

Synnytysvalmennus

Pääsisäänkäynti klo 06-20

Päivystyksen sisäänkäynti klo 20-06



Synnytysyksikköön saapuminen pääovelta klo 06-20



Sairaalassa liikkuminen

- Ulko-ovi (sairaalan eteläpääty) auki klo 06-20
- Sairaalaan saapuminen klo 20-06 päivystyksen ovesta.
 - Ilmoittautuminen Akseli-automaatilla: synnyttäjät
 - Hoitaja tulee hakemaan ja ohjaa synnyttäjät hissille
 - Hissillä 1. kerros ja paina synnytysyksikön odotustilan ilmoittautumisautomaatin OVIKELLOA, sinut tullaan hakemaan odotustilasta!
- Huomioi: synnytyksessä mukana **1 tukihenkilö**, lisäksi tarvittaessa doula.
- Äitipolikäynneillä saa tukihenkilö olla mukana.

Päivystyksen sisääntulo klo 20-06



Synnytysyksikkö odotusaula/ilmoittautuminen



Synnytyssaleja 4 kpl



Ammehuone, avautumisvaiheen kivunlievitykseen tai vesisynnytykseen



Synnytyksen käynnistyminen

- Normaali raskauden kesto on 37-41+6 viikkoa
- Yliaikaiskontrolli äitiyspoliklinikalla viikolla 41+0

- Synnytyksen käynnistyminen
 - Säännöllisillä supistuksilla
 - Lapsivedenmenolla

- Synnytyksen käynnistys sairaalassa



Supistukset

- Synnytyksen alkuvaiheessa supistukset tulevat harvemmin ja miedompina
- Hiljalleen ne napakoituvat ja tiivistyvät
- Säännölliset supistukset tulevat selkeästi alle 10 min välein, ensisynnyttäjällä jopa lähempänä 5 min välein
- Supistuksen aikana pyri keskittymään hengittämiseen ja yritä rentouttaa kehoa ja lihaksistoasi. Liike usein auttaa tässä.

