

# MITEN ISÄKSI TULLAAN

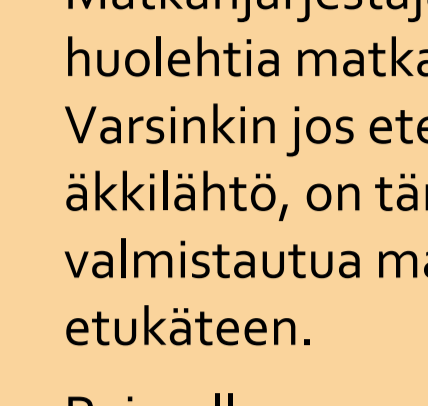
Onneksi olkoon, sinusta on tulossa isä!  
Lähde mukaan seikkailuun, seuraa reifiltä synnytyksen kulkua ja tutustu tärkeisiin rooleihisi.

## LÄHTÖ

### Raskaus

Raskaus kestää keskimäärin 40 viikkoa, jolloin vauva kasvaa ja kehittyy äidin suojaan. Raskausaika on suurten muutosten aikaa, joka lopulta päättyy itse synnytykseen. Tämä aika on jo aloittanut kasvunne vanhemmiksi.

### Matkanjärjestäjä



Tätä matkaa sairaalaan olette odottaneet jo kauan.

Matkanjärjestäjänä sinun tulee huolehtia matkan sujumisesta. Varsinkin jos eteen tulee äkillähtö, on tärkeää valmistautua matkaan jo etukäteen.

Reissulle on suositeltavaa ottaa mukaan mahdollisimman vähän tavaroita, ainoastaan kaikkein tärkein pakataan. Älä siis unohda äidin pakkaamaa kassia ja neuvolakorttia. Ota itsellesi mukaan eväät ja reilun kokoinen T-paita tulevaa rooliasi varten sekä halutessasi kamera.

Saapumisestanne kohteeseen ei tarvitse soittaa etukäteen, sillä vastaanotomme on auki 24/7. Mieti myös matkustusmuotoa, olisiko se oma auto tai kenties taksi.

### Lähtö sairaalaan

Sairaalaan tulee lähteä, kun äidin supistukset tulevat säännöllisinä ja kivuliaina tai jos lapsivesi menee tai ilmenee veristä vuotoa. Jos ette ole varmoja, milloin sairaalaan tulee lähteä, voitte tarvittaessa soittaa synnytysosastolle.

### Rallikuski



Kiinnitä turvavyöt. Starttaa auto. Edessä on elämäsi ajo! Pitkä oikee ja tiukka vasen.

Ajoreittisi on suunniteltu huolella valmiiksi ja jokainen käänös on tuttu, olethan ajanut useita lämmittelykierroksia jo ennen kisapäivää. Muista kuitenkin keitä kyyditset ja aja varovasti.

Seuraa opasteita ja saata perheesi perille. Tämän jälkeen kurvaa etsimään tienoon paras parkkipaikka.

### Takaisin kotiin

Synnytys ei ole vielä käynnistynyt.

### Synnytyssairaala

Vastaanotossa haastatellaan äitiä, otetaan vauvan sykekäyrä eli KTG, tehdään sisäitutkimus sekä tarpeen mukaan muita tutkimuksia. Jos lapsivesi on mennyt, mutta supistuksia ei vielä ole, jääkö odottamaan nappulan seuraavaa siirtoa.

### Synnytyssali

Synnytys on käynnistynyt. Rauhallisen ympäristön takaamiseksi mukaan saliin saa tulla enintään kaksi henkilöä.

### Rauhanturvaaja



Rauhanturvaajana sinä pyrit pitämään rauhan maassa ja olemaan se tuki ja turva, jota vaativissa tilanteissa tarvitaan.

Kuuntele äitiä ja kättilöä sekä noudata saamiasi ohjeita. Rauhallinen läsnäolo luoo turvallisen ilmapiirin myös synnyttävälle äidille.

On ymmärrettävää pelätä vieraalla alueella, mutta lopulta synnytys on hyvin luonnollinen asia. Joukkueessanne toimivat ammattitaitoinen terveydenhoitohenkilökunta: kättilöt, lastenhoitaja sekä tarvittaessa synnytyslääkäri, anestesia- ja lastenlääkäri.

### Avautuminen

Avautumisvaiheessa kohdun suu alkaa avautua ja supistukset tulevat säännöllisesti alle 10 minuutin välein. Vauvan hyvinvointia tarkkaillaan rekisteröimällä hänen sydäntään.

