

Tarvitsetko apua?

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

www.liekku.net
liekku@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.

Valmiina synnytykseen!



- Synnytykseen valmistautuminen kannattaa aloittaa hyvissä ajoin.
- Synnytystä ei voi suunnitella yksityiskohtaisesti, mutta siihen liittyviin asioihin on kuitenkin hyvä perehtyä etukäteen.
- Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa synnyttää.
- Hyvä ja luotettava tukihenkilö on arvokas tuki synnytyksessä.

Synnytykseen valmistautuminen

- Synnytykseen valmistautuminen on hyvä aloittaa hyvissä ajoin raskausaikana, koska erityisesti henkinen valmistautuminen ja positiivisten mielikuvien luominen vie aikaa.
- Valmistautuminen voi olla sekä henkistä että fyysistä.
- Valmistautumista on mm. fyysisestä kunnosta huolehtiminen, hengitysharjoitukset, synnytyslaulun harjoittelu, rentoutumisharjoittelu, välilihan hieronta sekä tiedon hakeminen normaalin synnytyksen kulusta, kivunlievitysvaihtoehdoista ja synnytykseen liittyvistä toimenpiteistä.
- Raskauteen ja tulevaan synnytykseen voi myös käydä hakemassa apua ja neuvoja täydentävistä hoitomuodoista, kuten vyöhyketerapia, akupunktio ja osteopatia.

Synnytystoivelista

- Toivelistan avulla synnyttäjä voi ilmaista toiveensa synnytykseen liittyen.
- Synnytystoivelistan tarkoitus ei ole neuvoa kätilöitä tai olla synnytyksen käsikirjoitus, vaan ilmaista synnytyksessä mukana oleville henkilöille synnyttäjän omia toiveita ja ajatuksia.

■ Henkilökunta pyrkii ottamaan äidin toiveet huomioon parhaansa mukaan äidin ja vauvan hyvinvoinnin huomioon ottaen.

■ Synnytystoivelistaan kannattaa kirjata juuri itselle tärkeimmät asiat liittyen esimerkiksi synnytysilmapiiriin ja siihen, millaista tukea kokee tarvitsevänsä.

■ Synnytystoivelistaan voi listata myös konkreettisia toiveita esimerkiksi kivunlievitykseen, ponnistusasentoihin, vauvan ensi hetkiin ja imetykseen liittyen.



Tukihenkilö synnytyksessä

- Useimmiten tukihenkilönä synnytyksessä on synnyttäjän puoliso. Tukihenkilönä voi olla myös doula, ystävä, sisko tai muu läheinen henkilö. Tukihenkilöitä voi olla kaksikin.
- Doula on vapaaehtoinen koulutettu synnytystukihenkilö. Doulan tehtävänä on tukea äitiä odotusaikana ja olla mukana synnytyksessä äidin toivomalla tavalla.
- Tukihenkilön tai -henkilöiden kanssa on hyvä käydä yhdessä etukäteen läpi synnytystä ja synnytykseen liittyviä toiveita.
- Vaikka äiti on synnytyksen “päähenkilö”, myös puolison toiveita tulee kuunnella ja kunnioittaa. Jos puoliso ei syystä tai toisesta halua mukaan synnytykseen, on parempi etsiä tukihenkilöksi joku muu.



Mitä on “aktiivinen synnytys”?

- Aktiivisuus synnytyksessä on henkistä asennoitumista, luottamusta oman kehon toimintaan, päätöksentekoon osallistumista sekä tietoisuutta normaalin synnytyksen kulusta ja synnytykseen mahdollisesti liittyvistä toimenpiteistä.
- Aktiivinen synnytys ei ole sama asia kuin ns. “luomusynnytys”. Myös aktiivisessa synnytyksessä voi käyttää lääkkeellistä kivunlievitystä, ja myös sektiosynnytys voi olla aktiivinen synnytys.
- Aktiivisuus ei tarkoita vain fyysisistä aktiivisuutta synnytyksen aikana, vaan myös aktiivista osallistumista synnytystä koskeviin valintoihin ja päätösten tekoon.
- Synnytykseen valmistautuvan perheen kannattaa muistaa, että kyseessä on heidän synnytyksensä ja vauvansa. Synnyttävällä perheellä on oikeus hyvään synnytykseen ja oikeus tulla kuulluksi ja huomioituksi niin neuvolassa kuin synnytyssairaalassakin.