



# viiva

Latenssivaiheen itsehoidon tukeminen  
Marika Mettälä



Nykyaikana tieto tulee olla heti saatavilla, lähin netti on kännykässä. Liki pitäen kaikki tapahtuu kännykällä. Elokuvalippujen tilaus, verkko-ostosten maksu nettitunnuksilla, puhelimesta on jo lähimaksuominaisuus. Neuvolakorttikin on kännykässä. Kun hän ei tiedä jotain asiaa, hän etsii tiedon älylaitteellaan heti sillä hetkellä.



Kautta aikojen ihminen on lisääntynyt, kantanut jälkeläistään kohdussaan noin yhdeksän kuukautta ja synnyttänyt. Syntymän jälkeen jälkeläinen on nostettu rinnoille ja huolehtiminen on alkanut. Apua on saatu heimon tai pihapiirin kokeneilta naisilta. Tarinoita on kerrottu, kuunneltu ja vertaistuki on ollut saatavilla helposti. Tarinat ovat kertoneet nuorille naisille raskaana olemisesta ja synnyttämisestä, viisaiden vaimojen tuesta ja keinoista helpottaa synnyttäjän tuskia.

Edelleenkin raskaus ja synnytys tapahtuvat useimmiten samalla vanhalla biologisella ja fysiologisella kaavalla, mutta ympäristömme on muuttunut. Suomessa on hyvä ja toimiva neuvolasysteemi, jota on pyritty muokkaamaan asiakkaiden toiveita ja tarpeita paremmin vastaavaksi. Nyt on taas aika muuttua ja ymmärtää uudet vaatimukset ja toiveet muun muassa palvelun saatavuudelle.



# Latenssivaiheen tunnistaminen



- 'Latent' eli piilevä
- Epäsäännölliset tai säännölliset supistukset, kesto 20-60 sek, kipu lievempää kuin aktiivisen avautumisvaiheen aikana
- Kohdunkaula pehmenee, lyhenee, kääntyy johtoviivaan ja häviää, kohdunsuu alkaa avautua
- Edelleen ajatellaan kestävän cx 3-4 cm saakka
- Uusi ajatus 6 cm, Zhang ym. (2010)
  
- Ensisynnyttäjän latenssivaihe voi kestää 2 vrk, uudelleensynnyttäjän vähemmän

# Latenssivaiheen ohjauksen merkitys



- ”Tämä on normaalia”
- Todenmukainen tieto
- Konkreettiset keinot
- Tukihenkilön huomioiminen
- ”Tervetuloa, kun siltä tuntuu”
- Kotiin käännytetyksi tulemisen häpeä
- Latenssivaiheen hoidolla merkittävä vaikutus synnytyskokemukseen

# Latenssivaihe synnyttäjän näkökulmasta



- Milloin on riittävän kipeä hakeutuakseen hoitoon?!
- Ehdinkö ajoissa?
- Huoli vauvan voinnista
- Puolison huoli
- Epävarmuus ja stressi estävät luonnollisen oksitosiinin erityystä

# Synnytysvideo: Avautumisvaihe YouTube → Viva – viisaat valinnat





# Latenssivaihe kättilön näkökulmasta

- Kuinka kertoa kipeälle synnyttäjälle, että sen hetkinen kipu tulisi mieluummin liikkua pois, kuin lievittää pois
- Synnytyksen kulkuun puututaan herkästi, synnytyksen ei anneta hautua ja kypsyä rauhassa omaan tahtiin
- Joka kolmannella synnytys ei ole käynnissä

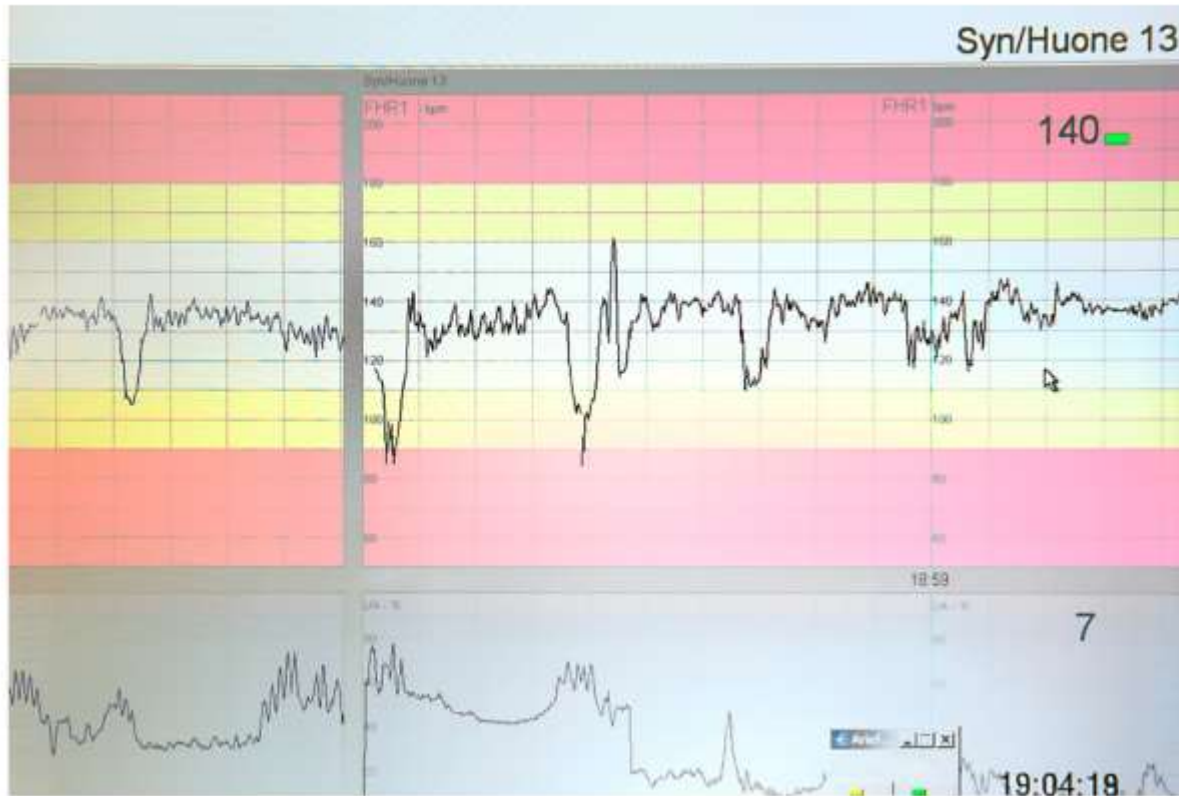
# ViVan materiaalit itsehoidon tukemiseksi