Lapsivedenmeno

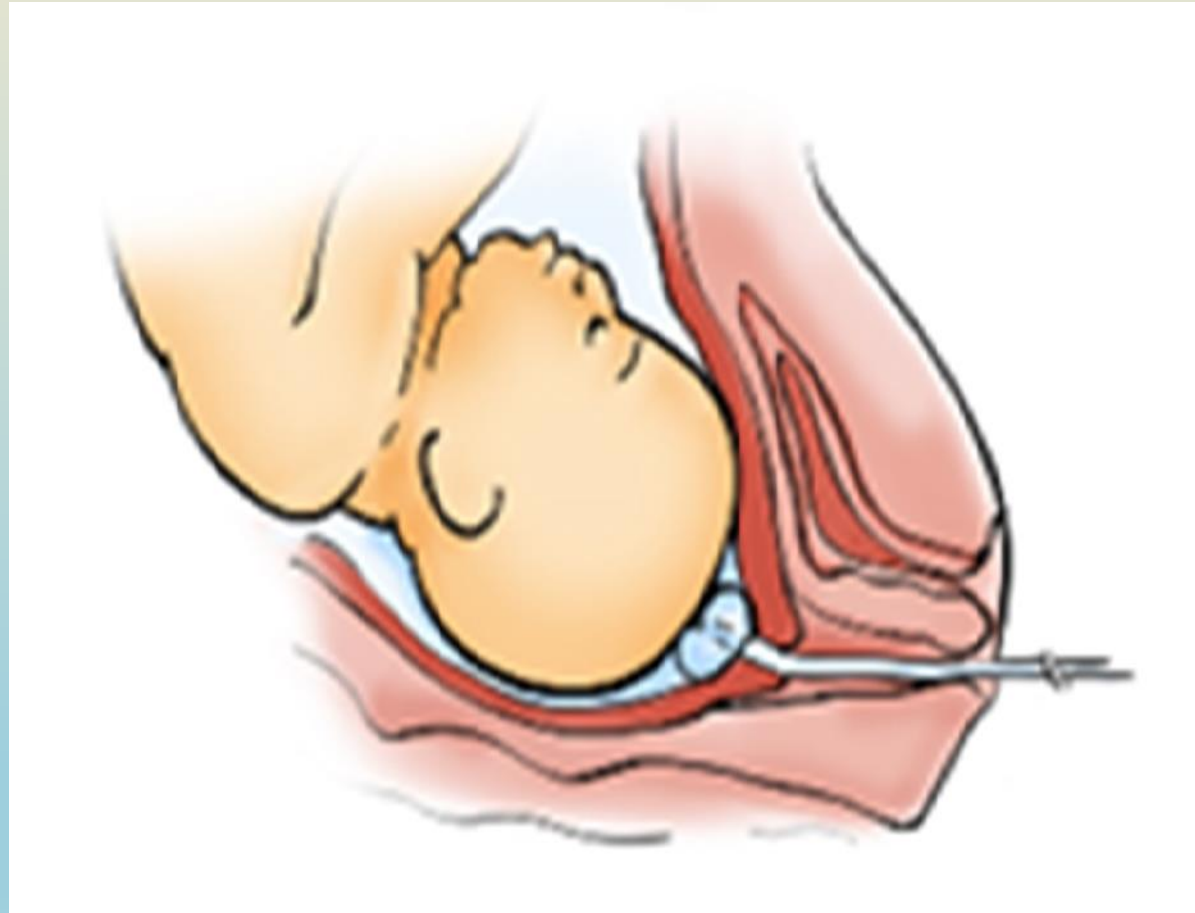


- Jos epäilet lapsivedenmenoa, laita side ja katso kelloa!
- Soita sairaalaan, saat ohjeet jatkosta!
- Lapsivedenmeno päivällä: Sairaalaan B-Streptokokki näytteenottoon.
- Lapsivedenmeno yöllä: Soita synnytyssaliin! Saat ohjeet milloin sinun tulee tulla sairaalaan. Yleensä B-Streptokokki näyte otetaan seuraavana aamuna.
- Kaikista synnyttäjistä otetaan B-streptokokki näyte raskausaikana. Jos tulos positiivinen aloitetaan penisilliini/antibiootti suonensisäisesti, mikä jatkuu vauvan syntymään saakka.

Synnytyksen käynnistäminen

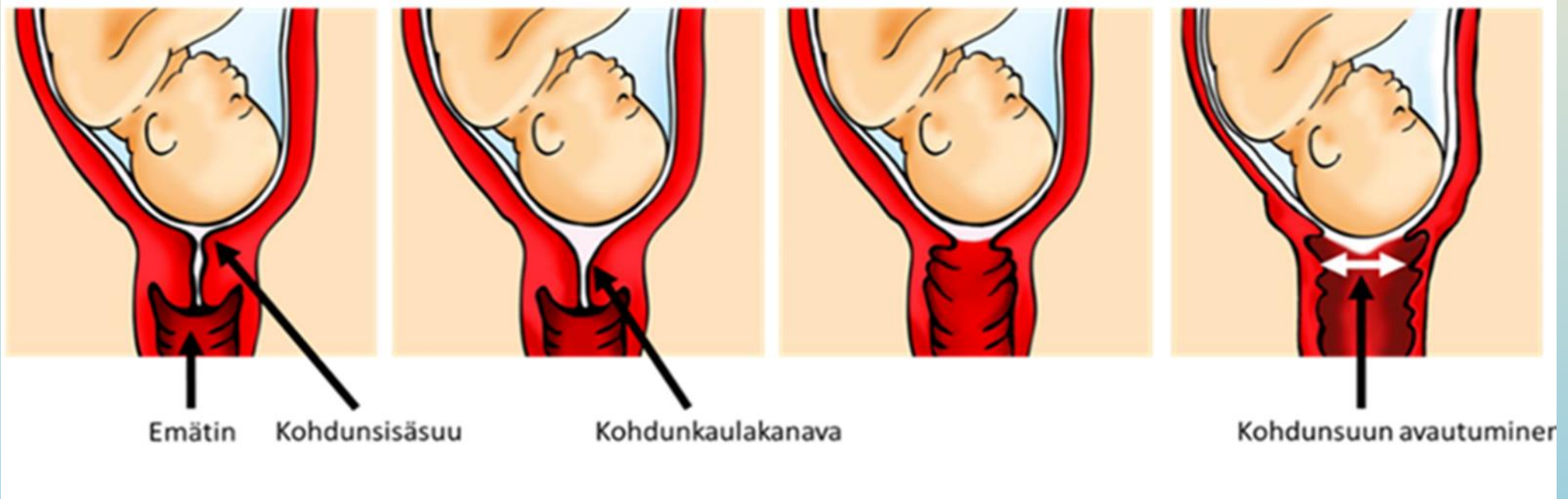
- Lääkäri tekee päätöksen käynnistämisestä yhteistyössä synnyttäjän kanssa
- Varaudu, että käynnistyksessä voi mennä useitakin päiviä.
- Käynnistysmenetelmät:
 - Ballonki
 - Cytotec- tabletti
 - Oksitosiini suonensisäisesti
 - Kalvojen puhkaisu

