

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 65/2020

Hypnosynnytysmenetelmien käyttö saattaa vähentää synnytyksen aikaista kivunkokemusta

Blomster Noora, Rainto Satu

7.9.2020 ::

Hypnosynnytys on uusi, vähän tunnettu tapa valmistautua synnytykseen ja synnyttää. Hypnosynnytykset lievittävät alustavien tutkimustulosten mukaan synnytyksen aikaista kipua. Lääkkeellisiä kivunlievityskäytöksiä käytetään vähemmän hypnosynnyttäjien keskuudessa. Kipu lievittyy myös välillisten ilmiöiden kautta. Synnytys on keskimääräistä lyhytkestoisempi ja kipua aiheuttavia pelon ja ahdistuksen tunteita koetaan vähemmän synnytyksen aikana.



Synnytyskipu

Naisen elämässä synnytyksen aikana koettu kipu on usein voimakas kipukokemus [1]. Synnytyskipun voimakkuuteen ja kokemiseen vaikuttavat läheisesti sikiön koko ja asento äidin lantiossa. Synnyttäjistä lähtöisin olevia tekijöitä ovat supistusten voimakkuus, aiemmat kokemukset kivusta ja synnytyksistä sekä synnyttäjän kipukynnys. [2] Synnytyskipu on lievemmällä synnytyksen alussa, jolloin supistukset ovat kestoaltaan lyhyempiä ja niiden välit pitkiä ponnistusvaiheeseen nähden [3]. Voimakas ja hallitsematon kiputila synnytyksen aikana voi vaikuttaa negatiivisesti synnytyksen kulkuun ja myöhempään synnytyksen jälkeiseen elämään [4]. Siksi kätilön on tärkeä auttaa muodostamaan käsitys synnytyksestä, jossa kipu ei ole hallitsematonta ja esitellä sopivia kivunlievitysvaihtoehtoja sekä totuttaa niihin yhdessä synnyttäjän kanssa [3].

Käytännön työssä on todistettavasti jo vuosikymmenin aikana osoitettu yhteys synnytyspelon ja synnytyskipun välille. Pelko-jännitys-kipukierre syntyy, kun pelon kokemuksen myötä nainen jännittää lihaksiaan aikaansaaden kivun tunteen voimistumisen. Kivun tunteen voimistuminen taas lisää synnytykseen liittyvää pelkoa ja näin kehä sulkeutuu ja kierteen vaikutukset voimistuvat. [5]

Suomessa vuonna 2018 synnyttäneistä naisista 92,2 % käytti synnytyksessään jotain kivunlievitysmenetelmää. Epiduraalipuudutusta käytti 50 % ja lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä 41,8 %. Melkein kaikkien kivunlievitysmenetelmien käyttö on kasvanut viime vuosikymmenien aikana huomasti. [6] Kansainvälisesti on raportoitu, että synnytykseen liittyviä internethakuja on tehty enenevässä määrin lääkkeettömistä kivunlievitysmenetelmistä [7].

Hypnosynnytys

Hypnosynnytys on yhdysvaltalaisen hypnoterapeutin Marie Monganin kehittämä tapa synnyttää. Hypnosynnytys on filosofia, jossa odottava äiti valmentautuu synnytykseen harjoittelemalla itsehypnoosia, jota voi hyödyntää synnytyksen aikana rentoutumisen saavuttamiseksi ja pelko-jännitys-kipukierteen ehkäisemiseksi ja tarvittaessa katkaisemiseksi. Tämän filosofian mukaan nainen synnyttää vauvan lempeästi ja turvallisesti luottaen omiin vaistoihinsa ja kehollisiin tuntemuksiinsa. Synnytyksen ei tarvitse olla kivun- ja tuskantäyteinen kokemus, vaan se nähdään terveellisenä ja turvallisenä sekä luonnollisena osana naisen elämää. [8]

Hypnosynnytyksessä kipua ajatellaan positiivisessa kontekstissa. Synnytyksen aikana hyödynnetään hengitys, rentoutus, visualisaatio ja syvärentoutusharjoituksia. Keskeistä on myös synnyttäjän asettaminen oman synnytyksensä asiantuntijaksi ja mahdollistaa voimaannuttava ja osallistava synnytykokemus, jossa myös puolison aktiivinen rooli on tärkeä. [8]

Suomessa tarjotaan myös hypnosynnytysohjelmaa. Valmentajien pohjakoulutukset vaihtelevat ja tuovat erilaisia näkökulmia synnytykseen. Suomessa ohjelmaa järjestetään eri puolilla maata pääkaupunkiseudulta Pohjois-Suomeen asti. [9]

Hypnosynnytyksen kivunlievitykselliset vaikutukset

Hypnosynnytystä ja sen vaikutuksia on tutkittu kansainvälisesti vähän. Suomessa tutkimusta aiheesta ei ole lainkaan. Tutkimusten tuloksena ei ole vielä pystytty todentamaan hypnosynnytysohjelman vaikutuksia ja hypnosynnytysohjelman kivunlievityksellisiä vaikutuksia yksiselitteisesti. Tutkimuslöydökset kuitenkin antavat lupaavan pohjan jatkotutkimuksille hypnosynnytysohjelman hyödyntämisestä synnytyskipun lievittämiseen.

