



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Synnytysvalmennus, OYS

Tervetuloa synnytysvalmennukseen!

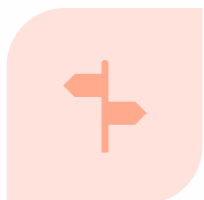
Valmennuksessa käsitellään lyhyesti sairaalan käytäntöjä

Raskauteen, synnytykseen ja synnytyksen jälkeen liittyviä asioita

Raskauteen liittyvät yksilölliset ohjeet saat omilta seurantakäynneiltäsi.



Saapuminen uuteen sairaalaan



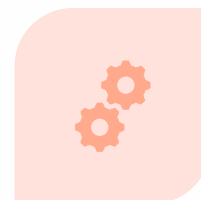
SYNNYTTÄJIEN
VASTAANOTTO JA
SYNNYTYSOSASTO
SIJAITSEVAT A-
TALOSSA
3.KERROKSESSA



[Synnytys - OYS Lasten
ja naisten
osaamiskeskus](#)



SAAPUMINEN JOKO
KUURAPARKIN TAI A3-
OVEN KAUTTA,
OVIKELLO



MAKSULLINEN
PYSÄKÖINTI
KUURAPARKISSA -15
MIN ALKUUN
ILMAISTA



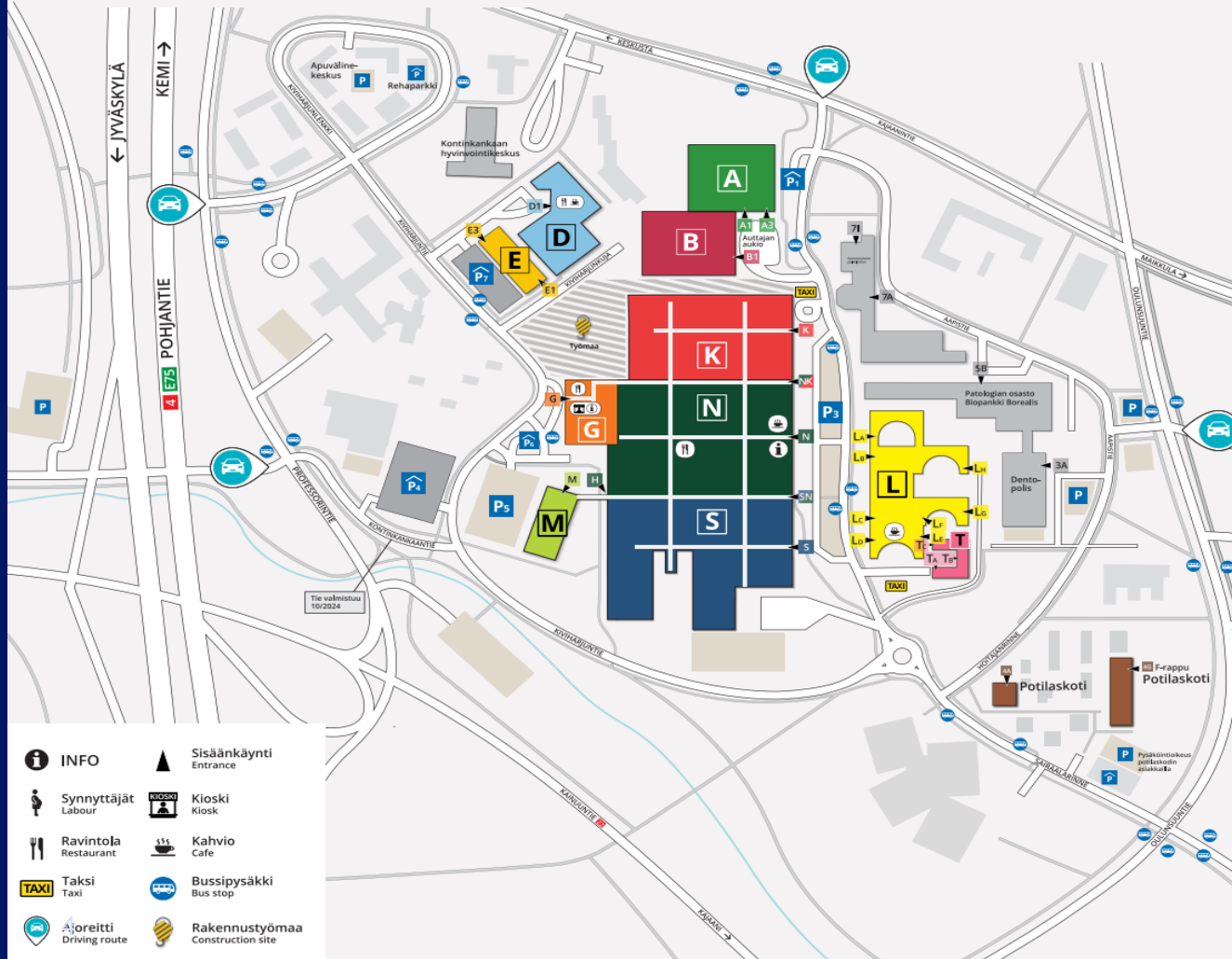
[MUUTTO UUTEEN
SAIRAALAAN – OYS](#)



