



DOULAKAN SYNNYTYKSALLASOHJE

Ohjetta saa vapaasti kopioida ja jakaa edelleen, mutta sen sisältöä ei saa muuttaa ja mukana on oltava maininta Doulakasta alkuperäisen tekstin tekijänä. Jos käytät ohjetta tiedon lähteenä, viittaa siihen esimerkiksi näin: Doulakan synnytysallasohje. www.doulakka.fi, luettu (tähän päivämäärä).

Mitä välineitä tarvitaan?

Synnytysallas. Ilmatäytteisiä altaita on sekä ostettavissa että vuokrattavissa montaa eri merkkiä ja mallia. Myös ammattikäyttöön tarkoitettuja paksummasta muovista valmistettuja on saatavilla. Esimerkiksi Made in Water -nimisen valmistajan La Bassine -allas on hyväksi todettu. Erityisen tärkeää on altaan riittävä syvyys, jotta mahan saa kokonaan veden alle. Huomaa, että jos tilaat allaspaketin Briteistä, eivät hana-adapterit ja pistokkeet välttämättä ole yhteensopivia suomalaisten hanojen ja pistorasioiden kanssa.

Verkkovirralla toimiva **ilmapumppu** altaan pohjan ja seinien täyttämiseen ja tyhjentämiseen. Käsi- ja jalkapumput eivät ole riittäviä, allas on iso pumpattava.

Suojamuovi, jos allasta aiotaan käyttää synnytystarkoitukseen myöhemminkin. Tähän käy sekä rautakaupasta saatava 4 metrin levyinen muovi (jota tarvitaan noin neljä metriä) tai varta vasten allasta varten tehty suojamuovi. Jälkimmäinen on käyttömukavuudeltaan parempi vaihtoehto, eikä edes kovin paljoa kalliimpi. 3 metrin levyinen muovi ei ole riittävän leveää altaan suojaamiseen. Suojamuovit ovat kertakäyttöisiä.

Täyttöletku, jonka pituus on riittävä, noin 8-10 metriä, jotta vettä saadaan jostain hanasta vähän kauemmaksiin sijoitettuun altaaseen.

Täyttöletkun toiseen päähän kiinnitettävä **sovitin** jonka saa napsattettua kiinni hanaan vaihdettavaan

vastinkappaleeseen. Tämä löytyy rautakaupasta kysymällä.

Oraksen keittiöhanaan ja kylpyhuonehanaan (hieman eri kokoiset) sopivat täyttöletkuun kiinnittyvän kappaleen **vastinosat** (2 kpl). Näistä kahdesta jompikumpi sopii käytännössä aina johonkin tarjolla olevaan hanaan.

Säädettävä jakoavain, jolla ruuvataan vesihanan päässä oleva suodatinosa irti, jotta vastinosan saa siihen kiinni. Jätä suodatinosa jonnekin mistä se varmasti löytyy, kun täyttöletkua ei enää tarvita.

Vesilämpömittari. Veden lämpötilan tulisi olla 33-35°C sekä avautumis- että ponnistusvaiheessa. Tämä on saksalaisen vesisynnytyskättilö Cornelia Enningin antama ohje, joka perustuu siihen, että muuten sekä synnyttäjälle että vauvalle tulee altaassa liian kuuma. Liiallinen lämpö voi johtaa vauvan sydänäänteen nousuun ja synnyttämistä häiritseviin toimenpiteisiin synn selvittämiseksi. Huomioi mittarin puhdistaminen käytön jälkeen.

Altaan päälle viritettävä muovinen **suojapeitto**, joka hidastaa veden jäähtymistä ja huoneilman kosteusprosentin kohoamista sietämättömäksi, jos ja kun synnyttäjä nousee altaasta välillä. Tämä ei ole välttämätön, mutta eittämättä vähentää kasvihuonefiliksen muodostumista allashuoneessa. Huomioi puhdistaminen tai kertakäyttöisyys, jos muovi on kosketuksissa altaan veden kanssa!

Pieni siivilä, haavi tai kakkalapio, jolla kaikki klöntit saa siivottua vedestä ennen kun se synnytyksen jälkeen tyhjenetään uppopumpulla. Kiinteä materiaali jää helposti kiinni uppopumppuun ja alkaa haista.