Kansainvälisten tutkimusten mukaan osa hypnosynnyttäneistä kokee vähemmän kipua tai kipua koetaan vähemmän intensiivisenä [10] [11]. Hypnosynnytysohjelmalla on vaikutuksia lääkkeellisten kivunlievitysmenetelmien käyttöön synnytyksen aikana. Eniten vaikutuksia on todettu olevan epiduraalipuudutusten käytössä. Hypnosynnytysohjelmaa synnytyksessään hyödyntävät käyttävät synnytyksen aikana vähemmän epiduraalipuudutuksia. Tämän lisäksi myös muiden vahvojen kipulääkkeiden käyttö on hypnosynnyttäneillä muita vähäisempää. [1] [11] [12] Tämä ei suoraan kerro, että hypnosynnyttäneet ovat kokeneet synnytyksessään vähemmän kipua, mutta viittaa vahvasti siihen, että vahvalle lääkkeelliselle kivunlievitykselle ei ole ollut yhtä suurta tarvetta muihin synnyttäjiin nähden.

Välillisesti kivunlievityksellisiä vaikutuksia hypnosynnyttäneillä naisilla on ilmennyt synnytyksen keston lyhenemisenä [1] [10] ja pelon ja ahdistuksen vähenemisenä [1] [10] [13] [14]. Koska synnytys on kestänyt vähemmän aikaa, on se vaikuttanut myös suoraan kipukokemuksen keston ja näin ollen kipua vähentävästi. Pelko-jännitys-kipukierreteorian mukaan myös pelon ja ahdistuksen väheneminen vaikuttaa välillisesti kipua lievittävästi.

Lopuksi

Kivunlievityksellinen näkökulma on hypnosynnytysfilosofiaan nähden suhteellisen suppea. Hypnosynnytyksen hyötyjä on synnyttäjän lisäksi dokumentoitu tutkimusten mukaan myös vastasyntyneille.

Hypnosynnytysfilosofian mukaan vastasyntyneen on tarkoitus syntyä maailmaan lempeästi ja omaan tahtiinsa [8]. Tutkimuksissa on osoitettu hypnosynnytyksellä syntyneiden vastasyntyneiden vointia kuvaavien APGAR-pisteiden olevan välittömästi synnytyksen jälkeen keskimääräistä paremmat [1] [10].

Synnytyksen kulkuun puututaan myös harvemmin antamalla hypnosynnyttäjille vähemmän synteettistä oksitosiinia voimistamaan supistuksia [1] [12]. Turkkilaisessa tutkimuksessa myös välilihan leikkauksia tehtiin hypnosynnyttäjille muihin synnyttäjiin nähden vähemmän [10].

Hypnosynnytyksen kivunlievityksellisiä vaikutuksia tarkasteltaessa on huomioitava kivun vaikea mitattavuus, koska kipu on subjektiivinen kokemus. Ilmiönä hypnosynnytys on varsin uusi ja vähän tunnettu, mutta sen käytön hyödyt vaikuttavat jo nyt lupaavilta synnytyskokemusta kokonaisvaltaisesti tarkasteltaessa. Kaiken kaikkiaan kokemukset hypnosynnytyksimetodien käytöstä synnytyksen aikana olivat positiivisia [10]. Naiset kokivat hypnosynnytyksvalmennuksen olevan hyvä lisä lääkkeellisille kivunlievityksille [12].

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Blomster, N. 2020. Hypnosynnytys. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020053115665>