SEURAA OYS/POHDE
NETTISIVUJUA JA
OYSSYNNYTYKSEN
SOMEKANAVIA.

Sairaalan kartta

oys⁺ Oulun yliopistollinen sairaala



Sisäänkäynnit

- A B** Kajaanintie 50
- K NK N SN S** Kajaanintie 50
- LA LB LC LD LE LF LG LH** Kajaanintie 50
- TA TB TC** Kajaanintie 50
- D** Kiviharjuntie 5
- E** Kiviharjunkuja 3
- G** Kiviharjuntie 9
- M** Kiviharjuntie 11

Kuntoutuksen poliklinikat
Aapistie 7

Apuvälinekeskus
Kiviharjunlenkki 4

Potilaskoti
Sairaalarinne 4 A
Sairaalarinne 4 G, F-rappu

Pysäköinti

- P₁** Kuuraparkki
Kajaanintie 50
- P₃** Parkkialue
Kajaanintie 50
- P₄** Rauhaparkki
Kiviharjuntie 9
Professorintie 7
- P₅** Parkkialue
Kiviharjuntie 11
- P₆** Avohoitotalo
Kiviharjuntie 9
- P₇** Sairaalaparkki
Kiviharjuntie 6

Synnyttäjien vastaanotolla

- Tullaan 22+0 raskausviikoista eteenpäin
- Päivystyksellisesti
- Sovitusti ajanvarauksella
- Ota neuvolakortti mukaan
- Hoidamme kiireellisyysjärjestyksessä

- Oma terveysasema tai yhteispäivystys palvelee muissa kuin raskauteen liittyvissä asioissa.

- Verinen vuoto
- Lapsivedenmeno
- Ennenaikaiset supistukset
- Liikehälytys
- Kipu tai poikkeava vointi
- Tapaturma
- Synnyttämään saapuminen

Yhteystiedot

Voit soittaa sairaalaan, jos:

- Tarvitset neuvoa, milloin lähteä sairaalaan
- Epäilet lapsivedenmenoa
- Tunnet, että vauva ei liiku normaalisti
- Epäilet raskauskomplikaatiota

Hakeudu sairaalaan heti, jos

- Sinulla on runsas verinen vuoto
- Sinulla on jatkuvaa kipua vatsalla



Synnyttäjien vastaanotto,
OYS puh. 08 315 3198

Asiakasmaksut

Poliklinikkamaksu 46 €/käynti

Hoitopäivämaksu 54,60 €/vrk

Perhehuone maksuton tukihenkilön osalta. Jos tukihenkilö syö sairaalan tarjoamia ruokia, ateriamaksu on 19,03 €/vrk.

Opiskelijat



Oulun yliopistollinen sairaala on opetussairaala.



Kätilöopiskelijat voivat seurata ja osallistua hoito- ja tutkimustapahtumiin.



Synnytyssalissa voi olla myös lääketieteen sekä ensihoidon opiskelijoita.



