

## Ote HUS:n tiedotteesta erilaisista mahdollisuuksista synnytyspelon hoitoon

### Valmennusta ja apua synnytyspelkoon kaikille ensi- ja uudelleensyntyäjille

#### Etäsynnytysvalmennus

- etäsynnytysvalmennus kaikille
- suositus H 20-26
- kieli: suomi, ruotsi ja englanti
- myös lievään tai keskivaikeaan synnytyspelkoon
- avoin Teams linkki
- kaikissa HUS synnytys sairaaloissa

#### Synnytyspelokättilä

- uudelleensyntyäjälle
- ensisyntyäjälle (ei yhteistä kieltä tai erityistilanteissa)
- h 26-38, myös synnytyksen jälkeen
- omien voimavarojen vahvistaminen, kuulluksi tuleminen
- äitilähtöinen keskustelu
- suunnitelma esim. kivun hoidosta
- läheteellä

#### Synnytyspelkolääkäri

- ensi- ja uudelleensyntyäjälle
- h 26-28 (mahdollisuuksien mukaan etäkäynti) ja h 36
- sektio- tai synnytys suunnitelma
- omien voimavarojen vahvistaminen, kuulluksi tuleminen
- äitilähtöinen keskustelu
- lisämateriaali luettavaksi
- läheteellä

#### Perinataali-psykologi

- ensi- ja uudelleen-syntyäjälle
- raskausaikana tai synnytyksen jälkeen
- sypepoliklinikka (lääkäri/kättilä) ohjaa
- 1-5 kertaa

### Valmennusta ja apua synnytyspelkoon ensisyntyäjälle

#### SYPE-pienryhmä

- lähivalmennus, kesto 2 h
- lievä tai keskivaikea synnytyspelko
- h 28-34
- etäsynnytysvalmennus käytynä
- kieli: suomi/ englanti
- läheteellä

#### Nyytti-ryhmä

- keskivaikea tai vaikea synnytyspelko
- kieli: suomi
- aloitus viimeistään h 28-30
- etäsynnytysvalmennus käytynä
- kokoontuminen 7 kertaa (joista 1 synnytyksen jälkeen)
- ryhmänvetäjänä psykologi
- läheteellä

#### Synnytyspelon digihoitopolku

- digihoitopolku, jossa viesti mahdollisuus kättilön kanssa
- lievä ja keskivaikea synnytyspelko (vaikea synnytyspelko, jos lisäksi ajanvaraus lääkärin vastaanotolle)
- h 20 - 37+0
- kieli: suomi/ ruotsi
- myös erityisen tuen tarpeessa oleville
- hoitaa synnytyspelkoa ja valmentaa synnytykseen
- ammattilaisena kättilä ja konsulttilääkäri
- läheteellä