

SYNNYTYS JA ENSIMMÄISET PÄIVÄT VAUVAN KANSSA

VALMENNUS TEHTY YHTEISTYÖSSÄ



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 (kaksi taukoa)
- Valmentajat: synnytysyksikön kätilö ja neuvolan terveydenhoitaja



MILLÄ MIELELLÄ SUHTAUDUT SYNNYTYKSEEN TÄLLÄ HETKELLÄ?

Käytä Teams-reaktioita!



NAISTENKLINIKKA

- Synnytysyksikkö Luotsissa on 16 synnytyshuonetta ja 3 ammetta. Synnytysyksikön yhteydessä on 3 leikkaussalia sekä 4-paikkainen perheheräämö.
- Synnytysyksikkö Aallokossa on 6 synnytyshuonetta ja 2 ammetta.
- Synnytysyksiköiden yhteydessä on myös huoneita synnytyksen seurantaan ja käynnistystä varten.
- Synnyttäneiden osastoilla ja Perhepesähotellissa on yhteensä 74 perhehuonetta.
- Hoidamme täysiaikaisten synnytysten lisäksi myös hyvin ennenaikaisia synnytyksiä sekä erilaisia riskiraskauksia. Teemme tiivistä yhteistyötä lastenosasto Saaren kanssa.

8168
synnytystä
(2024)



SAAPUMINEN NAISTENKLINIKALLE

- Soita synnyttäjien puhelinpalveluun ennen lähdet synnyttämään: **p. 09 471 71500**
- Sijainti: Haartmaninkatu 2, Helsinki
- Pysäköinti: Meilahden sairaala-alueelta löydät maksullista pysäköintitilaa.
 - [Lue lisää: Saapuminen Naistenlinikalle | hus.fi](https://hus.fi)
- Synnytysyksiköt sijaitsevat sisääntulokerroksessa. Tule sisään synnytysyksiköiden liukuovista ja ilmoittaudu sihteerille.
 - [Katso video: Tervetuloa synnyttämään Naistenlinikalle! | Naistenklinikan synnytykset | Instagram.](#)
 - [Katso video: Naistentautien ja synnytysten päivystys, synnytyssali, Naistenklinikka | Youtube.](#)



ESPOON SAIRAALA

- Synnytysyksikössä on 12 synnytyshuonetta. Kahdessa synnytyshuoneessa on kiinteä amme ja lisäksi osastolla on käytössä 1-2 ilmatäytteistä ammetta.
- Espoon sairaala sijaitsee Jorvin sairaalan vieressä. Osa synnyttäneiden osastoista sijaitsee Jorvin sairaalan puolella.
- Synnyttäneiden osastoilla on yhteensä 44 huonetta. Niistä suurin osa on perhehuoneita. Huoneet täytetään potilastilanteen ja hoidollisten perusteiden mukaan, ensisijaisesti pyrimme tarjoamaan perheelle oman huoneen.
- Hoidamme synnytyksiä raskausviikolla 32 ja siitä eteenpäin.

4422
synnytystä
(2024)



SAAPUMINEN ESPOON SAIRAALAAN

- Soita synnyttäjien puhelinpalveluun ennen kuin lähdet synnyttämään: **p. 09 471 71500**
- Sijainti: Karvasmäentie 6, Espoo
- Pysäköinti: rajallinen määrä maksullisia pysäköintipaikkoja pysäköintihallissa. [Lue lisää: Saapuminen Espoon sairaalaan | hus.fi](#)
- Synnytysyksikkö sijaitsee 4. kerroksessa. Soita ovikelloa ja ovet avautuvat. Ilmoittaudu ilmoittautumispisteellä 4. krssa klo 7-21 välillä ja 1. krssa klo 21-07 välillä
 - [Katso video: Espoon sairaalan synnytys- ja lapsivuodeosasto | Youtube.](#)
 - [Katso lisää Instagramista @hus_espoonsynnytykset](#) kohokohdasta "Esittelyvideot".

