

Tarvitsetko apua?

Lieku ry:n Kuormikkaat-vertaistukiryhmät ovat avoimia kaikille raskaana olevilla ja synnytykseen valmistautuville. Ryhmien aikataulut löytyvät nettisivuiltamme. Lieku ry vuokraa myös synnytyskivun lievittämiseen tarkoitettuja TENS-laitteita. Kysy lisää vertaistukiryhmissä tai sähköpostitse!

www.lieku.net
lieku@gmail.com



Linkkejä ja kirjallisuutta:

Aktiivinen synnytys ry: www.aktiivinensynnytys.fi
Bebesinfo: www.bebesinfo.fi

Maija Butters: Väkevä hauras. Like 2007.

Ina May Gaskin: Ina May's Guide to Childbirth. Bantam 2003.

Minna Haataja: Hyvä syntymä. Tammi 2011.

Hanna Hirvonen: Isä syntymässä. Tammi 2011.

Malla Rautaparta: Raskaus, synnytys, äitiys. WSOY 2010.

Oman näköinen synnytys



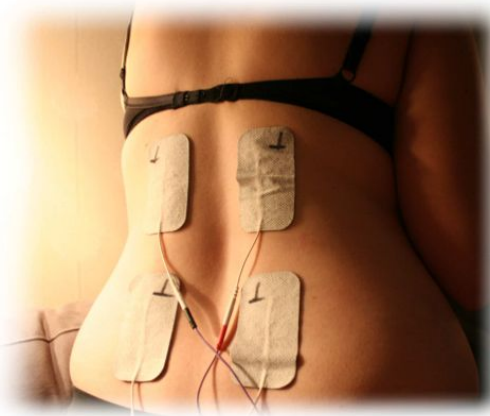
- Aktiivisuus synnytyksessä on henkistä asennoitumista, luottamusta oman kehon toimintaan, päätöksentekoon osallistumista ja tietoisuutta synnytyksen kulusta.
- Sektio tai lääkkeellinen kivunlievitys ei estä synnytystä olemasta aktiivinen.
- Jokaisella synnyttäjällä on oikeus ja mahdollisuus aktiiviseen synnytykseen.

Mitä on aktiivinen synnytys?

- Aktiivisuus synnytyksessä on henkistä asennoitumista, luottamusta oman kehon toimintaan sekä tietoisuutta normaalin synnytyksen kulusta ja synnytykseen mahdollisesti liittyvistä toimenpiteistä.
- Aktiivisuus ei tarkoita vain fyysistä aktiivisuutta synnytyksen aikana, vaan myös aktiivista osallistumista synnytystä koskeviin valintoihin ja päätöksentekoon.
- Aktiivinen synnytys ei ole sama asia kuin ns. “luomusynnytys”. Myös aktiivisessa synnytyksessä voi käyttää lääkkeellistä kivunlievitystä, ja myös sektiosynnytys voi olla aktiivinen synnytys.

Avautumisvaihe

- Synnytyksen avautumisvaihe voi kestää tunteista jopa useampaan päivään, joten jaksamisesta ja ravinnosta huolehtiminen on oleellista.
- Synnytyskipuun kannattaa asennoitua niin, että se on positiivista ja ohjaa synnyttäjää toimimaan synnytystä edistävällä tavalla. Synnytyskipu ei ole vaarallista. On hyvä muistaa, että jokainen supistus vie synnytystä eteenpäin.
- Supistusten aiheuttamat tuntemukset vaihtelevat yksilöllisesti ja myös saman ihmisen eri synnytysten välillä. Tärkeintä on pyrkiä rentoutumaan niin supistusten aikana kuin niiden välilläkin.
- Liikkuminen ja pystyasennoissa oleminen lievittää usein avautumisvaiheen kipua ja edistää synnytystä.
- Muita lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä ovat mm. lämmin suihku tai amme, lämpimät kaurapussit, synnytyslaulu, erilaiset hieronta- ja painamistekniikat ja aqua-rakkulat.



■ Synnytyksessä voi käyttää myös TENS-laitetta, jonka lähettämät sähköimpulssit estävät kipuviestien etenemisen ja lisäävät kehon omia endorfiineja.

■ Saatavilla on myös lääkkeellisiä kivunlievitysvaihtoehtoja. Niiden ominaisuuksiin ja mahdollisiin haittavaikutuksiin kannattaa tutustua etukäteen.

Ponnistusvaihe

- Ponnistusvaiheessa äidin tulisi hakeutua sellaiseen ponnistusasettoon, mikä tuntuu parhaalta. Erilaisia asentoja voi kokeilla avautumisvaiheessa tai jo raskausaikana. Asentoa voi vaihdella ponnistusvaiheen aikana.
- Suositeltavia ponnistusasentoja ovat erilaiset pystyasennot, kuten konttaus- tai kyykkyasento, polviseisonta tukea vasten tai synnytysjakkaran käyttö. Äidin ollessa voipunut on kylkimakuuasento hyvä vaihtoehto. Puoli-istuva ja selinmakuuasento eivät ole fysiologian kannalta suositeltavia ponnistusasentoja.
- Myös ponnistusvaiheessa hengittäminen ja erityisesti lantionpohjan rentouttaminen on tärkeää.



Sektiosynnytys

- Myös sektio eli keisarileikkaus voi olla aktiivinen synnytys.
- Erityisesti suunnitellun sektion ollessa kyseessä synnyttäjä voi perehtyä etukäteen synnytyksen kulkuun ja esittää omia toivomuksiaan sen suhteen. Sektioon voidaan kuitenkin päätyä myös yllättäen, joten siihenkin vaihtoehtoon kannattaa varautua.
- Sektiosynnytyksessä voi esittää toiveita muun muassa vauvan ensihetkiin liittyen (ihokontakti, ensi-imetyksen toteutuminen ym.). Tukihenkilön rooli on tällöin erityisen tärkeä.

Synnytyksen jälkeen

- Jos äiti ja vauva voivat hyvin, äiti saa vauvan rinnalleen heti synnytyksen jälkeen. Ensi-imetyksen olisi hyvä tapahtua parin tunnin kuluessa synnytyksestä.
- Vauvaa kannattaa ensimmäisten päivien ajan pitää koko ajan lähellä, mieluiten ihokontaktissa. Se edesauttaa imetyksen onnistumista, auttaa pitämään vauvan elintoiminnot tasaisina ja edistää vauvan ja vanhemman vuorovaikutusta. Tätä jatkuvaa vierihoitoa kutsutaan myös “pesimiseksi”.
- Ensimmäiset synnytyksen jälkeiset päivät on hyvä rauhoittaa vauvaan tutustumiselle.