

# SYNNYTYS JA ENSIMMÄISET PÄIVÄT VAUVAN KANSSA

# VALMENNUS TEHTY YHTEISTYÖSSÄ



**Euroopan unionin  
rahoittama**  
NextGenerationEU



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue  
Vanda och Kervo välfärdsområde

**Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue**  
**Västra Nylands välfärdsområde**

Tilastoimme valmennukseen osallistujia alueittain. Toivomme, että vastaat anonyymisti [tämän linkin kautta](#) kyselyyn, jossa kerrot miltä alueelta tulet.

# VALMENNUS

- Kysymykset: kirjoita kysymykset Teams-keskusteluun, toinen valmentajista seuraa sitä.
- Mikrofonin ja videon käyttö on estetty.
- Materiaalit: valmennusdiat on tallennettu Vauvamatkalla-digihoitopolulle.
- Kesto: 3 h (tauko puolessa välissä)
- Valmentajat: synnytysosaston kätilö ja neuvolan terveydenhoitaja



# MILLÄ MIELELLÄ SUHTAUDUT SYNNYTYKSEEN TÄLLÄ HETKELLÄ?

Käytä Teams-reaktioita!

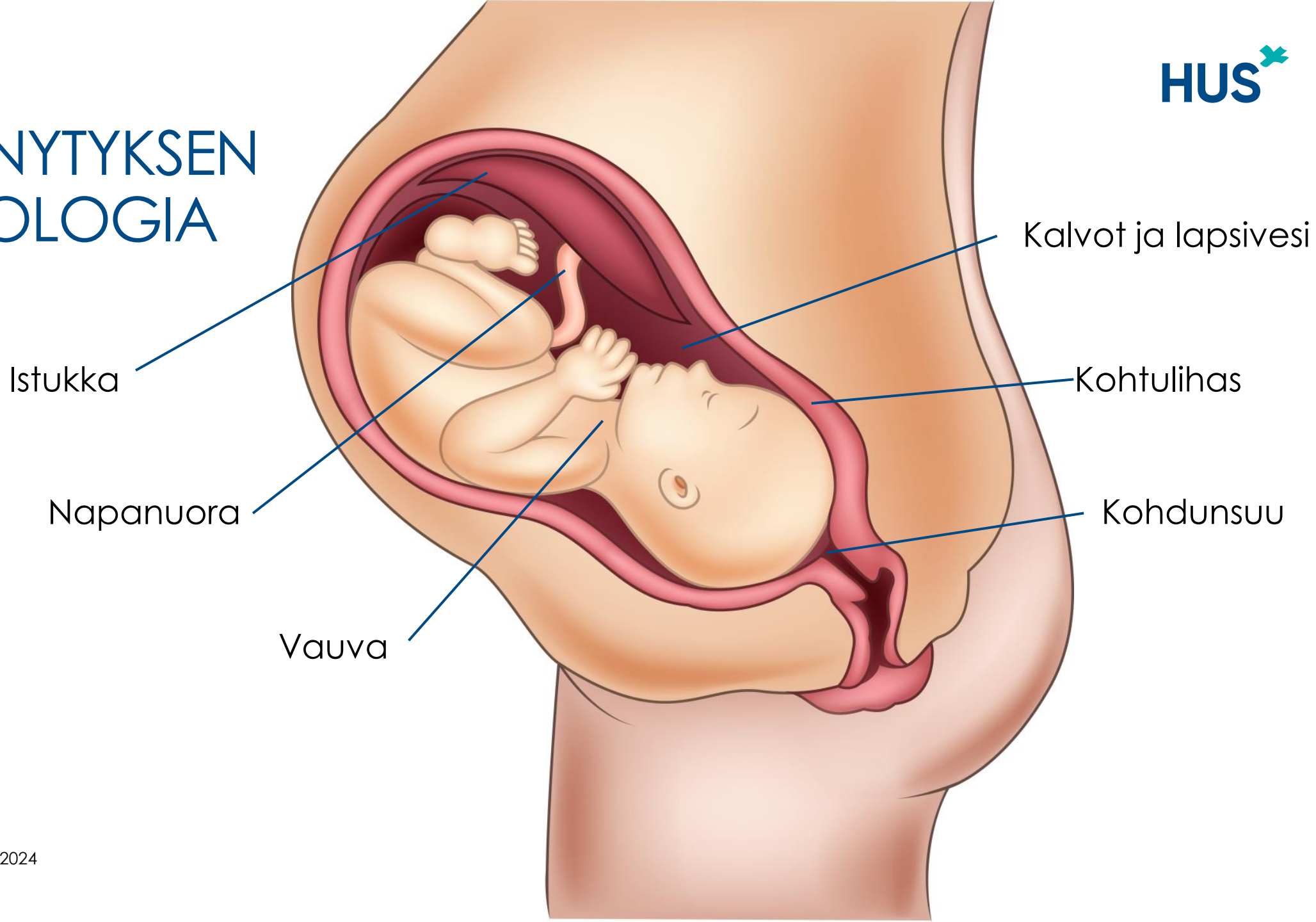


# VALMISTAUTUMINEN SYNNYTYKSEEN

- Valmentautuminen on tutkitusti hyvä tapa parantaa omaa synnytyskokemusta
- Tietoa synnytyksen kulusta
- Keinoja oman olon helpottamiseen synnytyksen aikana
- Synnytystä ei voi käsikirjoittaa
- [Ajatuksia tulevasta synnytyksestä -lomake](#)



