



aktiivinen synnytys

Kotisynnytys Suomessa – opas perheille ja ammattilaisille



Petra Roth, Foto Alexandra

Liity
jäseneksi!

AKTIIVINEN SYNNYTYYS RY • www.aktiivinensynnytys.fi

Suunniteltu kotisyntyys

Useimmat ihmiset mieltävät oman kotinsa itselleen turvallisimmaksi ja miellyttävimmäksi paikaksi. Tuttu ympäristö rauhoittaa ja rentouttaa, ja synnytyksen aikana tämä tukee kehon fysiologista prosessia, joka edesauttaa synnytyksen ongelmatonta etenemistä. Kun synnyttävä kokee olevansa turvassa, hänellä on mahdollisuus rentoutua, jolloin myös kehon oma hormonaalinen kivunlievitysjärjestelmä toimii optimaalisesti.

Suomessa syntyy suunnitellusti kotiin noin neljäkymmentä lasta vuosittain ja määrä lisääntyy jatkuvasti. Monissa länsimaissa kättilöavusteiset kotisyntytykset ovat paljon yleisempiä ja muissa Pohjoismaissa kotisyntytykset ovat osa julkista terveydenhuoltoa. Esimerkiksi Hollannissa noin kuudesosa lapsista syntyy kotiin ja Iso-Britanniassa määrä on noin 3 % sekä Islannissa 2 %. Brittiläiset kättilöt ja synnytyslääkärit ovat yhdessä kampanjoineet valtakunnallisesti kotisyntytysten määrän lisäämisen puolesta, sillä tutkimuksissa kotisyntytykset ovat näyttäneet turvallisilta ja kotona synnyttäneet ovat olleet tyytyväisiä.

Sisältö

Suunniteltu kotisyntyys	2
Synnyttäisinkö kotona?	3
Tutkimusten antama näkökulma	4
Kotikätilön rooli	4
Kotisyntytyks ja raha	5
Lain näkökulma kotisyntytyksiin	5
Kenen on päätös ja vastuu?	6
Jos kotisyntytyks on pettymys	6
Kotisyntytykseen valmistautuminen käytännössä	7
Välineistö	7
Läsnäolijat	8
Synnytyksen jälkeen	9
Jokaisen perheen kotisyntytyksmatka on yksilöllinen	10
Muistilista perheelle synnytykseen	11

Aktiivinen synnytys ry 2017
www.aktiivinensynnytys.fi

Tekstit: Riitta Jääskeläinen (kättilö) ja Kaisa Vierimaa

Taitto: Miia Tuominen

Valokuvat: Timo Kojo, Petra Roth, Foto Alexandra, Maria Tuominen Photography, Elsa Ruotsalainen
3. painos

Paino: Kirjapaino Ässä Oy

Painos: 300 kpl



Synnyttäisinkö kotona?

Kotisyntytyksen valitsevilla henkilöillä on hyvin moninaisia syitä päätökseensä. Kirjallisuuden mukaan erityisesti kolme arvoa ohjaavat heitä valitsemaan kotisyntytyksen – mahdollisuus luottamukselliseen suhteeseen kättilön kanssa, halu toteuttaa itsেমääräämisoikeuttaan ja toive välttää turhia toimenpiteitä. Kotisyntytystä suunnittelevat pariskunnat harkitsevat yleensä tarkkaan päätökseensä liittyvät riskit ja päätyvät kotisyntytykseen sen vuoksi, että kokevat sen olevan itselleen turvallisempi vaihtoehto kuin sairaalasyntytykseen. Yleensä päätöstä edeltää pitkä harkinnan prosessi, varsinkin jos vanhemmat eivät koe saavansa päätökselleen tukea lähipiiriltään, terveydenhuollosta tai yhteiskunnalta. Myös kotisyntytyksen hinta saa perheet usein pohtimaan haluaan sitoutua kotisyntytykseen.

Monet kotisyntytystä suunnittelevat kokevat synnytyksen olevan luonnollinen tapahtuma, jonka normaalia fysiologiaa he haluavat tukea pysymällä heille tutussa ja turvallisessa paikassa, kotona. Päätökseen saattaa vaikuttaa myös epäluottamus terveydenhuoltoon tai aikaisempi kielteinen sairaalasyntytykokemus. Sairaala voi tuntua stressaavalta, pelottavalta ja vieraalta, ja näiden tunteiden ei haluta vaikuttavan synnytyksen kulkuun. Kotona synnyttämiseen liitetään kokemus oman eheyden varmistamisesta sekä voimautumisesta. Jotkut kuvailevat päätöksen oleva myös intuitiivinen, heidän sisäinen äänensä viestii vahvasti kotisyntytyksen puolesta.

Monille perheille päätöksen taustalla on mahdollisuus osallistaa aikaisempia lapsia uuden perheenjäsenen vastaanottamiseen, jotta muutos olisi vanhemmille lapsille mahdollisimman helposti omaksuttavissa. Myös puolison rooli nähdään kotisyntytyksessä aktiivisempänä ja usein kotisyntytyksissä syntyvän vauvan vastaanottaakin puoliso tai synnyttäjä itse. Kotisyntytyksen koetaan myös edistävän imetystä ja varhaisen vuorovaikutuksen syventymistä kodin tuoman rauhan kautta.

Läheisen suhteen kättilöön koetaan lisäävän synnytyksen turvallisuutta, sillä hellä, kannustava ja synnyttäjälähtöinen toiminta sekä jatkuva läsnäolo synnytyksen aikana voivat vähentää lääkkeellisen kivunlievityksen tarvetta ja ongelmia synnytyksen etenemisessä sekä näihin liittyvien toimenpiteiden riskejä. Synnyttäjälle voi olla tärkeää tuntea hyvin synnytykseen osallistuvat henkilöt, jotta hän voi luottaa heidän kokemukseensa ja toimintatapoihinsa synnytyksen aikana. Kättilön on helpompi luottaa synnyttäjän voimavaroihin ja luoda häneen tarvittaessa uskoa, kun taustalla on aikaisemmillä tapaamisilla luotu avoin ja luottamuksellinen suhde.

