

Võimalikud sünnitusasendid:



Järil istudes

Käpuli



Püsti



Täiskükis



Külili



Mida võiks sünnitusmajja kaasa võtta?

- Rasedakaart
- isikut tõendav dokument.
- **Veidi süüa ja juua.** Head on puu- ja köögi- viljad, pähklid, kommid. Tugiisikule midagi toekamat süüa. Joogiks sobivad magusad mahlad või taimeteed (vaarikaleht, kortsleht, nõmmlivatee)
- **Lugemist**
- **Hommikumantel ja öösärk.** Kodused riided.
- **Sokid**
- **Aluspüksid**
- **Hügieenivahendid,** küünekäärid titale
- **Imetamisrinnahoidja**
- **Rinnapadjakesed**
- **Hügieenisidemed**
- **Sisejalatsid,** ka tugiisikule.
- **Rõivad koju tulekuks endale ja titale.**
- Autosse **turvahäll.**

**Tule perekooli
koos tugiisikuga!**

Lapse saamiseks on hetkel kõige parem aeg.

Tule valmistu selleks perekoolis.



TUGIISIKU ABI SÜNNITUSEL



Eesti Haigekassa
Estonian Health Insurance Fund

Kes on tugiisik?

Sünnitajale lähedane, meeldiv, armas ja hooliv inimene, kes tahab ja jõuab naist sünnituse ajal aidata. Tugiisikuks võib olla nii sünnitaja mees, kui ka hea sõbranna, õde, ema, jne. Sünnitaja heaolu sõltub palju inimestest, kes teda ümbritsevad ja talle lähimat tuge sünnituse ajal pakuvad.

Mida tugiisik saab sünnitaja heaks teha?

- Ole sünnitaja jaoks olemas
- Ole positiivne
- Tuhu ajal on hea, kui on kellel käest kinni hoida või kui on kellegi najale toetuda
- Tunnusta ja kiida sünnitajat
- Hooli, mõista ja täida soove
- Hinga koos sünnitajaga
- Paku juua ja süüa
- Pühi higi
- Aita sünnitajal keskenduda ja austa vaikust
- Aita muuta asendeid
- Masseeri ja silita hellalt, rahustavalt, julgustavalt
- Rahusta ja lohuta
- Ole vahendaja sünnitaja ja personali vahel
- Jaga vastutust otsustamisel
- Nõustu, kui sünnitaja ei soovi silitusi, massaaži või hellitusi

Tuhude leevendus ja asendid lõdvestumiseks



Käte valupunktid

Valupunktide masseerimiseks vajuta oma pöidla ja nimetissõrmega naise käel avatult hoitava pöidla ja nimetissõrme vahele tekkiva kolmnurga tippu (punktid on valusad). Hea on seda punkti masseerida tuhu ajal.



Peanaha mudimine

Pea ja kael koguvad tuhu ajal pingeid. Mudi sõrmedega tuhu vaheajal hellalt naise pead, silita kaela ja õlgu.



Reite lõdvestamine

Raputa ja hõõru reielihaseid ning tuharaid tuhu ajal ja lõdvestumisel.



Puusade tõstmine

Sünnitaja on käpuli, võib toetuda ülakehaga ka pallile või hernekotile. Aseta sall kõhu alla ja tõsta vaagnat mõõduka survega tuhu ajal ja lase lõdvaks tuhu vaheajal.



Puhkus ja lõdvestus

Tuhu vaheajal puhka ülakeha ettepoole nõjatudes pallile või hernekotile. Lõõgastada aitavad ka puusaringid.



Hellitamine

Kallista, musita, silita, hellita.

Surve põialdega

Suru põialdega tuhu ajal selgroo nimmeosas asuvatele lohukestele, sünnitaja väljahingamise ajal.



Surve rusikatega

Suru rusikatega nimmepiirkonda. Võid teha ka ringjaid kudesid venitavaid liigutusi.



Surve käelabadega

Käte surve ja silitused ning soojus alaseljal mõjuvad samuti valu leevendavalt. Sooja võib seljale asetada ka kompressina. Mõnikord mõjub valuleevendavalt hoopis külm.



Selja venitust

Tuhu ajal suru kätega samaaegselt turjale ja alaseljale ning venita selga pikemaks.

Selja silitamine

Istu jalad harkis, toeta ülakeha toolileenile. Asend võimaldab mugavalt selga silitada, sobib tuhu ajal ja lõdvestumiseks.