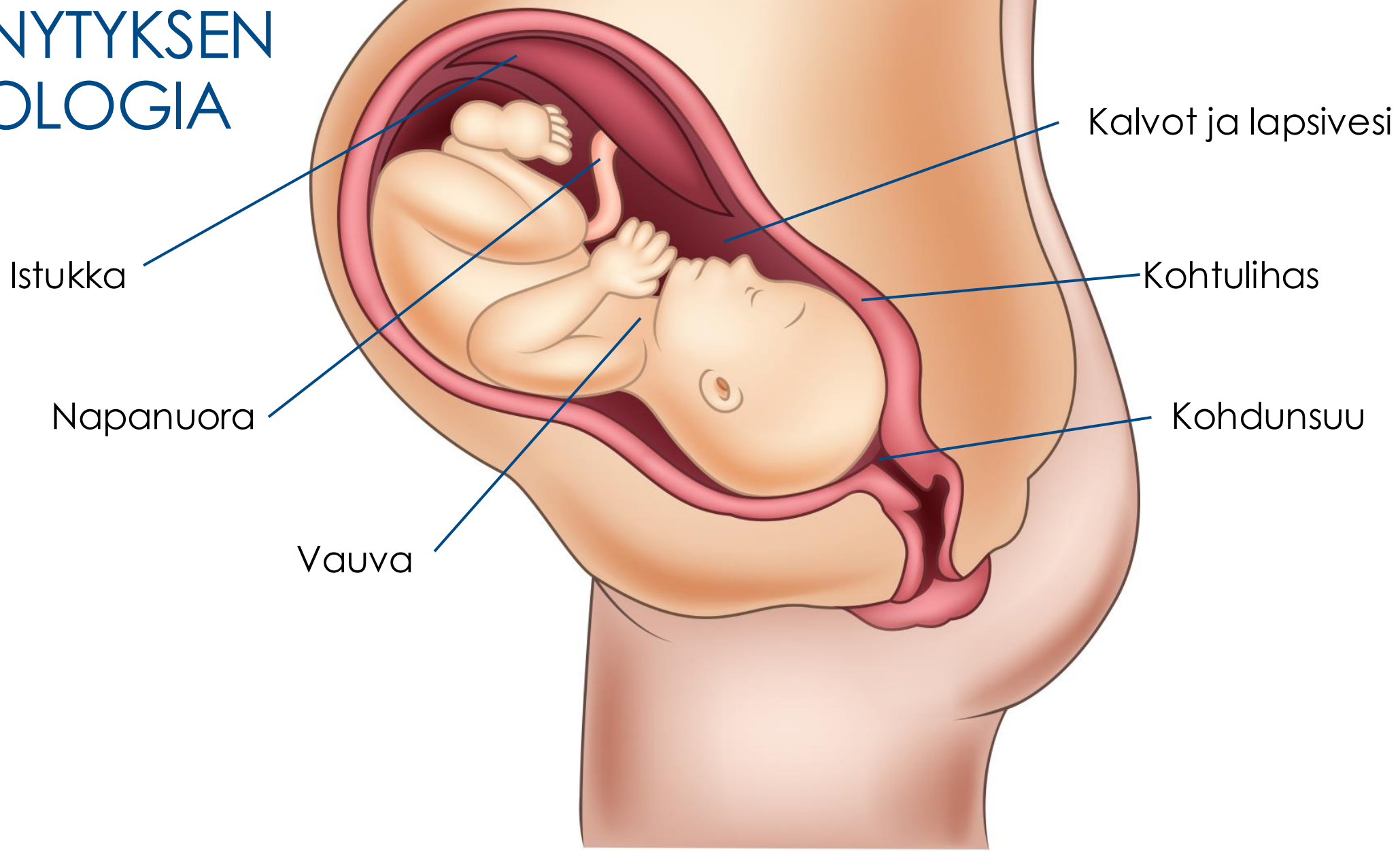


VALMISTAUTUMINEN SYNNYTYKSEEN

- 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 beige knit sweater. She is gently holding her pregnant belly with both hands. The background is a soft-focus sunset over a body of water, with warm golden light and bokeh effects. The text is overlaid in the center in a clean, white, sans-serif font.

RENTOUTUMISEN JA HENGITYKSEN MERKITYS SYNNYTYKSEN AIKANA

SYNNYTYKSEN VAIHEET:

- latenssivaihe
- 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.



