

Synnytyksen jälkeinen herkistyminen (baby blues):

On normaalia ja yleistä, että äiti tuntee itsensä herkistyneeksi synnytyksen jälkeen. Se auttaa äitiä vastaamaan vauvan viesteihin herkemmin.

Herkistyminen kestää muutamia päiviä.

Herkistyminen voi lisätä synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastumisen riskiä.

Herkistymisestä voi olla kyse, kun äiti;

- on ärtynyt ja itkuherkkä.
- kokee mielialanvaihteluja, unihäiriöitä tai ruokahalun muutoksia.

Vastasynnyttänyt äiti tarvitsee tukea, kuuntelijaa ja ymmärrystä. Herkistyminen ei vaadi erityistä hoitoa.

Synnytyksen jälkeinen masennus:

Alkaa noin 1-2 kk kuluttua synnytyksestä

Noin joka kymmenes äideistä sairastuu.

Masennuksen synty on epäselvää, altistavia tekijöitä voivat olla mm. hormonaaliset- ja erilaiset psykologiset tekijät.

Masennus voi kestää kuukausia, hoitamattomana jopa vuosia.

Masennus voi vaikuttaa äidin ja vauvan vuorovaikutussuhteen kehittymiseen sekä haitata perheen toimintaa. Se voi myös johtaa lapsen masennukseen, ärtyneisyyteen, vetäytyneisyyteen ja kiintymyssuhdehäiriöön.

Synnytyksen jälkeisestä masennuksesta voi olla kyse, kun äiti;

- tuntee kiinnostuksen puutetta vauvaa kohtaan, tai vauva äitiä kohtaan tai heidän vuorovaikutuksensa on puutteellista.
- on ärtynyt, saamaton ja/tai kokee elämänhalun puutetta ja/tai seksuaalista haluttomuutta.
- kokee, että hänen on hankala keskittyä, ruokahalu voi vaihdella, on uneton tai toiminnallisesti hidas.
- haluaa vetäytyä, on tuskainen, vihamielinen, impulsiivinen tai kireä.
- kokee, että hänellä esiintyy pakkoajatuksia.
- on väsynyt, johon uni ei auta.
- on hoitamaton itseään, kotiaan tai lasta kohtaan.
- sortuu käyttämään pähteitä lievittääkseen masentunutta oloaan.
- pelkää tekevänsä vauvalle jotain pahaa.

Lähteet:

Aranto, Annukka & Koistinen, Paula 2007. Neuvola työn käsikirja. Tammi: Helsinki

Eskola, Kaarina & Hytönen, Eeva 2002. Nainen hoitotyön asiakkaana. Porvoo: Wsoy.

Haapio, Sari & Koski, Kirsti & Koski, Pirjo & Paavilainen Riitta 2009. Perhevalmennus. Edita: Helsinki

Haarala, Päivi & Honkanen, Hilikka & Mellin, Oili-Katriina & Tervaskanto-Mäntä, Tiina 2008. Terveydenhoitajan osaaminen. Edita: Helsinki

Janhunen, Kristiina & Oulasmaa, Minna 2008. Äidin kielletyt tunteet. Nykypaino oy: Väestöliitto.

Paananen & Pietiläinen & Raussi-Lehto & Väyrynen & Äimälä 2006. Kätilötyö. Tamper: Tammer-Paino Oy.

Palm, Anna & Peltonen, Marika 2009. Vaiettu huoli puheeksi. Terveydenhoitajien kokemuksia synnytyksen jälkeisen masennuksen puheeksiottamisesta. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Opinnäyte työ.

Sosiaali- ja terveysministeriön opas 2004:14. Lastenneuvola lapsiperheen tukena, Opas työntekijöille. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tamminen, Tuula 1997. Raskaus- ja lapsivuodeajan psykologiaa. Neuvolakiiri. Vammala: Orion Oy.

Tekijät:

Seija Jaakkola ja Eija Suvanto

Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. 2012.

Terveydenhoitaja koulutusohjelman kehittämistehtävä

Kuvat: Tekijöiden kotiarkistot

Isän roolin tärkeys:

Synnytyksen jälkeinen elämänvaihe on uutta ja mullistavaa aikaa. Tällöin synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita voidaan luulla elämäntilanteeseen kuuluviksi ja äidin masennus voi jäädä tunnistamatta, jolloin asianmukainen hoito ja tuki voi jäädä saamatta.

Synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistamisessa korostuu kumppanin herkkyys tunnistaa masennukseen viittaavia hälytysmerkkejä.



Mikäli lapsella on kiintymyssuhde muihin aikuisiin, kuten isään, ei äidin masennus vaikuta lapseen yhtä pysyvästi. Näin ollen isällä sekä muilla aikuisilla on suuri merkitys lapsen ja äidin hyvinvoinnissa.

Äiti kaipaa psyykkistä tilaa, jossa hänet tulee hyväksyä kaikkine tunteineen. Ulkopuolelta tulevat ohjeet ja neuvot voivat helposti lisätä äidin tuntemaa syyllisyyttä. On tärkeää ottaa huoli puheeksi ja hakea tukea, sekä apua.

Hyödyllisiä yhteystietoja ja linkkejä:

Oma neuvola, keskitetty ajanvaraus
puh. (08) 558 44355

Oma terveysasema (psykiatrinen sairaanhoitaja)

Mielenterveystoimisto (päivystävä)
puh. 044 703 5940

Perheneuvola puh. (08) 5584 6120

Äidit irti synnytysmasennuksesta ry
puh. 040 746 7424 www.aima.fi

Hyvänmielentalo (vertaisryhmät, keskustelu ym.)
puh. 041 463 5712, 044 311 4140
Auttavan keskustelun ajanvaraus
puh. 044 311 4160

**Oulun Ensi- ja turvakoti ry/ Baby blues –
vauvaperhetyö** puh. 08 561 5500
Baby blues – vauvaperhetyöntekijä
puh. 040 3547757 www.ensijaturvakotienliitto.fi

Päivystysaikana yhteys:

arki-iltaisin ennen klo 18 **Oulun yliopistollisen sairaalan psykiatrian päivystyspoliklinikalle** (Peltolantie 8)

arki-iltaisin klo 18 jälkeen ja viikonloppuisin **Oulun seudun yhteispäivystykseen** (Kajaanintie 50, sisäänkäynti A1)

Tunteiden viidakossa



*Isille, äidin synnytyksen jälkeisen
masennuksen tunnistamiseen*