

Synnyttäneiden naisten kokemuksia akupunktiosta

Nurmela Jasmin, Haapalehto Krista, Perälä Minna, Rainto Satu

30.4.2018 ::

Akupunktiohoito ja sen onnistunut ohjaus voivat parhaimmillaan vaikuttaa positiivisen synnytyskokemuksen muodostumiseen. Synnytyskivun lievittämisen lisäksi sillä on muitakin hyötyjä, kuten rentouttaminen, synnytyksen käynnistäminen ja edistäminen. Hoitoa käytetään usein samanaikaisesti muiden kivunlievitysmenetelmien kanssa ja näin sen vaikutus tehostuu. Akupunktiosta ja sen käyttömahdollisuuksista haluttaisiin tietoa jo neuvolassa ja sen saatavuutta synnytys sairaalassa tulisi tuoda esiin yhtenä synnytyskivun lievittämisen muotona.



Kuva: Studio 72/Shutterstock.com

Akupunktiolla on monia käyttötarkoituksia synnytyksen eri vaiheissa

Akupunktiota voidaan käyttää synnytyksessä rentoutuksena ja jännityksen lievittäjänä. Moni kokee saavansa siitä apua ja se voi myös auttaa synnytyspelkoon. Akupunktion etuna on vaarattomuus äidille ja sikiölle. Kivun vähentyessä istukkaverenkierto paranee ja sikiö saa paremmin happea. Akupunktiosta on apua myös synnytyksen käynnistämiseen, supistusten parantamiseen, jälkisupistuksiin, maidon erityksen parantamiseen ja olon helpottamiseen rintojen täytyessä. [\[1\]](#) [\[2\]](#)

Kättilöliiton mukaan lääkkeiden ja puudutusten käyttö synnytyksissä on lisääntynyt paljon. Samalla synnyttäjät taas ovat yhä tyytymättömämpiä synnytyksiinsä. Syynä on kontrollintunteen menetys, koska synnytys muuttuu lääketieteellisemmäksi. Kättilöt voivat tarjota synnyttäjille vaihtoehdon lääkkeiden sijaan käyttämällä akupunktiota apuna. Akupunktio voi vähentää ja viivyttää lääkkeiden tarvetta. Synnyttäjällä on kuitenkin vapaus valita toimintansa ja hoitonsa. Akupunktio ei myöskään sulje pois länsimaisen lääketieteen tarjoamista lääkkeellisistä vaihtoehdoista. Näyttää siltä, että akupunktio voisi aiheuttaa mitään komplikaatioita synnytyksen aikana ei ole. ^[2]

Käyttökokemuksista apua hoidon laadun kehittämiseen

Tässä artikkelissa kuvataan synnyttäneiden naisten kokemuksia akupunktion käytöstä synnytyksen kivunlievityskkeinona. Teksti perustuu opinnäytetyöhön, jossa tavoitteena oli saada tietoa synnyttäneiden naisten akupunktion käyttökokemuksista sekä tukea synnytyksessä käytettävää akupunktioidon laadun kehitystä. Opinnäytetyön tilaaja tarvitsi tietoa myös ohjauksen toimivuudesta ja kehittämisehdotuksia paremman hoidon toteutumiseksi. Koko tutkimus on luettavissa Theseus-tietokannassa. ^[3]

Tutkimus tehtiin yhteistyössä Keski-Pohjanmaan Keskussairaalan synnytys- ja naistentautien osaston kanssa. Idea tutkimukselle lähti tilaajan tarpeesta. Tutkimuksen ovat tehneet kaksi kättilöopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta. Tutkimusote oli kvalitatiivinen. Synnyttäjien käyttäjäkokemuksia tutkittaessa parhaat vastaukset saadaan avoimilla, mielipiteen ja kokemuksen kuvailun mahdollistavilla kysymyksillä. Sairaala toivoi vastaajien pysymistä anonyymeina, joten tutkimus toteutettiin lomakehaastatteluna. ^[4] Haastattelutyypinä käytettiin avointa kyselylomaketta ^[4].

Tutkimukseen osallistuivat synnyttäneet naiset, jotka käyttivät akupunktiota lääkkeettömänä kivunlievitysmenetelmänä synnytyksessä Keski-Pohjanmaan keskussairaalassa. Tutkimukseen saivat osallistua halutessaan kaikki naiset, jotka olivat saaneet akupunktiota aineiston keruun aikana. Aineiston keruu toteutettiin loka- ja marraskuun aikana vuonna 2017.

