



# Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Karjalainen, A. & Männistö, M. 2021. Terveystenhoitajalla on keskeinen rooli myönteisen vesisynnytyskokemuksen vahvistamisessa. Oamk Journal 90/2021.  
<http://urn.fi/urn:nbn:urn:nbn:fi-fe2021121761317>

# Terveydenhoitajalla on keskeinen rooli myönteisen vesisynnytyskokemuksen vahvistamisessa

17.12.2021 - Karjalainen Arja, Männistö Merja

**Synnytys on aina ainutlaatuinen hetki naisen elämässä. Ei ole samantekevää, miten se tapahtuu ja millainen tunnekokemus siitä jää. Parhaimmillaan synnytyskokemuksesta saa vahvistavan merkityksen elämäänsä niin naisena, puolisona kuin vanhempana. Terveydenhoitajan rooli myönteisen kokemuksen vahvistajana on keskeinen, ja häneltä synnyttäjät saavat tietoa myös vesisynnytyksestä.**



Vesisynnytys on synnyttävälle yksi hyvä vaihtoehto (kuva: Arja Karjalainen)

Vesisynnytykset ovat lisääntyneet viime vuosina. Nykyään ne ovat mahdollisia suurimmassa osassa Suomen synnytysairaaloita. Viimeisimpänä vesisynnytykset aloitettiin Tampereen yliopistollisessa sairaalassa tammikuussa 2020. Oulun yliopistollisessa sairaalassa vesisynnytykset alkoivat marraskuussa 2018. Sitä ennen vesisynnytys oli mahdollista Pohjois-Pohjanmaalla vain Oulaskankaan sairaalassa. Viimeiset vesisynnytykset Oulaskankaalla hoidettiin marraskuussa 2018 ennen kuin synnytystoiminta sairaalassa lopetettiin.

Vesisynnytyksellä on myönteisiä vaikutuksia sekä synnyttävälle äidille että syntyvälle vauvalle. Lämpimän veden vaikutukset auttavat synnyttäjää rentoutumaan, kivut hellittävät ja synnytyksen aikana asentojen vaihtaminen onnistuu helpommin. Veteen synnyttäminen on lempeä kokemus myös vauvalle siirtyessään kohdusta ulkopuoliseen maailmaan. [1]

Oulun yliopistollisessa sairaalassa synnyttäjää on voinut oleskella vesialtaassa avautumisvaiheessa, mutta marraskuusta 2018 alkaen synnytys on ollut mahdollista viedä loppuun asti noin 36-asteisessa vedessä. Vesisynnytys mahdollistetaan matalan riskin odottajalle, jolla ei ole merkittäviä sairauksia eikä tarvetta tiiviimmälle sikiöseurannalle ole. Veteen synnyttäminen valitaan yleensä sen vuoksi, ettei synnytyksen aikana ensisijaisesti haluta lääkkeellistä kivunlievitystä. Vesisynnytysten lisääntymisen taustalla ovat siitä saadut hyvät kokemukset ja runsas myönteinen tutkimustieto. [2]

Aiheena vesisynnytys herättää sekä myönteisiä että kielteisiä näkemyksiä. Uudesta asiasta ei kuitenkaan ole kyse: jo suomalaisessa kansanperinteessä, jossa synnytykset on hoidettu saunassa, on tunnettu veden kipuja lievittävä ja rentouttava vaikutus. Vedessä oleskelu synnytyksen loppuun saakka on kuitenkin pitkään ollut myös kiistanalainen asia. Joidenkin asiantuntijoiden mielestä vesisynnytys lisää esimerkiksi tulehdusriskejä, ja toiset taas eivät pidä veteen synnyttämistä ihmiselle luontaisena. Toisten mukaan se taas on sekä äidille että lapselle normaalia synnytystä pehmeämpi ja lempeämpi tapa, jossa ei ole liian suuria riskejä. [3]

