



## TERVETULOA SYNNYTTÄMÄÄN

Nyt täyttyy koti nutuista  
ja somista pikku jutuista.  
Sormet pienet, varpaatkin,  
peittyy hellin sukkosin.





## Onko aika lähteä sairaalaan?

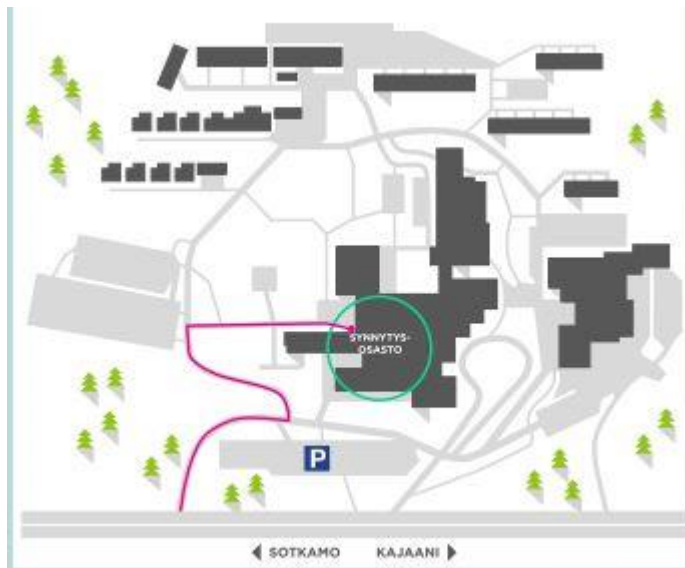
Tuntemukset synnytyksen alkaessa ovat erilaisia. Voit soittaa ja kysyä neuvoa synnytyssalista milloin pitää lähteä p.08 6156 2400.

## On aika lähteä sairaalaan

- kun supistukset ovat jatkuneet säännöllisinä (5-10 min välein) noin kahden tunnin ajan ja ne ovat kipeitä voimistuen koko ajan
- kun lapsivettä tulee, vaikka sinulla ei olisi supistuksia, ota yhteys synnytyssaliin ja sovi sairaalaan saapumisesta
- kun sinulla on kirkasta veristä vuotoa, lähde sairaalaan ambulanssilla (raskauden lopussa kohdunsuusta voi erittyä verensekaista limaa, ns. limatulppa, jolloin vielä voit rauhassa odottaa kotona)
- kun sinulla on jatkuva kova kipu vatsalla

## Kuinka saavun sairaalaan?

Sairaalan ovet ovat avoinna klo 06.00-19.00 välisenä aikana. Muulloin voi saapua päivystyspoliklinikan kautta tai ao kartan mukaisesti.





## Tulevalle tukihenkilölle tai isälle

Puoliso tai tukihenkilö luo turvallisuuden tunnetta. Hän toimii synnyttäjän rohkaisijana ja kannustajana.

Puoliso tai tukihenkilö voi hieroa synnyttäjän selkää, auttaa häntä vaihtamaan asentoa ja antaa juotavaa tai vain pitää kädestä kiinni.

Tärkeintä on olla läsnä.

Aina ei kuitenkaan ole mahdollista, että puoliso tai muu tuttu tukihenkilö tulee synnytykseen, tällöin kättilö pyrkii olemaan enemmän synnyttäjän luona.

### Mitä synnyttäjä voi ottaa mukaan synnytyssaliin?

- henkilökohtaiset hygieniavälineet (hammasharja, -tahna, hiusharja..)
- omat lääkkeet (esim astmasuihkeet)
- omat tossut

### Mitä isä/tukihenkilö voi ottaa mukaan synnytyssaliin?

- Varaudu mukavilla vaatteilla ja ota sisäkengät mukaan. Halutessasi voit käyttää sairaalan suojavaatteita.
- Varaa itsellesi evästä. Merkitse ne nimelläsi. Synnytyssalissa on jääkaappi ja mikroaaltouuni.
- Matkapuhelinta ja muita elektronisia laitteita saa käyttää. Muista kuitenkin, että synnytyksen jälkeen vauva tarvitsee kaiken huomionne! Ota mukaan laturit ja merkitse ne kotona omilla tiedoillasi

## Synnytys

Synnytys on jokaiselle synnyttäjälle yksilöllinen ja ainutkertainen tapahtuma. Tärkeintä ei ole kivuton synnytys, vaan se että nainen kokee tulevansa synnytyksessään kuulluksi ja kunnioitetuksi. Synnytys voi tuoda odottamattomia käännteitä tullessaan, siitä syystä avoin mieli on tärkeää synnytyksen aikana. Synnyttäjä voi esittää toivomuksia synnytyksensä suhteen sairaalaan etukäteen lähetettävässä esitietolomakkeessa ja synnytyksen aikana.

