

## INFO SÜNNITAJALE

### Millal minna sünnitusmajja?

Kui see on Sinu esimene sünnitus ja Sa pole kindel, kas on õige aeg minna sünnitusmajja, on kõige õigem helistada oma ämmaemandale või sünnitusosakonna valvpersonalile.

Enamus naisi on raseduse jooksul kogenud nn. ebatuhuseid ehk Braxton-Hicksi kokkutõmbeid. Enamasti algavad need raseduse teisel kolmandikul, muutudes raseduse lõpupoole järjest enam märgatavateks. Tavaliselt kestab sellisel juhul emaka kokkutõmme mõned sekundid kuni mõned minutid, võib esineda mõne tunni jooksul ja siis nädalaks kaduda. Mõned nädalad või päevad enne sünnitust võivad need kontraktsioonid muutuda sagedasemateks, regulaarseks ja üsnagi valulikuks, mistõttu on neid raske eristada tõelisest sünnitustegevusest. Erinevalt tõelisest sünnitusest selle nn. valesünnituse käigus emakakontraktsioonid ei muutu tugevamaks, kestmamaks ja sagedasemaks.

### Ebatuhude leevendamiseks:

- ✦ Muuda oma kehaasendit või aktiivsust. Sageli aitab liikumine, mõnikord hoopis pikutamine. Alanud sünnitustegevus ei leevendu kehaasendi muutmisel, vaid tugevneb aja jooksul.
- ✦ Soe vann või dušš aitab kehal lõõgastuda.
- ✦ Tee lõõgastus- või hingamisharjutusi.

Raseduse ajal sulgeb tihe limakork emakakaela. Vahepeel enne sünnitust limakork eraldub ja selle käigus võib esineda roosa, želeetaoline eritis tupest. Sünnitus võib limakorgi eraldumisele järgneda kiiresti, aga võib kuluda ka mitmeid päevi. Osa naisi isegi ei märka limakorgi eraldumist.

**Looteveed** puhkevad enamasti sünnituse käigus, kuid see võib juhtuda ka enne sünnitustegevuse algust. Kui tunned midagi nirisemas või voolamas tupest ning Sa ei suuda seda kontrollida, on tõenäoliselt tegemist lootevete puhkemisega. Looteveed on tavaliselt värvitud. Kui looteveed on selged, beebi liigutab tavapäraselt ja enesetunne on hea, siis võib jääda mõneks tunniks koju ootama spontaanse sünnitustegevuse algust. Pane kirja lootevete puhkemise aeg. Vereseguste või rohekate lootevete korral pöördu haiglasse, sest Sinu beebi võib vajada kiiret abi. Kui looteveed ei ole puhkenud, kuid Sul on emaka kokkutõmbed, võid sa tõenäoliselt oodata, kuni emaka kokkutõmbed on:

- ✦ regulaarsed,
- ✦ tugevad,
- ✦ umbes viie minuti järgi,
- ✦ kestavad kuskil 60 sekundit.

Kui sa elad haiglast kaugel on ilmselt õige aeg haiglasse minekuks. Teine ja kolmas laps võivad sündida oluliselt kiiremini kui esimene, sellisel juhul tuleks kontakteeruda ämmaemandaga või minna sünnitusmajja varem.

### Mida sünnitusmajja kaasa võtta ?

Sünnitama minekuks oleks mõttekas mõned asjad valmis panna juba paar nädalat enne sünnitustähtaega. Nendeks asjadeks võivad olla:

- ✦ Kerge ja mugav riietus kandmiseks sünnituse ajal ja/või peale sünnitust. Soovi korral antakse teile haigla poolt öösärk ja hommikumantel. Sünnituse käigus riided määrduvad ning seetõttu eelistavad paljud sünnitajad haiglast antavat särki.
- ✦ Toasussid (vajadusel saab osta osakonnast).
- ✦ Kaks või kolm paari toetavaid mugavaid rinnahoidjaid, hästi sobivad eest avatavad, mis hõlbustavad rinnaga toitmist.
- ✦ Rinnapadjad.
- ✦ Suurem pakk hästiimavaid hügieenisidemeid.
- ✦ Isiklikud hügieenitarbed nagu hambahari, hambapasta, juuksehari jne.
- ✦ Soovi korral isiklik käterätt või suurem saunalina.
- ✦ Esemed, mis aitavad lõõgastuda, näiteks lemmikmuusika ja kõrvaklapid.
- ✦ Mitu paari aluspükse (soovitavalt ka ühekordsed võrkpüksid - küsi apteegist).
- ✦ Lapsele mähkmed (1 pakk), riided, tekk või magamiskott kojuviimiseks.
- ✦ Kindlasti võta kaasa rasedakaart ja ID-kaart või pass.