# SYNNYTYKSEN FYSIOLOGIA



# SYNNYTYSKIPU

- Supistuksilla on tarkoitus.
- Useimmat synnyttäjät aistivat synnytyssupistukset kipuna.
- Kipu aktivoi elimistön omia kivunlievitysmenetelmiä.
- Synnytyskipu ei ole jatkuvaa ja supistuksien välissä on taukoja.
- Synnytyskipu ohjaa synnyttäjää asentoihin, joissa vauva pääsee laskeutumaan.



# HORMONIEN VAIKUTUS





A pregnant woman is shown from the side, wearing a brown knit sweater. She is gently holding her belly with both hands. The background is a soft-focus landscape with a body of water and a sunset sky, creating a warm, golden light. The text is overlaid in white, bold, sans-serif font.

RENTOUTUMISEN JA  
HENGITYKSEN MERKITYS  
SYNNYTYKSEN AIKANA

# SYNNYTYKSEN VAIHEET:

- latenssvaihe
- avautumisvaihe
- siirtymävaihe
- ponnistusvaihe
- jälkeisvaihe.



# LATENSSIVAIHE

- Yleensä supistukset alkavat hiljalleen.
- Supistukset voimistuvat ja tihentyvät synnytyksen edetessä.
- Latenssivaihe voi kestää useita vuorokausia.
- Latenssivaiheessa kohdunsuu kypsyy muttei vielä avaudu merkittävästi.
- Kannustus, lepo, hoiva ja riittävästä ravinnosta huolehtiminen on tärkeää.



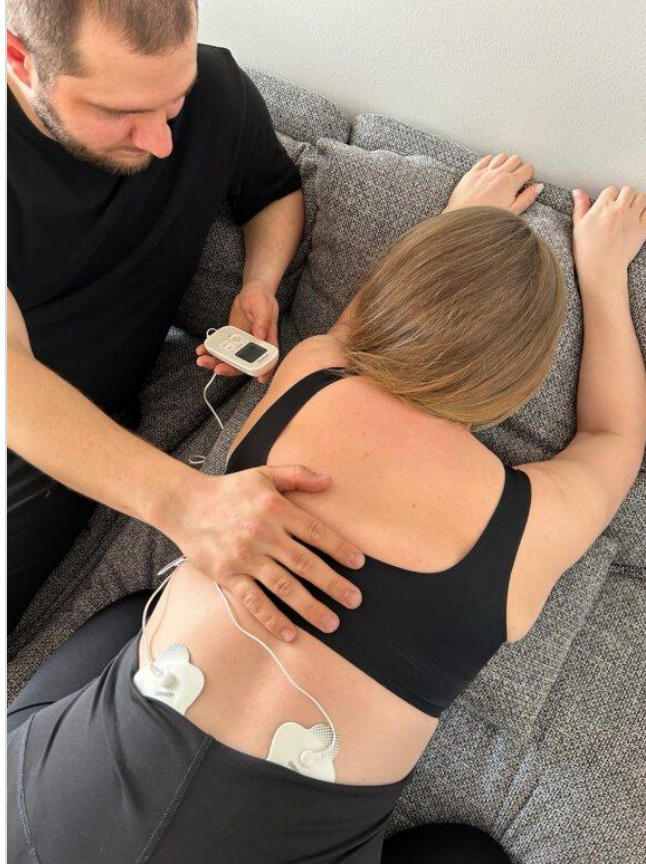
# TUKIHENKIÖ

- Tukihenkilö on synnytyskokemuksen kannalta merkityksellinen.
- Kaksi tukihenkilöä voi olla mukana synnytyksessä.
- Tarjoa rohkeasti apua, tue synnyttäjää, ole läsnä.
- Valmistautukaa yhdessä: keskustelkaa toiveista ja odotuksista.
- Voitte valita synnyttäjälle mieluisan musiikin/soittolistan.