Maissa, joissa kotisyntytykset ovat marginaalissa, kotisyntytystä suunnittelevat kokevat usein painostusta ja syytelyä lähipiiriltään sekä terveydenhuollon ammattilaisten puolelta. Kotisyntytystä pidetään turhana riskinottona ja synnyttäjiä itsekkäinä, vastuuttomina ja häikäilemättömän nautinnonhakuksina. Koska Suomessa kotisyntytykseen on vielä useimmille tuntematon asia, liittyy negatiivisiin asenteisiin paljon tiedonpuutetta ja vääriä uskomuksia. Usein ikäviin reaktioihin auttaakin asiallisen tiedon tarjoaminen ja omasta

kokemuksestaan kertominen. Vertaistukea kannattaa hyödyntää ja paikallisen kotikätilön kautta voi luoda suhteita muihin alueen kotisyntyttäjiin. Neuvoja ja vinkkejä jaetaan myös sosiaalisen median kautta (mm. Kotisyntytyks-ryhmä Facebookissa) ja Aktiivinen synnytyk ry:n paikallistoiminnan kokoontumisissa. Yhdistys järjestää vuosittain kotisyntytystapahtumia, joiden tarkoituksena on tuoda tietoa ja tukea niin perheille kuin alalla työskenteleville. Kotikätilöihin tai yhdistyksen kotisyntytysvastaavaan voivat olla niin perheet kuin terveydenhuoltoalan ammattilaiset olla yhteydessä mahdollisten kysymysten suhteen.

Suomesta löytyy paljon tuen terveydenhuollon ammattilaisia, jotka toiminnallaan tukevat perheiden kotisyntytyspäätöstä. Vuoden 2013 Äitiysneuvolaoppaassa on tietoa alan ammattilaisille kotisyntytykseen valmistautuvan perheen informoinnista. On koko perheen etu, että neuvolakäynnit koetaan miellyttävinä ja hyödyllisinä sekä toisaalta vastasyntynyt tuodaan syntymän jälkeen lääkärin tarkastukseen ilman pelkoa painostuksesta ja syytöksistä. Joissain sairaaloissa on jo luotu hyviä toimintaohjeita vastasyntyneen tarkastukseen, kun hän on syntynyt suunnitellusti kotona, ja ajan varaaminen käy hyvässä yhteistyössä. Monilla kotisyntytystä suunnittelevilla on takanaan ikäviä kokemuksia terveydenhuollosta ja tämä osaltaan lisää tarvetta ammattilaisten hienotunteisuuteen.

“Koen saaneeni synnytyksen potentiaalini käyttöön kotisyntytyksessä. Tutuilta tukihenkilöiltä sain tarvittavan tuen ja tiesin heidän uskovan minuun. Jälkikäteen olin niin ylpeä itsestäni ja siitä voimasta mitä kannan sisälläni. Minulle oli selvää, että kodin rauha oli paras paikka itselleni ja lapselleni niin synnytyksen aikana kun sen jälkeenkin.”



Kuva: Petra Roth,
Foto Alexandra

Tutkimusten antama näkökulma

Usein kotisynnytyksistä puhuttaessa nousevat esiin niihin liittyvät riskit ja vaaratilanteet. Kotisynnytyksen turvallisuudesta on tehty useita tutkimuksia, jotka pääasiassa osoittavat matalan riskin synnyttäjillä kättilöavusteisen kotisynnytyksen olevan yhtä turvallinen vaihtoehto kuin sairaalasyntyminen. Niissä maissa, joissa kotisynnytykset kuuluvat julkiseen terveydenhuoltoon, on kotisynnyttäjän täytettävä tietyt normaalin raskauden kriteerit synnytyksen turvallisuuden varmistamiseksi. Tutkimuksissa usein rajattu matalan riskin synnyttäjien joukko pitää sisällään perusterveet synnyttäjät, joilla on normaali yksisikiöinen raskaus, tarjoutuvana osana on sikiön pää ja he eivät aikaisemmin ole synnyttäneet keisarileikkauksella.

Yleisesti tutkijat osoittavat kotona synnyttävien henkilöiden kokevan vähemmän kipua, käyttävän vähemmän lääkkeellistä kivunlievitystä, kohtaavan vähemmän lääketieteellisiä interventioita sekä kokevan enemmän hallinnan tunnetta ja tyytyväisyyttä. Synnyttäjän todennäköisyys saada vakavia vaurioita tai menehtyä oli kotisynnytyksissä joko sama tai pienempi kuin sairaalasyntyksissä. Useat tutkimukset osoittavat, että riski keisarileikkaukseen tai sikiön ulosauttoon imukupilla tai pihdeillä on merkittävästi pienempi kodin synnytyspaikakseen valinneilla.



Kotisynnytyksen on perheen yhteinen päätös.
Kuva: Maria Tuominen Photography

Kotisynnytyksen turvallisuutta käsiteltäessä, on tärkeää ottaa huomioon myös emotionaalinen ja psyykinen hyvinvointi. Synnytyksen kululla on vaikutusta synnyttäneen ja vauvan varhaiseen vuorovaikutukseen ja koko perheen hyvinvointiin. Kotona synnyttäneet liittyvät kotisynnytykseen tutkimusten mukaan voimaantumista sekä hallinnan kokemuksesta.

Tutkimus, johon osallistui yli viisisataa tuhatta hollantilaista synnyttäjää, osoitti synnytyksessä tai ensimmäisten viikkojen aikana menehtyneiden vauvojen määrän olevan identtinen koti- ja sairaalasyntyksiryhmässä. Toisaalta laaja brittitutkimus osoitti vakavia vaurioita ja kuolemia esiintyvän ensisynnyttäjien kohdalla tilastollisesti enemmän suunnitelluissa kotisynnytyksissä kuin sairaalasyntyksissä. Uudelleensynnyttäjien kohdalla tätä eroa ei enää ollut, vaan vaihtoehdot olivat vastasyntyneiden voinnin osalta yhtä turvallisia. Laaja kanadalainen tutkimus osoitti kotisynnytyksen valitsevien synnyttäjien kärsivän vähemmän komplikaatioista ja heidän vastasyntyneidensä tarvitsevan harvemmin elvytystä ja happihoitoa kuin sairaalassa synnyttäneiden.