Halutessasi voit pyytää, ettei opiskelija olisi läsnä.

Synnytykseen valmistautuminen

Synnytykseen voi valmistautua miettimällä omia toiveita.

Tarkkaa synnytyssuunnitelmaa on hankala tehdä, koska ei voi täysin tietää, miten synnytys etenee.

Huolehdi fyysisestä kunnostasi.

Kun raskaus sujuu normaalisti, voit aloittaa liikkumaan myös raskauden aikana.

Rentoutumista ja rauhallista hengittämistä kannattaa harjoitella etukäteen.

Mitä kannattaa huomioida?

Mukaan
neuvolakortti,
sisäkengät ja
mahdollisesti
juomapullo

Henkilökohtaiset
hygieniatarvikkeet

Silmälasit

Jätä arvoesineet
kotiin

Poista lävistykset
(suun ja vatsan
alue)

Tukihenkilön eväät

Synnytyksen käynnistyminen



Synnytyksen käynnistyminen ja kesto ovat yksilöllisiä

Lasketaan säännöllisten supistusten alkamisesta

Ensisynnyttäjän synnytys kestää noin 10-20 h

Uudelleensynnyttäjällä aika voi vaihdella

Synnytyksen lähestyessä

- Ennakoivia supistuksia
- Limavuotoa
- Kohdunsuulta niukkaa veristä vuotoa
- Vauva laskeutuu lantiossa alemmas



Milloin lähteä sairaalaan synnytystilanteessa?

- Kotona voi olla yleensä niin pitkään, kun pärjää supistusten kanssa.
- Säännölliset supistukset lasketaan, kun ne tulevat alle 10 min välein.
- Jos on annettu erityisiä ohjeita oman raskauden suhteen, niin toimiminen niiden mukaan
- Jos huolta omasta tai vauvan voinnista
- Runsas verinen vuoto tai poikkeava kipu
- Kuinka pitkä matka sairaalaan?

- Synnyttäjien vastaanotolta voi vielä tilanteesta riippuen kotiutua, siirtyä naisten ja synnyttäneiden osastolle tai synnytyshuoneeseen.

Synnytyksen käynnistäminen

- Suomessa noin 20-30% synnytyksistä käynnistetään.
- Synnyttäjän on hyvä tietää synnytyksen käynnistyksen syyt, eri vaihtoehdot ja myös käynnistykseen liittyvät riskitekijät.
- Asioista keskustellaan ennen käynnistyksen aloittamista.
- Synnytyksen käynnistysmenetelmässä huomioidaan aina yksilöllisesti synnyttäjän ja sikiön vointi, raskauden kesto, riskitekijät ja kohdunkaulan kypsyysaste.
- Käynnistysmenetelmiä voivat olla suun kautta otettava käynnistyslääke, ballonki, kalvojen puhkaisu ja oksitosiini-infuusio.
- Käynnistyksessä voi mennä useita vuorokausia.

- Synnyttäjään ja vauvaan liittyvät syyt
- Riskit raskauden jatkumiseen suuremmat kuin synnytyksen käynnistymiseen liittyvät
- Yliaikainen raskaus
- Lapsivedenmeno ilman supistuksia
- Psykososiaaliset tai logistiset syyt

Synnytyksen vaiheet

Avautumisvaihe

Ponnistusvaihe

Jälkeisvaihe

Avautumisvaihe

- Mitä synnytyskipu on?
 - Luonnollista ja positiivista kipua
 - Kohtu supistuu
 - Lantion alueen kudokset venyttyvät
 - Vauvan laskeutuminen lantiossa
- Avautumisvaiheessa on kaksi osaa latenssi sekä aktiivinen vaihe.
 - Latenssivaiheessa kohdunkaula pehmenee ja lyhenee.
 - Joskus supistukset ovat säännöllisiä ja kovin kivuliaitakin, mutta kohdunsuu ei välttämättä avaudu. Tämä vaihe voi luonnollisestikin turhauttaa, kun etenemistä ei tapahdu.
 - Latenssivaiheessa on hyvä olla vielä kotona, jos mahdollista. Voit käyttää kivunlievityksenä esimerkiksi suihkua, lämpöpakkausta, erilaisia asentoja ja tens-laitetta ja parasetamolia.
 - Latenssivaiheen olisi hyvä antaa tapahtua mahdollisimman luonnollisesti.
 - Jos synnytyksesi on latenssivaiheessa tullessasi sairaalan, voit halutessasi vielä palata kotiin tai sinut ohjataan tarvittaessa osastolle kivunhoitoon ja tarkkailuun.