# LÄÄKKEETÖN KIVUNLIEVITYS

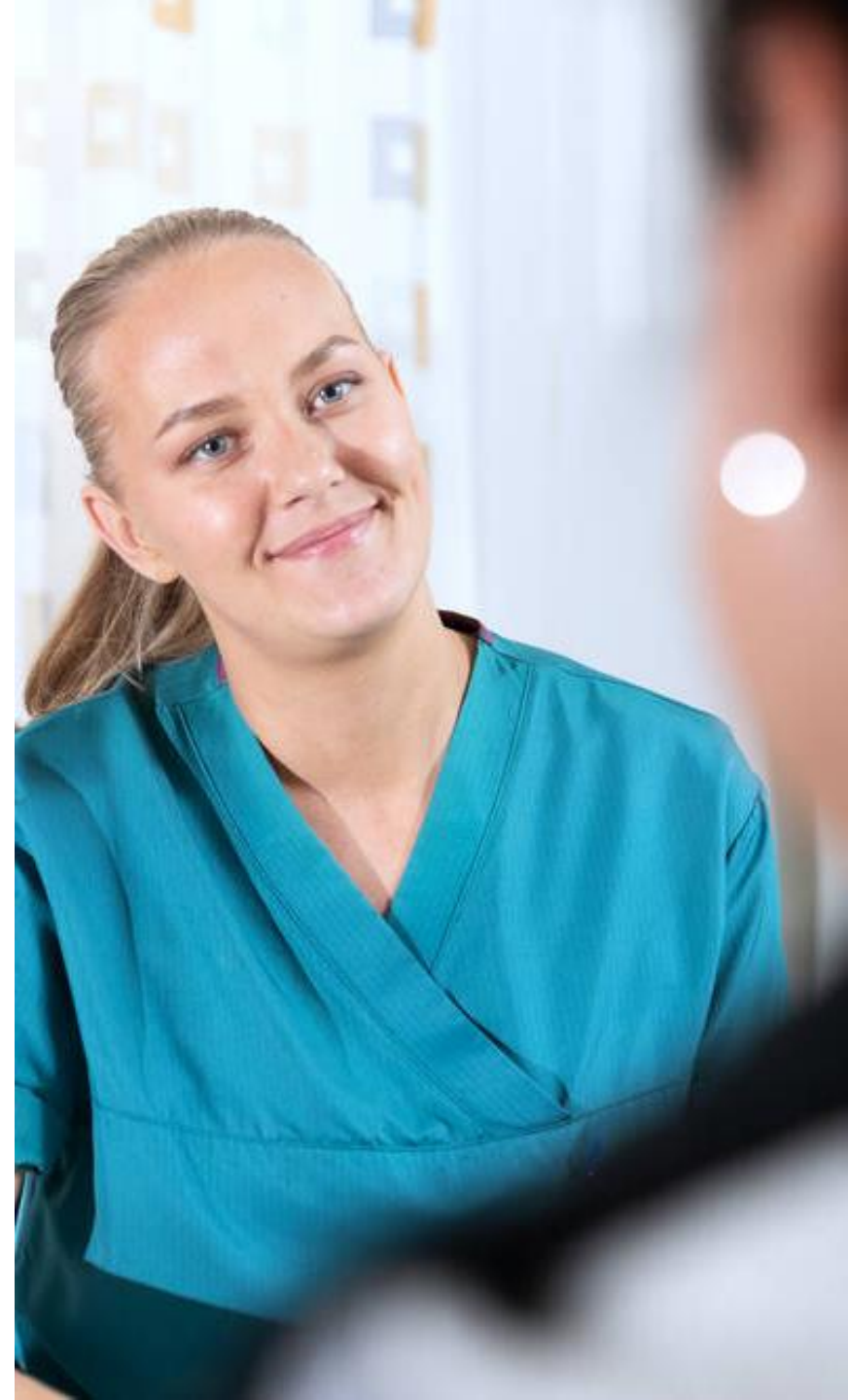
- Hengitys, ääni
- Asennot ja liike
- Kuuma ja kylmä
- Hieronta ja kosketus
- Vesi
- Tens
- Guasha
- Akupainanta
- Vyöhyketerapia
- Rebozo
- Akupunktio
- Aqua-papulat/rakkulat



# MILLOIN SOITTO SAIRAALAAN?

- Kivuliaat ja säännölliset supistukset 5-10 min välein ja et pärjää kivun kanssa kotona
- Epäillessäsi lapsivedenmenoa
- Liikehälytys
- Jatkuva kova kipu
- Runsas verinen vuoto

Yhteystiedot löydät neuvolakortista. Käy tutustumassa kaikkiin HUS synnytyssairaaloihin Vauvamatkalla-digihoitopolulla.



# MITÄ MUKAAN SAIRAALAKASSIIN?

- neuvolakortti
- henkilöllisyystodistus
- mukavat vaatteet (myös tukihenkilölle)
- omat lääkkeet (myös tukihenkilölle)
- sisäkengät
- juomapullo
- vauvalle kotiutumiseen sähän sopivat vaatteet ja turvakaukalo
- imetyслиivit ja liivinsuojat
- tukihenkilölle ruokaa ja synnyttäjälle herkkuja
- laitteiden laturit, bluetooth-kaiutin, kuulokkeet
- omat hygieniatarvikkeet.