Ballonki -käynnistys



Synnytyskipu

- Synnytyskipu on peräisin kohdusta, kohdunkaulalta, kohdunsuulta sekä lantionpohjasta.
- Kipu ei ole jatkuvaa vaan supistusten välissä on lepoaihe.
- Kipukokemukseen vaikuttavia tekijöitä
 - yksilöllinen kokemus
 - synnyttäjän vireystila
 - aikaisemmat sairaalakokemukset
 - synnytyksen pituus
 - tukihenkilön rooli!



Kun supistukset alkavat...

- Kivunlievitys kotona:
 - Panadol 1 g x 3-4/vuorokausi
 - Lämmin suihku, amme < 37 astetta
 - Liikkuminen
 - Lämmin kaurapussi tms.
 - Hieronta
 - Hengitys ja rentoutuminen
 - Äänen käyttö
- Tukihenkilön kannustava ja tukeva asenne vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin ja kivun hallintaan.

Milloin sairaalaan?



- Voit seurata supistuksia kotona useita tunteja ennen sairaalaan lähtöä.
- Synnytyksen käynnistyttyä supistukset voimistuvat, pitenevät kestoaltaan ja tihenevät.
- Jos tunnet, että olosi ei ole turvallinen kotona tai sinulla on huoli vauvan voinnista.
- Synnytyssaliin voi aina soittaa saadakseen neuvoa tai tukea.

Muita syitä lähteä sairaalaan



- Verinen vuoto
 - Loppuraskaudessa voi ilmentyä pientä pyyhkimävuotoa kohdunsuun kypsyessä.
 - Jos erityis on runsaampaa kuin kuukautisvuoto on syytä hakeutua synnytysvastaanotolle.
- Sikiö ei liiku
 - Liikelaskenta (= 10 liikettä/tunti).
 - Jos laskenta ei täyty ensimmäisellä kerralla, ota syötävää ja kokeile uudestaan. Tämän jälkeen on vajavaisissa liikkeissä syytä hakeutua synnytysvastaanotolle, missä otetaan sydänäänikäyrä ja tarkistetaan sikiön vointi.

Lääkkeettömät kivunlievitys menetelmät synnytyssalissa

- Oma asenne ja valmistautuminen synnyttämiseen
- Tukihenkilön tuki ja tsemppaus!
- Liikkuminen supistusten aikana
- Ympäristö (valaistus, musiikki yms.)
- Aquarakkulat
- Guasha- kampa
- TNS-laite
- Joogaliina, puolapuut, jumppapallo, lämpötyyny, amme, suihku

