

LÄÄKKEETTÖMÄT

KIVUNLIEVITYSMETELMÄT



**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

## JOHDANTO

Onneksi olkoon! Olette saamassa perheenlisäystä. Odotusaika on monien mielestä elämän onnellisinta aikaa. Raskauden edetessä on kuitenkin luonnollista, että lähestymässä oleva synnytys saattaa alkaa hieman jännittää. On tavallista, että odottava äiti miettii, miten minä selviän synnytyksestä, mitä kivunlievityskeinoja tulisi kokeilla ja mitä itse voisi tehdä pitääkseen uuden tilanteen hallinnassa. Ei ole yhtä oikeaa tapaa synnyttää, sillä jokainen ihminen ja synnytys ovat erilaisia. Synnytyksen kulkua ei voi suunnitella etukäteen, mutta synnytykseen voi valmistautua muun muassa lukemalla aiheesta, keskustelemalla terveydenhoitajan kanssa ja mielikuvaharjoittelulla.

Tässä oppaassa käsittelemme erilaisia lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä. Eriteltyjä menetelmiä on mahdollista kokeilla synnytyksen eri vaiheissa aina lapsen syntymään saakka. Lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät ovat turvallisia käyttää yksistään tai yhdessä lääkkeellisen kivunlievityksen rinnalla.

Me tekijät toivomme, että tämä opas auttaa ja rohkaisee sinua löytämään ja käyttämään itsellesi sopivia kivunlievityskeinoja, jotka auttavat sinua tulevassa synnytyksessä.

Sanna Kelokaski ja Mari Suppola

## Synnytyskivun hallinta

Jo vastaanottotilanteessa sairaalassa luodaan perusta hyvälle ja toimivalle vuorovaikutussuhteelle. Sinua on synnytysosastolla vastaanottamassa ammattitaitoinen henkilökunta, joka auttaa ja tukee sinua läpi synnytyksen. Luota itseesi synnyttäjänä ja kuuntele kehoasi. Sinussa on paljon voimavaroja, joita uskaltamalla käyttää pärjät kovaltakin tuntuvan kivun kanssa. Kätilö on kanssasi alusta saakka, ja hänelle voit kertoa toiveitasi ja huoliasi. Yhdessä kätilön kanssa voitte käydä läpi sinulle sopivia kivunlievitysmenetelmiä.

Synnytys on luonnollinen tapahtuma, johon kuuluu primitiivisyys, eli alkukantaisuus. Synnyttäjänä sinulla on oikeus toteuttaa itseäsi synnytyksen aikana. Hyräily tai voimakkaampikin ääntely ovat sallittuja keinoja jaksaa läpi supistusten. Synnyttäjän on sallittua murista kuin karhu tai karjua kuin leijona. Ääntely voi helpottaa oloasi ja saada sinua paremmin keskittymään synnytykseen.

Myös mielikuvat voivat auttaa sinua jaksamaan supistusten aikana. Tällaisia mielikuvia voivat olla esimerkiksi aallot, jotka kasvavat supistusten tahtiin. Viimeinen ja suurin aalto on kipein, mutta vie läpi pyyhkäistessään kivun mukanaan. Voit käyttää myös mielikuvaa puhkeavasta ruususta, joka auetessaan tekee vauvalle tilaa syntyä. Jokaisen terälehdän aukeaminen tuo sinua ja lastasi lähemmäksi toisiaan. Mitkä tahansa mielikuvat, joista saat voimaa ja apua, ovat hyödyllisiä.

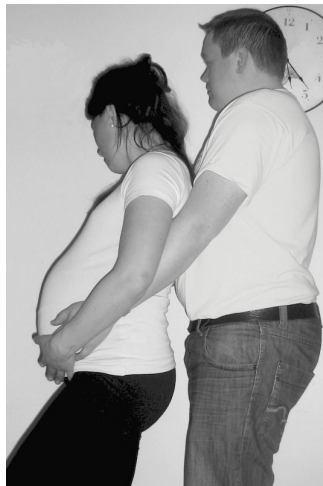
Musiikista pitävä voi pakata sairaalakassiin mukaansa suosikkilevynsä tai musiikkisoittimensa. Kappale, joka antaa sinulle voimaa arjen kiperissä tilanteissa, voi antaa sinulle voimaa myös tämän haasteen läpiviemisessä.



**Perhehuone, jossa on käytössä erilaisia välineitä mukavan asennon löytämiseen.**

### **Tukihenkilö**

Synnytyksessä mukana oleva puoliso tai muu tukihenkilö auttaa jaksamaan, sekä kannustaa ja rohkaisee sinua. Kun puoliso tai tukihenkilö on lähellä, välttyt yksinäisyyden kokemiselta. Sen kuinka tukihenkilö voi parhaiten auttaa, pystyt sinä itse määrittelemään. Joillekin synnyttäjille läheisen pelkkä läsnäolo riittää tukemaan synnytyksen läpiviemistä. On kuitenkin täysin synnyttäjän ja tukihenkilön välinen asia miten ja kuinka paljon tukihenkilö synnytyksen kulkuun osallistuu. Tukihenkilön tuttu ääni rentouttaa kehoa ja mieltä ja voi olla suuri apu sinulle synnytystilanteessa. Tukihenkilön ei tarvitse etukäteen opiskella synnyttäjän tukemista ja olla huolissaan siitä, ettei osaa auttaa oikealla tavalla. Tarvittaessa kättilö ohjaa tukihenkilöä toimimaan oikein synnyttäjän eduksi.