Avautumisvaihe

- Aktiivisessa avautumisvaiheessa kohdunsuun avautuminen etenee yksilöllisesti.
- Synnytyksen kestoa aletaan laskea, kun supistukset tulevat alle kymmenen minuutin välein ja ovat kivuliaita.
- Avautumisvaiheessa kohdunsuu avautuu kymmeneen senttimetriin, josta käytetään nimitystä täysin auki -tilanne.
- Synnyttäjän ja sikiön vointia seurataan ja arvioidaan synnytyksen edistymistä.
- Sisätutkimuksella saadaan tietoa muun muassa kohdunsuun avautumisesta ja sikiön laskeutumisesta lantiossa.

- Mikä voi auttaa rentoutumaan?
- Rauhallinen, turvallinen ympäristö
- Tukihenkilö
- Musiikki
- Liikkuminen
- Hengitystekniikka
- Äänen käyttö
- Erilaiset asennot

Kivunlievitys

- Rentoutuminen
 - Eri asennot
 - Hengitystekniikka
 - Lämpöpakkaus
 - Liikehoito
 - Hieronta
 - TENS-laite
 - Suihku ja amme
 - Aquarakkulat ja vyöhykehoito
 - Tukihenkilön läsnäolo
- Suun kautta otettavat ja lihakseen pistettävät kipulääkkeet
 - Ilokaasu
 - Paraservikaali- eli kohdunkaulapuudutus (PCB-puudutus)
 - Epiduraalipuudutus
 - Spinaalipuudutus
 - Pudendaalipuudutus

Ponnistusvaihe

- Voidaan jakaa passiiviseen ja aktiiviseen vaiheeseen
- Ponnistusvaiheen loppuvaiheessa paikalla on kaksi kätilöä
- Tarvittaessa synnytys- ja lastenlääkärit
- Mahdollisesti terveydenhuoltoalanopiskelija

Ponnistusvaihe alkaa, kun kohdunsuu on 10 cm, ja vauva on laskeutunut riittävän alas. Synnyttäjällä on ponnistustarve.

Eri ponnistusasennot ja kivunlievitys valitaan tilanteen mukaan, ja niitä voidaan vaihtaa tarvittaessa ponnistusvaiheen aikana.

Synnytystä hoitava kätilö ohjaa ja tukee synnyttäjää ponnistusvaiheen aikana.

Synnyttäjän väliliha puudutetaan ja leikataan tarvittaessa.

Ponnistusvaiheen kesto on yksilöllinen.

Ponnistusvaihe päättyy lapsen syntymään.

Jälkeisvaihe

Istukka ja kalvot syntyvät.

Istukka syntyy yleensä noin 10-30 minuutin kuluessa vauvan syntymästä.

Napanuorasta otetaan napaverinäytteitä.

Kohtua painetaan, jotta se supistuu. Jälkivuodon määrää seurataan.

Tarkistetaan mahdolliset repeämät; puudutetaan ja ommellaan.

Seuranta synnytyssalissa



- Vauvalta mitataan noin tunnin ikäisenä paino, pituus, pään ympäryys ja lämpö sekä tarkistetaan hapetusarvo, hengitystiheys ja annetaan K-vitamiinipistos.
- Vauvan vointia seurataan.
- Tarvittaessa lastenlääkäri tarkistaa vauvan jo synnytysosastolla.
- Vauva voi olla ihokontaktissa kummalla tahansa vanhemmista tai tukihenkilöllä.
- Synnyttäjän vointia seurataan.
- Kohdun supistumista ja vuodon määrää seurataan.
- Synnyttäjää autetaan peseytymään.
- Vanhemmille tarjotaan syntymäpäivätarjoilut.
- Seuranta-aika synnytyssalissa noin kaksi tuntia.