Uppopumppu, joka on niin tehokas, että altaan saa tyhjäksi alle kymmenessä minuutissa (täynnä olevassa altaassa on vettä noin 600 litraa). Mikään pikkupumppu ei ole riittävä tehokkaaseen tyhjennykseen.

Tyhjennysletku, samoin riittävän pitkä ja joko eri värinen kuin täyttöletku tai muuten selvästi tyhjennysletkuksi merkitty. Haavi, uppopumppu ja tyhjennysletku ovat ne osat, jotka ovat kosketuksissa altaasta synnytyksen jälkeen "

poistettavan 'likaisen' veden kanssa ja jotka sen vuoksi täytyy puhdistaa parhaiten.

Letkunkiristin, jolla saa tyhjennysletkun tukevasti kiinni uppopumppuun.

Ruuvimeisseli, jolla letkunkiristimen saa kiristettyä ja avattua.

Desinfointiainetta (esim. Neo-amisept apteekista), jolla vesilämpömittari, haavi, uppopumppu ja tyhjennysletku puhdistetaan käytön jälkeen.

Perässä vedettävä **matkalaukku** (kätevin vaihtoehto) tms. tarvikkeiden kuljettamiseen ja sen sisään **erilliset pussit** 'likaisille' tarvikkeille, haaville, uppopumpulle ja tyhjennysletkulle.

Altaan pystyttäminen

1. Ota allas pussista ja levitä se lattialle.
2. Puhalla ensin pohja ja sitten seinät täyteen ilmapumpulla. Huomaa, että altaan seinäosassa on kaksi eri venttiiliä: sulje ne molemmat täytön jälkeen!
3. Levitä suojamuovi altaan päälle.
4. Liitä sovitin täyttöletkuun.
5. Irrota vesihanasta suodatinosa ja kierrä sopiva sovittimen vastakappale kiinni hanaan.
6. Liitä täyttöletkun sovitinpää vastakappaleiseen vesihanaan.
7. Täytä allas sopivan lämpöisellä vedellä.

Altaan purkaminen

1. Kouki mahdolliset limat ja kokkareet haavilla pois vedestä.
2. Tyhjennä allas uppopumpulla ja tyhjennysletkulla WC-pönttöön. Tässä vaiheessa tyhjentäjiä on hyvä olla kaksi: toinen kallistaa allasta sitä mukaa kun se tyhjenee, jotta se saadaan imettyä mahdollisimman tyhjäksi ja toinen huolehtii siitä, että likavesiletkun toinen pää pysyy varmasti vessanpöntössä. Hyvä uppopumppu pumppaa vedet paineella ja nopeasti sekä pönttöön että sen viereen.
3. Nosta suojamuovi ylös siihen jäljelle jääneen mahdollisimman vähäisen vesimäärän kanssa ja tyhjennä loput vedet WC-pönttöön leikkaamalla reikä muovin pohjaan. Suojamuovi on kertakäyttöinen ja menee roskiin. Kysy kättilöltä, minne sen voi sairaalassa jättää.
4. Tyhjennä altaan seinät ja pohja ilmapumpulla (helpottuu, jos joku toinen samalla litistää ammetta) ja kääri allas takaisin rullalle ja pussiin.
5. Puhdista ja huuhtelee uppopumppu ja letkut.
6. Irrota hanassa ollut vastakappale ja kierrä suodatinosa takaisin kiinni hanaan.
7. Pakkaa kaikki tarvikkeet. Kuivata tarvittaessa lisää kotona.

Yleiset ohjeet ja vinkit

Jos palkkaat **doulan**, säästyt kaikelta allaspäänvaivalta, koska doula hoitaa homman puolestasi.

Jos kuitenkin haluat hoitaa asian itse, niin pyydä tukihenkilöäsi/puolisoasi täyttämään hankkimasi allas ainakin kerran ennen synnytystä, jotta hän osaa tehdä sen sujuvasti synnytyksen alkaessa. Altaan pohjan ja seinien täyttäminen ilmalla paljastaa mahdolliset reiät, jolloin ne ehditään paikkaamaan hyvissä ajoin ennen synnytystä. Veden laskemista altaaseen ja poispumppaamista on hyvä kokeilla, jotta täyttymis- ja tyhjentyemisajasta saatavilla olevilla välineillä olisi joku realistinen käsitys. Pieni vesipumppu muuten sit myös pumppaa hitaasti.