Suomalaisia tutkimuksia kotisynnytyksen turvallisuudesta ei ole tehty, sillä kotisynnytyksessä määrät ovat liian pieniä tilastollisten erojen havaitsemiseen. Ulkomaalaisilla tutkimuksilla ei voida suoraan perustella suomalaisten kotisynnytyksen turvallisuutta, sillä osa kotisynnytyksen turvallisuudesta on sujuva yhteistyö sairaaloiden kanssa, mikä Suomessa ei vielä ole itsestäänselvyys. Kotisynnytyksen turvallisuuteen vaikuttaa myös nopea ja sujuva siirtyminen sairaalaan mahdollisissa ongelmatilanteissa.

On huomioitava, että vaikka päätöksen kotisynnytyksestä tekisi, on mahdollista, että siitä joutuu luopumaan ennen synnytystä tai synnytyksen aikana, jos se ei enää ole turvallinen vaihtoehto. Osa raskausajan komplikaatioista ilmenee vasta loppuraskaudesta, jolloin päädytäänkin sairaalasyntytykseen jo ennen synnytyksen käynnistymistä. Kansainvälisissä tutkimuksissa synnytyksen aikana tai välittömästi sen jälkeen kotisynnyttäjistä noin 20 % siirtyy sairaalaan. Ensisynnyttäjien luvut ovat jopa 40 %, kun taas uudelleensynnyttäjien siirtymisprosentti on noin 15 %. Kii-reellisiä siirtymisiä on noin 4 % synnytyksistä.

Kotikätilön rooli

Yleensä perheet toivovat kotisynnytykseen mukaan kättilöä tai synnytyslääkärinä. Kotisynnytyksiä hoitavia kättilöitä on Suomessa kymmeniä, mutta heidän sijoittuminen maantieteellisesti on suppeaa, joten sopivan kotikätilön löytäminen voi olla haastavaa. Yhteistä toimintaohjetta kotikätilöillä, eli kättilöillä, ei virallisesti ole vaan jokainen päättää omat toimintatapansa.

Tavallisesti kättilö tapaa odottavan perheen useamman kerran ennen synnytystä, jolloin käydään läpi synnytystoimintoja ja toimintatapoja. Osa kättilöistä hoitaa niin toivottaessa myös äitiysneuvolaseurannan. Pääasiassa kotikätilöt hoitavat vain täysaikaisia synnytyksiä eli he päivystävät raskausviikkojen 38+0 ja 41+6 välillä neljän viikon ajan val-

miina tulemaan mukaan synnytykseen mihin vuorokauden aikaan tahansa. Synnytyksen aikana kättilö toimii perheen toiveiden mukaan ja arvioiden synnyttäjän ja syntyvän lapsen vointia, kuten missä tahansa muussakin synnytysympäristössä. Synnytyksen jälkeen kättilö viiptyy perheen luona usean tunnin ja varmistaa synnyttäneen ja vastasyntyneen hyvinvoinnin sekä ensi-imetyksen onnistumisen. Yleensä kättilö tapaa perheen vielä muutaman viikon päästä uudelleen, jolloin käydään yhdessä läpi synnytyskokemus.

Kuten maissa, joissa kotisyntytykset ovat osa julkisia palveluja, asettavat suomalaiset kotikätilöt synnyttäjälle tietyt kriteerit, joiden avulla he varmistavat synnytyksen turvallisuuden. Jokainen kättilö ja synnyttäjä on yksilönsä, joten ehdotonta listausta ei ole. Jotkut kättilöt ottavat asiakkaakseen vain uudelleensynnyttäjiä, kun taas toiset hoitavat myös ensisyntytyksien kotisyntytyksiä.

Yleensä korkean riskin synnyttäjiin lasketaan heidät, joilla on vakavia perussairauksia (esim. insuliinihoitoinen diabetes), komplikaatioita raskaudessa (esim. raskausmyrkytys) tai edellisissä synnytyksissä (esim. sektio, vakavat verenvuodot) ja näissä tilanteissa kättilö voi kokea oman ammatitaidon tai kotiympäristön olevan riittämätön synnytyksen turvallisuuden takaamiseksi. Esteenä kotisyntytykselle voi olla myös vauvan perätila, monikkoraskaus, positiivinen B-ryhmän streptokokki -testi tai sikiön todettu kehityshäiriö kuten sydänvika. Myös kodin sijainti voi rajoittaa kotisyntytyksen toteutumista, sillä usein suositellaan enintään 20–40 minuutin ajomatkaa lähimpään sairaalaan. Tärkeintä kotisyntytyksessä on avoin kommunikointi, jolloin riskiarvio tehdään juuri kyseisen perheen tilanteen ja tarpeiden mukaan. Naiselta löytyy itseään koskeviin päätöksiin paras asiantuntijuus hänelle tarjotun kattavan ja asiantuntevan tiedon perusteella.

Monet kättilöt toimivat kahden tai useamman henkilön tiiminä, jolloin synnytykseen osallistuu kaksi kättilöä. Tämä on myös äitiysneuvolaoppaan suositus. Kätilöihin kannattaa olla yhteydessä mahdollisimman varhain, jotta sopiva kättilö löytyy. Kätilöiden yhteystietoja löytyy Aktiivinen Synnytys Ry:n kotilolistalta sekä kotilokartalta. Kotisyntytyksiä hoitavien kätilöiden määrä lisääntyy jatkuvasti ja kotikätilön työstä kiinnostuneiden kannattaa olla yhteydessä alalla jo toimiviin kätilöihin, jotka mielellään auttavat uusien kotikätilöiden valmistautumisessa kotisyntytyksiin. Myös raskaana olevien kannattaa rohkeasti kysellä oman alueen kätilöiden kiinnostusta kotisyntytysten pariin siirtymiselle.

Kotisyntytyks ja raha

Kotikätilölle maksettava palkkio pitää sisällään tehdystä sopimuksesta riippuen yleensä käynnit ennen synnytystä ja sen jälkeen sekä jatkuvasti tavoitettavissa olemisen sovittuna päivystysaikana. Kätilö sitoutuu osallistumaan synnytykseen milloin tahansa ja olemaan paikalla juuri niin pitkään kuin häntä tarvitaan. Usein hintaan kuuluu myös tarvittava välineistö. Jokainen kättilö pyytää maksun palveluistaan oman arvionsa mukaan, pääosin kotisyntytyspakettien hinnat ovat 700–3000 euron välillä sisältäen yhden tai kah-

den kättilön palkkion.