# SAIRAALAAN TULO

- Sairaalan tulo-ohjeisiin voi käydä tutustumassa sairaaloiden Instagram-tileillä.
- Kätilö haastattelee sinua tilanteestasi.
- Ulkotutkimus ja sisätutkimus.
- Vauvan vointi tarkastetaan sydänääniä ja supistuksia mittaavalla käyrällä eli KTG:lla.
- Otetaan GBS-näyte ja tarvittaessa lapsivesitesti.
- Kaikista synnyttäjistä otetaan verenkuvat ja sopivuuskoe.
- Kätilö kysyy synnytystoiveitasi ja tekee kanssasi päätöksen siitä, siirrytkö synnytys saliin, tarkkailuun vai lähdetkö vielä kotiin odottamaan.





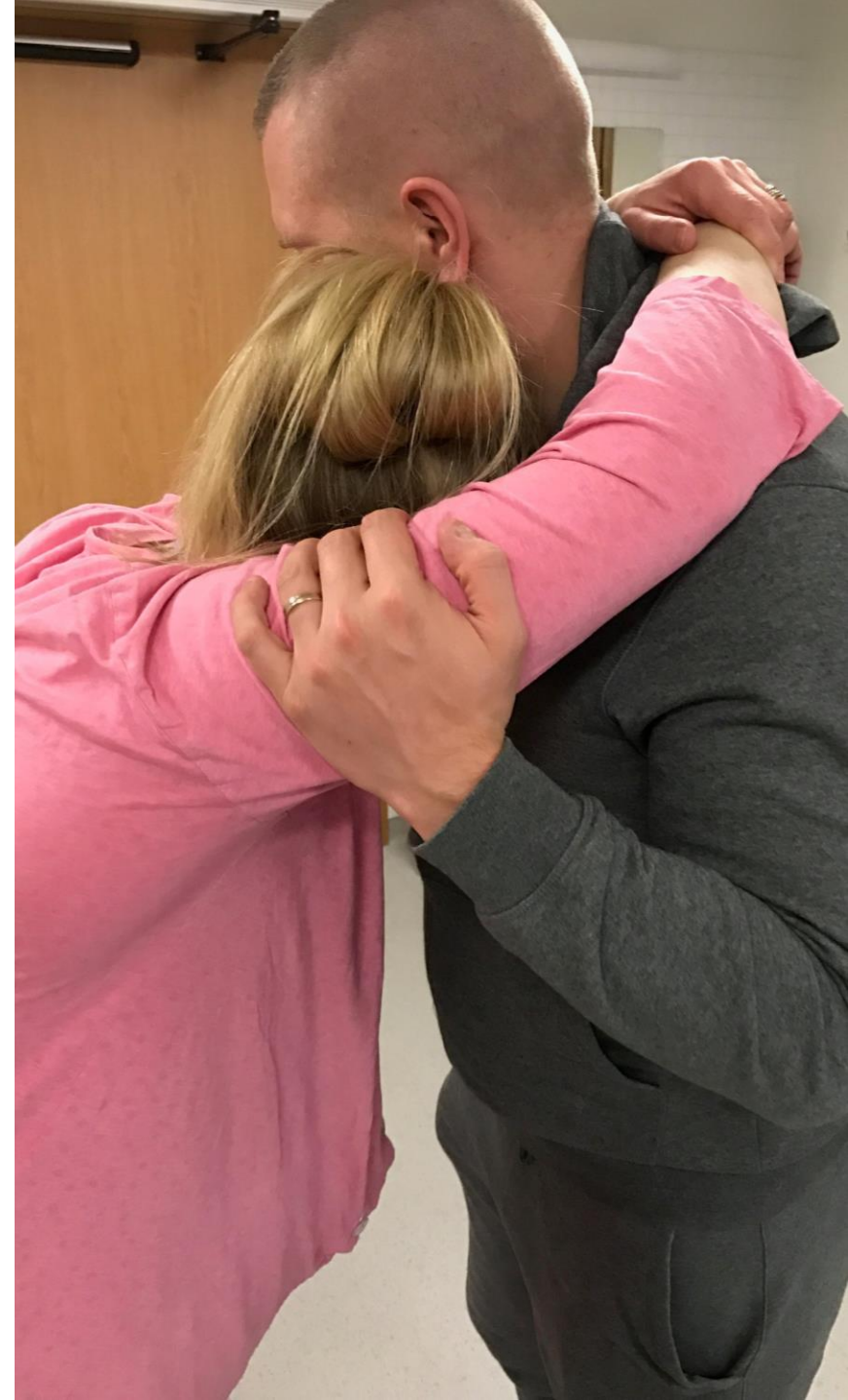
# SYNNYTYKSEN KÄYNNISTÄMINEN

- Joskus synnytys päätetään käynnistää lääketieteellisistä syistä.
- Yleisimmät syyt ovat lapsivedenmeno ilman spontaanin supistustoiminnan alkamista ja yliaikaisuus H41+5. Syyt voivat olla myös synnyttäjistä tai lapsesta johtuvia.
- Käynnistys voi kestää useita päiviä, tukihenkilön tuki on tärkeää.
- Käynnistysmenetelmä suunnitellaan yksilöllisesti:
  - balonki
  - misoprostoli (Angusta)
  - kalvojenpuhkaisu
  - oksitosiini.
- Käynnistyksen jälkeen alateitse synnyttää noin 70 % ensisynnyttäjäistä ja 96 % uudelleensynnyttäjäistä.



# AVAUTUMISVAIHE

- Alussa supistukset pehmittävät ja lyhentävät kohdunkaulakanavaa, jotta se pääsisi avautumaan paremmin.
- Aktiivisessa vaiheessa kohdunsuu aukeaa.
- Kyse ei ole pelkästä kohdunsuun avautumisesta vaan myös siitä, että vauva laskeutuu synnytyskanavassa.
- Lantion muoto ohjaa vauvaa tekemään käännöksiä, jotta pää mahtuu syntymään.
- Synnyttävä hakeutuu itselleen mieluisiin asentoihin, jotta vauva pääsee laskeutumaan lantiossa.
- Kesto on hyvin yksilöllinen.



# LÄÄKKEELLINEN KIVUNLIEVITYS

- Ilokaasu
- Opioidit
- Epiduraali/spinaalipuudutus
- Pudendaalipuudutus
- PCB



### Synnytyskivun lääkkeelliset hoitovaihtoehdot

VAIHTOEHTO	TOTEUTUS	KUINKA SE AUTTAA	SIVUVAIKUTUKSET	VAIKUTUKSET SIKIÖÖN JA SYNNYTYKSEEN
<b>VAHVA KIPULÄÄKE</b> Oksikodoni	Synnytyksen alkuvaiheessa, jotta lääke ehtisi hävitä elimistöstä ennen lapsen syntymää. Suun kautta tai pistoksena lihakseen	Vaikuttaa 20-30minuutissa, kesto muutamia tunteja Lievästi/kohtalaisesti Vaikuttaa keskushermoston kautta eli olo voi tuntua päihdyttävältä	Joskus väsymys, pahoinvointi. Hidastaa vatsalaukun tyhjenemistä Saattaa huonontaa hengitystä	Voi lisätä vastasyntyneen virvoittelun tarvetta, jos lääkkeen vaikutus vielä voimassa Saattaa huonontaa välitöntä imemishalukkuutta
