

Lääkkeettömät synnytyskivunlievitys- menetelmät



Mari Suppola
Sanna Kelokaski

Synnytyskivun hallinta

- Luota itseesi synnyttäjänä ja kuuntele kehoasi. Sinussa on paljon voimavaroja, jotka auttavat sinua synnytyksen kuluessa. Uskalla käyttää niitä.
- Synnytysosastolla sinua on vastaanottamassa osaava henkilökunta, joka auttaa ja tukee sinua läpi synnytyksen.
- Kätilö on kanssasi alusta saakka, ja hänelle voit kertoa toiveitasi ja huoliasi.

Mielikuvat

- Mielikuvat voivat auttaa sinua jaksamaan supistusten aikana. Tällaisia mielikuvia voivat olla esimerkiksi aallot, jotka kasvavat supistusten tahtiin.
- Voit käyttää myös mielikuvaa puhkeavasta kukasta, joka auetessaan tekee vauvalle tilaa syntyä.
- Mitkä tahansa mielikuvat, joista saat voimaa ja apua, ovat hyödyllisiä.



- Synnyttäjänä sinulla on oikeus toteuttaa itseäsi synnytyksen aikana. Hyräily tai voimakkaampikin ääntely ovat sallittuja keinoja jaksaa läpi supistusten.
- 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.



Hengitys

- Avautumisvaiheen alusta lähtien on tärkeää, että opit rentoutumisen ja hengitystekniikan, sillä rytminen hengitys vähentää lihasjännitystä. Kätilö opastaa sinua oikeantyyppiseen hengitykseen.
- 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.

Tukihenkilö

- Synnytyksessä mukana oleva puoliso tai muu tukihenkilö auttaa jaksamaan, sekä kannustaa ja rohkaisee sinua.
- Sen kuinka tukihenkilö voi parhaiten auttaa, pystyt sinä itse määrittelemään.
- 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 kätilö ohjaa tukihenkilöä toimimaan oikein synnyttäjän eduksi.

Kosketus

- 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 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.



Hieronta

- Kun rentoudut, synnytys edistyy. Hierontaa voi turvallisesti käyttää synnytyksen aikana.
- 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 synnyttäjä on polvillaan nojaten esimerkiksi suureen tyynyyn.

Asennot, liikkuminen, apuvälineet

- Avautumisvaiheessa tiedät itse, missä asennossa sinun on hyvä olla. Kätilö auttaa sinua löytämään miellyttävän asennon.
- Ei ole suositeltavaa, että oleilet pelkästään sängyssä koko avautumisvaiheen ajan, sillä liikkeellä olo voi edistää synnytystä ja kipu on paremmin siedettävissä.
- On mahdotonta tietää etukäteen, mikä asento auttaa parhaiten synnytyskivun sietämisessä, sillä kipukokemukset ovat hyvin yksilöllisiä.

Esimerkkejä mahdollisista asennoista synnytyksen kuluessa



Esimerkkejä terapiapallon hyödyntämisestä synnytyksen kulussa



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.

- Joillekin kivuliaisuuteen voi löytyä helpotusta kylmähauteista tai kääreistä. Kylmä vähentää lihasten kouristuksia lämpöä kauemmin ja toimii hidastamalla kipuimpulssin kulkua.
- Kylmäpussia käytettäessä on huomioitava, että ihon ja kylmäpakkauksen väliin jää yhdestä kahteen suojaavaa kerrosta paleltumien ehkäisemiseksi.



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.

- Pisto aiheuttaa välittömän kovan, polttavan kivun, jota voi verrata ampieisen pistoon.
- Kipu kestää noin 15 - 30 sekuntia, kuitenkin jo muutamassa minuutissa kipua lieventävä vaikutus alkaa tuntua.
- Hoidettaessa selän pahinta kipualuetta rakkulat pistetään selkärangan molemmin puolin alaselkään.

Vesi

- Vesi vähentää lihasjännitystä ja painovoiman vaikutusta, sekä vilkastuttaa ääreisverenkiertoa.
- Lämpimällä vedellä on katsottu olevan myös lihasten kouristelua vähentävä vaikutus. Se myös lisää verenkiertoa paikallisesti ja tehostaa kudosten aineenvaihduntaa.
- 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 vältytään mahdollisilta ihovaurioilta.
- Kaikissa sairaaloissa ei voi synnyttää veteen. Myöskään mahdollisten puudutteen jälkeen veteen meno ei ole sallittua.