### Mis Sind sünnitusmajjas ees ootab?

Selleks, et vähendada hirmu haiglasse mineku ees, oleks hea eelnevalt kõigest, ka oma hirmudest, rääkida oma ämmaemandaga ja võimalusel külastada näiteks perekooli raames sünnitusosakonda. Ämmaemandale räägi ka

kõikidest oma soovidest, mida Sa sünnituse juures ootad. Kui ka kõiki soove ei saa täita, on hea teada, miks seda ei saa teha.

Vastuvõtt sünnitusosakonda toimub ööpäevaringselt läbi erakorralise meditsiiniabi osakonna. Saabudes juhatakse Sind vastuvõturuumi, kus vahetad riided kas haigla või enda kaasasolevate riiete vastu. Ämmaemand küsitleb Sind sünnitustegevuse alguse kohta ja teostab esmase läbivaatuse, mille käigus mõõdetakse kehatemperatuuri, pulsisagedust, vererõhku, palpeeritakse emakat lapse asendi täpsustamiseks ning registreeritakse lapse südametegevus (tehakse kardiokogramm ehk KTG). Lisaks tehakse ka tupekaudne uuring täpsustamiseks emakakaela avatust ning Sulle selgitatakse, kui kaugele sünnitustegevus on edenenud. Alati küsi julgesti, kui soovid midagi teada. Kui Sul on olemas sünnitusplaan, näita seda ämmaemandale, et arutleda selle elluviimise võimaluste üle.

Pärnu Haigla sünnitusosakonnas on 5 sünnitustuba, nendest 2 vanniga sünnitustuba. Igal sünnitustoal on oma dušš ja WC. Vanniga sünnitustoad on mõeldud valude leevendamiseks ja/või vesisünnituseks. Soe vann või dušš rahustavad ning leevendavad valu sünnituse esimeses faasis. Kui sünnitus on kulgenud normaalselt, on võimalik ka vesisünnitus. Sünnituse alguses on kõige parem olla püsti ja liikuda ringi. Janu korral on soovitatav tarbida gaasita vett, nälja korral söö midagi kerget. Kui emaka kokkutõmbed muutuvad tugevamaks ja valulikumaks, kasuta lõõgastus- ja hingamisharjutusi. Valude leevendamiseks võib tugiisik masseerida Sinu selga.

### Sünnituse perioodid

Sünnitusel on kolm perioodi:

- ✦ Esimene ehk **avanemisperiood**, mille käigus emakakael järk-järgult avaneb.
- ✦ Teine ehk **väljutusperiood**, mille käigus beebi lükatakse allapoole ja ta sünnib.
- ✦ Kolmas ehk **platsentaarperiood**, mil platsenta eraldub emaka ja väljub sünnitusteedest.

### Sünnituse esimene ehk avanemisperiood

Et laps saaks sündida, peab emakakael avanema 10 cm. Emakakontraktsioonide abil emakakael lüheneb, pehmeneb ja järkjärgult avaneb. Mõnikord võib emakakaela lühenemise protsess võtta aega mitu tundi. Sünnitus on nn aktiivses faasis, kui emakakael on avanenud vähemalt 4 cm. Kui sünnitustegevus on alanud, püüa olla mõõdukalt aktiivne - see aitab emakakaelal avaneda ja beebil liikuda sünnitusteedes allapoole. Soe vann või dušš aitavad lõõgastuda. Sünnituse käigus kontrollib ämmaemand vastavalt sünnituse jälgimise juhendile emakakaela avatust.

