



Rutiinit auttavat pysymään kiinni arjessa. Aikatauluta sellainen tekeminen, jolla tyydytetään perustarpeet (ravinnon saanti, uni, hygienia, läheisyys). Sinua ja lapsia voi rauhoittaa, kun tiedätte, mitä päivässä tapahtuu seuraavaksi, koska on ruoka ja kauanko ruuanlaitto kestää ja milloin on lasten päivälevon aika.

Hanki tietoa synnyttymasennuksesta kirjoista ja artikkeleista. Et enää tunne olevasi yhtä yksin ongelmiasi kanssa, kun tiedät, että muillakin on samanlaisia tunteita ja ajatuksia. Uskallat ehkä puhua asiasta avoimemmin ja rohkaistut auttamaan itseäsi, kun huomaat, mistä muut ovat saaneet apua.

Ota asia puheeksi neuvolassa heti, kun mitkään neuvot eivät enää riitä. Keskussairaalan yhteispäivystyksen psykiatrinen sairaanhoitaja päivystää ympäri vuorokauden. Mitä pidempään tunnet masennusta, sitä suurempi riski on, että se vaikuttaa suhteeseesi lapseen. Tuore vanhempi potee usein syyllisyyttä siitä, ettei voi olla lapsen kanssa niin kuin haluaisi. Tämä voi motivoida sinua muutokseen.

Faktaa synnyttymasennuksesta

Mitä on synnyttymasennus?

Noin 10 prosentilla kaikista vastasyntyttäneistä naisista esiintyy jonkinlaista masennusta, joka kestää yli kaksi viikkoa. Näistä noin puolella masennus voi kehittyä hoitoa vaativaksi sairaudeksi. Useimmat vakavat masennustilat alkavat kuukauden kuluessa synnytyksestä. Oireet ovat samankaltaisia kuin muussakin masennuksessa sillä erolla, että nyt kuvassa on mukana vauva.

Synnyttymasennuksen oireita:

- ✓ Yleinen alavireisyys
- ✓ Elämänilon menettäminen
- ✓ Tyhjyyden tunne
- ✓ Uupuneisuus ja aloitekyvyttömyys
- ✓ Unettomuus tai liiallinen nukkuminen
- ✓ Vetäytyminen ystävien ja perheen seurasta
- ✓ Ruokahalun muutokset (painon nousu/lasku)
- ✓ Keskittymiskyvyn, muistin ja päättävyyden heikkeneminen
- ✓ Itkuisuus
- ✓ Ajatukset itsensä vahingoittamisesta
- ✓ Ajatukset vauvan vahingoittamisesta
- ✓ Ahdistus siitä, että tunteet lasta kohtaan katoavat tai jäävät syntymättä, että lapseen ei kiinnny



**KUN VAUVA-AIKA
TUNTUU RASKAALTA**

*Lievitä synnyttymasennusta
omatoimisesti*

Psyykkinen pahoinvointi vauva-aikana

Baby blues

Yli puolet vastasyntyttäneistä äideistä kokee synnytyksen jälkeen herkistymistä, jota kutsutaan myös nimellä baby blues. Baby blues johtuu todennäköisesti hormonaalisista muutoksista ja unen puutteesta, ja se menee yleensä ohi itsestään parin viikon kuluessa. Toipumisessa auttaa läheisten tuki. Mikäli alakulo jatkuu pidempään, kyse voi olla synnytysmasennuksesta.

Synnytyksen jälkeinen ahdistus

Synnytyksmasennuksen yhteydessä esiintyy usein ahdistusta. Se voi tuntua fyysisenä levottomuutena tai pelkona. Lapsen saaminen muuttaa ja nostaa elimistön stressitasoja, jolloin äiti voi ahdistua. Ahdistus voi tuntua hyvin epämiellyttävältä, mutta se ei itsessään ole vaarallinen kokemus. Kun ahdistuksen uskaltaa kohdata ja hyväksyä ja kun tietää sen menevän ohi, ahdistus helpottaa vähitellen. Jos epämiellyttävän tunteen yrittää kieltää tai sen kohtaaminen alkaa tuntua liian pelottavalta, ahdistus usein voimistuu.



Pystynkö itse vaikuttaa vointiini?

Kyllä pystyt. Seuraavassa on neuvoja, joista on ollut apua monelle.

Älä eristäydy. Vietä aikaa ystävien ja perheen kanssa ja tee asioita, joista saat mielihyvää. Jos tuntuu, että et enää nauti mistään, tee asioita, joista pidit aikaisemmin. Yritä muistuttaa kehollasi, mikä sai sen voimaan hyvin. Jos haluat kutsua ystäviä kylään, järjestä esimerkiksi nyyttikestit, jolloin kukin vieras tuo jotain mukanaan ja sinä pääset helpommalla.

”Synnytyksmasennuksessa ei ole mitään hävettävää, se ei ole sinun vikasi eikä se ole merkki heikkoudesta”

Ota vastaan apua esimerkiksi kotitöihin, niin että voit keskittyä itseesi ja vauvaan. Puoliso tai joku muu voi ehkä välillä huolehtia arjen askareista. Opi sietämään kotona vähän epäjärjestystä, sillä tärkeintä on sinun ja perheesi hyvinvointi.

Lepää paljon! Ennen kaikkea tarvitset riittävästi unta. Joku muu voi varmasti huolehtia vauvasta sillä aikaa, kun lepää.



Syö säännöllisesti ja kunnon ruokaa. Keho tarvitsee energiaa.

Liiku. Liikkuessasi elimistö tuottaa endorfiineja, jotka saavat aikaan mielihyvän tunteen ja toimivat kehon omana luontaisena masennuslääkkeenä.

Huolehdi hygieniastasi. Käy suihkussa ja vaihda ylle puhtaat ja mukavat vaatteet, niin tunnet olosi paremmaksi ja rentoutuneemmaksi.

Puhu tunteistasi jollekulle, esimerkiksi puolisololle tai ystäville. Synnytyksmasennus on yleistä. Siihen sairastuu noin 10 prosenttia synnyttäneistä äideistä, joten lähipiirissäsi on todennäköisesti muitakin, jotka ovat kokeneet saman.

Järjestä omaa aikaa, ilman lapsia. Käy kävelemässä, lähde kauppaan tai tapaa ystäviä myös niin, että vastuu vauvasta on jollakin muulla. Silloin sinusta ei tunnu, että olet aina kiinni vauvassa. Kotiinkin on usein mukavampi palata, kun olet saanut olla hetken itsekseksi. Hetki omaa aikaa voi riittää, että saat ohjattua ajatukset pois pahasta olostasi mukavampiin asioihin.