

Raskaus ja synnyttäminen Singaporessa

Suomessa otetaan yhteyttä neuvolaan, kun raskaudesta näyttää positiivista. Mutta mitä Singaporessa tulisi tehdä ja miten raskaudenseuranta ja synnytys poikkeaa Suomen järjestelmästä? Tässä lyhyt tietopaketti aiheesta.

Singaporessa ei ole samanlaista neuvolajärjestelmää kuin Suomessa ja täällä raskautta seurataan ainoastaan lääkärin vastaanotolla. Kun raskaudesta näyttää positiivista, on siis aika ruveta etsimään sopivaa synnytyslääkärinä (obstetrician) ja -sairaalaa. Sama lääkäri hoitaa yleensä sekä raskauden seurannan että synnytyksen, ellei sitten halua vaihtaa lääkärinä kesken raskauden. Synnytyslääkärit toimivat valtiosairaaloissa tai omilla yksityisillä klinikoilla ja niitä on joka lähtöön. Sopivaa lääkärinä voi yrittää etsiä joko tiedustelemalla kavereilta ja tutuilta tai (jos raskauden haluaa pitää vielä tässä vaiheessa salassa) esimerkiksi Facebook foorumeilta (esim. Singapore Expat Wives ja Real Singapore Expat Wives, hakusanalla ”obstetrician”). Tässä muutamia juttuja, joita on hyvä ottaa huomioon sopivaa lääkärinä etsiessä:

- Lääkäreillä on toimilupa vain tietyissä sairaaloissa. Jos haluat synnyttää jossakin tietyssä sairaalassa, kannattaa varmistaa että valitsemallasi lääkärillä on siellä toimilupa.
- Jos sinulla on vahva toive synnytystavasta, kannattaa tämä ottaa huomioon lääkärinä valitessa. Monet synnytyslääkärit ovat leikkausmyönteisiä, eivätkä mielellään toimita luonnollista alatiesynnytystä jos siinä on vähänkään riskejä (esim. lapsi on yli 4kg). Jos siis toivot alatiesynnytystä, kannattaa etsiä lääkärinä jolla on paljon kokemusta niistä. Vastaavasti, jos haluat ehdottomasti sektion, kannattaa etsiä lääkäri, jolla on paljon kokemusta niistä.
- Jos toivot lääkkeetöntä luomusynnytystä, tämäkin kannattaa ottaa huomioon lääkärinä valitessa, sillä Singaporessa on tapana enemmän ylilääkitä kuin jättää niitä käyttämättä.
- Jos sinulla on vakuutus, joka kattaa synnytyksen, kannattaa vielä varmistaa, onko vakuutusessa hintakatkoa ja että valitsemasi lääkärin maksut eivät ylitä tätä kattoa. Vakuutusyhtiöltä on hyvä myös varmistaa, että he hyväksyvät ko. Lääkärin, ettei tule ongelmia jälkikäteen.
- Raskauden seuranta ja synnyttäminen ovat Singaporessa todella kalliita. Jos sinulla ei ole synnytystä kattavaa vakuutusta, kannattaa tehdä vähän tarkempaa lääkäreiden ja sairaalapalvelujen hintavertailua.

Raskaudenaikaiset lääkärikäynnit poikkeavat huomattavasti Suomen neivolakäynneistä. Käynti alkaa yleensä nopealla terveystarkastuksella (paino, verenpaine, virtsanäyte), jonka jälkeen lääkäri tekee ultraäänitutkimuksen. Tämän jälkeen lääkärin kanssa käydään nopeasti läpi lapsen kehittyminen ja puhutaan mahdollisista huolista ja ongelmista. Jos mitään ongelmia ei ole ja raskaus etenee normaalisti, lääkärikäynnit ovat hyvinkin nopeita. Lääkärikäynnillä keskitytään ensisijaisesti lapsen vointiin ja äidin voinnista keskustellaan melko vähän. Lääkäriltä on turha odottaa samanlaista henkistä tukea kuin neuvolan sairaanhoitajilta. Mikäli odotat ensimmäistä lasta ja kaipaat tukea raskausaikana, kannattaa ottaa yhteyttä Mother and Child –keskukseen. Siellä järjestetään muun muassa perhe- ja synnytysvalmennusta ja heidän kurssinsa ovat hyvin suosittuja expattien keskuudessa.

Suurin osa synnytyssairaaloista ovat yksityisiä. Julkisista sairaaloista KK Women’s and Children’s Hospital on myös kohtuullisen suosittu expattien keskuudessa. Useat sairaalat järjestävät tutustu-

miskierroksia, joilla voit etukäteen tutustua tarkemmin sairaalan tiloihin ja palveluihin sekä kysyä mieltä askarruttavista asioista. Synnytyssairaala valitaan jo etukäteen ja ilmoittautuminen sairaalaan tulee hoitaa hyvissä ajoin. Yleensä lääkärit saa tarvittavat asiakirjat ja he hoitavat niiden toimitamisen sairaalaan. Sairaaloissa on yleensä sekä yksityishuoneita että muutaman hengen huoneita. Monet vakuutukset kattavat vain jaetun huoneen, mutta erotuksen yhden hengen huoneeseen voi toki maksaa omasta pussista niin halutessaan.