Muutamit kättilöt testasivat kyselylomakkeen Keski-Pohjanmaan keskussairaala. Testauksella varmistettiin kyselylomakkeen luotettavuutta ja toimivuutta pienemmällä vastaajamäärällä. ^[5] Tutkimuksen tulokset pohjautuvat viiden naisen kokemuksiin akupunktiosta. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysin avulla ja lopuksi tuloksista tehtiin johtopäätökset.

Akupunktio yllätti positiivisesti

Akupunktio koettiin pääsääntöisesti hoidon alussa rentouttavaksi ja tehokkaaksi kivunlievittäjäksi, mutta osa koki rentouttavan tunteen koko hoidon ajan. Akupunktio oli ylittänyt odotuksiakin. Vastauksista nousi selvästi esiin kaikkien vastaajien tyytyväisyys akupunktioidon. Vastaajat kuvailivat saaneensa rennon ja uneliaan olon hoidon aikana. Osa akupunktioidon saaneista koki akupunktion myös edistäneen synnytystä: osalla limatulppa oli irronnut, kun taas osalla supistukset tihentyivät tai voimistuivat, jolloin synnytys alkoi edetä paremmin. Tutkimukseen osallistuneet olivat saaneet akupunktiota myös avautumisvaiheen edistämiseksi ja tulosten mukaan akupunktiolla oli hyvä vaste synnytyksen edistämiseen. Vaikka käyttötarkoitus saattoi olla alun perin toinen, olivat vastaajat saaneet apua synnytyksivun lievittämiseen sekä sietämiseen. Monet kokivat akupunktion rentouttavan kivusta ja särystä huolimatta.

Osalla oli tullut akupunktioidon aikana huono olo. Osallistujien omien sanojen mukaisesti, ei voida olla varmoja, johtuiko huonovointisuus hoidosta vai selällään makoilusta. Suurimmalle osalle osallistujista ei tullut hoidon aikaista oireilua. Osa toi ilmi, että hoidon aikana oli kuitenkin tuskallisen kipeitä supistuksia ja särkyä. Vastauksissa oli tarkkaa kuvailua siitä, miltä akupunktio tuntui. Neulan pistäminen oli tuntunut sähköiskun kaltaiselta ja saanut aikaan esimerkiksi sormen liikahtamisen tahtomatta. Neulojen pistosta saattoi myös tulla erinäisiä tuntemuksia eripuolilla kehoa.

Osallistujat olivat käyttäneet kivunlievitykseen tässä synnytyksessä akupunktion lisäksi sekä lääkkeettömiä että lääkkeellisiä kivunlievityskkeinoja. Vastauksista ei selvinnyt, olivatko he käyttäneet muita kivunlievittäjiä ennen akupunktiota tai samanaikaisesti. Muiden tutkimusten mukaan akupunktion teho saattaa kuitenkin olla parempi, jos potilaalla on käytössä jokin muu kivunlievittäjä samanaikaisesti. Täten voi olla, että naiset, joilla on ollut käytössä samanaikaisesti joku muu kivunlievittäjä, ovat saattaneet hyötyä akupunktiosta enemmän. Kaikki eivät maininneet käyttäneensä muita kivunlievitysmenetelmiä.

Tutkimuksella ei selvinnyt, kuinka hyvä vaste akupunktiolla oli kivunlievitykseen. Tämän olisi voinut arvioida esimerkiksi VAS-asteikkoa käyttäen ennen ja jälkeen akupunktioidon.

Hoidon ohjaus on tärkeä osa hoitoa

Tuloksista kävi ilmi, että kaikki ohjausta saaneet vastaajat olivat tyytyväisiä kätilön ohjaukseen akupunktiohoidon aikana. Ohjaus koettiin tarpeelliseksi ja kaikki kokivat sen myönteiseksi. Osallistujat kokivat hoidon olevan asiantuntevaa. Ennen akupunktiohoidon aloitusta osallistujille kerrottiin, mihin neulat laitetaan ja miten ne voivat vaikuttaa. Osallistujille kerrottiin, että hoidolla haetaan myös rentouttavaa vaikutusta.

Toiset taas kokivat, että ohjausta ei ollut lainkaan. Vastaajat kokivat hoidon ohjauksessa tarpeellisenä, että kerrotaan mitä akupunktiolla tavoitellaan ja mitä vaikutusta hoidolla haetaan. Ohjauksella on suuri vaikutus hoidon kokemiseen ja hoidon hyvästä vasteesta voidaan päätellä, että ohjaus on onnistunut hyvin.

Akupunktiosta toivotaan lisää tietoa

Tuloksissa tuotiin esille, että synnyttävät naiset toivoisivat saavansa akupunktiosta tietoa heti synnyttämään tullessaan. Lisäksi toivottiin, että synnyttävät naiset saisivat tiedon siitä, milloin akupunktiota antavia kätilöitä on paikalla ja mihin aikaan akupunktiota voisi saada.