Aquarakkulat



Quasha-kampa



Tens-laite





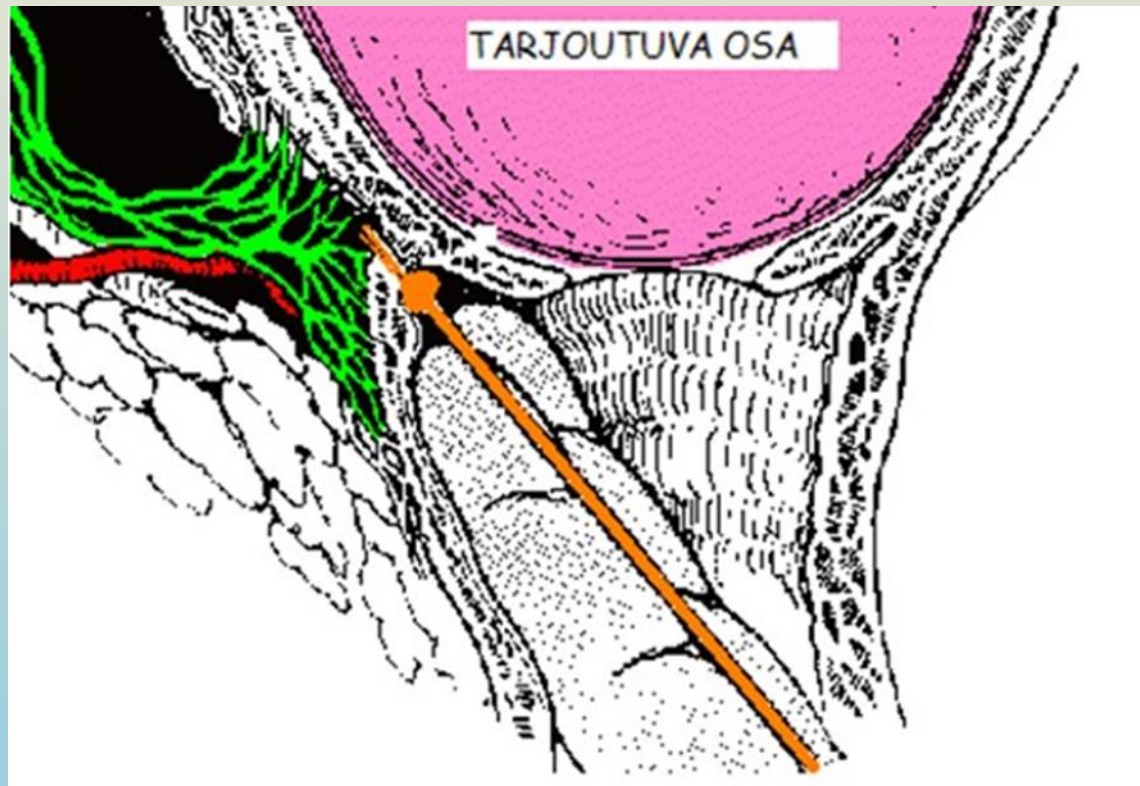
Lääkkeellinen kivunlievitys

- Kipulääke (suun kautta tai lihakseen pistettynä)
- Ilokaasu
 - Hengitetään suukappaleen kautta supistuksen aikana. Vahvuutta voidaan säädellä tarpeen mukaan kätilön toimesta.
- Epiduraalipuudutus
 - Laitetaan selkärangan epiduraalitilaan. Soveltuu hyvin pitkäkestoisempaan kivunlievitystarpeeseen. Voidaan annostella lisää koko synnytyksen ajan.
- Minispinaalipuudutus
 - Kertaalleen annettava puudutus selkärangan spinaalitilaan. Vaikutusaika noin 1-2h.
- Yhdistelmäpuudutus
 - Harvemmin käytetty. Epiduraali- ja spinaalipuudutuksen yhdistelmä.
- Kohdunkaulan puudutus (PCB)
 - Avautumisvaiheen kivunhoitoon. Gynekologi laittaa puudutuksen.
- Häpyhermon puudutus (Pudendalispuudute)
 - Ponnistusvaiheen kivunhoitoon. Puudutuksen laittaa gynekologi ja osa kätilöistä.

Epiduraalipuudutus/Minispinaalipuudutus



Pudendalispuudute/Kohdunkaulan puudute



Synnytyksen vaiheet

- Avautumisvaihe
 - Kohdunsuun avautuminen: suljettu-10cm
- Ponnistusvaihe
 - Alkaa, kun tarjoutuvaosa sopivalla korkeudella synnytyskanavassa ja päättyy sikiön syntymään.
- Jälkeisvaihe
 - Syntymän jälkeinen ajanvaihe, minkä aikana istukka syntyy.



Ponnistusvaiheen asentoja.