Summaa kannattaa lähteä säästämään ajoissa, monet pistävät rahaa sivuun esimerkiksi lapsilisistä. Joillakin perheillä ratkaisuna on ottaa maksamiseen lainaa ja kättilön kanssa voi neuvotella myös mahdollisuudesta osamaksuun. Jotkut perheet ovat osallistaneet lähipiirin mukaan ja toivoneet lahjojen sijaan pieniä sijoituksia kättilön palkkioon. Yleisesti ottaen kotisyntytykspäätöksen tehneet perheet ovat olleet tyytyväisiä tekemäänsä rahalliseen sijoitukseen ja kokeeett saaneensa täysin rahan arvosta palveluita.

Kotisyntytyksestä ei tähän mennessä ole maksettu Kela-korvauksia, mutta lääkärin kirjoittamalla tutkimus- ja hoitomääräyksellä on ollut mahdollisuus saada korvausta kättilön hoidosta ennen synnytystä ja sen jälkeen. Tämä SV3-lomake on pyydettävä yksityiseltä lääkäriltä ennen korvattavan hoidon aloittamista ja korvaukset on haettava puolen vuoden sisällä hoidon toteuttamisesta. Kotitalousvähennyksiä ei terveydenhuollon palveluista voi saada, mutta jos nainen pyytää synnytykseen tukihenkilöksi doulaa, voi tämän palkkiosta saada verovähennyksiä.

Lain näkökulma kotisyntytyksiin

Euroopan ihmisoikeustuomioistuin on päätöksissään linjannut, että ihmisellä on oikeus valita synnytyspaikkansa eli hänellä on valta valita synnyttävänsä kotona. Ihmisoikeustuoin vahvistaa valtioiden velvollisuuden luoda järjestelmät, jossa tämä on mahdollista. Valitettavasti Suomessa kansallista ohjeistusta kotisyntytysten osalta ei ole kuin tuoreimmassa äitiysneuvolasuosituksissa ja niissä ei yksityiskohtaisesti kuvata julkisen terveydenhuollon osuutta tukemassa kotisyntytysten turvallisuutta.

Terveydenhuoltolaki 70 § "Terveydenhuollon viranomaisten on järjestettävä välttämättömät palvelut raskaana olevien naisten ja syntyvien lasten erityiseksi suojelemiseksi."

Julkisen terveydenhuollon kuuluu tarjota terveydelle välttämättömät palvelut. Kotisyntytysten osalta tämä tarkoittaa sitä, että kotisyntytystä suunnittelevan on neuvolan kautta saatava reseptit synnytyksen kannalta välttämättömiin lääkkeisiin, lähetteet napaverestä otettaviin näytteisiin sekä lähete vastasyntyneen lastenlääkäritarkastukseen lähimpään synnytyssairaalaan. Koska valtakunnallista yhteistä käytäntöä näistä ei vielä ole, täytyy jokaisen neuvolan löytää oma tapansa edellä mainittujen palvelujen tarjoamiseen. Neuvolalääkäri voi tarvittaessa konsultoida synnytyslääkärinä, jos hän ei koe oman ammattitaitonsa riittävän reseptien kirjoittamiseen. Jollain paikkakunnilla yhteistyö julkisen terveydenhuollon osalta on hoidettu niin, että kotisyntytyksissä avustava kättilö saa reseptit paikallisessa synnytysyksikössä työskentelevältä lääkäriltä.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista vahvistaa potilaan aseman tehdä itseään koskevia päätöksiä. Terveydenhuol-

lon henkilökunnan tulee tarjota ajantasaista tietoa potilaalle päätöksen tueksi. Potilaan valintaa tulee kunnioittaa, eikä asialliseen toimintaan kuulu painostaminen tai syyllistäminen. Kotisynnytyksen turvallisuutta edistää hyvä yhteistyö julkisen terveydenhuollon kanssa ja monet yksiköt ovat jo luoneet ohjeistuksia palvelujen sujuvoittamiseksi. Lapsi saa oikeutensa syntyessään, eikä raskaana olevaa voida pakottaa toimenpiteisiin sikiön oikeuksien nojalla.

Jotkut ihmiset valitsevat avustamattoman kotisynnytyksen, eli synnyttämisen kotona ilman kättilöä tai synnytyslääkärää. Myös tämä on täysin laillista ja kuuluu yksilön oikeuteen synnytyksympäristönsä valinnassa. Avustamattoman kotisynnytyksen valinneen naisen on saatava myös edellä mainitut välttämättömät palvelut läheteiden ja K-vitamiini-reseptin osalta. Vauvan synnyttyä neuvola kirjoittaa lapsesta syntymätodistuksen.

Synnytyspaikan valinta ei millään tavalla yksinään ole peruste lastensuojeluilmoitukselle. Jos perheen olosuhteista ollaan huolissaan ja lastensuojeluilmoituksen perustelut täyttyvät, voidaan perheestä luonnollisesti tehdä ilmoitus synnytyspaikasta riippumatta.

Kenen on päätös ja vastuu?

Synnytykseen liittyy aina riskejä, oli synnytyspaikka mikä tahansa. Eri paikoissa korostuvat omat riskinsä, ja niiden arvottaminen on yksilöllisissä tilanteissa vaikeaa. Onkin tärkeää muistaa turvallisuuden tunteen olevan aina yksilöllinen kokemus, johon vaikuttavat laajasti henkilökohtaiset tiedot ja kokemukset. Päätöksenteon tueksi on tärkeä kerätä tietoa aiheesta, jolloin oman tilanteen arviointiin voi yhdistää kattavasti tutkimustietoa ja omaa kokemusta. Vain synnyttävä itse voi määrittellä miten hän painottaa synnytystilanteessa kokemusta yksityisyydestä ja koskemattomuudesta.

Tutkimukset synnytyksistä voivat antaa tilastoja, joiden avulla voidaan määrittellä suuntaviivoja ja suosituksia, mutta tutkimusten numeraalisia tuloksia ei voida pitää itseisarvona. Jokainen synnyttävä ja raskaus on ainutlaatuinen, ja tilanteen arvio tulisi tehdä aina yksilöllisesti. Riskiä ei voida määrittellä vain sen suuruuden mukaan vaan myös sen arvo on huomioitava. Onko hyvin vakavan asian pieni riski (kuten sikiön vammautuminen tai kuolema) merkityksellisempi kuin todennäköisemmän, mutta ei niin ikävän asian (kuten episiotomia tai imukuppiulosautto)? Tärkeintä onkin tunnistaa odottavan henkilön henkilökohtainen arvopohja ja hänen antamansa painoarvot erilaisille riskeille. Tätä kautta löytyy subjektiivinen kokemus turvallisimmasta paikasta ja läsnäolijoista synnytystä varten. Jokaisen yksilön omaa asiantuntijuutta ja itsemääräämisoikeutta tulisi kunnioittaa, myös synnytyspaikkaa valittaessa.