Toiveena oli, että akupunktiosta informoitaisiin enemmän neuvolassa jo raskausaikana, jotta synnyttäjät tietäisivät sen mahdollisuudesta ja osaisivat kysyä sitä, ellei sitä erikseen tarjota. Tuloksissa ilmeni, että akupunktiota olisi käytetty toisissakin synnytysyksiköissä, jos akupunktiosta olisi tiedetty ja jos siihen olisi ollut mahdollisuus.

Hyödyllistä tietoa kiinnostuneille

Akupunktiohoito koettiin rentouttavana kivunlievitysmenetelmänä. Tutkimuksessa ei saatu suoraan vastuksia siihen, lievittikö akupunktio nimenomaan kipua. Käytössä oli myös muita kivunlievitysmenetelmiä, joten vaikutuksesta ei voida olla täysin varmoja. Muita positiivisia vaikutuksia sillä oli, kuten rentoutus, joka on yhteydessä parempaan kivunhallintaan ja kivunsietoon. Naiset kokivat akupunktion tehokkaana, mutta epäselväksi jäi mitä tällä tehokkuudella tarkoitetaan: kivunlievitystä, synnytyksen käynnistymistä, edistymistä vai jotain muuta. Mäki-Kojolan ^[6] ja Rönkän ^[7] pro gradu -tutkielmien mukaan rentoutuminen edesauttaa synnytyskipujen hallitsemista ja sietämistä.

Kaikki akupunktiohoitoa saaneet naiset olivat tyytyväisiä akupunktion tehoon. Siksi johtopäätöksiä ei voida tehdä siitä, hyötyivätkö muuta kivunlievitystä saaneet naiset enemmän akupunktiosta kuin ne, jotka eivät käyttäneet mitään muuta kivunlievitystä synnytyksessä.

Akupunktiota oli käyty ottamassa useampi kerta ennen synnytystä, jotta sen teho olisi parempi synnytyksessä saatavassa akupunktiohoidossa. Osa oli saanut akupunktiota aikaisemminkin ja osa ei. Baihuin ^[8] mukaan akupunktion teho tai toimivuus on parempi, jos akupunktiota on saatu aikaisemmin. Koska kaikki olivat tyytyväisiä akupunktiohoidon tehoon, ei voida olla varmoja oliko aikaisemmalla kokemuksella vaikutusta tähän hoitokertaan. Hoito oli kuitenkin tehonnut kaikilla, myös niillä, jotka eivät olleet saaneet akupunktiota aikaisemmin. Jos tehoa olisi tutkittu esimerkiksi kipumittarin avulla, olisi voitu saada vastauksia siihen, oliko hoito tehokkaampi niillä, jotka olivat saaneet sitä aiemmin.

Schlaeger yms. ^[9] julkaisussa mainittiin, että akupunktio saattaisi kypsyttää kohdunkaulaa. Tämän perusteella akupunktion käyttöä kannattaisi välttää alkuraskaudessa. Moni tutkimukseen osallistunut nainen oli saanut akupunktiota synnytyksen käynnistämiseksi, joten tämä tukisi myös ajatusta synnytyksen käynnistämisestä sen avulla. Edellä mainitussa ^[9] akupunktiojulkaisussa on todettu akupunktion voivan vähentää synnytyskipua, farmakologisten aineiden käyttöä, pihti- ja imukuppiavusteisia synnytyksiä sekä synnytyksen kestoa. Myös tässä tutkimuksessa kävi ilmi synnytyksen edistäminen ja kivun lievittäminen akupunktiolla sekä lääkkeellisten kivunlievitysten vähempi käyttö, kun lääkkeettömiä kivunlievitysvaihtoehtoja on saatavilla. Julkaisun mukaan tietoa akupunktion käytöstä synnytyksessä on liian vähän, joten tutkimustietoa tarvittaisiin lisää.

Myös artikkelin kirjoittajille heräsi ajatuksia lisätutkimustarpeista. Tässä tutkimuksessa moni vastaaja oli käyttänyt akupunktiota alun perin avautumisvaiheen hoitoon ja synnytyksen käynnistämiseksi, joten niiden tehoa ja hyötyä voitaisiin tutkia. Tässä tutkimuksessa ei myöskään tutkittu akupunktion vaikutusaikaa tai sitä, miten akupunktio vaikuttaa synnytyksen eri vaiheissa, joten sitä voisi myös tutkia jatkossa. Myös erilaisten kivunlievitysmenetelmien yhteisvaikutusta akupunktion kanssa voisi tutkia lisää. Voisiko akupunktion tehoa tutkia myös synnytyksen jälkeisvaiheessa istukan irrottamisessa?