[viva.tamk.fi](http://viva.tamk.fi)



- Synnytysvideot
- Myyttianimaatiot
- Synnytyksen kulku-osio
- Synnytystarinat-osio
- Synnytysskipu-osio

# Synnytyksen kulku-osio



## Synnytyksen kulku

Synnyttäjää ohjeistetaan pysymään niin pitkään kotona, kuin hän itse kokee pärjäävänsä. Koti on synnyttäjälle luonteva paikka, jossa synnyttaja pystyy rentoutumaan eri tavoin kuin sairaalassa. Kotona ollessa synnyttaja kohdistaa ajatuksensa helpommin synnytyksen sijasta muihin asioihin, jolloin kipua ja mahdollinen ahdistus eivät ole niin isossa roolissa. [Lue lisää!](#)

[Katso täältä linkit aiheesta!](#)

# Synnytystarinat-osio



## Synnytystarinat

Synnyttäjät ovat aina valmentautuneet synnytyksiinsä kuuntelemalla muiden kertomia synnytystarinoita. Jokainen synnytys on erilainen, jopa saman naisen synnytykset ovat erilaisia. Tarinat voivat olla rakentavia ja auttavia tai lisätä pelkoa ja ahdistusta. Täältä löydät kootusti muutamia synnytystarinoita, joista voi olla sinulle hyötyä ja apua. [Lue synnytystarinoita täältä!](#)

[Äidit ja isät kertovat miltä silloin tuntui...](#)

Joskus synnytys etenee hitaasti. Täältä pääset katsomaan Malen [synnytystarinan](#).

# Synnytyskipu-osio



## Synnytyskipu

Synnytyskipu koskettaa melkein kaikkia ihmisiä, ainakin välillisesti. Synnyttäjä ja hänen tukihenkilönsä pohtivat jo ennen synnytystä kivun määrää ja keinoja, kuinka selvitä sen kanssa. Synnytyskivusta on tehty tutkimusta liki jokaisella tieteenalalla, esimerkiksi hoitotieteessä, lääketieteessä, psykologiassa ja historian näkökulmasta.

Kipukokemus on yksilöllistä ja synnytyskipu ei tee siinä poikkeusta. Kivun kokemus synnytyksessä vaikuttaa naiseen koko hänen loppuelämänsä. Kätilön läsnäolo vaikuttaa synnyttäjään myönteisesti, se lisää turvallisuuden tuntua ja vähentää kipua. Kätilötyön ydin ja sisin olemus, sen laatu, koostuu läsnäolosta ja yhteistyöstä synnyttäjän ja hänen tukihenkilönsä kanssa. [Lue lisää!](#)

[Katso täältä linkit aiheesta!](#)

# Malen synnytystarina

viva

ViVa - Viisaat valinnat uploaded a video



## Malen synnytystarina

ViVa - Viisaat valinnat • 169 views • 1 week ago

[viva.tamk.fi](http://viva.tamk.fi)

# Miksi oikea ja oikea-aikainen tieto on tärkeää?

- Hakiessaan tietoa internetistä, raskaana olevat törmäävät eritasoiseen tietoon. Osa tiedoista omaksutaan, siihen uskotaan ja sen pohjalta muodostetaan näkemys ja asenne esimerkiksi synnyttämistä koskevia asioita kohtaan
- Internetin muokkaama asenne ja ajatusmaailma kilpailee asiantuntijan antaman oikean tiedon kanssa
- Positiivinen informaation odotus muuttuu nopeasti turhautumiseksi
- Riskitietoisuus lisääntynyt samaan aikaan tuoreiden vanhempien tuki omilta vanhemmiltaan ja muilta läheisiltä on vähentynyt
- Tämän päivän nuoret (tulevat) äidit luota vanhemmilta saamaansa kokemusperäiseen tietoon, vaan pitävät sitä vanhentuneena.

# Puututaanko liian aikaisin?

- Latenssivaiheessa sairaalaan saapuneiden synnytykset komplisoituvat todennäköisemmin
  - Interventiot ↑
  - Sektiot ↑
  - 5 min Apgar-pisteet ↓
  - Sairaalassaoloajat ↑
  - Kustannukset ↑
- Rakenteiden merkitys?

Lundgren ym. 2013, Ruotsi	Latenssivaiheessa sairaalaan jääneet ensisynnyttäjät (%)	Latenssivaiheessa kotiutuneet ensisynnyttäjät (%)
Päivystyssektioiden osuus	15,8	5,5



Kiitos!

viva

viva TAMK  Tays

Rahoittaja: Sosiaali- ja terveysministeriö, Terveyden edistämisen määrärahasta vuosina 2015-2017