Kotisynnytystä suunnittelevan perheen ja heidän kättilönsä olisi hyvä tehdä kirjallinen sopimus, jossa juridisesti sovitaan kunkin osapuolen tehtävät ja vastuu. Avoin ja rehellinen kommunikointi toiveista ja toimintatavoista luo luottamuksellisen suhteen, joka edistää hyvää synnytykskokemusta. Kättilöllä on ammatillinen vastuu laadukkaasti

hoidon tarjoamisesta ja tekemistään lääketieteellisistä päätöksistä aivan kuten sairaalasyntytyksissäkin. Perheen tietoinen päätös synnyttää kotona tuo heille vastuun valinnastaan. Synnytyksen aikana lopullinen päätösvalta on aina Potilaslain mukaisesti synnyttäjällä itsellään synnytyspaikasta riippumatta. Kotisynnytykspäätöksen tulisi olla peruskunnan yhteinen päätös, jotta synnyttävä todella saa tarvitsemansa tuen. Usein puolison on ensin vaikea suhtautua naisen ajatuksiin kotisynnytyksistä, mutta avoin keskustelu ja tiedon jakaminen aiheesta usein helpottaa yhteisymmärryksen muodostamista.


Kotisynnytykskättilöiden toimintaa ohjaavat lait ja eettiset periaatteet kuten kaikkia terveydenhuollon ammattilaisia. Ristiriitatilanteissa avoin ja kunnioittava vuorovaikutus auttaa usein asioiden selvittelyä. Tueksi kommunikointiin voi pyytää Aktiivinen synnytys ry:n kotisynnytyksvastaavaa. Jos kättilön toiminta koetaan olevan lainvastaista, virheellistä tai epäasianmukaista, voi hänestä tehdä kantelun aluehallintovirastolle tai Valviraan.

Jos kotisynnytyks on pettymys

Myös kotisynnytyks voi mennä vastoin toiveita ja suunnitelmia, sillä synnytystilanteet ovat aina yllätyksellisiä. Monille on henkisesti raskasta siirtyä suunnitellusta kotisynnytyksestä sairaalaan. Tilanteen vaikeutta voi lisätä myös se, jos toive luonnollisesta ja rauhallisesta synnytyksestä muuttuu medikaaliseksi sairaalasyntytykseksi. Synnytys on jälkeensä tärkeä käydä huolellisesti yhdessä kotikätilön kanssa läpi, jotta mahdollisiin kysymyksiin ja epäselviin seikkoihin saa selvennystä. Myös vertaistukea kotisynnytykspettymyksiin löytyy niin Suomesta kuin maailmanlaajuisestikin. Kansainvälisesti käytössä on nimike home birth cesarean, kun kotisynnytyks vaihtuu keisarileikkaukseen. Surua, pettymystä, vihaa ja muita tunteita menetetyin synnytyksen osalta voi käydä läpi kumppanin ja ystävien kanssa, joiden tehtävänä on kuulla ja antaa tilaa synnyttäjän tunteille ja kokemukselle. Kotisynnytykseen liittyvän pettymyksen käsittelyä voi vaikeuttaa ympäristön asenteet ja oma ajatus siitä, että on valinnut oman synnytyksympäristönsä ja läsnäolijat. Synnytykspaikan valinta ei saisi kuitenkaan vaikuttaa synnyttäjän saamaan tukeen vaikeassa tilanteessa.

Mahdolliset sairaalapelot ja edelliset ikävät sairaalokokemukset on hyvä käydä läpi ennen synnytystä. Pelkopoliklinikalla käynti on mahdollista myös kotisynnyttäjille. Tämä vähentää mahdolliseen sairaalaan siirtymiseen liittyvää tunnemyrskyä ja tuo rauhaa synnytystilanteeseen. Usein pelko sairaalaan siirtymisestä hävenee kun asiaa käy läpi ennakoita oman kotikätilön kanssa.

Löydä oma kättilösi
yhdistyksen nettisivuilta
Kotilolistalta!



Mielikuvamatka
synnytyksen läpi
auttaa miettimään,
mitä valmisteluja
kotona haluaa tehdä.

Kotisyntytykseen valmistautuminen käytännössä

Kun päätös kotisyntytyksestä on vahvistunut, on perheen suoritettava tiettyjä valmisteluja, joita sairaalasyntytykseen ei kuulu. Yksilölliset tarpeet määrittävät millaisia hankintoja on tehtävä ennen synnytyksen käynnistymistä ja mitä tehtäviä on vielä synnytyksen jälkeen. Joillekin perheille riittää vähäinen käytännön valmistelu, kun taas toiset kokevat tärkeäksi prosessiksi kotisyntytyksen huolellisen suunnittelun. Oikeaa tapaa ei ole ja jokainen löytää itselleen sopivimmat käytännöt.

Välineistö

Kättilö tuo yleensä mukanaan tarvittavan lääketieteellisen välineistön, joka sisältää kattavasti samoja välineitä kuin mitä sairaalan synnytyshuoneista löytyy. Kättilö tuo mukanaan tarvittavat lääkkeet tai perheet pyytävät neuvolasta reseptit niihin lääkkeisiin, jotka yhdessä kättilön kanssa arvioidaan tarpeellisiksi.

Perheen välttämättömiin valmisteluihin kuuluu yleensä huolehtia vain, että vauvalle on vaippoja ja synnyttäjälle reilun kokoisia siteitä jälkivuotoa varten. Ensimmäisten päivien varalle on hyvä olla riittävästi ruokaa, jotta perheelle jää aikaa rentoutumiseen ja toisiinsa tutustumiseen. Myös synnytykseen on hyvä valmistella sopivaa ruokaa ja kaikki synnytystarvikkeet voi kasata tiettyyn paikkaan kaikkien läsnäolijoiden saataville.

