# Keisarileikkaus

Sinulle on sovittu synnytystavaksi keisarileikkaus Oulun yliopistollisessa sairaalassa.

Leikkausta varten otetaan verikokeet, joissa käyt \_\_\_ . \_\_\_ . \_\_\_\_\_\_\_ oman terveyskeskuksen laboratoriossa. Ajan näytteidenottoa varten varaat itse. Näytteet ovat voimassa viisi vuorokautta.

Syömättä ja tupakoimatta on oltava keisarileikkausta edeltävästä illasta klo 24:sta lähtien. Syömättä olo on ehdoton edellytys keisarileikkauksen toteutumiseen. Kuitenkin suosittelemme sinua juomaan jotain vielä klo 6 aamulla. Sopivia juomia ovat esimerkiksi vesi, tee, kahvi, mehu, urheilujuoma, tai maltodekstriinijuoma, enintään 2 dl. Huomioi myös, ettei juoma sisällä maitoa tai maitoproteiinia. Poista jo kotona lävistys- ym. korut, kynsilakka, meikki sekä piilolinssit. Käy suihkussa, pese hiuksesi. Puhdista napa huolellisesti saippuavedellä kostutetulla pumpulipuikolla. Saat tukisukat mukaasi joko äitiyspoliklinikalta tai synnytysosastolta leikkausaikaa sovittaessa. Laita ne kotona jalkaan ennen sairaalaan tuloa. Tukihenkilösi saa leikkauksen ajaksi suojavaatteet päälleen, mutta puhdas huppari tai muu edestä avattava vaate olisi hyvä olla mukana mahdollista vauvan ihokontaktia varten.

Tule tukihenkilösi kanssa **\_\_\_ . \_\_\_ . \_\_\_\_\_\_\_ klo 7:30** synnyttäjien vastaanotolle (sisäänkäynti SN). On tärkeää, että tulet ajoissa. Sinut valmistellaan leikkausta varten ja tapaat leikkaavan lääkärin. Leikkaukseen mukaan tuleva kätilö saattaa sinut ja tukihenkilösi leikkaussaliin.

Leikkaussalissa sinua hoitaa moniammatillinen ryhmä lääkäreitä ja hoitajia. Tavallisesti leikkauspuudutuksena käytetään selkäpuudutusta. Mikäli sinulla on todettu puuduteaineallergia, tai sinulla on sairaus, joka estää puuduttamisen, on hyvä keskustella anestesiamuodosta anestesialääkärin kanssa.

Vauvan synnyttyä hänet nostetaan rinnallesi, mikäli teidän molempien vointi on hyvä. Voitte rauhassa tutustua vauvaan. Kätilö ja tukihenkilö punnitsevat ja mittaavat vauvan synnytysosastolla, jossa myös tukihenkilöllä on mahdollista pitää vauvaa ihokontaktissa.

Lähtökohtaisesti synnytysosastollamme toimii suunnitelluissa sektiossa perheheräämö, johon sinut siirretään leikkauksen jälkeen. Kätilö hoitaa sinua perheheräämössä, jossa olet yhdessä tukihenkilösi sekä vauvanne kanssa. Heräämössä seurataan toipumistasi leikkauksesta sekä vastasyntyneen vointia. Vointisi salliessa vastasyntynyt pääsee syliisi ihokontaktiin ja sinulla on mahdollisuus imettää häntä ensimmäisen kerran. Sinut autetaan vointisi mukaan istumaan tai jalkeille.

Ennen vierihoito-osastolle siirtymistä sekä sinulle, että tukihenkilöllesi tarjotaan syntymäpäivätarjottavat. Siirryt heräämöstä vuodeosastolle lähtökohtaisesti yhdessä vastasyntyneen ja tukihenkilösi kanssa, kun kipusi ovat hallinnassa, kohtu hyvin supistunut ja yleisvointisi on vakaa. Vierihoito-osastolla sinua hoidetaan ja ohjataan omaan toipumiseen, imetykseen sekä vauvan hoitoon liittyvissä asioissa.

Pyrimme tarjoamaan perheheräämön kaikille suunniteltuun sektioon tuleville, mutta huomioithan että joissain tilanteissa tämä ei aina ole mahdollista, joten on mahdollista, että joudut sektion jälkeen hetkeksi heräämöön, jossa vastasyntyneen ja/tai tukihenkilön ei ole mahdollista vierailla.

