



Rentoutusopas synnyttäjälle

Rentoutuminen synnytyksen aikana

Rentoutuneessa tilassa sinun on helppo luoda positiivisia ajatuksia ja mielikuvia synnytyksestä

- Rentoutuminen auttaa supistuksia tekemään työtänsä, avaamaan kohdunsuuta ja auttamaan lasta synnytyskanavassa alaspäin
- Rentoutuneessa kehossa supistukset tehoavat paremmin
- Ota supistukset vastaan luonnollisina synnytykseen kuuluvina
- Rentoutuminen yleensä helpottaa supistuskipua
- Rentoutumista auttaa supistuksen aikainen hengittäminen. Voit ottaa tämän tavaksi jo raskauden aikana (esim. ns. harjoitussupistukset joihin ei liity välttämättä kipua)harjoittelemalla supistuksen aikainen hengittäminen ikäänkuin automatisoituu.
- Supistuksen tullessa hengitä nenän kautta sisään ja rauhallisesti suun kautta ulos, nenän kautta sisään ja lantion kautta ulos (mielikuva auttaa ja lantio rentoutuu lähes automattisesti).

Rentoutumista voi edesauttaa kuuntelemalla musiikkia, himmentämällä valoja jne.

- Voit jo kotona ladata puhelimeen rentouttavaa musiikkia ja jos haluat, ota mukaan myös kannettava kaiutin

Hieronta

- Tukihenkilö voi painaa selästä supistuksen aikana siitä, mihin eniten sattuu
- Synnyttäjä osaa kertoa, mikä on sopiva voimakkuus.
- Supistuksen jälkeen selkää voi hieroa tai sivellä, mikä vain synnyttäjältä tuntuu mukavalta
- Yleensä selkäkipu on n. 5 -10 cm selkärangan molemmilla puolilla vähän vyötärön alapuolella

Vesi

- Vesi usein helpottaa supistuskipua
- Kuumaan suihkuun tai ammeeseen voi mennä, jos se tuntuu mukavalta
- Usein kipeän kohdan suihkuttelu varsinkin supistuksen aikana tekee olon siedettävämmäksi
- Jos vesi tuntuu hyvältä, siellä voi viipyä niin pitkään, kuin haluaa.
- Sairaalassa kuitenkin seurataan vauvan sykettä säännöllisesti
- Jos lapsivesi on mennyt, suihkuun tai ammeeseen voi yleensä mennä paitsi, jos lapsivesi on veristä tai vihreää

Mitä voit itse tehdä?

- Kävely ja heijaaminen omien tuntemusten mukaisesti
- Lämmin kaurapussi tai geelipussi kipeään kohtaan
- Keinuttelu tai pallon päällä liikkuminen
- Mahdollisesti mukana olevan tukihenkilön kanssa voi sopia ns.hengitysankkurin. ”Kun painan/kosken sinua oikeaan polveen olet unohtanut hengittää. Tämä toimii merkinä synnyttäjälle, eikä välttämättä tarvitse sanoja, kosketus rauhoittaa. HUOM. kosketus vain synnyttäjän suostumuksella.
- Sama vaikutus on laululla tai suun ja leuan rentouttamisella
- (Jos sormenpäät puutuvat tai sinua pyörryttää, kannattaa tasoittaa hengitystä hetkeksi tai hengittää pussiin hetken aikaa.)

Rentoutumisharjoitus

Avautumisvaiheessa:

- Kuvittele, että edessäsi on iso mäki (=supistus)
- Kun supistus alkaa, laske hitaasti, kuinka monta askelta tarvitset päästäksesi mäen huipulle
- Huipun jälkeen laske, kuinka kauan kestää, että olet alhaalla
- Seuraavan supistuksen tullessa tiedät jo, kauanko kestää, että olet kiivennyt mäelle ja tullut alas
- Mäet tulevat yksi kerrallaan ja jokaisen mäen jälkeen olet lähempänä päämäärää

Ponnistusvaiheessa:

- Kuvittele, että syntyvä lapsi laskee liukumäkeä selkärankaasi pitkin
- Joka kerran, kun supistus painaa vauvaa alaspäin, anna vauhtia mäenlaskuun
- (Helpottaa suunnan löytymisessä, mikäli supistukset eivät tuo riittävä ponnistuspakkoa)

Lähteet:

Kukko, Sanna-Kaisa & Taipalus Tuija. Sattuuhan se- eväitä synnytysvalmennukseen terveydenhoitajille. Opinnäytetyö. TAMK 2010.

Asiantuntijahoitaja /kätilö-suggestoterapeutti Katriina Maunu