Etukäteen voi olla hyvä miettiä, missä kotona haluaa liikua ja onko tarvetta suojata esim. sänkyä muovitetulla laka-

nalla tai pyyhkeillä. Samalla kun käy läpi erilaisia asentoja joita synnytyksessä voi hyödyntää, voi testata niitä tilassa johon synnytystä suunnittelee. Toisille sopii etunojassa seisominen esim. kirjahyllyä vasten, kun taas toiset haluavat roikkua katossa olevassa liinassa, jolloin tilaa voi valmistella omia mieltymyksiä varten.

Useat synnyttäjät kokevat veden lämmön rentouttavan synnytyksen aikana. Altaita voi vuokrata tai ostaa tähän käyttötarkoitukseen, vaikkakin useat kättilöt tuovat altaan mukanaan. Altaan täyttäminen ennen synnytystä auttaa arvioimaan tilan sopivuuden ja vesivaraajan lämpimän veden riittävyyden. Varalle voi järjestää isoja vesikattiloita lämpimän veden varmistamiseksi ja vauvan kylpymittarilla huolehditaan veden lämpötilan pysyminen sopivassa max 35 asteessa. Altaissa suositellaan käytettävän suojamuovia hygieniasyistä. Esimerkiksi La Bassine -altaaseen myydään valmiita suojamuoveja, mutta myös puhdas, kestävä ja riit-

tävän iso muovi rakennustavaraliikkeestä sopii altaassa käytettäväksi. Altaan lähelle on hyvä varata valmiiksi pyyhkeitä ja juomavesikannu.

Synnytyssjakkaroita voi vuokrata, mutta tarvittaessa voi hyödyntää ns. elävää jakkaraa, jos tukihenkilöitä on riittävästi. Muita tarvittavia välineitä voivat olla jumppapallo, jumppamatto, säkkituoli tai isot tyynyt. Myös TENS-laitteita voi vuokrata tai ostaa, jos sen käyttöä suunnittelee. Muita ei-lääkkeellisiä kivunlievityskeinoja, joita kotisyntytyksessä voi hyödyntää ovat lämpöpussit, kylmäkaulin, aqua-rakkulat, homeopatia, akupunktio ja -painanta, synnytysslaulu, synnytyssanssi, sauna, suihku, hieronta sekä guasha-kampa. Apteekista saatavia kipulääkkeitä (parasetamol, ibuprofeini) voi hyödyntää synnytyksen jälkeen jälkisupistuksiin.

Tunnelmaa luomaan voi halutessaan valmistella omaa musiikkilistaa, asetella kynttilöitä, valita eteerisiä öljyjä, hankkia synnytyssvaate, kirjoittaa voimalauseita tai pohtia mielikuvia joita synnytyksen aikana voi hyödyntää. Kameran akku on hyvä olla latauksessa ja muistikortissa tilaa ensimmäisten hetkien taltioimiseen. Kotona oman tilan luomiseen voi käyttää rauhassa aikaa ja loppuraskaudesta se voi olla tärkeä osa synnytykseen valmistautumista. Tilan tuntuminen mukavalta ja kotoisalta auttaa synnytyksen aikana lisäämään rentoutumista ja hyvää oloa.

Jotkut haluavat pakata valmiiksi myös sairaalakassin, jos synnytys jostain syystä tapahtuukin sairaalassa. Mahdollisia syitä sairaalaan siirtymiselle on hyvä pohtia etukäteen kättilön kanssa ja miettiä miten käytännössä asia hoidetaan. Yleensä kättilö siirtyy sairaalaan mukaan tukihenkilön roolissa. Varasuunnitelma on joka tapauksessa hyvä tehdä ja tarvittaessa käydä tutustumassa omaan sairaalaan ja tehdä synnytystoivelista myös sairaalasyntytystä ajatellen. Kiireellisissä sairaalaan siirtymisissä riittää, että mukaan tulee neuvolakortti ja tukihenkilöt. Yleensä siirtymiset ovat kiireettömiä ja ne voidaan tehdä perheen omalla autolla.

Läsnäolijat

Vaikka kotisyntytyksissä harvemmin sotkusta tulee ongelma, voi olla hyvä, että on joku joka auttaa viemään pyykkit pesuun ja siistimään paikkoja, jotta koko perhe saa keskitettyä uuden elämän ihmettelyyn. Myös synnytyksaltaan pystyttäminen ja purkaminen vie tukihenkilöltä aikaa, joten kotisyntyttäjää voi harkita, tarvitseeko useamman tukihenkilön, jotta käytännön järjestelyt saadaan toimimaan ilman että tarvittava tuki synnyttäjältä puuttuu. **Kotisyntyttäjän onkin hyvä miettiä mahdollisten tukihenkilöiden rooleja ja myös vaikutusta synnytystapahtumaan.** Synnytykseen voi pyytää mukaan perheen tarpeista ja toiveista riippuen kättilön lisäksi esim. sisarusta, ystävää, koulutettua doulaa, äitiä, anoppia, kättilöopiskelijaa tai vaikka naapuria. Ammattimaisen tukihenkilön, doulan rooli kotisyntytyksessä on samanlainen kuin sairaalassa, vaikkakin hänen tehtäväkseen jää usein myös hyvin konkreettiset tehtävät kuten synnytyspaikan siisteydestä huolehtiminen ja esimerkiksi synnytysaltaan pystyttäminen. Omaa lähipiiriä on hyvä pyytää etukäteen avuksi synnytyksen jälkeisten päivien käytännön



Läsnäolijoiden rooleja on hyvä miettiä etukäteen.
Kuva: Elsa Ruotsalainen

asioihin kuten ruokakaupassa käyntiin ja isompien sisarusten ulkoiluun.

