

Kivun hallinnan keinot synnytyksessä

Lääkkeelliset



Lääkkeettömät

Hieronta ja kosketus

Doula Tukihenkilö

Aqua-rakkulat kuuma ja kylmä

Hengitystekniikat

Gua sha

TENS

Liike ja asennot

Mielikuvaharjoitteet

Vesi

Lepo

Synnytyslaulu

Rentoutuminen Synnytysympäristö

4



Karoliina Salo ja Matleena Mikkonen, Sairaanhoidajakouluus
Karelia ammattikorkeakoulu 22.4.2020

Lähteet:

Bell, AF, & Andersson, E. 2016. The birth experience and women's postnatal depression: A systematic review.

Botha, E. & Ryttyläinen-Korhonen, K. 2016. Naisen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 146.

Haataja, M. 2011. Hyvä syntymä – kirja odottavalle äidille. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 79,82,84,91.

Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä. 2013. Äitiysneuvolaopas. Teoksessa Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T (toim.). Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Tampere: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy, 79,242, 244-245.

Kosonen, L. 2018. Matkaopas synnytykseen ja sieltä takaisin. Helsinki: Kustantamo S & S. 52-53, 56-57, 58-61.

Kosonen, L. 2019. Suomi synnytti-Kättilöiden kertomaa. Helsinki: Kustantamo S&S. 77.

Rouhe, H. 2015. Fear of childbirth. 32



5

Puheenaiheena tie synnytykseen

Opas terveydenhuollon
ammattilaisille



Hei sinä terveydenhuollon ammattilainen



Tästä oppaasta löydät ne asiat, jotka ovat tarpeen huomioida ohjatessasi odottavaa perhettä

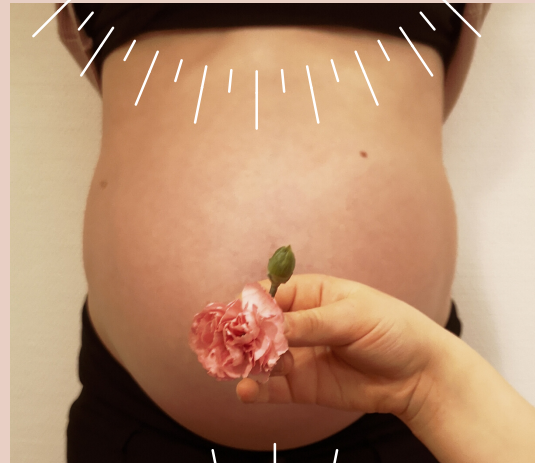
"Luodaan yhdessä synnyttäjälle vahvat juuret, jotta hänet saadaan loistamaan ja luottamaan synnytyksen vaikeissakin hetkissä"



1

Miksi?

- Lisää perheen terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta
- Vähentää riskiä synnytyksen jälkeiseen masennukseen
- Vähentää pelkoa, stressiä ja ahdistusta
- Ehkäisee synnytyskipuja
- Lisää äidin synnytysluottamusta



Miten?

- Ohjataan perhettä tekemään synnytyssuunnitelma
- Ohjataan osallistumaan synnytyvalmennuksiin
- Kannustetaan valmistautumaan synnytykseen jo raskauden aikana monipuolisesti
- Kerrotaan ja keskustellaan kivunhallinnan vaihtoehdoista
- Annetaan tietoa erilaisista synnytystavoista

2

Ohjaa ja tue näitä raskauden alusta alkaen



Synnytyksen fysiologiset näkökulmat

- Lantion tasapainoitus
- Mielikuvaharjoitteet
- Mieluisat liikuntamuodot
- Rentoutumisen keinot
- Venyttely
- Monipuolinen ja terveellinen ravitsemus



3