



Osaamista ja oivallusta

tulevaisuuden tekemiseen

Hyvä Syntymä, Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014-2020 painopistealueena

Eija Raussi-Lehto

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020

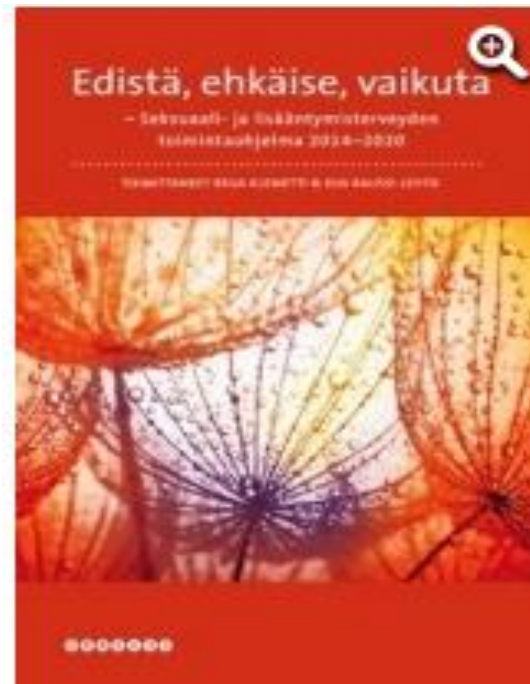
Edistä, ehkäise, vaikuta

Tavoitteena edistää seksuaali- ja lisääntymisterveyttä:

- lisäämällä tietämystä,
- kehittämällä palveluja ja
- vahvistamalla seksuaalikasvatusta

Painoalueet:

- Lapset ja nuoret
- Miesten seksuaali- ja lisääntymisterveys
- Monikulttuurisuus
- **Hyvä syntymän hoito**



<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-174-7>

Muutostrendit:



- Syntyvyys laskusuunnassa:
 - syntyneitä lapsia 57 805 vuonna 2014
 - 55 759 vuonna 2015
 - ennuste vuodelle 2016 on 53 619 eli lähes neljä prosenttia matalampi
- Synnyttäjien keski-ikä nousussa:
 - 2015 kaikkien synnyttäjien keski-ikä oli 30,6, ensisynnyttäjien 28,8 vuotta
 - ennuste vuodelle 2016 on 30,7 vuotta ja ensisynnyttäjillä 29 vuotta
 - vuonna 2010 35-vuotiaita synnyttäjiä oli 18,4 %
 - ennuste vuodelle 2016 on, että 22 % synnyttäjistä on 35 vuotiaita
- Ylipainoisuuden lisääntyminen
- Suunnittelemattomien sairaalan ulkopuolisten synnytysten lisääntyminen

... lisää muutostrendejä

- Synnyttäjillä yhä useammin kroonisia sairauksia
- Maahanmuuttajien osuus väestöstä kasvanut ja heidän terveydessään eroja valtaväestöön verrattuna
- Vuonna 2016 matkasynnytyksiä 92 (2015 - 82)
- Muista syistä suunnittelemattomia sairaalan ulkopuolisia synnytyksiä 97 (2012 - 60)
- Suunniteltuja kotisynnytyksiä 45 (2012 - 18)
- Raskauden aikainen tupakointi yhä yleistä

- Keisarileikkausten määrä pysynyt kansainvälisesti katsottuna alhaisena (16%)
- Imukuppisynnytykset yleistyneet (9%)
- Episiotomioiden määrä vähentynyt
- Synnytysten käynnistykset lisääntyneet
- Epiduraalipuudutus yleistynyt
- Synnytyksen jälkeinen hoitoaika sairaalassa lyhentynyt
- Vastasyntyneiden terveys Suomessa kansainvälisesti arvioiden erinomainen

Painopistealue: Hyvä syntymä

- Kansallisia ohjeita tai suosituksia syntymän hyvästä hoidosta ei aiemmin ole ollut
- Synnyttäjän ja hänen kumppaninsa voimavaroja tukemalla edistetään perheiden terveyttä
 - Synnytyksen suunnittelu
 - Jatkuva syntymänaikainen tuki
 - Tuki varhaiseen vuorovaikutukseen ja onnistuneeseen imetykseen
 - Synnytyskeskustelu



Synnytys ja synnytyksen jälkeinen aika

Tavoite

Alueellinen eriarvoisuus vähenee synnytyksen ja sen jälkeisen ajan hoidossa.

Toimenpiteet

- Synnytyspalvelujen järjestämisestä vastuussa olevat alueelliset tahot, korkeakoulut ja tutkimuslaitokset selvittävät matkasynnytysten ja operatiivisten synnytysten taustalla olevia syitä, sekä syitä alueellisille vaihteluille.
- Synnytyspalvelujen järjestämisestä vastuussa olevat alueelliset tahot kehittävät selkeitä synnyttäjien hoitoon liittyviä hoitopolkuja synnytyssairaaloiden ja synnyttäjien kotikuntien välille.