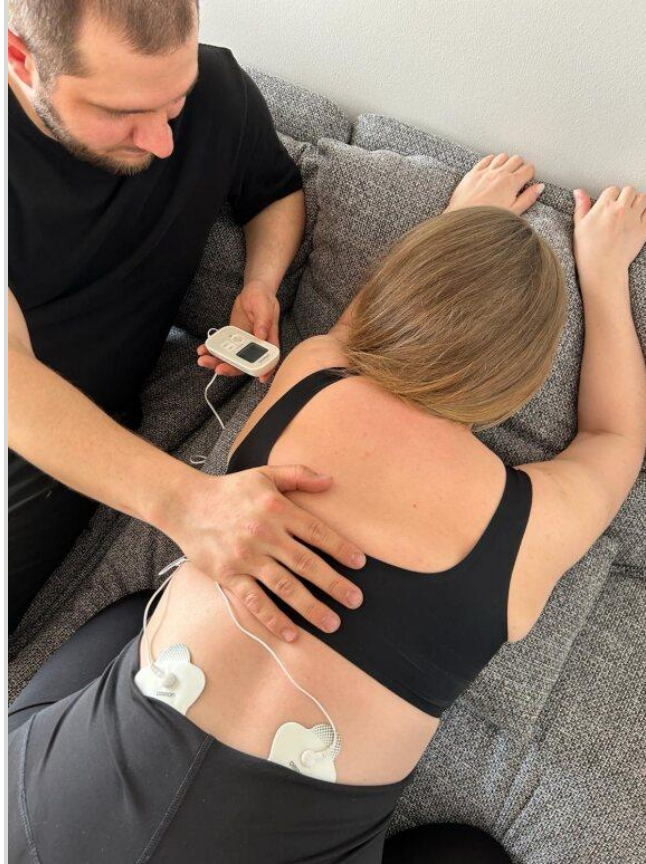
TUKIHENKIÖ

- 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



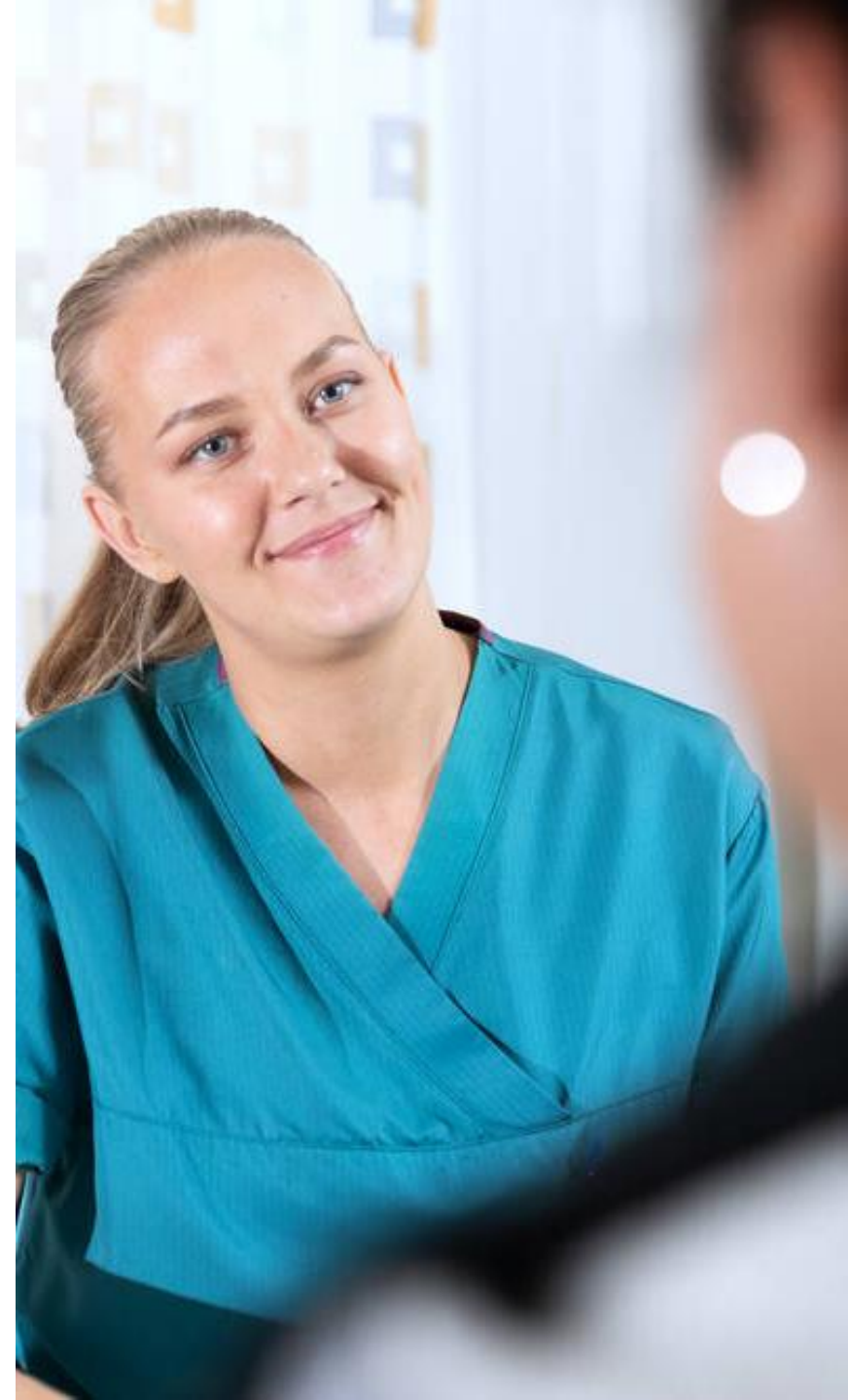
MILLOIN SOITTO SAIRAALAAN?