Jos synnytyksesi käynnistyy ennen sovittua leikkauspäivää (säännölliset supistukset alkavat tai lapsivesi menee) tule synnyttäjien vastaanottoon (sisäänkäynti SN). Päivystävä lääkäri tutkii sinut ja tarpeen vaatiessa leikkaus suoritetaan päivystysaikana. Vuodeosastoilla toteutetaan Fast Track -toimintamallia, jonka tavoitteena on potilaan nopea toipuminen leikkauksesta. Hyvä kivunhoito ja liikkuminen nopeuttavat leikkauksesta toipumista. Kipua seurataan VAS-asteikolla (tutustu kipumittariin, liite).

Leikkauspäivänä sinun tulisi nousta ylös hoitajan avustamana ja liikkua vointisi mukaan. Ylös noustessasi käänny ensin kyljellesi ja nouse sitten ylös. Oikea ylösnousutekniikka vähentää kipua ja rasitusta haavalla. Haavaa voi yskiessä tukea esimerkiksi tyynyllä kivun helpottamiseksi.

Leikkauksen jälkeisinä päivinä sinun tulisi pyrkiä liikkumaan mahdollisimman normaalisti kipujen sallimissa rajoissa. Liikkuminen edistää verenkiertoa ja haavan paranemista. Lisäksi liikkuminen ehkäisee verisuonitukoksia ja suolen toiminnan ongelmia, kuten pahoinvointia, ummetusta ja ilmavaivakipua. Jos liikkuminen vointisi vuoksi estyy, on tärkeää, että nostat vuoteen päätyä välillä puoli-istuvaan asentoon ja/tai istut vuoteen laidalla esim. ruokailujen ajan.

Leikkauspäivänä on tavoitteena olla liikkeellä noin kahden tunnin ajan ja seuraavana päivänä voinnin mukaan noin kahdeksan tunnin ajan. Ennen liikkeelle lähtöä on hyvä kokeilla reisien lihasvoimia nostamalla jalkoja sängyssä maatessa ylös. Virtsakatetri ja kipupumppu eivät estä liikkumista. Liikkumisen lisäämiseksi ja infektioiden ehkäisemiseksi on tärkeää, että virtsakatetri poistetaan viimeistään leikkauksen jälkeisenä päivänä. Tukisukat ehkäisevät verisuonitukoksia toipumisaikana, voit lopettaa niiden käytön, kun pystyt olemaan liikkeellä lähes normaalisti.

Vauvaa voit nostaa ja hoitaa vointisi mukaan. Vältä vauvan kantamista epiduraalipuudutuksen aikana, käytä mieluummin vauvan sänkyä vauvan liikutteluun. Vältä huonoja hoito- ja imetysasentoja välttääksesi selän lihasten väsymistä. Imetyksen apuna voit käyttää tyynyjä, joilla tuet hyvän imetysasennon.

Kipua voi aiheuttaa leikkaushaava, kohdun jälkisupistukset ja ilmavaivat. Kivunhoidon tavoitteena on pitää kivut siedettävinä, jolloin pystyt hengittämään syvään, liikkumaan, nukkumaan ja aloittamaan vauvan hoitamisen avustettuna.

Leikkauksen jälkeen kipua hoidetaan epiduraalipuudutuksella aina, jos sellainen on leikkauksen yhteydessä laitettu ja se toimii moitteettomasti. Kun epiduraalisen lääkityksen tarve on vähentynyt, tai jos sitä ei ole asetettu, siirrytään suunkautta otettavaan kipulääkitykseen. Saat tällöinen säännöllisesti parasetamolia ja ibuprofeiinia/naprokseenia, jollei näiden käytölle ole estettä, sekä tarvittaessa vahvempaa kipulääkettä. Kipulääkitys on aina yksilöllinen ja tarvittaessa sitä voidaan muuttaa.

Voit syödä normaalia ruokaa varovaisesti jo leikkauspäivänä osastolla. Muista juoda riittävästi leikkauksen jälkeisinä päivinä. Monipuolinen ja terveellinen ravinto edistää paranemista. Suolen toiminnan helpottamiseksi sinulle aloitetaan myös suolen sisältöä pehmentävä lääkitys, jonka voit lopettaa, kun suoli toimii normaalisti. Ilmavaivojen helpottamiseksi on suositeltavaa pureskella myös purukumia.