Synnytykseen valmentautuminen ja synnytyksen suunnittelu

Tavoitteet

- Kaikilla raskaana olevilla on mahdollisuus osallistua synnytyksensä suunnitteluun ja synnytysvalmennukseen osana perhevalmennusta.
- Synnyttäjille suunnitellaan turvallinen ja rauhallinen synnytysympäristö, joka mahdollistaa yksityisyyden, liikkumisen ja rentoutumisen.

Synnytykseen valmentautuminen ja synnytyksen suunnittelu

Toimenpiteet

- Perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa käytetään synnytysvalmennuksessa näyttöön perustuvaa ja alueellisesti ajanmukaista tietoa.
- Synnytysvalmennuksessa hyödynnetään asiakaslähtöisiä ja osallistavia menetelmiä sekä vertaistukea.
- Synnytysvalmennuksessa annetaan ohjeita latenttivaiheen itsehoitoon, jotta synnyttäjät, joilla ei ole erityisiä raskauteen tai synnytykseen liittyviä riskitekijöitä, hallitsevat latenttivaihetta kotona tukihenkilön ja puhelimitse synnytysosaston henkilökunnan tuella
- Synnytyssuunnitelma laaditaan yhdessä raskaana olevan kanssa; kirjataan ja raportoidaan se jatkuvuuden turvaamiseksi
- Synnyttämään lähdön ohjauksessa huomioidaan kodin ja sairaalan välinen matka, jotta synnytys tapahtuisi siihen suunnitellussa ympäristössä.

Synnytyksen hoito ja ensihetket syntymän jälkeen

Tavoitteet

- Syntymän aikainen kokonaisvaltainen tuki toteutuu kaikkien synnyttäjien hoidossa.
- Synnytyksen hoidossa tuetaan synnyttäjän omia voimavaroja ja vältetään tarpeetonta puuttumista synnytyksen kulkuun.
- Synnyttäjät saavat toiveitaan ja tarpeitaan vastaavaa kivunlievitystä siten, että ovat tietoisia niihin liittyvistä eduista ja mahdollisista haitoista.
- Syntymän hoidossa tuetaan synnyttäjää ja hänen perhettään voimaannuttavaan synnytyskokemukseen.
- Synnyttäneellä on myönteinen asenne ja riittävät tiedot ja taidot imetykseen.
- Kaikilla on mahdollisuus synnytyskeskusteluun ja synnytyskokemuksen läpikäymiseen synnytyssairaalassa ja myöhemmin neuvolassa

Synnytyksen hoito ja ensihetket syntymän jälkeen

Toimenpiteet

- Kätilöt ja lääkärit toteuttavat kokonaisvaltaista, asiakaslähtöistä ja voimaannuttavaa syntymänhoitoa hyödyntäen synnyttäjän synnytyssuunnitelmaa
- Kätilöt ja lääkärit huomioivat synnytyskokemukseen vaikuttavat osatekijät
- Näyttöön perustuvan ja synnytyssairaalan tilannetta vastaavan tiedon anto synnytyskivun lievittämisen mahdollisuuksista, osaamisen päivittäminen
- Synnytysympäristön turvaaminen, jossa erilaisten kivunlievitysmenetelmien käyttö on mahdollista
- Tietoa ihokontaktin tärkeydestä jo raskausaikana, synnytysvalmennuksessa ja syntymän jälkeen
- Kätilöillä ja neuvolan terveydenhoitajilla on imetysohjaajakoulutus sekä lääkäreillä osaamista imetyksen tukemiseen
- Erityisryhmien huomiointi imetyksen tukemisessa
- Ammatillaiset sekä vertaistuen antajat kehittävät yhteistyötään imetyksen tukemisessa
- Omahoitajamalli
- Synnytyskeskustelu

Visiointia...

- Nykytilanteen ongelmana suuret alueelliset vaihtelut - synnytyspaikkojen ja äitiyspoliklinikoiden väheneminen uhkaa entisestään etäännyttää raskaus -synnytys jatkumoa - äiti jää syrjään
- Äitiyshuollon sisällön tulee olla samanlainen Suomen eri alueilla. Sisältö tulee sovittaa raskaana olevan ja synnyttävän naisen terveyteen ja oletettuihin riskeihin sekä äidin perhetilanteeseen. Terveydenhuollon toiminta tulee nähdä yhtenäisenä jatkumona - äiti keskiössä
- Raskaus ja synnytys ovat lähtökohtaisesti normaaleja tapahtumia, ei sairauksia, ja siksi tulee välttää medikalisaatiota eriyttämällä synnytysympäristöä riskin mukaan
- Matkasynnytysten riskien vähentämiseen tarvitaan työkiertoja ja jatkokoulutusta, jotta saadaan luotua palvelukokonaisuuksia ilman organisaatorajoja
- Raskaana olevan tulisi saada äitiyshuollon peruspalvelut lähipalveluna (tarvittaessa etäpalveluita ja liikkuvia asiantuntijapalveluita)
- Synnytyssairaaloiden etäisyys ja sairaalassaolon lyhyt kesto luovat paineita raskaana olevan tilan seurantaan, korostavat synnytyssuunnitelman merkitystä ja synnytyssairaaloiden polikliinisen työn merkitystä.
- Hoidon antajan erityisosaaminen raskaudesta ja synnytyksestä tulee olla niin syvällistä, että hän pääsääntöisesti pystyy itsenäisesti hoitamaan normaaliraskaudet ja/tai synnytykset ja havaita niihin liittyvät vaaran merkit, jotka edellyttävät ohjaamista jatkohoitoon
- Synnytysvalmennus tulisi päivittää uusimmalla tutkimustiedolla sellaiseen muotoon, joka lisää odottajien luottamusta kykyynsä synnyttää
- Äitiyshuollon asiantuntijoiden kotisynnytykseen liittyvää tietämystä tulisi parantaa, palveluissa tulisi huomioida kotisynnytystä suunnittelevien perheiden erityistarpeet.