Vauvan seuranta

- Syntymän jälkeen vauva voi tarvita joskus tarkempaa seurantaa
- Häntä hoidetaan aluksi lastenhoituhuoneessa synnytysosastolla.
- Vauvan voinnin parantuessa, hän voi siirtyä takaisin perheen luokse.
- Jos vauva tarvitsee tehostetumpaa hoitoa, hänet siirretään lasten osastolle.
- Toinen vanhempi tai tukihenkilö voi lähteä mukaan siirtämään vauvaa.



Vesisynnytys

- Matalan riskin synnyttäjän kriteerien täytyessä vedessä oleskelu ja vesisynnytys voidaan toteuttaa turvallisesti.
- Vauva on tulossa pää edellä.
- Streptokokkinäytteen positiivisuus ei estä ammeeseen menemistä.
- Ammeeseen voi mennä yksin tai yhdessä puolison kanssa.
- Kohdunkaula- ja pudendaalipuudutuksen jälkeen ammeeseen voi mennä, kun seuranta ja kriteerit täyttyvät.
- Epiduraali- tai spinaalipuudutuksen jälkeen ammeeseen meno ei ole mahdollista pistokohdan tulehdusriskin vuoksi.



Synnytyksen erityistilanteet

- Imukuppia voidaan käyttää, jos on tarve nopeuttaa vauvan syntymää.
- Joskus alatiesynnytys voi muuttua sektiksi synnyttäjän tai vauvan voinnin vuoksi.
- Sairaalassa on mahdollisuus hoitaa erilaisia raskauteen ja synnytykseen liittyviä tilanteita.

Imukuppi

Päivystyksellinen sektio

Perätilasynnytys

Ennenaikainen synnytys

Monisikiöiset raskaudet

Runsas vuoto

Istukan käsiniirrotus

Sektiosynnytys

Sektio eli keisarileikkaus

Sektio valitaan synnytystavaksi, jos alatiesynnytys ei ole mahdollinen.

Syitä voivat olla esimerkiksi perätila, synnytyspelko tai monisikiöinen raskaus.

Lääkäri tekee sektiopäätöksen yksilöllisesti jokaisen synnyttäjän kohdalla.

Kun sinulle on sovittu synnytystavaksi sektio, saat samalla valmistautumisohjeet leikkausta varten.

Tukihenkilö saa olla mukana.

Sektiosali sijaitsee synnytysosaston vieressä.

Jos synnytys käynnistyy ennen sovittua sektiopäivää lapsivedenmenolla tai supistuksilla, hakeudu synnyttäjien vastaanotolle.