# Terveydenhoitajan rooli korostunut koronapandemian myötä

Terveydenhoitajan rooli on viime aikoina tullut yhä vahvemmaksi ja merkityksellisemmäksi perheen tukemisessa sekä vesisynnytykseen liittyvän oikeanlaisen ja näyttöön perustuvan tiedon antamisessa. Koronapandemian myötä Suomen hallitus ja synnytyssairaalat asettivat rajoituksia odottajien neuvolapalveluiden ja synnytyssairaaloiden toimintaan. Perhevalmennuksia peruttiin keväällä 2020, mutta ensisynnyttäjille tulee tarjota synnytysvalmennus lakisääteisesti kuuluvana palveluna esimerkiksi etäyhteyksien avulla. [4]

Oulun kaupunki aloitti kesäkuussa 2020 koronaepidemian vuoksi perhevalmennusten järjestämisen etäyhteydellä ensimmäistä lastaan odottaville perheille [10]. Tämän vuoksi on erittäin keskeistä, että terveydenhoitajilla on mahdollisuus ja osaamista synnyttävän perheen kokonaisvaltaiseen tukemiseen.

Aktiivinen synnytys ry on ajanut synnyttäjä- ja perhelähtöistä synnytyskulttuuria Suomessa vuodesta 1986 lähtien. Aktiivinen synnytys ry teki toukokuussa 2020 kyselyn koronaviruspandemian (COVID-19) aikana synnyttäneille ja synnyttävälle. Kyselyssä kartoitettiin sitä, miten synnytyssairaaloihin ja neuvolapalveluihin asetetut rajoitukset ovat vaikuttaneet synnyttäjiin ja heidän perheisiinsä.

Kyselyyn vastasi noin 350 henkilöä. Heistä lähes kaikki kokivat, etteivät rajoitukset olleet vaikuttaneet negatiivisesti synnytykseen, raskausaikaan eikä synnytyksen jälkeiseen aikaan. Vastauksissa korostuivat ennen kaikkea odottajien lisääntynyt ahdistus, pelko ja kokemus yksin jäämisestä. WHO on peräänkuuluttanut synnyttäjien oikeutta positiiviseen synnytyskokemukseen koronaviruspandemian aikana. [4] [5]

Terveydenhoitajan työssä terveyden edistäminen perustuu perhekeskeiseen, voimavaralähtöiseen työtapaan (asetus 338/2011) [6]. Neuvolassa keskeistä on kohtaaminen. Käynneillä pyritään terveydenhoitajan ja äidin vastavuoroiseen vuorovaikutukseen. Terveydenhoitajan tulee kohdata avoimesti raskaana olevat äidit ja annettava odottajalle mahdollisuus puhua asioita, joita tämä ottaa esiin

neuvolakäynneillä. Terveydenhoitajan tehtävänä on kuunnella, rohkaista, kannustaa ja luoda luottamuksellinen ilmapiiri tukeakseen raskaana olevaa naista. [7]

Neurolatyö on keskeinen osa perusterveydenhuollon ehkäisevää ja terveyttä edistävää toimintaa. Palvelut ovat perheille vapaaehtoisia ja maksuttomia. Kunnat vastaavat äitiys- ja lastenneurolapalvelujen järjestämisestä. Valtioneuvoston asetus 338/2011 velvoittaa kunnat tarjoamaan kaikille perheille suunnitelmalliset ja tasoltaan yhtenäiset äitiys- ja lastenneurolapalvelut. Palvelut perustuvat huolellisesti toteutettuihin määräaikaisiin terveystarkastuksiin ja terveysneuvontaan, joissa huomioidaan yksilöiden ja perheiden tarpeet. [8]

## Tavoitteena hyvä ja lempeä vesisyntyminen sekä myönteinen kokemus

Neurolassa terveydenhoitajan työn tavoitteena on luoda parhaat mahdolliset lähtökohdat hyvään ja lempeään synnytykseen sekä myönteiseen vesisyntymiskokemukseen. Sen vuoksi on tärkeää tietää, mitä vesisyntymyksessä tapahtuu ja mitä se tarkoittaa.