Jos perheessä on jo lapsia, on hyvä miettiä haluaako heidän olevan kotona synnytyksen aikana vai onko parempi, että he ovat muualla hoidossa ainakin osan synnytyksestä. Jotkut perheet kokevat parhaaksi vaihtoehdoksi sopia etukäteen tutun lastenhoitajan, joka tulee kotiin ja tilanteen mukaan on lasten seurana kotona tai lähtee muualle. **Lasten kanssa on hyvä käydä läpi synnytystä etukäteen ja kertoa mitä sen aikana tulee todennäköisesti tapahtumaan.** Yhdessä lasten kanssa voi katsoa synnytyss videoita ja kertoa miten äidin käytös synnytystilanteessa on poikkeavaa ja miten lapset voivat toiminnallaan halutessaan auttaa. Monesta lapsesta kuoriutuu synnytystilanteesta taitava tukihenkilö ja he sanoillaan ja siilyksillään luonnollisesti hoivaavat synnyttäjää. Vanhemmat itse tietävät parhaiten lastensa luonteen ja miten heidän läsnäolonsa sopii synnytykseen. Moni kokee synnytystilanteessa tarvitsevansa rauhaa lasten huomiolta, jolloin on hyvä, että lapsille on sovittu hoitaja, joka voi yhdessä lasten kanssa olla poissa synnytystilasta. Usein perheet kokevat tärkeäksi antaa mahdollisuuden lapsille olla todistamassa sisaruksensa syntymän tai ainakin yhteiset ensihetket.

Koska yleinen ilmapiiri Suomessa on edelleen varsin

negatiivinen kotisynnytyksiä kohtaan, monet harkitsevat tarkkaan kenelle päätöksestään puhuvat. Osa kokee paremmaksi ilmoittaa asiasta vain tietyille lähipiirin ihmisille, jotka osaavat asiaan suhtautua neutraalisti ja tarjoavat tukeaan. Raskaana oleva ei ole velvollinen ilmoittamaan neuvolassa kotisynnytyssuunnitelmistaan, mutta sujuva yhteistyö edistää perheen hyvinvointia. Olisi toivottavaa, että ilmapiiri neuvolan puolelta olisi avoin, jotta hyvä keskusteluyhteys syntyisi ja usein perheet ovatkin positiivisesti yllättyneitä neuvolan asenteista.

Jotkut valitsevat suunnitellusti synnyttää ilman kättilön tai synnytyslääkärin apua, jolloin puhutaan avustamattomasta kotisynnytyksestä. Näitä esiintyy kättilövusteisia kotisynnytyksiä vähemmän, kuitenkin Suomessakin muutamia vuosittain. Avuksi käytännön järjestelyihin saatetaan pyytää doulaa tai ystävää, mutta lääketieteellistä tukea kotiin ei toivota. Avustamattoman kotisynnytyksen valitseva perhe ottaa itse vastuun synnytyksen aikana ja sen jälkeen tilanteen arvioinnista. Lisää tietoa aiheesta löytyy kansainvälisestä kirjallisuudesta, internetistä (hakusanoilla unassisted homebirth) sekä vertaistuen kautta, mutta tutkimustietoa avustamattomien kotisynnytysten turvallisuudesta ei löydy.

Synnytyksen jälkeen

Kättilö tarkastaa muutaman tunnin sisällä syntymän jälkeen vauvan mittojen lisäksi refleksit ja yleensä myös hapetusarvot. Vastasyntyneelle annetaan heti synnytyksen jälkeen K-vitamiinin injektiona tai suun kautta. Kättilö ohjeistaa perheitä tarkkailemaan vastasyntyneensä vointia ensimmäisten päivien aikana. Usein kättilö käy alkupäivien aikana päivittäin tarkistamassa vauvan ja synnyttäneen voinnin, mutta suurimman osan ajasta vanhemmat ovat keskenään vastasyntyneen kanssa ja vastuussa hänen tilansa seuraamisesta.

Kättilö tai perhe itse vie syntymätodistuksen oman kunnan maistraattiin, jotta lapselle luodaan siellä henkilötunnus. Kättilö täyttää myös ilmoituksen syntyneestä lapsesta (Stakes), joka toimitetaan syntymärekisteriin postitse. Kotikättilö kirjoittaa synnytyskertomuksen, joka selventää lastenlääkärille ja neuvolan henkilökunnalle synnytyksen kulua ja tarkentaa vauvan vointia.

Yleensä suositellaan, että vastasyntynyt käytettäisiin lääkärintarkastuksessa noin 2–5 päivän iässä. Lääkärintarkastukseen pyydetään paikkakunnasta riippuen lähete neuvolasta tai otetaan suoraan yhteys lastenpoliklinikalle tai lapsivuodeosastolle, jossa tarkastus tapahtuu.

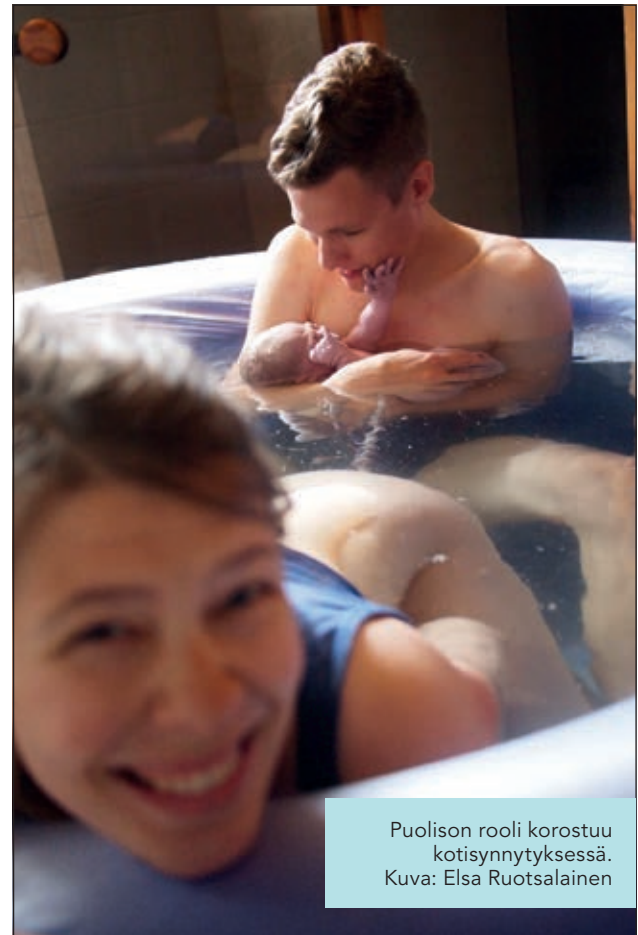
Joissain sairaaloissa on käytäntönä, että kättilö tuo kopion syntymätodistuksesta ja napaverinäytteet synnytyssalin sihteerille, joka luo lapselle väliaikaisen henkilötunnuksen. Tämän kautta hän tekee läheteet näytteille ja varaa lastenlääkärintarkastukseen ajan.