<b>ILOKAASU</b> 30-50% ilokaasu/happiseos	Koko synnytyksen ajan Hengitetään maskin kautta Vaikutusta voi säädellä hengityksen syvyydellä Hengitystekniikan merkitys	Vaikuttaa välittömästi Auttaa kohtalaisesti kipuun Vaikuttaa keskushermoston kautta eli olo voi tuntua päihtyneeltä	Tokkuraisuus, väsymys, joskus pahoinvointi Sivuvaikutukset katoavat nopeasti Kuivaa suuta	Ei vaikuta
<b>KOHDUNKAULAN PUUDUTUS</b> Ropivakaiini	Synnytyksen avautumisvaiheessa Synnytyslääkäri laittaa emättimen kautta	Vaikuttaa alkaa 5-10 minuutissa Vaikutus on hyvä 50%:lla, kohtalaisesti 35%:lla Kesto 1-2 tuntia Voidaan toistaa tarvittaessa	Erittäin harvoin pistopaikan verenpurkauma tai äidin huonovointisuus	Ei vaikuta synnytykseen Äkillinen kivunlievitys saattaa hidastaa ohimenevästi sikiön sykettä (2-3%)
<b>HÄPYHERMON PUUDUTUS</b> Ropivakaiini	Ponnistusvaiheessa Häpyhermon paikallinen puudutus Synnytyslääkäri tai kättilö laittaa emättimen kautta	Vaikuttaa 5-10 minuutissa Puuduttaa emättimen alaosan, välilihan ja ulkosynnyttimet	Erittäin harvoin pistopaikan verenpurkauma tai äidin huonovointisuus.	Ei huononna ponnistusvoimaa Ei vaikutuksia sikiöön
<b>EPIDURAALIPUUDUTUS</b>  Ropivakaiinin ja vahvan kipulääkkeen fentanyylin seos  Tapauskohtaisesti osa lääkkeitä voidaan antaa SPINAALISESTI	Synnytyksen ollessa kunnolla käynnissä Edellyttää laskimokanyylin Anestesia lääkäri pistää selkään steriilisti Laiton aikana täytyy pysyä paikallaan, selkää pyöristäen	Vaikutus alkaa 10-20 minuutissa ja kestää 1,5-3 tuntia Vaikutus on erittäin hyvä tai hyvä lähes 90%:lla Kättilö voi antaa tarvittaessa lisäannoksia selkään jätetyn katettrin kautta	Vaaraton kutina tai tärinä Saattaa laskea verenpainetta, nostaa ruumiinlämpöä, vaikeuttaa virtsaamista ja puuduttaa alaraajoja Puudutuksen jälkeinen pääsarjyriski 1%* Katso riskit tarkemmin kääntöpuolelta	Voi huonontaa ponnistamisvoimaa ja lisätä imukuppiavustuksen tarvetta Ei yleensä vaikuta sikiöön Äkillinen kivunlievitys saattaa hidastaa ohimenevästi sikiön sykettä