Jos altaan seinämästä löytyy reikä, kannattaa paikkaaminen tehdä saman tien altaan ollessa täynnä ilmaa. Paikan kuivumiseen kunnolla menee vuorokausi: on hyvä lukea manuaalin ohjeet eikä keksiä sopivaa menetelmää itse. Paikkamateriaalia tulee yleensä altaan mukana ja myös pyöränrenkaan kumipaikkoja on käytetty hyvällä menestyksellä.

Noudata **hyvää hygieniää** aina ja koko ajan. Jos käytät uutta allasta itse kerran, et tarvitse altaansuojaa etkä täyttö- ja tyhjennysletkuja erikseen. Jos teet jotain muuta, niin hanki jokaista synnyttäjää varten henkilökohtainen altaansuoja ja mahdollisesti myös oma täyttöletku, jotta homma hoituisi puhtaasti. Kaikki synnytysliemet ovat oivallinen kasvualusta bakteereille, joten uudelleen käytettävän välineistön huolellinen peseminen synnytyksen jälkeen on ihan oikeasti tarpeen.

Kerro altaasta vastuussa olevalle henkilölle, että allasta todennäköisesti kootaan kiireessä ja puretaan väsyneenä. Varmista hyvässä yhteistyössä kyseisen henkilön kanssa jo etukäteen, että kaikki altaan säädössä mahdollisesti tarvittavat biitit ovat mukana ja että ne varmasti sopivat yhteen. On oikeasti ihan ahterista, jos puoliso tai tukihenkilö joutuu kesken synnytyksen hakemaan jonkin mutterin B paikasta Z, koska mukana oleva mutteri A ei sovikaan liitososaan X.

Pyydä sairaalaan siirtyessäsi sellainen huone, jossa altaalle on mahdollisimman paljon tilaa ja saatavilla on langaton KTG-välineistö vauvan sydänäänten kuunteluun vedessä (telemetry). Myös doppler-laitteella voidaan kuunnella sydänääniä synnyttäjän ollessa vedessä. Kerro myös, haluatko olla vedessä ainoastaan avautumisvaiheessa vai mahdollisesti synnyttääkin veteen. Avautumisvaihetta vedessä voi hoitaa kätilö kuin kätilö, mutta jos vauvan haluaa syntyvänkin veteen, tarvitaan kätilö, jolla on vesisynnytyskoulutus.

Älä luota mihinkään sähkölaitteeseen (esimerkiksi ilmapumppuun), jossa on ladattava akku. Verkkovirta toimii sairaalassa ihan aina, mutta ladattavan kapineen latautuminen vie sairaalassa aivan yhtä pitkän ajan kuin muuallakin.

Ilmatäytteen allas on kevyt niin kauan, kun sen sisällä ei ole vettä. Neuvottele kätilön kanssa ennen veden laskemista altaaseen siitä, minne allas olisi huoneessa parasta sijoittaa.

Kun allas on synnytyksen jälkeen tyhjennetty, valuta ensin kylmää vettä ja sen jälkeen 1/2-1 pullollista desinfiointiainetta tyhjennysletkun läpi. Huuhteletku hyvin. Aivan viimeiseksi laske molempien letkujen läpi kylmää vettä. Desinfioi ja huuhteletku myös uppopumppu huolella! Kääri letkut kasaan niin, ettei niiden sisään jää vettä. Erityisesti huonosti puhdistetussa tyhjennysletkussa kosteus mahdollistaa bakteerien kasvun ja letku voi alkaa haista.

Jos allas synnytyksen tuoksinassa synnyttäjää varten kootaan ja puretaan, on hyvä muistaa työn tehnyttä henkilöä kiitoksin. Allashuolto on kaiken muun tekemisen lomassa iso työ, josta on synnyttäjälle usein paljon iloa.