

Kivunlievitys

Äiti saa toivoa, millaista kivunlievitystä hän haluaa synnytykseen. Kivunlievitykseen on erilaisia keinoja.

Lääkkeettömiä eli kivunlievitystä ilman lääkkeitä voit kokeilla jo kotona.

Lämmin vesi lievittää kipua.

Käy suihkussa.

Sairaalassa on usein mahdollista päästä ammeeseen synnytyksen aikana.

Esimerkiksi Turussa on mahdollista myös synnyttää veteen.

Keskustele tästä kättilön kanssa.

Liikkuminen lievittää kipua ja auttaa synnytyksessä.

Toimi esimerkiksi näin

- Istu jumppapallon päällä.
- Kävele.
- Kulje portaissa.
- Nojaa pöytään tai jumppapalloon ja pyöritä lantiota. Voit nojata myös tukihenkilöön.
- Vaihda asentoa.
- Hengitä syvästi ja rauhallisesti.



Voit asettaa kipeään kohtaan lämmitettävän geelipakkauksen tai kauratyynyn.

Usein vatsa tai selkä ovat näitä paikkoja.

Joidenkin mielestä kipeään kohtaan kylmä on parempaa kuin lämmin.

Kokeile kumpi sinusta tuntuu paremmalta.

Tukihenkilö tai isä voi hieroa äitiä synnytyksen aikana.

Alaselkä on usein hyvä paikka hieroa.

Sairaalassa osa kätilöistä osaa tehdä akupunktiota.
Akupunktio tarkoittaa pistelyhoitoa, missä
hoito tapahtuu pistämällä neuloja potilaan kehoon.

Sairaalassa saat lääkkeitä kipuun.
Siellä annettavat lääkkeet ovat turvallisia sinulle ja vauvalle.

Kotona voit ottaa parasetamolia 1 000 mg tabletin,
jos lääke sopii sinulle.
Tällainen lääke on esimerkiksi Panadol 1 G.

Sairaalassa voit saada myös muita kipulääkkeitä,
joita annetaan tablettina tai pistoksena.

Sairaalassa voit saada ilokaasua,
jota hengitetään supistusten aikana.
Ilokaasu auttaa kipuun.

Tavallisin puudutus on epiduraali.
Sen lääkäri laittaa selkään neulalla.
Epiduraali auttaa kipuun,
mutta ei yleensä puuduta jalkoja.
Sen vaikutus kestää yleensä noin 2 tuntia.
Sen jälkeen lääkettä voidaan antaa
tarvittaessa uudestaan.

Kohdunkaulan puudute eli PCB
auttaa supistuskipuun nopeasti.
Lääkäri laittaa puudutuksen
emättimen kautta neulalla.

Häpyhermon puudutus eli pudendaali
auttaa ponnistusvaiheessa kipuun.
Lääkäri laittaa tämänkin puudutuksen
emättimen kautta neulalla.

