

Tunteiden vuoristorata

- Tuki odotusaikana ja vauvan
synnyttyä

Johanna Holopainen, avopalveluyksikkö Nuppu
Marjaana Kosma, vauvaperheryhmä Untuva
Hilma-Liina Luumi, sertifioitu doula
Varpu Tillikainen, varhaisen tuen perhetyö
Kymen HVA

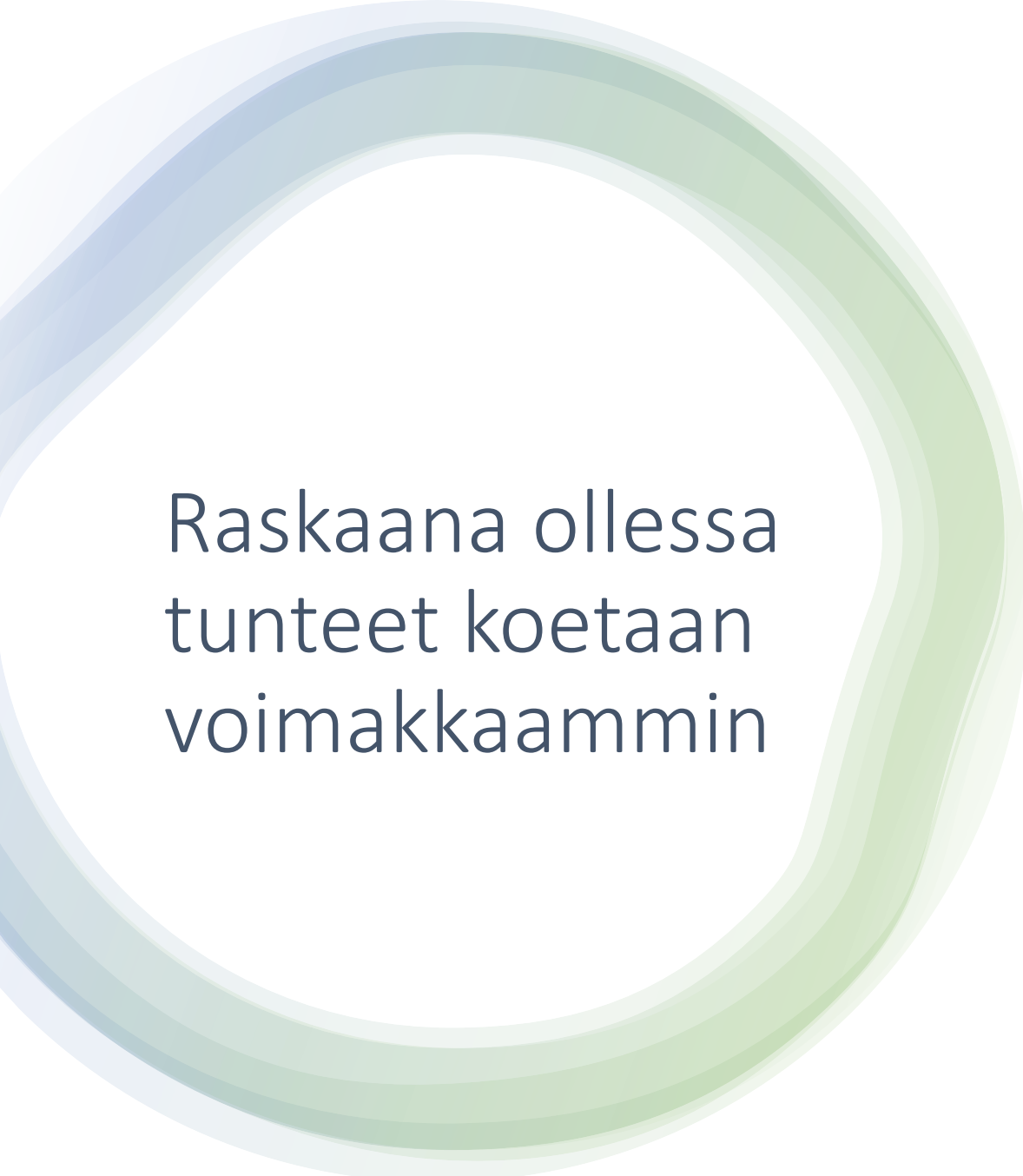


KYMENLAAKSON
ENSI- JA TURVAKOTI-
YHDISTYS RY



Millaisia ajatuksia ja tunteita odotus sinussa herättää?