Lähteet

1. [^]Liukkonen, A., Heiskanen, P., Lahti, A. & Saarikoski, S. 1998. Synnytyskivun lievittäminen. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
2. ^{^ ab}Juselius, M. 2013. Naisen matka kiinalaiseen lääketieteeseen. Helsinki: Kirjapaino Multiprint.
3. [^]Haapalehto, K. & Nurmela, J. 2018. Kokemuksia akupunktion käytöstä synnytyskivun hoidossa. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 26.3.2018.
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/142320...>
4. ^{^ ab}Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. uud. p. Helsinki: Tammi.
5. [^]Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
6. [^]Mäki-Kojola, T. 2009. Naisten kokemuksia synnytyksestä ja vaihtoehtoisten hoitomuotojen käytöstä. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Hakupäivä 24.2.2018.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80718/gradu03646.pdf?sequence=1>
7. [^]Rönkä, J. 2013. Synnytyskivut. Pohdintoja feministisen, lääke- ja hoitotieteellisen tutkimuksen näkökulmasta. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Hakupäivä 24.2.2018.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94520...>
8. [^]Perinteisen kiinalaisen lääketieteen yhdistys Baihui ry. 2017. Kiinalainen lääketiede. Hakupäivä 8.3.2018.
http://baihui.fi/?Kiinalainen_l%C3%A4%C3%A4ketiede
9. ^{^ ab}Schlaeger, J.M., Gabzdyl, E.M., Bussell, J.L., Takakura, N., Yajima, H., Takayama, M. & Wilkie, D.J. 2016. Acupuncture and acupressure in labor. Journal of midwifery & women's health 62 (1), 12–28. Hakupäivä 13.2.2018.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jmwh.12545/full>

Näin viittaat tähän julkaisuun

Nurmela, J., Haapalehto, K., Perälä, M. & Rainto, S. 2018. Synnyttäneiden naisten kokemuksia akupunktiosta. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 18. Hakupäivä xx.xx.20xx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201804066375>.

Metatiedot

Nimeke: Synnyttäneiden naisten kokemuksia akupunktiosta

Tekijä: Nurmela Jasmin; Haapalehto Krista; Perälä Minna; Rainto Satu

Aihe, asiasanat: akupunktio, kivunhoito, kokemukset, synnytys

Tiivistelmä: Akupunktio on tuhansia vuosia vanha kiinalaisen lääketieteen muoto, jonka tehosta synnytyskivun lievityksessä on vielä vähän tutkimustietoa. Nykyään akupunktiokoulutuksen suorittaneet kättilöt voivat antaa akupunktiota synnytyssalissa. Akupunktio voi auttaa rentoutukseen, jännitykseen ja synnytysspelkoon. Akupunktiota käytetään myös synnytyksen käynnistämiseen ja edistämiseen.

Akupunktiosta saatuun vasteeseen vaikuttaa muun muassa se, missä synnytyksen vaiheessa akupunktiota käytetään ja mitä akupisteitä valitaan. Akupunktio saattaa vähentää lääkkeellisten kivunlievitysmenetelmien tarvetta, eikä sillä ole tutkimusten mukaan haitallisia sivuvaikutuksia, kuten lääkkeellisillä kivunlievitysmenetelmillä voi olla.

Opinnäytetyönä tehdyssä laadullisessa tutkimuksessa kuvailtiin synnyttäneiden naisten kokemuksia akupunktion käytöstä synnytyksessä. Tutkimus toteutettiin Keski-Pohjanmaan keskussairaalassa Kokkolassa naistentautien ja synnyttäjien vuodeosastolla loka-marraskuussa 2017. Tutkimus oli tarpeellinen, sillä akupunktiota on käytetty Kokkolassa useita vuosia synnytyskivun hoidossa, mutta heillä ei ole tutkittua tietoa siitä, millaisena synnyttäneet naiset ovat hoidon kokeneet.

Tuloksissa kävi ilmi, että tietoa akupunktioidosta ja sen saatavuudesta halutaan lisää ja sitä ollaan halukkaita kokeilemaan. Akupunktion rentouttavaan vaikutukseen oltiin tyytyväisiä ja akupunktiohoito oli jopa ylittänyt odotukset.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2018-04-30

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201804066375>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: Julkaisu on tekijänoikeussäännösten alainen. Teosta voi lukea ja tulostaa henkilökohtaista käyttöä varten. Käyttö kaupallisiin tarkoituksiin on kielletty.