## **Hengitys ja rentoutuminen**

Ensimmäisiä hoidollisia kivunlievitysmenetelmiä, joita kättilö sinulle ohjaa, on hengitystekniikka. Avautumisvaiheen alusta lähtien on tärkeää, että opit rentoutumisen ja hengitystekniikan, sillä rytmisen hengityksen vähentää lihasjännitystä, jolloin se sekä suoraan että epäsuorasti alentaa synnytyskipua. Etenkin avautumisvaiheessa on tärkeää, ettet pidätä hengitystä. Keskittyessäsi hengittämiseen et ehdi ajatella niin paljoa kipua, mikä vähentää kivuliaisuuden kokemista. Hengitykseen keskittyminen parantaa myös synnytyksen rytmiin pääsyä, jolloin voit helpommin antautua synnytyksen aiheuttamille tuntemuksille.

## **Kosketus ja hieronta**

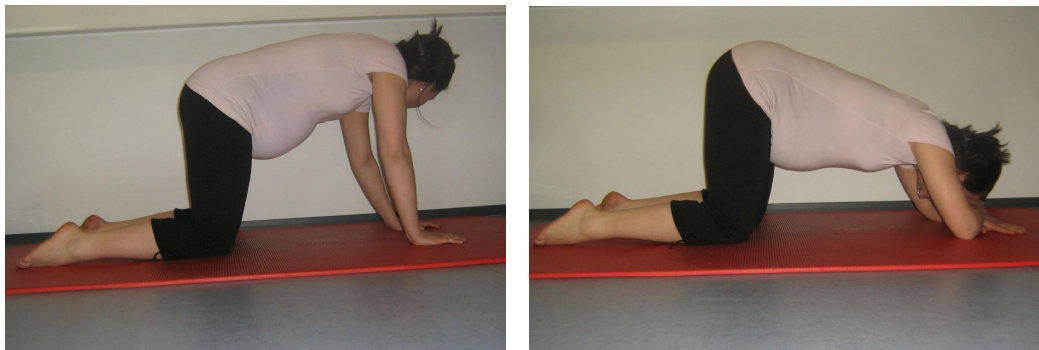
Kosketus on ihmisen perustarve, joka säilyy läpi elämän. Kosketus on voimakas ja yksinkertainen tapa välittää tunteita sekä hoitaa itseä ja toista. Synnytyskipujen keskellä oloa voidaan helpottaa kosketuksella, sillä se tyynnyttää ja helpottaa jännitystä. Kosketus vaikuttaa sekä koskijaan että kosketettavaan. Molemmilla vapautuu oksitosiinihormonia, joka on kehon oma rentoutushormoni. Kosketus lisää myös kivunsietokykyä ja nostaa kivunsietokynnystä. Kosketus ja selän hierominen voi vähentää synnyttäjän kipukokemuksia ja edistää synnytystä. Jos sinulla on tukihenkilö synnytyksessä mukana, kerro hänelle minkälainen kosketus sinusta tuntuu hyvälle. Kaikki eivät halua, että heihin kosketaan, ja sekin on täysin luonnollista.



Hieronnalla on suotuisia vaikutuksia lihasten rentoutumiseen. Erityisesti hartioiden, kasvojen ja raajojen lihakset jännittyvät synnytyksen aikana, mitä voidaan helpottaa kosketuksella, sivelyllä ja hieronnalla. Kun rentoudut, synnytys edistyy. Hierontaa voi turvallisesti käyttää synnytyksen aikana. Joillekin riittää käden pitäminen alaselän alueella hellästi liikutellen, mutta jotkut tarvitsevat voimakkaampaa hieromista. Koska synnytyskipu tuntuu selässä, selän hierominen on ihanteellinen kivunlievityskeino. Supistusten aikana erityyppinen hierontavoimakkuus tulee sovittaa omien toiveittesi mukaisesti. Hyvä hieromisasento on muun muassa sellainen, missä synnyttävä on polvillaan nojaten esimerkiksi suureen tyynyyn.