- 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.

p. 09 471 71500

Käy tutustumassa HUSin synnytyssairaaloihin
Vauvamatkalla-digihoitopolulla.



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 verenkuvaa ja sopivuuskoe.
- Kätilö kysyy synnytystoiveitasi ja tekee kanssasi päätöksen siitä, siirrytkö synnytyssaliin, tarkkailuun vai lähdetkö vielä kotiin odottamaan.



TAUKO

Jos et vielä käynyt vastaamassa kyselyyn, miltä alueelta osallistut, vastaathan siihen vielä [tämän linkin kautta](#).

Olethan kirjautunut jo Vauvamatkalla-digihoitopolulle Omapolku-sovelluksen kautta tai osoitteessa [Omapolku \(terveyskyla.fi\)](https://terveyskyla.fi/omapolku)



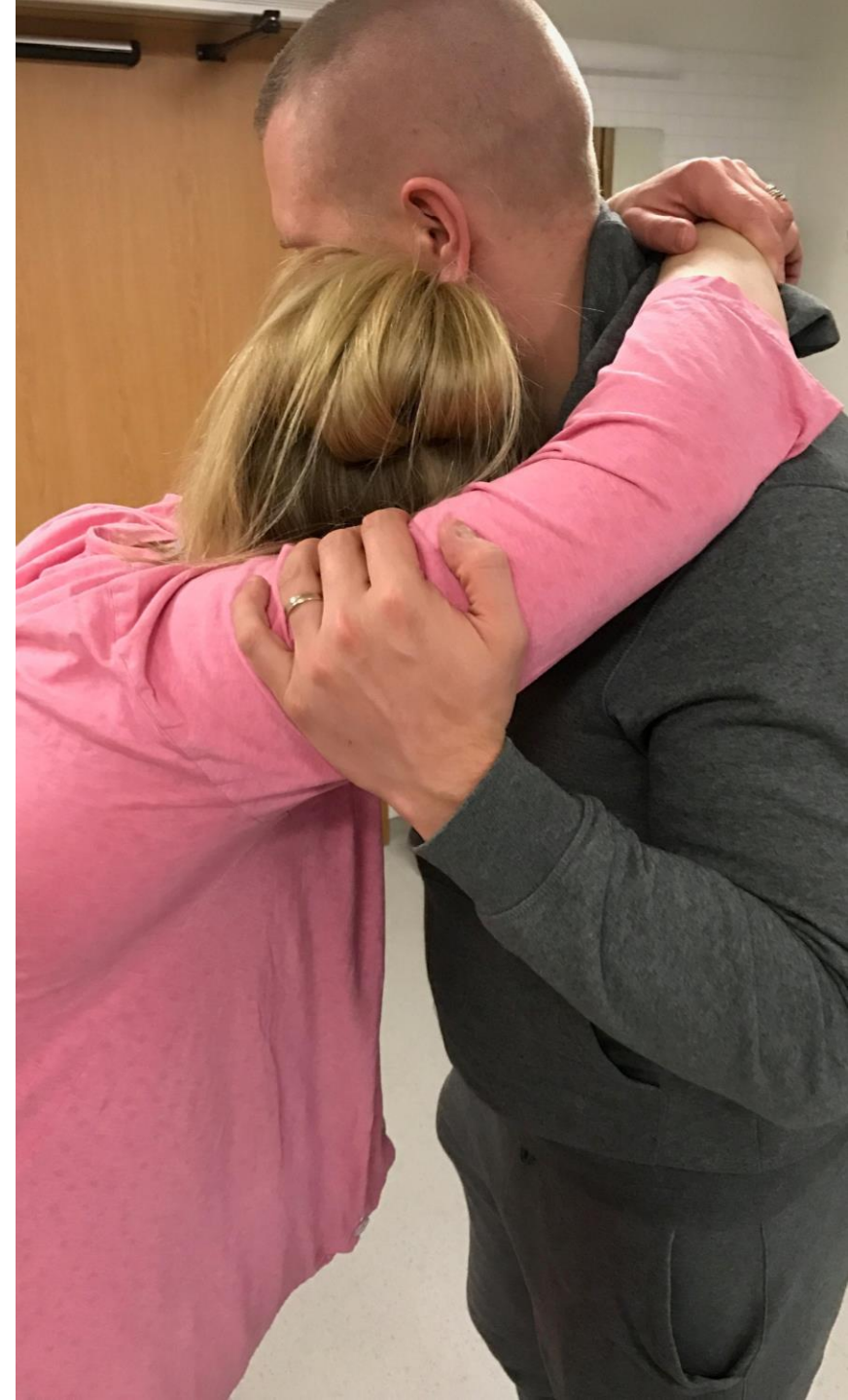
SYNNYTYKSEN KÄYNNISTÄMINEN

- 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 % ensisynnyttäjistä ja 96 % uudelleensynnyttäjistä.



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
VAHVA KIPULÄÄKE 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
ILOKAASU 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
KOHDUNKAULAN PUUDUTUS 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%)
HÄPYHERMON PUUDUTUS 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
EPIDURAALIPUUDUTUS Ropivakaiinin ja vahvan kipulääkkeen fentanyylin seos Tapauskohtaisesti osa lääkkeistä voidaan antaa SPINAALISESTI	Synnytyksen ollessa kunnolla käynnissä Edellyttää laskimokanyylin Anestesiaalääkäri 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 katetrin kautta	Vaaraton kutina tai tärinä Saattaa laskea verenpainetta, nostaa ruumiinlämpöä, vaikeuttaa virtsaamista ja puuduttaa alaraajoja Puudutuksen jälkeinen pääsärkyriski 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.**



VESISYNNYTYS

- Kerro kätilölle toiveesta päästä tai synnyttää ammeeseen.
