IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Loomulik sünnitus

Loomuliku sünnituse kulgu ei sekkuta, vaid arvestatakse naise soovide ja intuitsiooniga.

Naisele looduse poolt antud võime sünnitada on erakordne. Raseduse kestel end kehaliselt ja vaimselt ette valmistades lood positiivse sünnituskogemuse eeldused nii endale kui ka lapsele. Loomuliku sünnituse soovi korral jälgime füsioloogilise ehk loomuliku sünnituse põhimõtteid ega sekku sünnituse kulgu.

Soovitame sul varakult oma ootused eelseisva sünnituse osas läbi mõelda ning tugiisikuga need sünnitusplaani kirja panna. Sind sünnitusel abistav ämmaemand tutvub ja arvestab nendega, olles toetav ning julgustav.

Normaalselt ja loomulikult kulgenud sünnituse korral on sul koos vastsündinuga võimalus sünnitusmajast lahkuda juba 6 tundi peale sünnitust – kojumineku üle otsustab lastearst. Vara koju lahkunud peredele pakume ämmaemanda sünnitusjärgset koduvisiiti.

Kui sul on soov koostada oma sünnitusplaan ja sünnitada loomuliku sünnituse põhimõtete järgi, siis soovitame sul külastada meie aktiivsünnituse loengut, osaleda loomulikuks sünnituseks ettevalmistavas võimlemises-vestlusringis ja küsida lisainformatsiooni ämmaemanda käest, kelle juures oled rasedusega arvel.

Nahk-naha kontakti olulisus

Kõigile heas seisundis sündinud ajalistele, kaasa arvatud plaanilise keisrilõike teel sündinud lastele, teostame kohe sünnijärgselt nahk-naha kontakti.

Nahk-nahk kontakt tähendab, et laps on vahetult peale sündi paljalt ema või isa rinna vastas.

Nahk-naha kontakt on vajalik, sest:

- aitab hoida vastsündinu kehatemperatuuri stabiilsena (ei teki vastsündinu alajahtumist)
- vähendab sünnitusjärgset stressi nii emal kui vastsündinul
- aitab hoida vastsündinu veresuhkru taset kõrgemal
- aitab lapse organismil kohaneda samade bakteritega mis emal
- vastsündinul, kes on olnud nahk-naha kontaktis vähemalt 1h, õnnestub imemise alustamine paremini ja sageli ilma kõrvalise abita
- tagab suurema emotsionaalne rahulolu nii emal kui vastsündinul
- aitab tõsta enesekindlust ja usalduse tekkimist nii emal kui vastsündinul
- tekib tugevam ema-lapse omavaheline side

Sünnitusvalude leevendamine

Vesi on tuntud oma terapeutiliste omaduste poolest. Sünnitusel kanduvad vee terapeutilised omadused üle nii emale kui lapsele. Vesi aitab sünnitust leevendada ja naisel saada paremat kontrolli emaka kokkutõmbumisest tingitud valude üle.

Vees olles saab paremini kontrollida oma hingamisrütmi ning lihaste lõõgastumist. Lõdvestunud keha toodab ka vähem stressihormoone. Vesi hoiab naise organismi nn säästurežiimil ja kõhupiirkonnas on verevarustus parem. Meie juures on võimalus vesisünnituseks ning võimalik kasutada erinevaid kaasaegseid meetodeid sünnitusvalude leevendamiseks. Vajadusel tagame kiire ning professionaalse arstiabi sulle ja lapsele.

Normaalselt kulgenud rasedusega on võimalus soovi korral sünnitada vette. Meil on selleks olemas 4 vanni ja väljaõppe saanud ämmaemandad. Vette soovitame minna sünnituse aktiivses faasis ja olla vees korraga 2 tundi. Vannivee temperatuur jääb 32C -36C vahele. Vettesünnitusel õnnestub väljutusperioodis kasutada spontaanset pressimist ja aktiivset pressimist ei toimu.

Mis veel valude puhul aitab?

Sünnituse ajal soovitame palju liikuda ning kasutada asendeid, mida just sinu keha õigeks peab. Massaaž, vann, dušš ja soe kott – nende kasutamiseks saad nõu ämmaemandalt. Soovitame sünnituse ajal piisavalt juua. Gaseerimata vesi või taimetee aitab organismil taastuda.

Sünnituse valutustamiseks on võimalik kasutada ka naerugaasi, ravimeid ja epiduraalanalgeesiat ehk seljasüsti. Sobivaima meetodi leidmisel juhendavad sind meie ämmaemandad ja arstid.

Keerukamete olukordade puhuks on sünnitusosakonnas intensiivravi palatid, kus emale ja vastsündinule on abiks oma ala parimad spetsialistid.