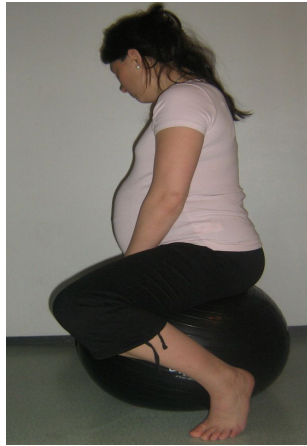
### **Asennot ja liikkuminen**

Avautumisvaiheessa tiedät itse, missä asennossa sinun on hyvä olla. Kätilön tehtävä on auttaa hyvältä tuntuvan asennon löytymisessä ja kannustaa sinua vaihtamaan asentoja tarpeen mukaan. Ei ole suositeltavaa, että oleilet pelkästään sängyssä koko avautumisvaiheen ajan, sillä liikkeellä olo voi edistää synnytystä ja kipu on paremmin siedettävissä. Mikäli oma vointisi ja sikiön vointi sallii, seisominen, käveleminen tai istuminen keinutuolissa ovat kaikki mahdollisia. On mahdotonta tietää etukäteen, mikä asento auttaa parhaiten synnytyskipun sietämisessä, sillä kipukokemukset ovat hyvin yksilöllisiä. Nykysynnytyksissä käytetään paljon avuksi erilaisia asentoja ja liikkumista. Jo raskausaikana on hyvä kokeilla ja harjoitella erilaisia asentoja, joissa pystyy rentoutumaan ja on hyvä olla.



**Esimerkkejä asennoista, jotka voivat helpottaa supistusten kokemista**

Pystyasento ja liikkeellä olo ovat suositeltavia avautumisvaiheen aikana. Äidin pystyasennolla on monia etuja, kuten kohtu verenkierron paraneminen, jolloin myös lapsen hapensaanti paranee. Lisäksi lapsen pää painaa tuolloin voimakkaasti kohdun kaulaa, mikä edistää kohdunsuun avautumista. On myös mahdollista, että supistukset tehostuvat ja kipuaistimukset ovat vähäisempiä, koska painovoiman vastus on vähäisempi.



**Esimerkkejä asennoista, joita voi kokeilla terapiapallon avulla.**



**Kiikkutuoli ja terapiapallo, välineitä miellyttävän asennon löytämiseen.**

### **Lämpöhauteet ja kylmät kääreet**

Lämpöpakkauksia tai kääreitä käytetään avautumisvaiheen alkaessa lähinnä ristiselän ja kohdun päällä. Myös ponnistusvaiheessa lämpimästä kääreestä voi olla hyötyä, sillä se rentouttaa ja pehmentää kudoksia. Mikäli käytät lämpöpakkausta jo kotona, huomioi lämpötila, sillä kipu voi muuntaa kipu aistimusta, jolloin vaarana on liiallisen kuumuuden aiheuttama ihovaurio. Tämän voit välttää käyttämällä lämpöpakkauksen

ympärillä pyyhettä tai harsoa. Voit pyytää kumppania/tukihenkilöä tarkistamaan lämpöpakkauksen turvallisen lämpötilan.

Joillekin kivuliaisuuteen voi löytyä helpotusta kylmähauteista tai kääreistä. Kylmä vähentää lihasten kouristuksia lämpöä kauemmin ja toimii hidastamalla kipuimpulssin kulkua. Kylmäpussin voi asettaa myös synnytyksen jälkeen välilihan alueelle, jolloin se vähentää turvotusta ja kipua. Kylmäpussia käytettäessä on huomioitava, että ihon ja kylmäpakkauksen väliin jää yhdestä kahteen suojaavaa kerrosta paleltumien ehkäisemiseksi.



**Kylmä/lämpöpakkaus**

## **Vesi**

Vesi vähentää lihasjännitystä ja painovoiman vaikutusta, sekä vilkastuttaa äärisverenkiertoa. Lämpimällä vedellä on katsottu olevan myös lihasten kouristelua vähentävä vaikutus. Se myös lisää verenkiertoa paikallisesti ja tehostaa kudosten aineenvaihduntaa. Lisäksi se voi nostaa synnyttäjän kipukynnystä. Sinun voi olla helpompi löytää miellyttävä asento, sillä vesi kannattelee synnyttäjän painoa. Altaan sijaan myös lämpimällä suihkulla voidaan rentoutua ja vähentää kipua. Etenkin alaselkään ja vatsalle suunnattu suihku lievittää kipua välittömästi. Vettä voidaan käyttää koko avautumisvaiheen ajan. Jos käytät suihkua tai ammetta kivunlievitykseen jo kotona, huomioi veden lämpötila. Kipu saattaa vääristää kokemusta oikeasta lämpötilasta. Näin vältetään mahdollisilta ihovaurioilta. Kaikissa sairaaloissa ei voi



synnyttää veteen. Myöskään mahdollisten puudutteiden jälkeen veteen meno ei ole sallittua.



**Synnytysosaston vesiallas**

### **Akvarakkulat**

Tässä menetelmässä ohuella injektioneulalla pistetään tislattua vettä synnyttäjän ihon pinnan alle pieneksi rakkulaksi. Riippumatta synnyttäjälle jo annetuista kipulääkkeistä, hoitava kätilö voi pistää akvarakkuloita kaikissa synnytyksen vaiheissa. Vesirakkulat toimivat akupunktiohoidon kaltaisesti. Ihon sisään pistetyn rakkulan aiheuttama kipu saa aikaan elimistön tuottamaan omaa kipulääkettään, endorfiineja.

Lisätietoa:

[www.sosteri.fi](http://www.sosteri.fi)

Liukkonen, Anja, Heiskanen, Päivi, Lahti, Anneli & Saarikoski, Seppo 1998.

Synnytyksivun lievittäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.