

50 + luonnollista kivunlievityskeinoja synnytykseen

LIKKUMINEN/PYSTYASENTO

- * Liikkuminen/keinuminen eri asennoissa: seisaaltaan, kontillaan, syvässä kyykyssä, polviseisonnassa, etunoja
- * Lantion keinuttelu ja pyörittely eri asennoissa
- * Tanssiminen (vapaa tanssiminen, [synnytystanssi](#), itämaiset tanssit...)
- * Etunoja säkkituolia, jumppapalloa tms. vasten (helpottaa tuntemuksia erityisesti selän puolelta)
- * Roikkuminen tukihenkilön kaulassa, puolapuissa, ammeen poikkiuussa (jos on), katossa roikkuvassa köydessä/liinassa tai oven yli heitetyssä kankaassa/liinassa jossa solmu toisessa päässä (Huom! oven aukeamissuunta oltava roikkujasta pois päin)
- * Rentoutuminen keinutuolissa keinutellen

HENGITYS

- *Aina suu ja alaleuka rentona!*

- * On paljon erilaisia [tekniikoita](#). Rauhallinen, syvä hengitys riittää.
- * Laskeminen sisäänhengityksellä esim. kolmeen tai neljään ja uloshengityksellä taas kolmeen tai neljään
- * [Lamaze](#)-hengitys
- * Kuplien puhaltaminen veteen (tärkeää, että silloinkin on suu ja leuka rentona)
- * Ponnistusvaiheessa:
 - "kynttilän puhaltaminen" -> ikään kuin puhaltaisit kynttilää sammuksiin, mutta niin ettei se ihan sammukaan
 - J-hengitys -> pitkä uloshengitys ja samalla vatsan alueen lihakset supistuu ikäänkuin J-kirjaimen muotoisesti (melko samanlainen tekniikka kuin kynttilän puhaltaminen)
 - Uloshengityksellä laskeminen viiteen ja samalla tarvittaessa aktiivinen ponnistaminen, pari syvää hengitystä välissä ja taas uloshengityksellä laskeminen viiteen... Välihengitysten aikana ns. paineen voi säilyttää vatsassa, jotta vauva ei mene koko ajan synnytyskanavassa edes takaisin.

ÄÄNI JA SYNNYTYSLAULU

- *Aina suu ja alaleuka rentona!*

- * Huokailu
- * Pitkä rento (h)aaa-ääni



- * Aoum
- * Uloshengityksellä vokaaleja mahdollisimman rennosti ja matalasti
- * Laulaminen
- * Hyräily
- * Jos pitää pidätellä ponnistamista: "Yhy yhy yhy":ttäminen (sano "yhy" monta kertaa nopeasti peräkkäin) tai läähättäminen kuin koira

VESI

- *Veden apu voi alkaa hitaasti, anna vedelle aikaa ainakin 30min.*
- *Muista juoda riittävästi nesteitä kun käytät vettä!*
- * Tavallinen ja hierova suihku
- * Jumppapallolla istuminen lämpimässä suihkussa
- * Kipukohdan suihkuttaminen kuumalla vedellä
- * Ammeessa/altaassa rentoutuminen ja liikkuminen
- * Sukeltaminen (snorkkelilla tai ilman)

SAUNA

- * Rentoutuminen saunan lämmössä (muista juoda paljon!)

MUSIIKKI

- * Mikä tahansa musiikki mikä tuntuu hyvältä/rauhottavalta/rentouttavalta (cd tai mp3), oma Spotify tai muu soittolista (Varmista, että synnytyspaikassasi voi käyttää suunnittelemaasi soittotapaa. Voiko käyttää puhelinta, toimiiko musiikki jos puhelin on lentotilassa, jne.)
- * Valmiit raskaus- ja rentoutus-cd:t (esim. [Raskausmeditaatioita](#) tai Synnytä rentoutuneena)

LÄMMIN JA KYLMÄ

- * [Lämmitetty jyväpussi / geelipussi](#) alamaalle, selkään, ihan minne haluaa ja tuntuu hyvältä
- * [Kylmäkaulin](#) (= vedellä täytetyllä ja jäädytetyllä kaulimella rullaaminen)
- * Jääpalapussi, kylmä pyyhe tms. kipukohtaan
- * Kylmällä ja kuumalla vuorottelu



- * Kylmällä märällä pyyhkeellä otsan ja kasvojen pyyhkiminen virkistää
- * Ammeen lämpimässä vedessä viileä kohdesuihku voi virkistää

LEPO

- * Ylävartalo koholla, vaikkapa nojaten säkkituoliin, tyynykasaan, tms.
- * Sairaalasängyllä levätessä asentojen vaihtaminen (erityisesti jos puudutettu) ja sopivan pystymmän lepoasennon hakeminen esim. päätä nostamalla ja tyynyillä

JUMPPAPALLO

- * Istuskelu, lantion pyörittely, kevyt pomputtelu (voi tarvittaessa ottaa tukea tukihenkilöstä tms.)
- * Jumppapallon päälle laitetun lämpöpussin päällä istuminen