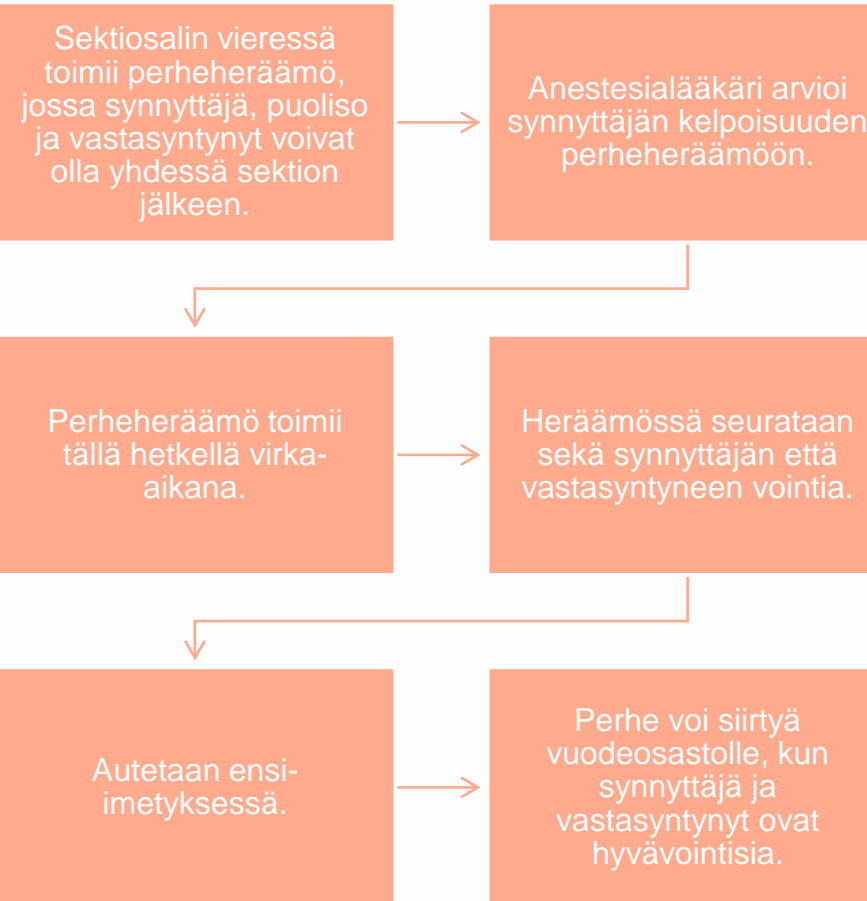
Joskus alatiesynnytys päättyy sektioon. Tähän vaikuttavat yksilölliset tekijät ja tilanteet.

Suunniteltu sektio

- Saapuminen sovitusti sektiopäivän aamuna synnyttäjien vastaanotolle tai aiemmin osastolle
- Valmistelut ennen sektiosaliin siirtymistä mm. vaatteiden vaihtaminen, sikiön sykkeen seuranta ja kestopatetri
- Leikkaavan lääkärin tapaaminen
- Muut valmistelut sektiosalissa

- Moniammatillinen ryhmä henkilökuntaa hoitamassa
- Tavallisesti selkäpuudutuksessa
- Vauvan synnyttyä hänet nostetaan synnyttäjän rinnalle, kun molempien vointi on hyvä.
- Myös tukihenkilöllä on mahdollista pitää vauvaa ihokontaktissa.
- Vauvan mittaukset synnytysosastolla

Perheheräämö



Polikliininen synnytys

01

Synnyttäjä kotiutuu lapsen kanssa 6 h synnytyksen jälkeen suoraan synnytysosastolta.

02

Edellytyksenä on saattaja sekä synnyttäjän että vastasyntyneen kotiutusksiteerien tulee täytyä, jotta kotiutus voi tapahtua turvallisesti.

03

Matka ei ole este kotiutumiselle, mikäli perhe on valmis palaamaan kotoaan lasten päiväsairaalaan. Aika sovitaan kotiutuessa.

04

Lapsi tarkistetaan lasten päiväsairaalassa 2-3 päivän ikäisenä, samalla tarkistetaan myös synnyttänyt.

Naisten ja synnyttäneiden osasto

- Sijaitsee uudessa sairaalassa A-rakennuksessa
- 7.kerros





Osastolla hoidetaan raskaana olevia, synnyttäneitä, vastasyntyneitä sekä gynekologisia potilaita.

Raskaana ollessa voit olla osastolla käynnistyksessä, ennenaikaisuuden uhan vuoksi tai jos sinun/sikiön vointi vaatii tarkempaa seuranta.

Synnytyksen jälkeen synnyttäjän ja vastasyntyneen vointia seurataan. Ohjausta annetaan vauvan hoidossa sekä imetyksessä.

Vastasyntyneiltä seurataan mm. vointia, painoa, syömistä, kellastumista sekä tarvittaessa verensokereita.

Kotiutuminen on yksilöllistä.