- Amme vähentää lääkkeellisen kivunlievityksen tarvetta.
- Voi lyhentää avautumisvaiheen kestoa.
- Vesi pehmittää kudoksia ja lievittää kipua.
- Veteen synnyttäminen on mahdollista, jos synnytyksen kulku on ollut normaali ja on odotetavissa normaali ponnistusvaihe.



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
- 32 • 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

- Keisarileikkauksia 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.



ELEKTIIVINEN SEKTIO

- Elektiivinen eli suunniteltu keisarileikkaus sovitaan yleensä äitiysvastaanotolla viikon 36 synnytystapa-arviokäynnillä.
- Syitä elektiiviseen keisarileikkaukseen ovat mm. aikaisemmat sektiot, perätila, synnytyspelko, vauvan suuri koko, aikaisemmat komplikaatiot tai kohdun rakennepoikkeavuudet.
- Leikkaus tehdään yleensä puudutuksessa.
- Varhainen liikkeellelähtö edesauttaa toipumista ja estää suolistolamaa.
- Haava paranee noin 4 viikossa.
- Katso myös videot [Keisarileikkaus FIN](#) ja [Keisarileikkauksesta toipuminen FIN](#)

Voit aloittaa käsinlypsyn jo raskausaikana H36, tämä auttaa sektorin jälkeiseen maidonnousuun



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, 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
käsinlypsyt
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, kuulo-seula, 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 psyykkinen 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_hyvinkaansynnytysosasto
 @lapsiperheidenhelsinki



@Espoon ja Naistenklinikan synnytykset
 @Hyvinkään sairaalan synnytysosasto
 @Lapsiperhehelsinki

Terveyskylä

- Vauvamatkalla-digihoitopolku: Omapolku-sovellus terveyskyla.fi/omapolku
- terveyskyla.fi/naistalo



Omaperhe

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](#).