### Synnytys jakaantuu kolmeen vaiheeseen:

- avautumisvaihe
- ponnistusvaihe
- jälkeisvaihe

*Avautumisvaiheessa* kohdunsuu avautuu 10 cm:iin supistusten avulla. Supistuskipu ei ole vaarallista, se kertoo synnytyksen etenemisestä. Kipu on kuin aalto, se voimistuu ja laantuu rytmisesti. Kipua seuraa helpotus.

Äiti voi lievittää synnytyskipuaan erilaisilla rentoutumisasennoilla, joita voi harjoitella jo etukäteen. Kun äiti keskittyy kehon rentoutumiseen ja hengityksen seuraamiseen se kääntää ajatukset pois kivusta. Hieronta, sively ja kosketus ovat tunnetuimpia rentoutumiskeinoja synnytyksessä.



Jumppapallon päällä istuminen/keinuttelu, lämmin/ kylmä jyvä- tai geelipussi voivat lievittää kipua. Myös suihku ja amme rentouttaa oloa. Äidin asennoilla ja liikkumisella on suuri merkitys synnytyss kivun kokemiseen ja synnytyksen etenemiseen.

Voit halutessasi kysyä akupunktiohoitoa eri synnytyksen vaiheisiin. Sillä voi vaikuttaa mm. synnytysskipuun, istukan irtoamiseen ja maidon nousuun synnytyksen jälkeen.

Ilokaasun käyttö voi helpottaa supistuskipua. Se on helposti saatavilla ja poistuu elimistöstä nopeasti.

Synnytysskipua voidaan lievittää lihakseen pistettävällä kipulääkkeellä sekä erilaisilla puudutteilla mm. epiduraali-, spinaali- ja kohdunsuunpuudutus.

Kun kohdunsuu on täysin auki ja sinulla on lupa ponnistaa, niin voit kokeilla erilaisia *ponnistusasentoja*. Näitä on mm.

- puoli-istuva asento synnytyssängyssä
- kyljellään
- kontallaan
- jakkaralla istuen

*Jälkeisvaiheessa* istukka syntyy yleensä puolen tunnin sisällä vauvan syntymästä. Joskus istukka jää kiinni ja se joudutaan poistamaan käsinirrotuksella.

## Synnytyksen jälkeen

Vauvan synnyttyä äiti saa hänet ihokontaktiin. Vauvan herkimät aistit ovat tunto- ja hajuaistit. Ensi-imetys on mahdollista heti. Jos äiti ei voi jostain syystä ottaa vauvaa iholle niin isä voi ottaa vauvan ihokontaktiin. Se tuo vauvalle turvallisuuden tunnetta.

Vauva punnitaan ja mitataan synnytyssalissa tai osastolla. Äiti ja vauva siirretään synnytyssosastolle 4 n.pari - kolme tuntia synnytyksen jälkeen. Synnytyksestä keskustellaan kanssanne ennen kotiutumista.

Joskus synnytystapa on keisarinleikkaus, joko äidistä tai lapsesta johtuvasta syystä. Isä voi yleensä olla mukana leikkauksessa ja/tai osallistua vauvan hoitoon.

## Synnytyssosastolla 4

Osastolla vauva on äidin vierihoidossa ympärivuorokautisesti. Vierihoido edistää imetyksen onnistumista sekä äidin ja vauvan välistä vuorovaikutusta. Isä ja sisarukset ovat tervetulleita osallistumaan vauvan hoitoon (influenssa aikana tarkista onko vierailurajoituksia). Vierailurajoitus on tehty vauvojen ja äitien suojaamiseksi infektioilta.





Henkilökunta ohjaa ja neuvoo teitä vauvan hoidossa ja imetyksessä. Perhehuoneessa puoliso/tukihenkilö voi olla äidin ja vauvan kanssa ympäri vuorokauden.

Lastenlääkäri tarkastaa vauvan kahden vuorokauden iässä. Perhe voi kotiutua kun äiti ja vauva voivat hyvin.

## Lantionpohjan kuntouttaminen

Osastolla ollessasi sinulla on mahdollista saada fysioterapeutin yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa synnytyksen jälkeisestä lantionpohjan lihasharjoittelusta ja liikunnan aloittamisesta synnytyksen jälkeen. Kysy ohjauksesta osaston henkilökunnalta.

## Yhteystiedot

Synnytysosasto  
Sotkamontie 13 krs. 1, 87300 Kajaani  
Puh. 08 6156 2400 synnytyssali  
Puh. 08 6156 2430 synnytysosasto  
<https://sote.kainuu.fi/toimipisteet/synnyta-kajaanissa>  
Facebook: Synnyttä Kajaanissa

Tervetuloa synnyttämään !