# SIIRTYMÄVAIHE

- Avautumisvaiheen jälkeen kohdunsuu on täysin auennut.
- Toisinaan aktiivista ponnistamista ei päästä aloittamaan heti, vaan on syytä odottaa vauvan laskeutumista ja asettumista oikeaan asentoon jopa muutaman tunnin.
- Ponnistusvaiheeseen ei ole syytä kiirehtiä mikäli synnyttäjällä ja vauvalla on kaikki hyvin.
- Lantionpohjan rentous edesauttaa vauvan laskeutumista vaikka luontaisesti tekisikin mieli pidätellä.
- Vauvan laskeutuessa paineen tunne lisääntyy voimakkaasti.



# PONNISTUSASENTOJA



# PONNISTUSVAIHE

- Kivun luonne muuttuu. Ponnistamisen tarve ja paine ohjaa ponnistamista.
- Synnyttäjä ponnistaa supistuksen aikana. Samaan aikaan kohtulihakset työntävät vauvaa ulos. Supistusten välillä synnyttäjä lepää.
- Vauvan pää laskeutuu hiljalleen, mikä on tarkoituksenmukaista kudoksille.
- Kätilö tukee välilihaa ja hidastaa vauvan pään syntymistä.
- Voit kokeilla erilaisia asentoja ja kertoa rohkeasti toiveistasi.
- **Kätilö auttaa, ohjaa ja kannustaa sinua ponnistusvaiheen aikana.**



# SIINÄ HÄN ON: VASTASYNTYNYT

- Hyvävointinen vauva pääsee heti ihokontaktiin ja napanuora saa sykkiä loppuun.
- Heti syntymän jälkeen:
  - Apgar-pisteet
  - Verinäyte napanuorasta
  - K-vitamiini
- Kätilöt, mutta myös vanhemmat tarkkailevat vauvan vointia ensimmäiset tunnit.

On tilanteita, joissa vauva vaatii virvoittelua tai hoitoa lastenosastolla heti syntymän jälkeen. Sairaalassa pyritään aina saattamaan vauva ja vanhemmat yhteen mahdollisimman pian.





# SYNNYTYKSEN JÄLKEISVAIHE

- Napanuoran leikkaamista tarjotaan tukihenkilön tehtäväksi.
- Kohdun supistumista tuetaan oksitosiinilla, jotta istukka ja kalvot syntyvät, yleensä 10-60min kuluessa.
- Kohdun supistumista seurataan painamalla kohtua.
- Mahdolliset repeämät tarkastetaan ja ommellaan hyvässä puudutuksessa.



# ERIKOISTILANTEET SYNNYTYKSESSÄ

- Suomessa kätilö hoitaa normaalin alatiesynnytyksen. Kätilö kutsuu paikalle synnytyslääkärin, mikäli synnytyksen kulussa on jotain poikkeavaa:
  - synnytyksen käynnistys
  - perätilasynnytys
  - kaksoset eli geminit
  - ennenaikainen synnytys
  - pre-eklampsia/raskausmyrkytys
  - raskaushepatoosi
  - synnytys ei etene
  - ponnistusvaihe pitkittyy
  - imukuppi
  - keisarileikkaus (elektiivinen/kiireellinen/hätä).



# ERIKOISTILANTEET SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

- Vakavan komplikaation riski on synnytystavasta riippuen 1–5 %.
- Sairaalan henkilökunta on koulutettu toimimaan, mikäli jotain poikkeavaa tapahtuu:
  - vauvan tai synnyttäjän voinnin heikkeneminen
  - verenvuodot
  - suuret repeämät
  - istukan jääminen kohtuun
  - tulehdukset
  - leikkauskomplikaatiot.