Vesisyntymykseen kuuluu lämpimän veden käyttö avautumisvaiheessa tai koko synnytyksen ajan. Lämpimässä vedessä synnyttävä voi omalla toiminnallaan vaikuttaa myönteisesti synnytystapahtumaan. Vedessä synnyttävän on havaittu käyttävän kehon omaa ponnistusvoimaa paremmin ja rentoutuneempana tarvitsevan vähemmän lääkkeellistä kivunlievitystä. Synnytystä kuvataan nopeammaksi, turvallisemmaksi, helpommaksi ja onnistuneemmaksi niin synnyttäjälle kuin syntyvälle vauvalle. [4]

Vesisyntymyksen pystyasentoisempi synnytysasento lisää synnyttäjän aktiivisuutta, mikä edistää syntymän luonnonmukaisuutta. Pystyasento auttaa sikiön päätä laskeutumaan kohti synnytyskanavaa, ja pään kääntyminen synnytyskanavaa helpottuu. Tämä on syntyvälle vauvalle luonnonmukaisempaa, mikä mahdollistaa vauvan ja äidin välille onnistuneemman äiti-lapsi-symbioosin. [4]

Vedessä vauva syntyy kohtuympäristön kaltaiseen elementtiin ja synnytysshokki jää pienemmäksi. Silloin vauva vähitellen totuttelee uuteen ympäristöön. Vauva saa

tarvitsemansa hapen syntymän jälkeen napanuoran kautta. Syntyvä vauva alkaa hengittää vasta, kun hänen ensimmäinen hengityksensä on tapahtunut ympäristön muutoksen ärsyttämänä kohdun ulkopuolella veden yläpuolella. [4]

Hyvästä synnytyksestä jää miellyttävä kokemus naiselle. Hyvän syntymän tulee olla syntyvälle lapselle ensisijaisesti turvallinen. Parhaimmillaan kyseessä on synnyttäjälle mieleenpainuva ja voimaannuttava kokemus. Keskeistä hyvässä synnytyksessä on, että synnyttäjä tuntee olonsa turvalliseksi ja kokee tulleen kuulluksi häntä itseään koskeissa synnytyspäätöksissä. Sairaalassa ammattilainen pyrkii turvaamaan jatkuvan synnytystuen synnyttävälle naiselle. [9] [10]



Myönteinen synnytyskokemus mahdollistaa vauvan ja äidin välille onnistuneen äiti-lapsi-symbioosin (kuva: blankita\_ua/pixabay.com)

Hyvä syntymä -hankkeessa vuosina 2014–2020 saatiin tutkimustietoa siitä, että pienillä asioilla on suuri merkitys synnyttäjän muistiin, synnytyskokemukseen ja tulevaan äitiyteen. Synnytyksen aikana ammattilaisen antama tieto, tuki, jaettu päätöksenteko, hallinnantunteen vahvistaminen sekä synnytysympäristön ja

synnyttäjän yksilöllinen kohtelu vaikuttavat myönteiseen synnytyskokemukseen. Tutkimuksessa kävi ilmi, ettei ole yhdentekevää, millaisessa ympäristössä nainen synnyttää. Ympäristön merkityksessä korostuivat erityisesti rauhallinen ja turvallinen ilmapiiri. [11]

Synnytys on kokonaisvaltaista kehon ja mielen toimintaa. Synnyttäjällä ja mukaan tulevalla puolisoilla tai tukihenkilöllä on hyvä olla etukäteen perustiedot veteen synnyttämisestä. Synnytyksen aikana uuden tiedon vastaanottaminen on haasteellista, ja ajatellaan, että valmistava tieto tulee saada ennen synnytystä neuvolan terveydenhoitajalta. [12]



## Hyvä synnytyskokemus on monesta tekijästä kiinni

Synnytyskokemus muodostuu synnyttäjän ja hoitavan ammattilaisen hyvästä yhteistyöstä. Mahdollisimman myönteisen synnytyskokemuksen toteutumiseksi on



tulevan synnyttäjän saatava riittävästi näyttöön perustuvaa tietoa neuvolan terveydenhoitajalta ennen synnytystä, jotta hän voi muovata mielikuvia omaan synnytykseensä.

