gravidassa on raskauden erityisseurantaan ja sikiötutkimuksiin tarkoitettu ajanvarauspoliklinikka.

Yliaikaisuuskäynnit hoidetaan Gravidassa. Yliaikaisvastaanotolle ilmoittautuminen Gravidassa ilman ajanvarausta ma–pe klo 9.45 raskausviikoilla 41+5 (ruokavaliohoitoisilla raskausdiabetesäideillä rvk:lla 41+3).

Käynti Gravidassa tapahtuu keskussairaalan päärakennuksen takaa. Gravidassa on avoinna arkisin klo 7.30–15.00.

Gravidan kättilö puh. 014 269 1104 tai puh.014 269 1401

Ajanvarausmuutokset puh. 014 269 5307 tai puh. 014 269 1604

Synnytysyksikön kätilöt toivottavat sinut lämpimästi
tervetulleeksi synnyttämään!