Jos sinulla esiintyy jotain seuraavista oireista, keskustele hoitajasi kanssa

* virtsaamisvaikeutta
* kutinaa
* ylösnoustessa pahenevaa päänsärkyä

Haavalla oleva sidos poistetaan aikaisintaan kahden vuorokauden kuluttua leikkauksesta. Haavasidos on veden pitävä, joten voit käydä suihkussa jo aiemminkin. Keisarileikkauksen jälkeen on tärkeää käydä suihkussa päivittäin runsaan hien erityksen, jälkivuodon ja haavanhoidon vuoksi. Huuhdo haava kevyesti lämpimällä vedellä peseytymisen yhteydessä. Jos haava on parantunut normaalisti, pesu kerran päivässä riittää. Vältä haavan tarpeetonta koskettelua. Haavan parantuessa on normaalia, että sitä alkaa kutista. Kutinaa helpottamaan voi käyttää perusvoidetta haavaa ympäröivälle iholle. Haava-alueella voi olla mustelmaa ja tunnottomuutta, jotka paranevat ajallaan. Haava-alueelle voi joskus jäädä pysyviä tuntomuutoksia. Saunaan voit mennä, kun ompeleet ovat poistettu.

Mikäli toipumisesi leikkauksesta sujuu ongelmitta, kotiutuminen tapahtuu yleensä 2. -4. leikkauksen jälkeisenä päivänä. Mikäli haava on suljettu sulamattomin ompelein, ne poistetaan haavan paranemisesta riippuen 5. – 10. päivänä leikkauksesta omassa terveyskeskuksessa. Jälkitarkastus tehdään 8 - 12 viikon kuluttua, joko omassa neuvolassa tai sovitusti äitiyspoliklinikalla. Kotona voit käyttää apteekista saatavia särkylääkkeitä esimerkiksi ibuprofeiinia tai parasetamolia pakkauksen ohjeen mukaan. Parasetamoli on turvallinen lääke imetysaikana ja ibuprofeiinin lyhytaikaisesta käytöstä ei ole haitta. Sen sijaan kodeiini valmisteita ei tule käyttää imetyksen aikana (esimerkiksi Panacod, Ardinex). Kipu vähenee yleensä ensimmäisten päivien jälkeen ja kipulääkityksen voit lopettaa oman tuntemuksesi mukaan.

Raskaiden taakkojen nostelua ja rajuja liikkeitä kannattaa välttää jälkitarkastukseen saakka. Kevyt liikunta, päivittäinen ulkoilu ja lepohetket edistävät toipumistasi.

**Ota yhteyttä lääkäriin** (ensisijaisesti oman alueesi terveyskeskukseen tai päivystysaikana Oulun seudun yhteispäivystykseen) jos sinulla on:

* ongelmia kivun hoidossa tai haavakipu yllättäen lisääntyy
* tulehdusoireita: lämmön nousu, haava punoittaa, on turvonnut, erittää märkäistä eritettä
* jälkivuoto lisääntyy äkillisesti, tulee hyytymiä tai muuttuu pahanhajuiseksi
* haavasta vuotaa runsaasti verta
* ongelmia virtsauksessa, esim. tunne ettei rakko tyhjene kunnolla tai virtsatietulehduksen oireita
* muutoksia yleisvoinnissa, esim. hengenahdistus, rintakipu, pahoinvointi, huimaus, päänsärky

Yhteystiedot:

Äitiyspoliklinikka: 08- 315 3160

Synnyttäjien vastaanotto: 08 -315 3198

Äiti-lapsiosasto: 08-315 3130 (2-puoli), 08-315 3140 (1-puoli)

Kipumittari kivunhoidon apuna

Osastollamme on käytössä kipumittari, jonka tarkoituksena on helpottaa toimenpiteen jälkeisen kivun voimakkuuden arviointia ja kivunlievityksen tehokkuuden arviointia. Näin saadaan kivunhoito määriteltyä juuri teidän tarpeitanne vastaavaksi. Jotta kipumittarin käyttö sujuisi vaivattomasti, toivomme teidän tutustuvan siihen jo ennen toimenpidettä.