Lähteet

1. ^ abcdef Landolt, A.S. & Milling, L.S. 2011. The efficacy of hypnosis as an intervention for labor and delivery pain: A comprehensive methodological review. *Clinical Psychology Review* 31 (6), 1022–1031. Hakupäivä 1.7.2020. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.06.002>
2. ^ Sarvela, J. & Volmanen, P. 2019. Synnytyskipu – anestesia­lääkärin opas potilaalle. Lääkärikirja Duodecim. Hakupäivä 28.5.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00904
3. ^ ab Raussi-Lehto, E. 2017. Matalan riskin synnytys. Teoksessa U. Paananen, S. Pietiläinen, E. Raussi-Lehto & A-M. Äimälä (toim.) Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Otavan Kirjapaino Oy.
4. ^ Kulkarni, S. & Tjunan Sia, S. 2014. Hazards of labour pain and the role of non-neuraxial labour analgesia. *Trends in Anaesthesia and Critical Care* 4 (4), 109–114. Hakupäivä 1.7.2020. <https://doi.org/10.1016/j.tacc.2014.04.009>
5. ^ Dick-Read, G. 2013. *Childbirth Without Fear*. 4. p. London: Pinter & Martin Ltd.
6. ^ Kiuru, S. & Gissler, M. 2019. Perinataalitalasto – synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2018. Suomen virallinen tilasto. Tilastoraportti 49/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 28.5.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019121948893>
7. ^ Sutton, C.D. & Carvalho, B. 2017. What’s trending now? An analysis of trends in internet searches for labor epidurals. *International Journal of Obstetric Anesthesia* 30, 52–57. Hakupäivä 1.7.2020. <https://doi.org/10.1016/j.ijoa.2017.02.004>
8. ^ abc Mongan, M. 2015. *Hypnobirthing, the Mongan Method*. 4. p. Deerfield Beach. Florida: Health Communications, Inc.
9. ^ Hypnosynnytyksvalmentajat. Yhteystiedot. Hakupäivä 28.5.2020. <https://hypnosynnytyks.fi/valmentajat/>
10. ^ abcdef Atis, F.Y. & Rathfisch, G. 2018. The effect of hypnobirthing training given in the antenatal period on birth pain and fear. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 33, 77–84. Hakupäivä 1.7.2020. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.08.004>
11. ^ ab Huntley, A.L., Thompson Coon, J. & Ernst, E. 2004. Complementary and alternative medicine for labor pain: A systematic review. *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 191 (1), 36–44. Hakupäivä 1.7.2020. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2003.12.008>
12. ^ abc Cyna, A.M., Andrew, M.I. & McAuliffe, G.L. 2006. Antenatal Self-hypnosis for Labour and Child-birth: A Pilot Study. *Anesthesia and Intensive Care* 34 (4), 464–469. Hakupäivä 1.7.2020. <https://doi.org/10.1177/0310057x0603400402>
13. ^ Downe, S., Finlayson, K., Melvin, C., Spiby, H., Ali, S., Diggie, P., Gyte, G., Hinder., Miller, V., Slade, P., Trepel, D., Weeks, A., Whorwell, P. & Williamson, M. 2015. Self-hypnosis for

intrapartum pain management in pregnant nulliparous women: A randomised controlled trial of clinical effectiveness. An International Journal of Obstetrics and Gynaecology 122 (9). Hakupäivä 1.7.2020.

<https://doi.org/10.1111/1471-0528.13433>

14. [△]Finlayson, K., Downe, S., Hinder, S., Carr, H., Spiby, H. & Whorwell, P. 2015. Unexpected consequences: women's experiences of a self-hypnosis intervention to help with pain relief during labour. BMC Pregnancy and Childbirth 15 (229). Hakupäivä 1.7.2020.

<https://doi.org/10.1186/s12884-015-0659-0>

Metatiedot

Nimeke: Hypnosynnytysmenetelmien käyttö saattaa vähentää synnytyksen aikaista kivunkokemusta

Tekijä: Blomster Noora; Rainto Satu

Aihe, asiasanat: hypnoosi, kipu, kivunhoito, synnytys, synnytysvalmennus

Tiivistelmä: Naisen elämässä synnytyksen aikana koettu kipu on usein voimakkain kipukokemus. Synnytyskipun voimakkuuteen ja kokemiseen ovat yhteydessä useat tekijät ja synnytykseen liittyvää kipua hoidetaan erilaisin menetelmin lääkkeellisesti ja lääkkeettömästi muilla keinoin.

Suomessa vuonna 2018 synnyttäneistä naisista 92,2 % käytti synnytyksessään jotain kivunlievitysmenetelmää. Epiduraalipuudutusta käytti 50 % ja lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä 41,8 %. Melkein kaikkien kivunlievitysmenetelmien käyttö on kasvanut viime vuosikymmenien aikana huomasti.

Tässä artikkelissa kuvataan hypnosynnytys-käsitettä ja sitä, minkälaisia kivunlievityksellisiä vaikutuksia hypnosynnytystekniikoiden synnytyksenaikaisella käytöllä on. Hypnosynnytyksen filosofia pohjaa ajatukseen synnytyksestä luonnollisena ja normaalina osana naisen elämää, joten tavoitteena on tuoda aiheeseen liittyvää tietoa paitsi opiskelijoiden myös alan ammattilaisten ja raskaana olevien naisten saataville.

Opinnäytetyön tuloksissa hypnosynnytysmenetelmien positiivisia kivunlievityksellisiä vaikutuksia on tuotu esiin lääkkeellisten kivunlievitysmenetelmien vähentymisenä, kivun kokemuksen lieventymisenä ja synnytyksen keston lyhentymisenä. Myös synnytykseen liittyvän pelon ja jännityksen todettiin tutkimuksissa vähentyneen, joka voi olla yhteydessä synnyttävän naisen pelko-jännitys-kipukierteen helpottumiseen.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2020-09-07

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2020082763384>

Kieli: suomi

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

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Blomster, N. & Rainto, S. 2020. Hypnosynnytysmenetelmien käyttö saattaa vähentää synnytyksen aikaista kivunkokemusta. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 65. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2020082763384>.