Neuvolan terveydenhoitajat ovat avainasemassa vaikuttamassa siihen, millaista palvelua ja tietoa neuvolan asiakkaat saavat. Terveydenhoitajilla tulee olla monipuolista osaamista ja rohkeutta ottaa esille synnytykseen liittyviä asioita hyvissä ajoin ennen synnytystä. Vesisynnytysoppaan myötä terveydenhoitajien osaaminen neuvoloissa lisääntyy. Terveydenhoitajien lisääntyvän tiedon myötä asiakkaat saavat parempaa palvelua ja oppaan hyöty tulee suoraan asiakkaille. Lisääntyvän tiedon ansiosta nainen voi miettiä tulevaa synnytystään, käydä läpi eri vaihtoehtoja ja miettiä myös veden käyttöä avautumisvaiheessa tai mahdollisesta synnytystä veteen.

Tarkkoja ja yksityiskohtaisia suunnitelmia synnytyksestä ei kuitenkaan voi tehdä, sillä jokaisen synnytys etenee yksilöllisesti. Viime kädessä synnyttäjä itse tekee päätöksen omasta synnytystavastaan ja siihen vaikuttavista asioista yhdessä ammattilaisen kanssa. Vesisynnytys on synnyttävälle yksi hyvä vaihtoehto muiden joukossa. Neuvolassa terveydenhoitajan keskeinen rooli on antaa näyttöön perustuvaa tietoa synnytykseen liittyvissä asioissa ja tukea asiakkaan omia valintoja.

Karjalainen Arja, terveydenhoitaja  
Oulun kaupunki

Männistö Merja, yliopettaja  
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Karjalainen, A. 2021. Vesisynnytys; yksi mahdollisuus lievittää kipua tai synnyttää lempeästi veteen. Opas synnyttävälle äidille. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021083017257>



## Lähteet

[1] Lithovius, S. 2020. Vesisynnytyksen monet hyödyt: vähemmän isoja repeämiä ja kenties nopeampi synnytys. Hakupäivä 5.11.2020.

<https://www.vau.fi/synnytys/vesisynnytyksen-monet-hyodyt-vahemman-isoja-repeamia-ja-kenties-nopeampi-synnytys/>

[2] Hakkarainen, P. 2018. Vesisynnytyksen alkavat OYSissa – Oulaskankaalla vesisynnytyksiä on jo tehty pitkään. Kaleva 9.11. Hakupäivä 5.9.2020.

<https://www.kaleva.fi/vesisynnytykset-alkavat-oysissa-oulaskankaalla-ves/1753575>

[3] Carland, D. 2017. Revitising waterbirth: an attitude to care. Englanti: Palgrave Macmillan, 13, 25.

[4] Mitchell, A. & Katisko, L. 2020. Koronapandemiasta johtuvien rajoitusten vaikutukset synnyttäjiin ja heidän perheisiinsä. Aktiivinensynnytys.fi. Hakupäivä 13.3.2021. <https://aktiivinensynnytys.fi/koronapandemiasta-johtuvien-rajoitusten-vaikutukset-synnyttajiin-ja-heidan-perheisiinsa/>

[5] Laurila, S. 2018. Aktiivinen synnytys ry ja Ammattikorkeakoulut yhteistyössä. Aktiivinensynnytys.fi. Hakupäivä 13.3.2021.

<http://aktiivinensynnytys.fi/2018/01/01/tervetuloa-osallistumaan-opinnaytetyokyselytutkimukseen/>

[6] Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Voimavaralähtöiset menetelmät.