Lastenlääkärintarkastuksessa vauva tarkistetaan samalla tavalla kuin sairaalassakin syntyneet. Kotisynnytyksessä ei vaadi lapsen osalta mitään lisätutkimuksia. Lastenlääkäri kirjaa vauvan potilasasiakirjoihin tarkastuksen tietojen lisäksi oleelliset tiedot raskaudesta, synnytyksestä ja lapsen voinnista syntymän jälkeen. Lääkäri voi tarkistaa synnyttäjän

potilastiedoista raskauteen ja synnytykseen vaikuttavat terveystekijät, mutta synnyttäjää ei ole lastenlääkäritarkastuksessa asiakkaana ja hänen vointinsa seurannasta on vastuussa hänen oma kotikättilönsä.

TSH-näyte otetaan yleensä napaverestä. Sen tarkoitus on arvioida vauvan kilpirauhasarvot ja hoitaa nopeasti harvinaiset puutostilat. Läheteen TSH-näytteeseen voi kirjoittaa neuvolan terveydenhoitaja tai synnytysosaston kättilö, paikkakunnasta riippuen. Yleensä TSH-näytteitä tutkivat vain synnytyssairaaloiden yhteydessä toimivat laboratoriot. Mikäli synnyttäjän veriryhmä on RhD-negatiivinen, otetaan napaverinäyte myös lapsen veri ryhmän määrittämiseksi. Myös tähän on pyydetty lähete. Immunisaation ehkäisemiseksi annetaan tarvittaessa Rhophylac- pistos 72 tunnin sisällä synnytyksestä, jos synnyttäjää on RhD-negatiivinen ja lapsi RhD-positiivinen.

Istukalle on hyvä miettiä suunnitelma ennen synnytystä. Ympäri maailmaa istukan hävittämiseen kuuluu erilaisia tapoja, joista yksi yleisimmistä on maahan hautaaminen puun alle. Talvella istukan voi jättää pakkaseen odottamaan maan sulamista. Istukan voi hävittää myös sekajätteen mukana, mutta omaan kompostiin sitä ei suositella laitettavan. ♥



Puolison rooli korostuu kotisynnytyksessä.
Kuva: Elsa Ruotsalainen

Jokaisen perheen kotisynnytysmatka on yksilöllinen

Kuvat: Elsa Ruotsalainen



Kodin rauhassa
rakkaiden ihmisten
ympäröimänä
syntyy ihmeitä...

”

Koin kodin turvallisimmaksi paikaksi itselleni ja syntyvälle lapselle. Halusin muun muassa välttää sairaalan rutiinien ja turhien toimenpiteiden kohteeksi joutumisen niin oman kuin lapsenkin osalta. Kätilö tunsu etukäteen ja keskustelimme etukäteen myös hänen toimintatavoistaan ja toimintafilosofiastaan. Nautimme siis jo valmiiksi toistemme luottamusta. Kotisyntytyksessä parasta oli, ettei tarvinnut miettiä kotoa lähtöä, paikalla oli vain itse valitut henkilöt ja että synnytys sai edetä luonnollisesti. Kätilökin sai työskennellä kelloon tuijottamatta. Oli myös luxusta, että saimme pesiä oman kodin rauhassa melkein neljä vuorokautta ennen kuin tarvitsi lähteä vauvan kanssa minnekään.

”

Olen valtavan kiitollinen siitä, että sain synnyttää toisen lapsemme kotona. Olen herkkä synnytyksen puuttumiselle, ja jo esikoisen kohdalla haaveilin, että voisin olla turvallisessa ympäristössä tuttujen ihmisten ympäröimänä. Kotisyntytyksessä oli kokemuksena seesteinen, kiireetön ja voimakas. Kehoni teki töitä ja minä odotin. Paras kivunlievitys oli se, kun mieheni halasi tai painoi selkääni ja se, kun kätilö tai tukihenkilö puristi käsiäni.

”

Kotisyntytyksessä minulle oli tärkeää saada valita synnytykseeni kätilöt, joiden tiedän ymmärtävän arvojeni ja kunnioittavan minua ja synnytystapahtumaa. Tuttu paikka ilman siirtymiä ja turvalliset, luotettavat ihmiset takasivat minulle tarvittavan synnytysrauhan.

Yhdistyksen nettisivuilta
löytyy lisää tietoa,
linkkejä ja tutkimustietoa
aiheesta!

Muistilista perheelle synnytykseen

- | | | | |
|--|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| Sopimus kätilön kanssa..... | <input type="checkbox"/> | Jumppapallo..... | <input type="checkbox"/> |
| Tarvittavat reseptit ja lähetteet..... | <input type="checkbox"/> | Synnytysjakkara | <input type="checkbox"/> |
| Synnytyseväitä | <input type="checkbox"/> | Musiikkia ja kynttilät..... | <input type="checkbox"/> |
| Pyyhkeitä | <input type="checkbox"/> | Ladattu kamera..... | <input type="checkbox"/> |
| Muovitettu frotee | <input type="checkbox"/> | Lapsille hoitaja..... | <input type="checkbox"/> |
| Amme ja suojamuovi | <input type="checkbox"/> | Siteitä jälkivuotoon | <input type="checkbox"/> |
| TENS-laite..... | <input type="checkbox"/> | Sairaalakassi..... | <input type="checkbox"/> |
| Lämpöpussit | <input type="checkbox"/> | Rauhaa ja voimaa! | |

Jokaisella on oikeus hyvään syntymään. Tutkitun ja monipuolisen tiedon tulisi olla valintojen tukena niin perheillä kuin ammattilaisillakin.

LIITY JÄSENEKSI!

Vain jäsenmaksutulojen avulla toimintamme on mahdollista. Maksa jäsenmaksu 20 €/vuosi tai 59 €/3 vuotta. Tue myös yhdistyksen toimintaa ostamalla kannatustuotteita. Pääset maksamaan jäsenmaksun ja ostamaan kannatustuotteita yhdistyksemme verkkokaupasta, jonne löydät Aktiivinen synnytys ry:n verkkosivujen kautta.

www.aktiivinensynnytys.fi



aktiivinen synnytys