Raskaana ollessa
tunteet koetaan
voimakkaammin

- Syyllisyys
- Stressi
- Ilo
- Onni
- Odotuksen tunne
- Suru
- Empatia
- Vihaisuus
- Sisäinen rauha
- Ahdistus
- Epävarmuus
- Tylsistyminen

Ensimmäinen kolmannes (raskausviikot 1-12)

- Raskaustesti plussaa, Jippii vai Apua!
- Elämänmuutos monella tasolla
- Raskausoireet
- Raskaushormonit
(mm. oksitosiini, prolaktiini, endorfiinit)



Toinen kolmannes (raskausviikot 13 – 28)

- Raskaus konkretisoituu
- Kehon muutokset
- Mieli herkistyy
- Millainen lapsuus minulla oli?
- Millainen vanhempi haluan olla?



Viimeinen kolmannes (raskausviikot 29-40+)

- Oma ja vauvan vointi
- Synnytys
- Odotukset ja toiveet (vauva, imetys, perhe-elämä)
- Mielikuvat lapsesta



Parisuhde raskausaikana

- Vanhemmiksi eri tahtiin?
- Miten ymmärrän ja tuen puolisoani?
- Perheen työnjako
- Hellyys ja läheisyys
- Halujen kohtaaminen



Isyys

- Elämänmuutos
- Omat ja puolison odotukset
- Työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen
- Oma hyvinvointi
- Isyyteen sitoutuminen

“Muista nuuhkia ja köllötellä niiden kanssa, ota omiksi, äläkä hylkää”





Isien masennus voi ilmetä...

- ärtymyksenä
- äkkipikaisuutena
- vetäytymisenä ja
puhumattomuutena
- joskus myös liiallisena
alkoholin käyttönä
- aggressiivisuutena, jopa
väkivaltaisuuutena
- N. 10% isistä masentuu



So when does the
Worry phase end?

Babyblues

- Itkuherkkyys
- Mielialan vaihtelu
- Ärtäneisyys
- Ruokahaluttomuus
- Unihäiriöt
- Kestää yleensä muutamia päiviä,
korkeintaan muutamia viikkoja

Jos babyblues jää soimaan...

- 10 -20% äideistä masentuu
- Elämästä tulee ilotonta, vauvan kanssa olemisesta ei saa mielihyvää
- Syyllisyyden ja häpeän tunteet
- Pelot, ahdistuneisuus ja unihäiriöt
- Puoliso yleensä huomaa ensimmäisenä
- Keskustelu, avun hakeminen, terveydentilan selvittely, lääkitys?, vertaistuki, käytännön apu kotiin
- Vuorovaikutus vauvan kanssa



Raskauteen liittyvä ahdistuneisuus

- Pelokkuus, huolestuneisuus, jännittyneisyys, ärtyneisyys
- Huoliajattelu liittyen mm. sikiön terveyteen, omaan terveyteen, synnytykseen, vanhemmuuteen,
- Arjen asioiden ylisuorittaminen, esim. jatkuva siivoaminen, terveydentilaan liittyvä liiallinen tarkistelu ja varmistelu, ihmisten, paikkojen ja tekemisten välttely
- Fyysiset ja psyykkiset oireet mm. tärinä, vapina, levottomuus, uupuminen, hengenahdistus, tihentynyt pulssi, huomaus, keskittymisvaikeudet, univaikeudet.
- Yleistä; naisista kolmasosalla jossain vaiheessa elämää
- <https://www.perinataalimielensterveys.fi/oppaat/>



DOULA ODOTTAVAN JA LÄHIPIIRIN TUKENA

Doula:

tukihenkilö odotusaikana,
synnytyksessä ja synnytyksen
jälkeen)



Mitä doula tekee...