- Osastolla on 1-2 hengen huoneita.
- Suurin osa huoneista synnyttäneille perheille ovat perhehuoneita.
- Vierailuajat:
 - puoliso/tukihenkilö 10-21
 - vauvan sisarukset ja isovanhemmat 12-19



Perhehuoneet

- Kirjaa lpanan esitietoihin, jos sinulla on perhehuonetoive ja mainitse siitä synnyttämään tullessa.
- Perhehuoneen ollessa vapaana, siirrytte sinne synnytysosastolta ja voitte olla siellä kotiutumiseen asti.
- Perhehuoneessa vauvan toinen vanhempi/tukihenkilö yöpyy ja osallistuu vauvan hoitoon yhdessä synnyttäneen vanhemman kanssa ympäri vuorokauden.
- Perhehuonemaksu synnyttäjän osalta (54,60€/vrk) tukihenkilö maksaa vain ruokailusta (19,03€/vrk)
- Pitkänmatkalaisten kannattaa varata vaihtovaatetta mukaan.



Ihokontakti

- Syntymän jälkeen vauva kokee olevansa lähellä ja turvassa vanhemman iholla.
- Auttaa vauvaa sopeutumaan kohdun ulkoiseen elämään.
- Pitää vauvan lämpimänä, peruselintoiminnot vakaina sekä verensokerin tasaisena.
- Tukee varhaista vuorovaikutusta sekä maidontuotantoa.



Imetys

- Kirjaa Ipanalle, jos sinulla on erityisiä ajatuksia imetyksen suhteen.
- Ensimmäisinä päivinä vauva harjoittelee rinnalla imemistä.
- Vastasyntynyt ilmaisee halunsa rinnalle hienovaraisin nälkäviestein
- [Onko vauvalla nälkä? \(imetys.fi\)](https://www.imetys.fi)



Imetys

- Ensi-imetyksen jälkeen vauva lepää, jolloin synnyttäneenkin on levätä.
- 1-2 vuorokauden iässä vauva alkaa syömään tiheästi.
- Imetys vauvantahtisesti, vauvan nälkäviestejä havainnoiden, edistää maidontuotantoa.
- Joskus vauvat tarvitsevat lisämaitoa lääketieteellisistä syistä.
- Jos sinua on ohjattu lypsämään raskausaikana, tukihenkilösi voi tuoda maidot osastolle pakastimeen.



Hyvinvointi synnytyksen jälkeen

Ravitsemus ja lepo ovat tärkeä osa synnytyksestä palautumista.

Lepää aina vauvan nukkuessa.

Kerro mieltä painavista asioista hoitohenkilökunnalle.

Puolison ja muiden läheisten tuki.



Kotia kohti

- Synnyttäjien kotiutuminen suunnitellaan perheen voinnin mukaan.
- Yleensä sairaalassa viivytään 1-3 vrk synnytyksen jälkeen.
- Lastenlääkäri tarkastaa vauvan ennen kotiutumista.
- Kätilö kotiuttaa synnyttäneen, jos raskaus sujunut normaalisti.
- Jos raskaudessa tai synnytyksessä jotain erityistä, gynekologi päättää kotiutumisesta.
- Tukihenkilö voi tuoda autokaukalon ja tarvittavat kotiinlähtötavarat osastolle lähtöpäivänä.



Kontrollit lasten päiväsairaalassa

- Lasten päiväsairaala sijaitsee uuden sairaalan A-talon 0 kerroksessa.
- Vastasyntyneen vointia voidaan kontrolloida lasten päiväsairaalassa syntymän jälkeen.
- Yleisimpiä kontroleja ovat keltaisuus ja painokontrolli sekä tarkastukset varhaisen kotiutumisen jälkeen.
- Kätilön imetysohjausajoja voidaan varata tarvittaessa kotiutumisen yhteydessä.
- Aika annetaan kotiutumisen yhteydessä.



Hyödyllisiä linkkejä

- [Synnytys - OYS Lasten ja naisten osaamiskeskus](#)
- [Muutto uuteen sairaalaan – OYS](#)
- [Kartat ja infopisteet - OYS](#)

- <https://www.terveyskyla.fi/naistalo>
- [Tukea odotukseen ja synnytykseen - Suomen Perinataalimielenterveys ry](#)



KIITOS!

Instagramissa:

Oyssynnytys

Facebooksissa:

Oys Synnytys

#synnytäoysissa