# KEISARILEIKKAUS ELI SEKTIO

- Keisarinleikkauksia kaikista synnytyksistä yhteensä 24 % (HUS 2023)
  - elektiivinen eli suunniteltu keisarileikkaus (10 %)
  - kiireellinen päivystyksellinen keisarileikkaus (13 %)
  - hätäkeisarileikkaus (0,9 %).
- Tukihenkilö saa tulla mukaan leikkaussaliin muissa paitsi hätäkeisarileikkauksessa.
- Synnyttäjän jatkoseuranta heräämössä.



# TAUKO JA OMIEN TYÖKALUJEN VALINTAHETKI

Hengitys, ääni

Asennot ja liike

Kuuma ja kylmä

Hieronta ja kosketus

Aqua-papulat/rakkulat

Vyöhyketerapia

Vesi

Tens

Roikkuliina

Rebozo

Akupunktio

Akupainanta

Gua Sha

Ilokaasu

Opioidit

Epiduraali/spinaalipuudutus

Pudendaalipuudutus

PCB

Muu



**Taukotehtävä Formsilla:**  
**Mitkä kivunlievitysvaihtoehdot  
tuntuisivat sopivimmilta?**

# VASTAUKSET

Taukotehtävän vastauksia pääset lukemaan tämän linkin kautta.

Jos et vielä käynyt vastaamassa kyselyyn siitä, miltä alueelta osallistut, vastaathan siihen vielä tämän linkin kautta.



# ENSIMMÄISET PÄIVÄT SAIRAALASSA


# VAUVAN MATKA RINNALLE -VIDEO





# LUONTO VETÄÄ VAUVAN RINNALLE

- Virkeä vauva alkaa etsiä rintaa tunnin sisällä syntymästä:
  - synnyttäneen keholle tärkeä viesti käynnistellä maidontuloa.
  - vahvistaa vauvan luontaista imemisen taitoa
  - arvokkaat ensimaitopisararat
  - vauvan ja synnyttäneen stressitaso laskee
  - oksitosiiniryöppy auttaa kohtua supistumaan.
- **Jos vauva ei jaksakaan tai osaa heti imeä:** lypsä käsin vaikka muutamakin pisara.
- Jos imetys ei ole toiveissa tai mahdollista, on sairaalalla luovutettua äidinmaitoa ja äidinmaidonkorviketta.



Muista!  
Voit aloittaa  
käsinyöpsyn  
jo raskausaikana  
(rv 36 alkaen).

# SYNNYTYSHUONEESTA SYNNYTTÄNEIDEN OSASTOLLE

- Ensi-imetyksen jälkeen vauva mitataan ja hän pääsee tukihenkilön ihokontaktiin, synnyttänyt pääsee suihkuun.
- Perhe saa olla kiireettä yhdessä pari tuntia.
- Valmistellaan siirtymistä synnyttäneiden osastolle:
  - Perhepesähotelli (Naistenklinikka)
  - Synnyttäneiden osaston perhehuone, yhden hengen huone (Espoon sairaala) tai jaettu huone



# SYNNYTTÄNEIDEN OSASTOLLA

- Lepoa, vauvaan tutustumista ja uusien asioiden harjoittelua.
- Vanhempia tuetaan vauvan itsenäiseen hoitoon: vaipanvaihto ja muu hoito ja käsittely opetetaan tarvittaessa.
- Voit valmistautua vauvan hoitoon ja synnytyksen jälkeiseen aikaan Vauvamatkalla-digihoitopolun avulla.
- Hoitajat ohjaavat perhettä ja seuraavat tilannetta, esim. imetys, vauvan paino, verensokerit, kuuloseula, aineenvaihduntasairauksien seula.
- Seurannan tiheys yksilöllisen tarpeen mukaan.



# VAUVAN PITÄMINEN LÄHELLÄ

- Kosketa ja pidä vauvaa sylissä. Katsele vauvaa ja juttele hänelle.
- Ihokontakti rentouttaa tutkitusti vanhempaa ja vauvaa.
- Vauvan lähellä pitäminen antaa paljon tilaisuuksia harjoitella:
  - vauvan nostamista ja kantamista
  - imetysasentoja
  - vauvan nälkämerkkien tunnistamista
- Hyvä imetysasento mahdollistaa tehokkaan imemisen.
- Ensimmäisinä päivinä riittää: yksikin toimiva imetysasento ja yksikin toimiva ote, jolla vauva nostetaan syliin ja kannetaan.



# VAUVAN ENSIMMÄISET PÄIVÄT

- Heti synnyttyään vauva on virkeä ja imee rintaa yleensä hyvin.
- Loppupäivän hän onkin uninen ja toipuu syntymästä, silti hänen pitäisi syödä noin 8 kertaa vuorokaudessa.
- Täysimetetyllä vauvalla toinen vuorokausi menee imiessä melkein ympäri kellon – vauva tekee maitotilausta.
- Vanhemmille neuvotaan imetyksen turvamerkkien seuraaminen (imetyskerrat, pissa- ja kakkakerrat).
- Joissain tilanteissa vauva voi saada lisämaitoa hörpyttämällä, ruiskulla, lusikalla tai pullolla.
- Jos vauva saa lisämaitoa, muista lypsää käsin tai pumpulla!