Eikä X (tukihenkilö) eikä mun mies

kertaakaan sanonu, ett älä huuda tai puuttunu mitenkään siihen mun olemiseen ja se oli niinku ensarvosen tärkeetä, että mä sain olla just silleen, kun mä halusin! Mua ei saa koskea eikä mulla saa puhua eikä mitään, sillon kun koskee!

Rauhassa olemisen tärkeys kivun aikana

Onhan se niinku kipeetä, jos sitä silleen ajattelee, joo, mutt tarviiko sen olla kivutonta? Mulle se on osa sitä pakettia, se kipu tahdittaa sen synnytyksen ja kertoo mulle, että mitä tapahtuu, se on osa sitä prosessia, se vaan kuuluu siihen.

Kipu synnytykseen kuuluvana tahdittajana ja kertojana

Jokaiseen synnytykseen täytyy valmistua erikseen, yhä uudelleen, sillä jokainen synnytys on erilainen ja joka kerta siihen kipuun täytyy luoda se suhde uudelleen, koska sun pitää selviytyä just sen kivun kanssa!

Kivun tunteminen siitä selviytymisen edellytyksenä

Ja se kipu on aina ollu mun ystävä, mä en taistele sitä vastaan vaan tarvitsen sen ystävän ja tää ystävä kertoo mulle, että missä kohtaa mun synnytys on ja mitä mun pitää itselleni tehdä ja millä tavalla mun tarvi olla, että sen lapsen tulo tähän maailmaan helpottuis...

Kivun tarvitseminen synnytystä edistävänä voimana

Mä olen muuten sitä mieltä, että sillä on vaan haitallinen vaikutus, jos se kipu turrutetaan... sillä kun suhun koskee, niin sä liikut enemmän ja kaikki nää liikkeet edesauttaa sitä lapsen syntymän jouhevaa etenemistä... se on niinku semmonen asenne, että antaako sen kivun ottaa ylivallan vai ei, ja mä vaan niinku aina päätän, että tää on nyt vaan kohdattava, tää asia, kun tää niinku oleellisesti kuuluu tähän synnytykseen! Sitä ei voi, eikä pidä erottaa siitä. Miten sä osaat toimia, jos et tunne mitää?

Kipu synnytyksen työstämisen välineenä

hm... oisko se niin, ett jos ei ois sitä kipua, niin ei osais toimia oikein? Se kipu... tai... haluunko mä sanoa sitä ees kivuksi... hm... se niinku kertoo mulle, että missä mennään ja se on mun väline siinä... sitten mä osaan toimia, kun tulee se kipu ja mä tiedän mitä tehdä, kun se muuttuu... ymmärrätkö?

Kipu oman toiminnan edellytyksenä synnytyksen aikana

...mä olen itse sellainen, että mä antaudun sille kivulle, mä en taistele vastaan, mä sallin sen tulla, hyökyä mun yli ja mun läpi, mä vaan pysyn rentona... ja tulee mun yli ja läpi kuin hyökyaalto... ja se vie mua.

Kivun valtaan antautuminen

Ja aina kun pitää mielessään sen, että mikä siellä odottaa, mihin tämä kipu johtaa, niin kyllä se taas oli niin mahtava se hetki, kun X syntyy, että jälleen mä voin vaan sanoa, että se kaikki kannatti ja se oli tarkoitettu niin!

Lapsen syntymä kivun sietämisen motiivina

Tyytyväisyys synnyttämiseen ei riipu synnytyksen kulusta tai tehdyistä toimenpiteistä. Se riippuu siitä, miten synnyttäjä on valmistautunut synnytykseen, ja miten hän on kokenut tullessaan kuulluksi ja kohdelluksi. Synnytyskokemukset taas ovat omiaan vaikuttamaan naisen omaan seksuaalisuuteen, äiti - lapsi -suhteeseen sekä haluun hankkia lisää lapsia.

Sheila Nitzinger

Kiitos



- www.metropolia.fi
- www.facebook.com/MetropoliaAMK
- etunimi.sukunimi@metropolia.fi