Äiti tuntee supistukset kivuntuntemuksina alavatsassaan ja/tai -selässään. Kivunlievitysmenetelmiä on useita, mutta tarkkaa suunnitelmaa niiden käytöstä ei kannata tehdä etukäteen.

Äidin tulee kuunnella omia tuntemuksiaan ja keskustella kättilän kanssa menetelmistä. Tarkoituksena ei ole poistaa kaikkia tuntemuksia, jotta äiti pystyy havaitsemaan kehonsa muutokset.

### Personal Trainer



Maraton vaatii huiketta kestävyyttä ja tahtoa. Personal Trainerinä kehität äidin ominaisuuksia ja taitoja kohti synnytyksvarmuutta.

Ensikertalaisen avautumisvaihe kestää tavallisimmin 10–14 tuntia ja toisella maratonilla matka-aika putoaa noin 6–10 tuntiin.

Kannustukset ja konkreettiset teot tukemisella avustaminen ja liikkumisen selän hierominen ovat personal trainerin tehtäviä. Yhteiset hengitys- ja keskittymisharjoitukset auttavat kohti maaliviivaa, eikä nesteytystä sovi unohtaa.

Löytäkää äidille sopivimmat asennot rentoutumiseen. Onko hänen mukavinta istua keinutuolissa, nojata lämpimässä suihkussa, nojata isään tai kävellä. Lisäksi voit lieventää äidin synnytyksipuja kättilöiltä saamiasi ohjeiden avulla.

### Siirtymäinen

Siirtymävaiheessa odotetaan, että vauva laskeutuu synnytykskanavansa kannelta suotuisaan asentoon.

### Vuorikiipeilijä



Huipulla tuulee. Hapen saanti heikkenee ja hengitys saattaa välillä salpaantua. Tiukassa paikassa tuette toisianne.

Jos äidin voimat alkavat hiipua, kannusta ja rohkaise häntä jatkamaan.

Ponnistusasentoja on erilaisia: kyljellään, kontraasennossa, seisten, jalkaralla tai puoli-istuvassa asennossa.

Kokeilemalla löydätte asennoista äidille parhaan. Äidin ponnistaessa kohti vuoren huippua jokainen askel merkitsee paljon. Voit viilentää matkaa pyyhkimällä hikeä hänen otsaltaan ja asettamalla siihen kylmän pyyhkeen.

### Syntymä



### Avajaisnauhan leikkaaja



Edessäsi on nyt pieni ihminen. Vastasyntynyt hengittää, liikuttelee sormiaan ja on vihdoin tässä.

Uuteen maailmaan saapumisen riemusta vauva saattaa jopa parkaista.

Halutessasi sinulla on kunnia leikata napanuora ja tuoda lapsesi yhteiseen maailmaanne. Onneksi olkoon, tämä on ensimmäinen yhteinen hetkenne perheenä!

### Ihokontakti

Vauva nostetaan mahdollisimman pian syntymän jälkeen äidin lämpimän vatsan päälle. Vauva kuulee äidin sydäntään ja uskalttaa avata silmänsä. Äidin iholla vauvalle herää imemisrefleksi, hän avaa suutaan ja etsii äidin rinnan.

### ISÄ



Nyt saat vihdoin ottaa lapsen syliisi. Vauva kaipaa sinulta paljon pehmyyttä ja lämpöä. Kiedo hänet hellästi paitasi sisälle.

Ensikohtaaminen jää ikuisesti mieleen. Vastasyntyneen sormet koskettavat ihoasi ja läheisyys luo erityisen siteen välillenne. Ihokontaktissa hän tuntee synnyttämisen rauhoittavan sykkeen ja tottuu tuoksuusi.

Vauva mitataan ja punnitaan 1–2 tunnin ikäisenä.

### Jälkeiset

Vauvan synnyttyä kohdussa on jäljellä jälkeiset eli istukka, napanuora ja kalvot. Jälkeiset syntyvät yleensä 5–15 minuutin kuluttua vauvan syntymästä. Äidille saatetaan antaa kohtua supistavaa lääkettä, jotta istukka irtoaisi hyvin. Tämän jälkeen ommellaan mahdolliset haavat ja repeämät.

## MAALI!

### Onnea elämäsi mullistavaan rooliin isänä!

Käyntiosoite: Kiinamyllynkatu 4–8, Turku  
Postiosoite: PL 52, 20521 Turku

Puhelinnumero synnytysosastolle:  
(02) 313 1360

TYKS + ÅUCS  
TURUN YLIOPISTOLLINEN KESKUSSAIRAALA  
ÅBO UNIVERSITETSCENTRAL SJUKHUS