# ENSIMMÄISTEN PÄIVIEN TÄRKEÄ TEHTÄVÄ: MAITOTILAUS

- Maitomäärä on aluksi pieni kaikilla. Ensimmäisinä päivinä luodaan pohja maidon määrälle jatkossa.
- Rinnat tarvitsevat tiheää stimulaatiota. Ihannetapauksessa vauva hoitaa tämän itse "toisen vuorokauden imetysmaratonina".

Mikä vaikutus "tilaamiseen", jos vauva saa lisämaitoja tai imetys on vaikeaa?

Tilaus ei mene perille täysimääräisenä – mitä tehdä?

Maitotilausta voi auttaa lypsämällä tiheästi, vaikka kuinka pieniä määriä.



# SYNNYTTÄNEEN VOINTI ENSIMMÄISINÄ PÄIVINÄ

- Synnyttäneen vointia seurataan ja kipua hoidetaan:
  - kohdun supistuminen
  - jälkivuoto
  - haavat.
- Kohtu supistuu nopeasti synnytyksen jälkeen. Jotkut tuntevat jälkisupistukset voimakkaina.
- Virtsaaminen, ulostaminen (peräpukamat), rinnat ja alapää voivat tuntua vierailta.
- Lantionpohjan lihaksia voi alkaa harjoittaa 24 h sisällä synnytyksestä.

Lue lisää: [Raskaus ja synnytys](#) | [Kuntoutumistalo](#) | [Terveyskylä.fi](#) ([terveyskyla.fi](#))



# MIELIALA MYLLERRYKSESSÄ

- Ensipäivien hormonaalinen ja psyykinen myllerrys on normaalia ja kuuluu asiaan. Vanhempien mieliala on usein hämmentynyt, ajantaju katoaa.
- Vauva voi tuntua heti rakkaalta tai vielä aivan vieraalta.
- "Baby blues" = mielialan vaihtelu, myös alakulo, itkuisuus ja huolestuneisuus.
- Synnytys on voinut olla rankka kokemus, joka palaa mieleen. Aloita työstäminen jo sairaalassa, jatka neuvolassa ja läheisten kanssa.
- Synnytyskeskustelu käydään ennen kotiutumista jokaisen synnyttäjän kanssa.





# KOTIUTUMINEN

- Nopeammin kuin uskottekaan: ensisynnyttäjät yleensä 20 tuntia – 2 vrk (polikliininen synnytys = kotiutuminen 6–20 tuntia synnytyksestä).
- Lastenlääkäri tarkastaa vauvan ennen kotiutumista.
- Kontakti sairaalaan jatkuu tarvittaessa: kotikätilö, synnyttäneiden vastaanotto, imetysohjaus.
- Sairaalasta saat ohjeet: mitä pitää seurata ja mihin ottaa yhteyttä tarvittaessa.
- Kotiutumisen jälkeen vauvan seuranta siirtyy neuvolaan. Neuvolan ensikäynti kannattaa varata jo sairaalassa ollessa.

Epävarma olo?  
Katso jo  
etukäteen  
Vauvamatkalla  
digipolun UKK!



# HYVÄÄ SYNNYTYSMATKAA!



@hus\_nklsynnytykset  
 @hus\_espoonsynnytykset  
 @hus\_hyvinkaansynnytyksosasto  
 @hus\_lohjansynnytyksosasto  
 @lapsiperheidenhelsinki



@Espoon ja Naistenklinikan synnytykset  
 @Hyvinkään sairaalan synnytyksosasto  
 @Lohjan sairaalan synnytyksosasto  
 @Lapsiperhehelsinki

## Terveyskylä

- Vauvamatkalla-digihoitopolku: Omapolku-sovellus [terveyskyla.fi/omapolku](https://terveyskyla.fi/omapolku)
- [terveyskyla.fi/naistalo](https://terveyskyla.fi/naistalo)




[Omaperhe.fi](https://Omaperhe.fi)

# MILLÄ MIELELLÄ SUHTAUDUT SYNNYTYKSEEN NYT?

Käytä Teams-reaktioita!



# KIITOS OSALLISTUMISESTA JA HYVÄÄ SYNNYTYSMATKAA!

Valmentautuminen on tutkitusti hyvä tapa parantaa synnytyskokemusta.

Olemme kiitollisia valmennukseen liittyvästä palautteesta. Pääset täyttämään palautekyselyn QR-koodin avulla tai [tämän linkin kautta](#).