MIELIKUVAT

- *Mieti näitä jo raskausaikana niin synnytyksessä ne toimivat paremmin. Voit tehostaa vaikutusta konkreettisilla kuvilla (esim. kuva lempipaikasta laminoituna niin voi ottaa mukaan suihkuun/ammeeseen).*
- * Supistuksen aikana hiihtää/polkee ylämäkeen ja supistuksen huipun jälkeen laskee rennosti alas samalla rentoutuen
- * Luontoon ja/tai tuttuun ja turvalliseen paikkaan hakeutuminen mielikuvien avulla
- * Mielikuva aallonharjalla menemisestä supistusten tahdissa
- * Delfiinit hyviä synnyttämään, mielikuva voi auttaa varsinkin altaassa

TUKIHENKILÖ/DOULA

- * Pelkkä tukihenkilön läsnä olo ja positiivinen asenne lievittää supistus tuntemuksia.
- * Tutkimusten mukaan doulan läsnä olo (yksin tai yhdessä toisen tukihenkilön kanssa) vähentää esim. kipulääkityksen ja toimenpiteiden tarvetta.

KOSKETUS

- * Hieronta (käsin, erilaisilla puisilla/kumisilla hierontajutuilla)
- * [Gua Sha -hieronta](#)



- * Painelu ja/tai kipukohdan yhtä jaksoinen painaminen
- * Halaaminen, sively, hyväily
- * Suuteleminen (voi rentouttaa tehokkaastikin kohdunsuun aluetta, saattaa edistää synnytystä)
- * [Rebozo](#)-tekniikka

VOIMALAUSEET

- *Voit miettiä näitä jo raskausaikana ja kirjoittaa omat lempilauseet tai voimasanat paperille ja ottaa synnytykseen mukaan.*

- * Minä synnytän. Minä tiedän parhaiten. Vauva syntyy. Luotan vaistooni! Kuuntelen kehoani. Teen yhteistyötä vauvan ja kivun kanssa. Autan vauvaa syntymään! Uskon itseeni! Keskityn itseeni ja vauvaani. Vapautan itseni.
- * Aukean kuin kukka. Osaan synnyttää. Minä pystyn tähän.

KEHUMINEN, KANNUSTAMINEN

- *Positiivisten ja kannustavien sanojen merkitys on valtava!*

- * Hienosti menee! Olet ihana/mahtava. Rakastan sinua. Synnytät hienosti!

AKUPUNKTIO, VYÖHYKETERAPIA

- * Akupisteiden painaminen ([Acupressure booklet](#) & [Babyidea](#))
- * Kamman puristaminen kämmenessä (ohje löytyy edellisestä Babyidean linkistä)
- * Akupunktio kuula/magneetti korvanlehteen
- * [Vyöhyketerapian](#) "pisteet ja otteet"

SYVÄRENTOUTUMINEN / HYPNOOSI

- *Hypnoosi on täysin luonnollinen syvän rentoutumisen ja keskittymisen tila*

- * [Hypnobirthing](#)
- * Syvärentoutusharjoitukset (cd:ltä tai vastaanotolla)
- * Trikkeriin perustuva hypnoosi



HOMEOPATIA

– Varmista homeopaatilta itsellesi sopivat aineet ja annostus!

* [Tarpeen mukaan](#) esim. Arnica Montana, Pulsatilla ja Caulophyllum.

AROMATERAPIA

– Varmista itsellesi sopivat tuoksut asiantuntijalta!

– Useita käyttötapoja: hierontaöljyyn sekoitettuna, kankaasta tuoksuteltuna, kotona tuoksulampussa tai diffuuserissa, pienehköön vesimäärään tiputettuna (ei kannata tiputtaa suoraan esim. ammeveteen koska sitten täytyy vaihtaa koko vesi jos tuoksu ei enää miellytäkään).

* [Monia vaihtoehtoja](#), kuten laventeli, Sitruuna ja Jasmiini.

TENS-LAITE

– Neljällä elektrodilla selkään kiinnitettävä sähköimpulsseja lähettävä laite, jota on käytetty menestyksekkäästi synnytyskivun lievittämiseen ympäri maailmaa

* Laitteesta riippuen mahdollisuus valita erilaisia impulsseja kivun ja synnytyksen vaiheen mukaan, suositellaan laitettavaksi mahdollisimman alkuvaiheessa synnytystä.

* [TENS-laitetta](#) voi käyttää sairaalassa, myös supistuskäyrällä ollessa. Joskus STAN-laite ottaa TENS:istä häiriötä ja silloin se pitää laittaa kiinni/ottaa pois siksi aikaa.

* Laitteen voi ostaa tai [vuokrata](#). Jossain sairaaloissa on olemassa TENS-laitteita valmiiksi (hyvä erityisesti silloin jos synnytys käynnistetään sairaalassa, tavallisesti laite on otettu käyttöön jo kotona).

YRTIT

* Frantsilan [Aputipat](#) tai BACH:n [Rescue Remedy](#) -tipat/suihke

* Frantsilan [Tyyneyden tipat](#)