Kipumittari on asteikko, jolla kivun voimakkuutta voidaan arvioida kipujanalla, numeerisesti tai sanallisesti. Tarkoituksena on, että ilmoitatte kokemanne kivun voimakkuuden oman arvionne mukaan.



**Tutkimusten mukaan sektion leikkausarven manuaalisesta käsittelystä on selkeästi hyötyä. Pehmytkudosten manipulaatio vähentää kipua, parantaa toimintakykyä sekä kudoksen liikkuvuutta sektion jälkeen. Arpimanipulaatiosta on hyötyä myös silloin, kun arpikudos on kokonaan parantunut. Oireilematontakin arpea kannattaa käsitellä. Mikäli et ole varma onko haavasi kokonaan parantunut, kysy neuvoa terveydenhuollon ammattilaiselta.**

**Sektioarven manuaalisen käsittelyn hyötyjä**

Sektioarven käsittely vähentää leikkaushaavan liiallista arpeutumista sekä kiinnikkeiden muodostumista; kiinnikkeistä voi seurata liikerajoituksia, kipua ja arpialueen kiristystä. Kireä arpikudos voi aiheuttaa paikallisen kivun lisäksi heijastekipuja muualla kehossa.

**Jos tiedät että sinulla on taipumusta arven liikakasvuun, keskustele lääkärin tai äitiysfysioterapeutin kanssa ennen käsittelyn aloittamista**

**Ennen jälkitarkastusta:**

**Arven paraneminen vie aikaa ja on yksilöllistä.** Huolehdi siitä, että kädet ovat puhtaat ennen arven käsittelyä. Ensimmäisillä hoitokerroilla käsittely aloitetaan varovasti kylkien ja ylävatsan alueelta **haavaan päin**. Kahden ensimmäisen viikon aikana haavaan ei saa kohdistaa lainkaan vetoa.

Noin kahden viikon päästä, kun haava on kunnolla kiinni eikä siinä ole eritystä, kumotusta tai punoitusta, voi siirtyä kevyesti arven päälle. Alussa arven käsittelyyn käytetään rasvapitoista perusvoidetta. Arpi rasvataan vähintään kaksi kertaa päivässä, myös aina pesun jälkeen. Rasva hierotaan kuivalle, puhtaalle iholle, kunnes rasva on imeytynyt. Rasvaaminen ylläpitää arven kimmoisuutta. Myöhemmin rasvapitoisen perusvoiteen voi vaihtaa kevyempiin voiteisiin tai öljyyn.

Arven ympärystää voi hieroa varovasti karhealla pyyhkeellä tai pesuhanskalla päivittäin suihkun yhteydessä, tämä voi auttaa tuntoaistimusta iholle arven ympärillä.

**Arven käsittely ei saa olla kovakouraista eikä tuottaa ärsytystä tai kipua.**

**Aloita arven manuaalinen käsittely jälkitarkastuksen jälkeen:**

Arpea ei alkuun käsitellä suoraan päältä, vaan ainoastaan sitä ympäröivää ihoa liikutellaan. Aseta sormet n. 5-7 cm päähän arvesta ja liikuttele ihoa ylös ja alas, sivulta sivulle ja pyörivin liikkein myötä- ja vastapäivään leveällä otteella. Toista 5-7 kertaa arven ympäriltä.

****

Kun leikkauksesta on kulunut 2-3 kuukautta ja arpi on kiinni ja terve, aletaan arpea käsitellä suoraan sen päältä. Aloita käsittely arven päästä ja aseta kaksi tai kolme sormea sen päälle. Paina arpea sormilla kevyesti ja liikuttele sitä sivulta sivulle, ylös ja alas sekä pienellä liikkeellä vinottain. Toista käsittely 3-5 eri kohdassa, kunnes pääset arven toiseen päähän. Toista liikkeet 5-7 kertaa.

****

Kun iho liikkuu arven kohdalta hyvin joka suuntaan, ota arpi sormien väliin ”nipistysotteella” ja leivo arpea sormien välissä. Käy läpi koko arpi.

Liukumattoman, kireän ja yliherkän arven kanssa käsittely aloitetaan varovaisesti. Kipeää arpialuetta ei tule käsitellä. Myös vanhempaa arpea voi ja kannattaa käsitellä.