Ponnistusvaiheen kesto ensisynnyttäjällä n.30-90 min.

Kuvituskuvat: Helsingin Sanomat/Helmi Järvinen



Vesisynnytys

Veteen on mahdollista synnyttää, kun:

- Raskausviikko 37 (37+0) on täyttynyt
- Synnyttäjän ja vauvan vointi hyvä
- Tiedossa olevan streptokokki B:n suojaus aloitettu

- Vesi 34-37 astetta, synnytyksen loppuvaiheessa 35 astetta

Esteitä vesisynnytykselle:

- Suun kautta tai lihakseen annetusta vahvasta kipulääkkeestä liian lyhyt aika
- Selkäpuudutus
- Oksitosiini-tiputus (tauotus mahdollista, kun synnytys käynnistynyt)

Joskus tarvitaan lääkäriä avuksi

- Synnytyksen käynnistäminen
- Vauvan voinnin tarkistaminen synnytyksen aikana (=laktaattimittaus)
- Imukuppisynnytys
- Keisarileikkaus eli sektio
 - Suunniteltu leikkaus
 - Päivystysleikkaus
- Istukan käsiniirrotus

Ihokontakti ja ensi-imetys

- Synnytyksen jälkeen vauva asetetaan heti ihokontaktiin.

Ihokontaktissa:

- Vauva pysyy lämpimänä
- Verensokeri pysyy tasaisena
- Varhainen vuorovaikutus
- Maidon nousu (oksitosiinin erityys äidillä)
- Aktivoi imemään

- Ensi-imetys vauvan tahtisesti, ei kiirettä!
- Maidonnousun turvaamiseksi olisi ensi-imetyksen hyvä tapahtua 6h sisällä vauvan syntymästä. Jos tämä ei jostakin syystä ole mahdollista, tulisi äidin stimuloida rintojaan käsin lypsäen.
- Vauvan pitäminen ihokontaktissa tukee vauvan valmiuksia imemiseen ja imetyksen onnistumiseen myöhemmin.



Lapsivuodeosasto

- Synnytyssalista 2-4 tunnin seurannan jälkeen osastolle.
- 1-2 hengen huoneita, perhehuoneita.
- Poliklinikkamaksu 66,70€
- Hoitopäivämaksu 66,90€
- (peritään tulo-, sairaalaolo- ja lähtöpäivältä)

- Vierailut klo 8-20
- Vierihoidto-osasto
- Kotiutuminen yleensä 3. päivänä synnytyksestä.

Perhehuone

- Perhehuoneeseen siirrytään ympäri vuorokauden.
 - Mikäli osaston tilanne sen sallii, voi perhehuoneeseen päästä synnytyksen käynnistämisvaiheessa tai heti sektiopäivänä.
 - Kaikki tavarat mukana, ainakin autossa
- Perhehuoneessa myös tukihenkilö maksaa hoitopäivämaksun 66,90€/vrk. Tukihenkilön maksu alkaa siitä ajankohdasta, kun perhe siirtyy perhehuoneeseen.





Mitä mukaan sairaalaan?

- Neuvolakortti
- Omat lääkkeet (esim. antibioottikuuri, insuliinikynä ja verensokerimittari)
- Hygieniavälineet
- Pientä evästä
- Tukihenkilölle mahdolliset omat lääkkeet mukaan
- Kotiinlähtövaatteet vauvalle

3D-mallennokset tiloista/reiteistä

- Kymenhva.fi -> Lapset, nuoret ja perheet -> Raskaus ja synnytys -> Synnytys -> Tervetuloa synnyttämään Kymenlaakson keskussairaalaan -> Synnytysyksikkö
- Tämän polun alta löytyy videot 3D-mallennoksista tiloistamme sekä kulkureiteistä!
- Käy tutustumassa!

Palaute

- Toivomme palautetta perhevalmennuksesta, äitiyspoliklinikka toiminnasta ja synnytyksestä sekä lapsivuodeajasta.
- Palautetta voit antaa osoitteessa: www.kymenhva.fi
- Seuraa meitä myös instagramissa: @kymenhva_synnytykset

Kiitos! Tervetuloa synnyttämään!