Synnytyssairaalan valinnassa kannattaa ottaa huomioon, että kaikissa sairaaloissa ei ole valmiutta suorittaa hätäsektiota (crash caesarean section). Hätäsektiota edeltää äkillinen hätätilanne synnytyksessä, jolloin vauvan tai äidin henki on vaarassa ja sektio on suoritettava välittömästi (muutamassa minuutissa). Kiireellistä sektiota kutsutaan täällä nimellä emergency caesarean section. Kiireellistä sektiota ei myöskään ole suunniteltu etukäteen, mutta tällöin vauvan tai äidin henki ei ole välittömässä vaarassa ja äidin siirto leikkaussaliin ja itse leikkaus suoritetaan ripeästi mutta rauhallisesti.

Synnytykskokemus voi poiketa jonkin verran siitä, millaista se on Suomessa. Suurimpia eroja, joihin kannattaa varautua ovat seuraavat:

- Kivunlievitys. Singaporessa ollaan hyvin lääkemyönteisiä myös synnytyksessä. Epiduraalia tarjotaan jo synnytyksen hyvin varhaisessa vaiheessa. Epiduraalia ei anneta kerta-annoksena kuten Suomessa vaan jatkuvana annosteluna saman katetrin kautta, jolloin puudutuksen voimakkuutta voidaan säätää sopivalle tasolle synnytyksen edetessä. Singaporessa on toki myös mahdollista synnyttää luomuna, mutta tästä kannattaa jutella lääkärin kanssa jo hyvissä ajoin, sillä se on harvinaisempaa kuin Suomessa.
- Vauvan hoito sairaalassa. Suomessa vauvan hoito jätetään enemmän vanhempien vastuulle kuin Singaporessa. Täällä hoitajat ramppaavat huoneessa tarkistamassa milloin mitäkin. He ottavat vauvan myös mielellään yöksi hoidettavaksi ja tuovat äidille imetettäväksi. Jos haluat pitää vauvan öisin vierelläsi, kannattaa tämä toive esittää hoitajille heti vuodeosastolle päästyä.
- Imetys. Singaporessa synnyttäneillä on hyvin vaihtelevia kokemuksia sairaalan ja hoitohenkilökunnan imetysmyönteisyydestä. Yleisesti ottaen imettäminen ei ole yhtä yleistä Singaporessa kuin Suomessa. Jos toiveenasi on täysimettää heti alusta alkaen ja koet, ettet saa hoitajilta tarpeeksi apua ja tukea, kannattaa pyytää imetysneuvojaa paikalle (lactation consultant). Sairaalat tarjoavat vuodeosastolla myös imetyskursseja joihin voi oman voinnin mukaan osallistua.

Synnytyksen jälkeen vauvan vointia seuraa lastenlääkäri (pediatrician). Sairaaloilla on yleensä omat lastenlääkärit, jotka pitävät huolta vauvoista sairaalapäivinä. Tämän jälkeen sinun tulisi valita lastenlääkäri, jonka luona käydään säännöllisissä tarkastuksissa. Voit pyytää suosituksia jo ennen syntystä esimerkiksi synnytyslääkäriltäsi tai tutuilta. Lastenlääkärin vastaanotoilla seurataan vauvan kehitystä ja hyvinvointia. Jälleen kerran Singaporessa ei ole neuvolaa vastaavaa järjestelmää, jossa seurattaisiin myös äidin hyvinvointia ja imetyksen sujuvuutta. Lähimpänä neuvolapalveluja on jo edellä mainittu Mother and Child –keskus Tanglin Mall:issa. Voit varata sieltä ajan imetysneuvolle tai mennä walk in –klinikalle juttelemaan mistä tahansa huolista. Heillä on myös imetyskahvila, jossa voit tutustua muihin imettäviin äiteihin. Mikäli kuulut vielä Suomen sosiaaliturvan piiriin, kannattaa myös muistaa, että voit saada apua mieltä askarruttaviin kysymyksiin Suomen neuvolan sähköisen asioinnin kautta.

Jos olet oikeutettu äitiysavustukseen Suomesta, tulee Kelaan toimittaa samat todistukset, jotka saisit Suomessa neuvolasta. Kelalla ei ole raskaus-/jälkitarkastuslomaketta englanniksi, mutta voit pyytää lääkäriltä vapaamuotoisen todistuksen, josta ilmenevät samat asiat kuin suomenkielisestä lomakkeesta.

Mikäli kaipaavat vauvasi synnyttyä suomalaista äitiseuraa, kannattaa ehdottomasti liittyä Facebook -ryhmään nimeltä **Taaperotreffit_Singapore**. Vauvojen ja taaperoiden äidit kokoontuvat yleensä kerran viikossa jonkun kotiin viettämään aikaa yhdessä ja vaihtamaan kuulumisia. Taaperotreffeillä saa vertaistukea muilta äideiltä ja kullakin arvoisia neuvoja mitä tulee vauvan hoitoon Singaporessa. Taaperotreffit-ryhmään voi liittyä jo ennen vauvan syntymää, jolloin sivuilta voi kysellä etukäteen kaikenlaisia mieltä askarruttavia kysymyksiä.

Lisätietoja Kelan äitiysavustuksesta:

<https://kysykelasta.kela.fi/viewtopic.php?f=14&t=24263&p=65632&hilit=Ulkomailla#p65632>

Synnytyksen kustannuksista:

https://www.moh.gov.sg/content/moh_web/home/costs_and_financing/hospital-charges/Total-Hospital-Bills-By-condition-procedure/delivery_normal.html

https://www.moh.gov.sg/content/moh_web/home/costs_and_financing/hospital-charges/Total-Hospital-Bills-By-condition-procedure/delivery_caesareansection.html

Listoja ja arvioita synnytyssairaaloista:

<https://www.sassymamasg.com/maternity-hospitals-in-singapore-public-vs-private/>

<https://singaporemotherhood.com/articles/2016/11/hospital-maternity-packages-singapore/>