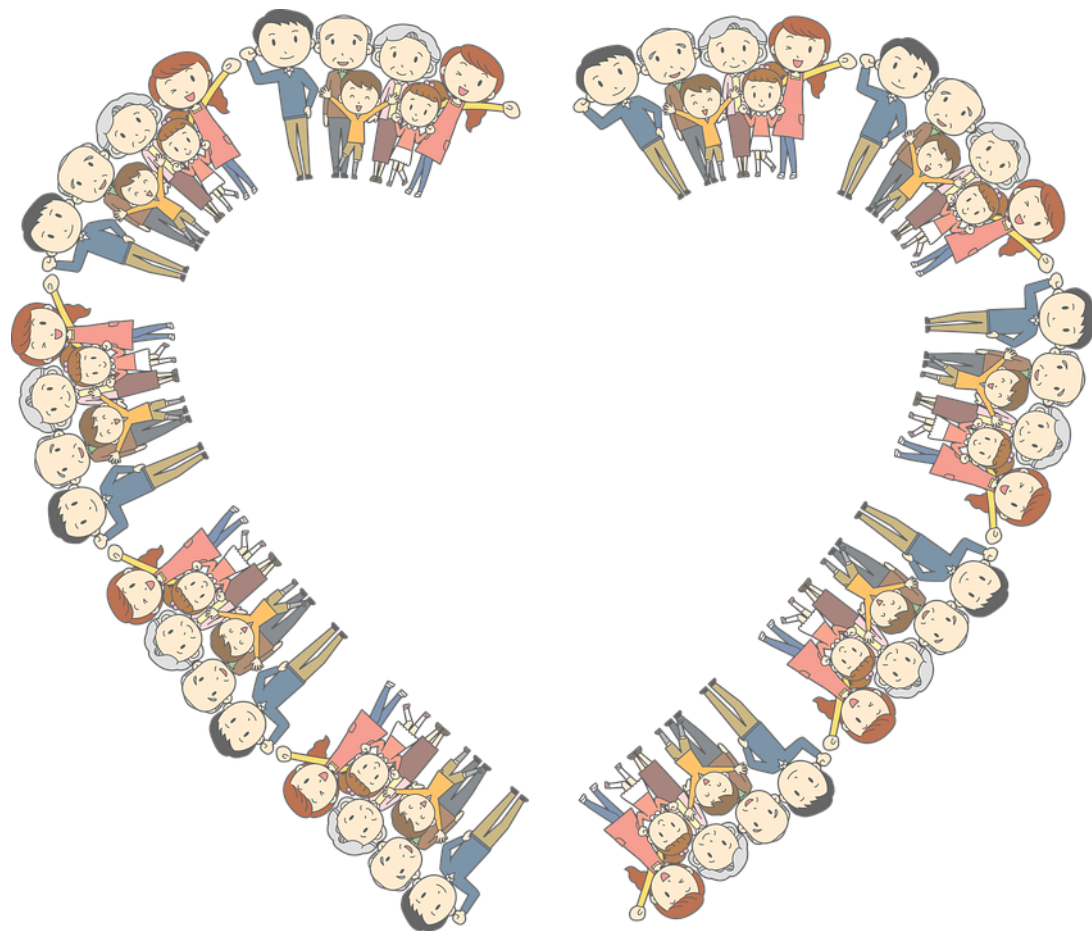
- tapaa raskausaikana kasvokkain, etänä tai puhelimitse sopimuksen mukaan
- tarjoaa henkistä, fyysistä ja tiedollista tukea toivotulla tavalla
- keskustelee, kuuntelee, vastaa ja opastaa
- auttaa käsittelemään aiempia raskaus-/synnytyskokemuksia
- voi olla läsnä terveydenhuollon tapaamisissa
- pyrkii lisäämään turvallisuuden tunnetta ja luottamusta
- ohjaa rentoutumaan, suosittelee luettavaa, kirjaa ylös toiveita jne.
- kulkee rinnalla ja myötäelää tunteissa ja ajatuksissa:
 - alkuraskaus: epävarmuus ja myllerrykset
 - keskiraskaus: askeleet kohti synnytystä
 - loppuraskaus: malttamattomuus ja muutokseen valmistautuminen

Mitkä asiat
tuovat sinulle
iloa ja
hyvinvointia?



