

# Pirkanmaan hyvinvointialue



## Tervetuloa synnyttämään Taysiin

Olemme koonneet tähän tietoa Taysissa synnyttämiseen liittyvistä asioista.

Lisätietoa saat omalta terveydenhoitajalta ja Pirhan verkkosivuilta: [www.pirha.fi](http://www.pirha.fi)

## Synnyttämään tulevalle äidille

Pidä iPana Äitiyden lompakkotuloste aina mukanasasi raskauden aikana.

### Ota synnyttämään lähtiessäsi mukaan:

- Henkilöllisyystodistus
- Halutessasi eväitä ainakin tukihenkilölle
- Musiikkia ja sopiva laite sen kuunteluun, jos haluat
- Mahdollisesti omat helposti puhdistettavat sisäkengät tukihenkilölle ja itsellesi
- Hygieniatarvikkeet
- Käyttämäsi lääkkeet

Voit halutessasi käyttää omia vaatteita. Väljät ja joustavat edestä avattavat paidat helpottavat ihokontaktia vauvan kanssa. Myös tukihenkilön kannattaa pukeutua näin, koska hän saa halutessaan vauvan iholle.

### Milloin lähteä sairaalaan?

- Emättimestä tulee kuukautisvuodon tapaista tai runsaampaa vuotoa
- Vatsalla on voimakas jatkuva kipu, joka ei laukea
- Lapsivesi on vihreää tai selkeästi veristä
- Kotona olo tuntuu tukalalta ja turvattomalta
- Supistukset ovat niin voimakkaita, että joka supistukseen on erityisesti keskityttävä eikä tee enää mieli puhua tai ne tihentyvät ja voimistuvat koko ajan

Synnyttämään lähtöä koskevissa kysymyksissä voit soittaa numeroon 03 311 65942. Lisäksi lapsivedenmenossa on syytä soittaa tähän numeroon. Käytämme takaisinsoittopalvelua.

## **Syntymän aikaan**

Ensihetkistä kannattaa nauttia, ne ovat ainutkertaisia. Hetki tallentuu parhaiten omaan muistiin, muun tallentamisen aika on myöhemmin. Synnytyssalista siirrytään lapsivuodeosastolle tai potilashotelliin. Myös nopea kotiutuminen suoraan synnytysyksiköstä on mahdollista.

## **Hoito synnytyksen jälkeen**

Äiti-lapsiyksikössä osastoilla 2a ja 2b on tarjolla tavallisten kahden hengen potilashuoneiden lisäksi perhehuoneita, joissa puolisololla on mahdollisuus olla perheen kanssa ympäri vuorokauden. Perhehuonetta ei voi varata etukäteen. Jos vauva tarvitsee erityistarkkailua tai -hoitoa vastasyntyneiden tarkkailu- tai tehohoito-osastolla, hoidamme pääsääntöisesti äitiä samalla osastolla (ÄIVA) ja samassa huoneessa vauvan kanssa. Vauvat ovat vierihoidossa ympäri vuorokauden. Voit aina saada tarvitsemaasi tukea hoitajilta omaan ja vauvan hoitoon sekä imetykseen. Taysissa annamme lisämaitoa vain lääketieteellisin perustein. Huvituttia käytämme vain vauvan rauhoittamiseksi tutkimustilanteissa.

Synnytyksen jälkeen hoito on mahdollista myös Perheonnessa (Potilashotelli Norlandia Care). Perheonnessa on hotellihuoneita, joissa perhe voi olla yhdessä ympäri vuorokauden. Perheonneen pääseminen edellyttää, että vauvan ja äidin kunto täyttää tietyt kriteerit. Myös Perheonnessa on hoitaja tukenasi kaikkina vuorokauden aikoina.

## **Hoitomaksut**

Hoitomaksusta lähetetään lasku kotiin. Maksu peritään kaikilta sairaalassaolopäiviltä, myös kotiinlähtöpäivältä. Lastenosastolla tai joissain tapauksissa myös äiti-lapsiyksikössä hoidettavasta vauvasta peritään hoitomaksu. Perhehuoneessa ja Perheonnessa laskutetaan erillisen ohjeen mukaan.

Poliklinikkakäynnit ovat maksullisia.

## Synnytys

Mikäli sinusta tuntuu, että synnytyksesi on lähtenyt tai lähdössä käyntiin, saavu suoraan synnytysyksikköön 4. kerrokseen.

Synnytyksessä mukanasasi voi olla puolisoasi tai/ja muu tukihenkilö.

Tullessasi synnyttämään kättilö keskusteleee kanssasi synnytykseen ja kivunlievitykseen liittyvistä toiveistasi ja ajatuksistasi. Voit laittaa omia toiveistasi liittyen synnytyksen aikaiseen hoitoon jo etukäteen ÄitiysiPanaan. Näitä käydään kanssasi läpi tullessasi synnyttämään.

Synnytyssalissa voit liikkua ja siten yrittää itse lievittää kipua ja edistää synnytystä. Valittavanasi on sekä lääkkeettömiä että lääkkeellisiä kivunlievitysmenetelmiä. Voit käyttää apunasi palloa, lämpöpakkausta, tensiä tai ammetta. Voimakkaan kivun hoitoon on mahdollista saada jokin puudutus, kuten kohdunkaulan puudutus, epiduraali- tai spinaalipuudutus.