Hakupäivä 17.3.2021. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ja\\_lastenneuvola/voimavaralahtoiset\\_menetelmat](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/voimavaralahtoiset_menetelmat)

[7] Havu, J. & Murtonen, T. 2012. Syömishäiriöitä sairastavan raskaana olevan kohtaaminen äitiysneuvolan työntekijöiden kokemana. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 17.3.2021.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012112917366>

[8] Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Äitiys- ja lastenneuvola. Hakupäivä 13.3.2021. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ja\\_lastenneuvola](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola)

[9] Stenfors, P. & Kokko, S-K. 2017. Mitä kaikkea on normaali synnytys? Teoksessa J. Tuomi & A-M. Äimälä (toim.) Viisaat valinnat – terveenä raskaaksi, hyvä synnytys. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja, Sarja A, Tutkimuksia 22, 113–117. Hakupäivä 5.12.2020. <https://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/A/22-Viisaat-Valinnat.pdf>

[10] Kalvas, A. 2017. Kätilötyön antama synnytyksen aikainen tuki. Teoksessa J. Tuomi & A-M. Äimälä (toim.) Viisaat valinnat – terveenä raskaaksi, hyvä synnytys. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja, Sarja A, Tutkimuksia 22, 169–181. Hakupäivä 5.12.2020. <https://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/A/22-Viisaat-Valinnat.pdf>

[11] Karppanen, O. & Kesäläinen, S. 2010. Hyvä syntymä, hyvä synnytyskokemus. Kätilötyön interventtioiden ja muiden tekijöiden yhteys synnytyskokemukseen. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 25.10.2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201103032828>

[12] Siivola, M. 2015. Äitiysneuvola muuttuvassa maailmassa (THL). Doules.fi. Hakupäivä 13.3.2021. <https://doules.fi/aitiysneuvola-muuttuvassa-maailmassa/>

## **METATIEDOT**

**Tyyppi:** Artikkel

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu

**Julkaisunumero:** 90/2021

**Julkaisuvuosi:** 2021

**Tekijätiedot:** Karjalainen Arja, Männistö Merja

**Oikeudet:** CC BY-SA 4.0

**Kieli:** suomi

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:urn:nbn:fi-fe2021121761317>

**Tiivistelmä:** Tämä artikkeli pohjautuu työelämässä nousseeseen tarpeeseen vesisynnytykseen liittyvän tiedon lisäämisessä, minkä pohjalta kehitettiin vesisynnytyssopas odottaville äideille suomeksi ja englanniksi. Vesisynnytyssopasta suunniteltaessa koottiin lähdemateriaaliin perustuen olemassa olevaa tietoa odottavilta ja synnyttäneiltä sekä vesisynnytyksen kokeneilta äideiltä siitä, millaista tietoa he toivovat vesisynnytyssoppaan sisältävän. Tätä tietoa hyödynnettiin oppaan laadinnassa. Vesisynnytyssopas lisää synnyttävien äitien sekä synnytykseen tulevien tukihenkilöiden tietoa veden käytöstä

synnytyksessä. Jaettavan oppaan tavoitteena oli lisäksi antaa terveydenhoitajille viimeisintä tietoa vesisynnytyksestä ja samalla laajentaa heidän ammatillista osaamistaan neuvolatyössä. Vesisynnytyssopas jaetaan jokaiselle äitiysneuvolan asiakkaalle neuvolakäynneillä, perhevalmennustapahtumassa tai etänä tarjottavassa nettivalmennuksessa Oulun kaupungissa, jotta asiakkaat saisivat mahdollisimman monipuolisesti tietoa ja hyvän synnytyskokemuksen. Hyvä synnytyskokemus antaa synnyttäjälle parhaimmillaan myönteisen merkityksen itsetuntoon niin naisena kuin äitinä sekä myönteisen muiston synnytyksestä loppuelämäksi. Tämä artikkeli on suunnattu ensisijaisesti terveydenhuollon ammattilaisille sekä opiskelijoille ja sen toivotaan lisäävän tietoa siitä, mitä lämmin vesi synnytyksessä merkitsee synnyttävällä äidille ja vauvalle.