Savonlinnan keskussairaalan vesiamme



Kiitos



Lähteet

- Bahasadri, Shohreh, Ahmadi-Abhari, Sara & Dehghaninik, Mojghan 2006. Subcutaneous sterile water injektion for labour pain. The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists. <http://web.ebscohost.com/ehost/pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 23.11.2009.
- Balaskas, Janet 1988. Aktiivisyntytys. Juva: WSOY.
- Balaskas, Janet & Gordon, Yehudi 1992. The encyclopedia of pregnancy and birth. London: Little, Brown and Company.
- Chang, Mei-Yueh, Wang, Shing-Yaw & Chen, Chung-Hey 2002. Effects of massage on pain and anxiety during labour. Taiwan. <http://web.ebscohost.com/ehost/pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 23.11.2009.
- Eskola, Kaarina & Hytönen, Eeva 2002. Nainen hoitotyön asiakkaana. Helsinki: WSOY.
- Gaskin, Ina May 2003. Guide to childbirth. United Kingdom.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Tammi
- Hirvonen, Hanna 1998. Vesi kannattaa. Vesi raskauden ja synnytyksen helpottajana. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Holopainen, Marja & Vatanen, Sari 2003. ”Kivullako sinun pitää synnyttämän?”. Alateitse synnyttäneiden äitien tyytyväisyys synnytyskivunlievitykseen Savonlinnan keskussairaalassa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Hotti, Milla & Huttunen, Kati 2009. Lääkkeetön kivunlievitys synnytyksen avautumisvaiheen aikana. Savonia ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Kätilötyön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö. <https://publications.theseus.fi>. Luettu 5.11.2009.

- Huovinen, Anja 2005. Transkutaaninen hermostimulaatio (TENS) diabeettisen jalkahaavan hoidossa. Seurantalomakkeiden kehittäminen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Jalkaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tammi.
- Kalso, Eija & Vainio, Anneli 2002. Kipu. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Liukkonen, Anja, Heiskanen, Päivi, Lahti, Anneli & Saarikoski, Seppo 1998. Synnytyskivun lievittäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Messina, Kristiina 1996. Homeopatia auttaa synnytyksessä. Yhdistyksen www-sivut. <http://www.aktiivinen-synnytys.fi/artikkelit.php?artikkelinr=25>. Ei päivitystietoja. Luettu 9.11.2009.
- Miettinen-Jaakkola, Aila 1992. Nainen naiselle. Luonnollinen syntymä. Hämeenlinna: Kääntöpiiri. Mäki-Kojola, Tiina 2009, Naisten kokemuksia synnytyksestä ja vaihtoehtoisten hoitomuotojen käytöstä. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. Lääketieteellinen tiedekunta. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu03646.pdf>. Luettu 4.11.2009
- Mäki-Kojola, Tiina 2009, Naisten kokemuksia synnytyksestä ja vaihtoehtoisten hoitomuotojen käytöstä. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. Lääketieteellinen tiedekunta. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu03646.pdf>. Luettu 4.11.2009.
- Nikkonen, Veijo 2007. Tekijänoikeudet ja velvollisuudet. WWW-dokumentti. <http://www.selko-e.fi/tekijanoikeus/tekijanoikeus.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 29.4.2010.
- Raussi-ehto, Eija, Paananen, Ulla, Pietiläinen, Sirkka, Väyrynen Pirjo & Äimälä, Anna-Mari 2006. Kätilötyö. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Parkkunen, Niina, Vertio, Harri & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveiden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 7/2001. Helsinki.

- Pihlajaniemi, Arja 1992. Synnytyskipu ja kättilön toiminta synnytyskivun lievittämiseksi. Oulun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma
- Ryttyläinen, Katri 2005. Naisten arvioinnit hallinnasta raskauden seurannan ja synnytyksen hoidon aikana. Naisspesifinen näkökulma. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Tutkimusyksikkö. Väitöskirja.
- Saari, Johanna 2008. "Naisenergiaa lääkkeiden ja teknologian rinnalle". Aktiivinen synnytys-päivä 21.10.2006. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö.
https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/44661/jamk_1239950324_5.pdf?sequence=1. Luettu 4.11.2009.
- Saarikoski, Seppo 1992. Synnytysopin perusteet. Kuopio: Legekustannus Oy.
- Sailo, Eriikka & Vartti Anne-Marie 2000. Kivunhoito. Helsinki: Tammi.
- Terveiden edistämisen keskus. Terveysaineiston laatukriteerit. WWW-dokumentti.
http://www.health.fi/index.php?page=arv_tyokaluja&i=100192. Ei päivitystietoja. Luettu 29.4.2010.
- Tilastokeskus 2006. Kivunlievitys ja muita synnytystoimenpiteitä sairaaloittain 2004 -2005. WWW-dokumentti.
<http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/>
- LISAANTYMINEN/kivunlievitystekstiosa.htm. Päivitetty 19.1.2007. Luettu 30.10.2009.
- Vallimies-Patomäki, Marjukka 1998. Synnytys naisen ja miehen kokemana. Tutkimus hoitokäytäntöjen yhteyksistä synnytystapaan ja synnytyskokemukseen. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.
- Vehviläinen, Katri 2000. Äidit liukuhihnalla. Medikalisaatio, äitiyshuollon palvelujärjestelmä ja naisten kokemukset. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Lisensiaattitutkimus.
- Vuori, Hilkka-Liisa & Laitinen, Marjaana 2005. Synnytyslaulu. Rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana. Helsinki: Edita.