### Sünnituse teine ehk väljutusperiood

See periood algab emakakaela täieliku avatusega ja lõpeb beebi sündimisega. Ämmaemand aitab Sul leida mugavad sünnitusasendid kogu sünnitustegevuse vältel, samuti juhendab Sind pressitunde tekkimisel. Vältimaks lahkliha rebenemist või vajadusel kiirendada sünnituse toimumist võib ämmaemand sooritada lahkliha pilustuslöike ehk episiotomia.

### Sünnituse kolmas ehk platsentaarperiood

Peale beebi sünni aitavad uued kontraktsioonid väljutada platsenta. Verejooksu vältimiseks teeb ämmaemand naise nõusolekul süsti hormooniga. Peale platsenta sünni kontrollib ämmaemand sünnitusteede terviklikkust ja vajadusel õmbleb ämmaemand või arst lokaalanesteesias tekkinud rebendid või episiotomia haava. Väikesed rebendid ja marrastused paranevad enamasti iseenesest ja ei vaja õmblemist.

### Sünnitusjärgne periood ja nahk-naha kontakt

Beebi kuivatatakse, pannakse pähe müts, asetatakse ema kõhule ning kaetakse sooja rätikuga (vajadusel tekiga). Nabaväät klemmitakse ja lõigatakse läbi kui laps on ema kõhul.

Nahk-naha kontakt aitab luua sidet ema ja lapse vahel, mistõttu on oluline asetada beebi ema kõhule kohe peale sünni, enne nabaväädil läbilõikamist. Arvestades ema seisundit, vanemate ootusi ja vastsündinu seisundit võiks nahk-naha kontakt toimuda 2 tundi.

Esmane imetamine toimub sünnitustoas. Vastsündinule tuleb anda võimalus ise rinnale roomata ja rinda haarata. Beebi tuleks rinnale asetada nii ruttu kui võimalik peale sünnitust. See soodustab hilisemat rinnaga toitmist ning emaka kokku tõmbumist. Beebi on valmis imema vahetult peale sünni, esmane imetamine võiks toimuda esimese elutunni jooksul.

Peale sünni teeb ämmaemand vanemate nõusolekul beebile teha ühekordse süsti K-vitamiiniga, mis aitab ära hoida vastsündinutel esinevat veritsushäiret (loote hemorraagiline tõbi). Enne sünnitusjärgsesse palatisse minemist toimub lapse mõõtmine ja kaalumine, samuti eluliste näitajate monitooring. Lastearst teostab vastsündinu esmase läbivaatuse hiljemalt 12 tunni jooksul.

### Loote südametegevuse monitooring

Loote seisundit monitooritakse terve sünnituse jooksul. Loote südametegevust ja emaka kontraktsioone jälgitakse elektroonselt KTG (kardiokograaf) aparaadi abil kogu sünnituse vältel vastavalt sünnituse jälgimise juhendile. Mõningatel juhtudel võib osutada vajalikuks südametegevuse jälgimine beebi pähe kinnitatava spetsiaalse anduri abil. Andur asetatakse lapse pähe vaginaalse läbivaatuse käigus, looteveed peavad olema puhkenud, vajadusel veekott avatakse. Ämmaemand või arst selgitavad Sulle kindlasti sellise jälgimise vajalikkust.

**Sünnituse kiirendamine ehk stimulatsioon**

Sünnituse käigus võib osutada vajalikuks sünnitustegevuse stimuleerimine ehk kiirendamine, mille vajadust selgitab arst või ämmaemand. Sünnitustegevuse intensiivistamiseks võib kasutada looteveekoti avamist ja/või veenisest tilkinfusiooni hormooniga.

**Sünnitusvalude leevendamine**

Sünnitusvalude leevendamiseks on erinevaid võimalusi: lõõgastus- ja hingamisharjutused, erinevad asendid, veeprotseduurid, massaaž, naerugaas, valuvaigistid või epiduraalanalgeesia. Rohkem infot nende võimaluste kohta annab rasedust jälgivalt ämmaemandalt või perekooli loengutest.

Rohkem infot Pärnu Haigla perekooli loengute kohta leiab Pärnu Haigla kodulehelt.

Rohkem infot saab lugeda: <https://www.tervisekassa.ee/infomaterjal/me-saame-lapse>

Koostatud: Naiste- ja lastekliinik 2024