Apua ja tukea on saatavilla

- Matalalla kynnyksellä mahdollisuus saada vertaistukea, vanhemmuuden tukea ja palveluohjausta.
- Varhaisella tuella voidaan estää perhetilanteiden kriisiytyminen ja ongelmien kasautuminen.



Toimintaa ja vertaistukea

Ensi- ja turvakotien liitto, Kymenlaakson ensi- ja turvakotiyhdistys, Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdystys, Vuoksenlaakson

vammais- ja perhetyö; vauvaperheiden chat, doulatoiminta, vauvaperhe- ja uniohjaus, eroauttamistyö, vauvaperheryhmä Untuva

MLL Kaakkois-Suomen piiri ja paikallisyhdistykset: perhekahvilat, ryhmätoimintaa, perhekummi

Seurakunta: perhekerhot, lapsiparkit, pikkuhelppi

Avoin varhaiskasvatus: monipuolista sisä- ja ulkotoimintaa, mm. vauva/taaperotapaamisia, perhepäiviä, isien ja lasten iltoja

Perhekeskustoiminta: kohtaamispaikkoja, tapahtumia, vertaisryhmiä, sähköinen perhekeskus www.kymenlaaksonperheskus.fi omaperhe.fi



Apua ja tukea

Perheneuvola: tehtävänä tukea alle 13-v. lasten perheitä erilaisissa elämäntilanteissa, vanhemmuuden tuki, parisuhteen haasteet yms.

Perheasiain neuvottelukeskus: keskustelutukea parisuhteen ja perheen haasteissa (yksin, parina, perheenä)

Lasten ja nuorten talo (Lappeenranta / Imatra): matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa, hoidon ja tuen arviointia yhdessä

Neurolapsykologi (Ekhva): neuvolaikäisten lasten vanhemmille, kun perheen hyvinvointia kuormittaa mm. vanhemmuuden haasteet, sairaus, uupumus tai kriisi. Ohjautuminen neuvolaterveydenhoitajien kautta

Vauvatiimi (KymenHVA): työparina lastenpsykiatri / varhaisen vuorovaikutuksen psykoterapeutti ja vauvafysioterapeutti. Asiakkaaksi ohjaututaan äitiys / lastenneuvolan tai perhetyön kautta.



Tukea verkkopalveluissa

- Pyydä apua palvelu (KymenHVA)
- Vauvaperheiden Chat
- Tukinet
- MLL vanhempainnetti
- Apua eroon chat



Kotiin vietävät palvelut

Perhetyö

- Sisältää tilanteen kartoitusta, keskustelua, yhdessä tekemistä ja voimavarojen vahvistamista
- Tarkoituksena auttaa ja opastaa perheitä käytännön neuvoilla ja tuella
- Haasteena mm. oma jaksaminen kuormittunut, väsymys, vanhemmuus, arkirytmi/rutiinit, vuorovaikutus, roolit perheessä

Kotipalvelu

- Konkreettista apua kotiin
- Myönnetään toimintakykyä alentavan syyn tai erityisen perhe- tai elämäntilanteen perusteella. Esim. äkillinen sairastuminen, perheessä kriisi, monikkoperheet, väsymys, kuormittuneisuus...
- Lyhytkestoinen tuki



Tukea mielialan haasteisiin

Miepähoitaja: lyhytkestoinen työskentely (1-10krt)

Äimä ry (äidit irti synnyttymasennuksesta)

Masi: Apua isille masennusoireisiin, puhelin ja sähköpostineuvonta, yksilötapaamisia, ohjatut vertaisryhmät, verkkoauttaminen

Mielenterveystalo.fi : Julkisen terveydenhuollon verkossa tarjoamaa apua mielen hyvinvointiin. Mm. palveluohjausta, tietoa, omahoito ohjelmia, nettiterapiaa.





Kiitos
mielenkiinnosta ja
hyvää odotusta!

Vastaathan palautekyselyyn!