Synnytyksen aikana vauvan ja sinun hyvinvointiasi seurataan erilaisin keinoin esimerkiksi vauvan sydänääniä kuuntelemalla ja kohdun supistumista tarkkailemalla. Käytössämme on myös langattomia sykeseurantalaitteita, jolloin liikkuminen on helpompaa synnytyksen aikana. Kättilö seuraa synnytyksen edistymistä sisä- ja ulkotutkimuksilla. Synnytykseen voi liittyä ennalta arvaamattomia tilanteita, kuitenkin tavoitteenamme on terve, hyvinvoiva vauva ja äiti sekä hyvä synnytyskokemus.

Saat vauvasi syliisi heti syntymän jälkeen, mikäli olette molemmat hyväkuntoisia. Kun vauva on ihoasi vasten, hän rauhoittuu ja sopeutuu elämään kohdun ulkopuolella. Ihokontakti äidin tai tukihenkilön iholla helpottaa myös ensi-imetystä vauvan rytmin mukaisesti

## **Rentoutuminen**

- Auttaa supistuksia tekemään työtänsä, eli avaamaan kohdunsuuta ja työntämään lasta synnytyskanavassa alaspäin
- Kun lihakset eivät vastusta supistustyötä, säästyy synnyttäjän voimia. Rentoutuneessa kehossa supistukset tehoavat paremmin
- Supistuksen aikana on vaikeaa olla kokonaan rentoutunut, sen sijaan supistusten välit kannattaa hyödyntää rentoutumiseen
- Rentoutumista kannattaa harjoitella kotona raskauden aikana, näin siitä saa parhaiten apua synnytyksessä
- Tuttu ympäristö helpottaa rentoutumista, myös hiljainen musiikki, hämärä valaistus ja miellyttävä ympäristö auttavat
- Tutun rentouttavan musiikin voi ottaa sairaalaan mukaan
- Hieronta, suihku tai kylpy ja sauna auttavat alkuvaiheen supistuksissa

## **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 cm selkärangan molemmilla puolilla vähän vyötärön alapuolella

## **Vesi**

- Vesi usein helpottaa supistuskipua
- Kuumaan suihkuun 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 20 minuutin ajan, joka tunti
- Kaikissa synnytyshuoneissa on suihku, neljässä amme, lisäksi on erillinen ammehuone
- Jos lapsivesi on mennyt, suihkuun ja ammeeseen voi yleensä mennä
- Jos vesi on vihreää tai veristä, ei ammeeseen pääsääntöisesti voi mennä, koska sinne ei voi järjestää kyllin tarkkaa sikiöseurantaa

## **Mitä voit tehdä itse?**

- Supistusten aikana kannattaa keskittyä hengittämään korostetun syvään
- Syvähengittäminen auttaa sietämään supistuksia ja auttaa keskittymään, samalla lantionpohja rentoutuu
- Sama vaikutus on laululla tai suun ja leuan rentouttamisella. (Jos sormenpäät puutuvat tai 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 riittävää ponnistuspakkoa)

## Yhteystiedot

**Synnyttämiseen liittyvät asiat**..... 03 311 65942

Käytämme takaisinsoittopalvelua. Kuuntele annetut ohjeet loppuun asti ja toimi niiden mukaisesti. Huomioi, että takaisinsoitto tulee tuntemattomasta numerosta.

**Äiti-lapsiyksikkö osasto 2a** ..... 03 311 66343

**Äiti-lapsiyksikkö osasto 2b** ..... 03 311 66303

**Perheonni** ..... 03 311 66363

**Äitien osasto Vastasyntyneiden tehohoitoyksikössä (ÄIVA)**  
..... 044 472 8619

**Raskaana olevien osasto** ..... 03 311 66304

## Sijainti

Raskaana olevien yksiköt: Tays Keskussairaala, D-rakennus, 3. kerros

Synnytysyksikkö: Tays Keskussairaala, D-rakennus, 4. kerros

Äiti-lapsiyksiköt: Tays Keskussairaala, B-rakennus, 2. kerros

Perheonni: FinnMedi 6–7

## Kulkuohje synnyttämään

Autolla saapuminen pysäköintihallin kautta, osoite Kuntokatu 2. Pysäköintihallin 0-kerroksesta on opastus synnyttämään tuleville omaa reittiä pitkin D-rakennuksen neljänteen kerrokseen.

Keuyen liikenteen saapuminen pääoven ja aulan näköalaihissien kautta neljänteen kerrokseen.

✉ Elämänaukio 2, 33520 Tampere

## Muuta tärkeää

Puoliso tai tukihenkilö huolehtii äidin luvalla tiedottamisesta sukulaisille ja tuttaville. Vuodeosastolla voi yleensä käyttää matkapuhelinta.

Sairaala toimii opetussairaалana, joten erilaisia opiskelijoita voi osallistua hoitoosi.

Sairaala ei vastaa arvoesineistä.

Tays on savuton sairaala.

Matkapuhelimen käyttö sairaalassa on rajoitettua.

Taysin pääaulassa on useita pisteitä, joista voi hakea virvokkeita ja syömistä.

## Palveluita Keskussairaалalla

Subway ma-pe 8.30–22, la ja su 10–22

R-kioski ma-pe 6–22 la 8–22 su 9–22

Pikante Cafe ma-pe 7–19 la 11–16 su 11–16

Juhlapyhien aukioloajat kannattaa tarkistaa netistä

Päivitetty 3.3.2023/SKK



[pirha.fi](https://www.pirha.fi)

Seuraa meitä somessa.