

-Tuki odotusaikana ja vauvan synnyttyä

# Tunteiden vuoristorata



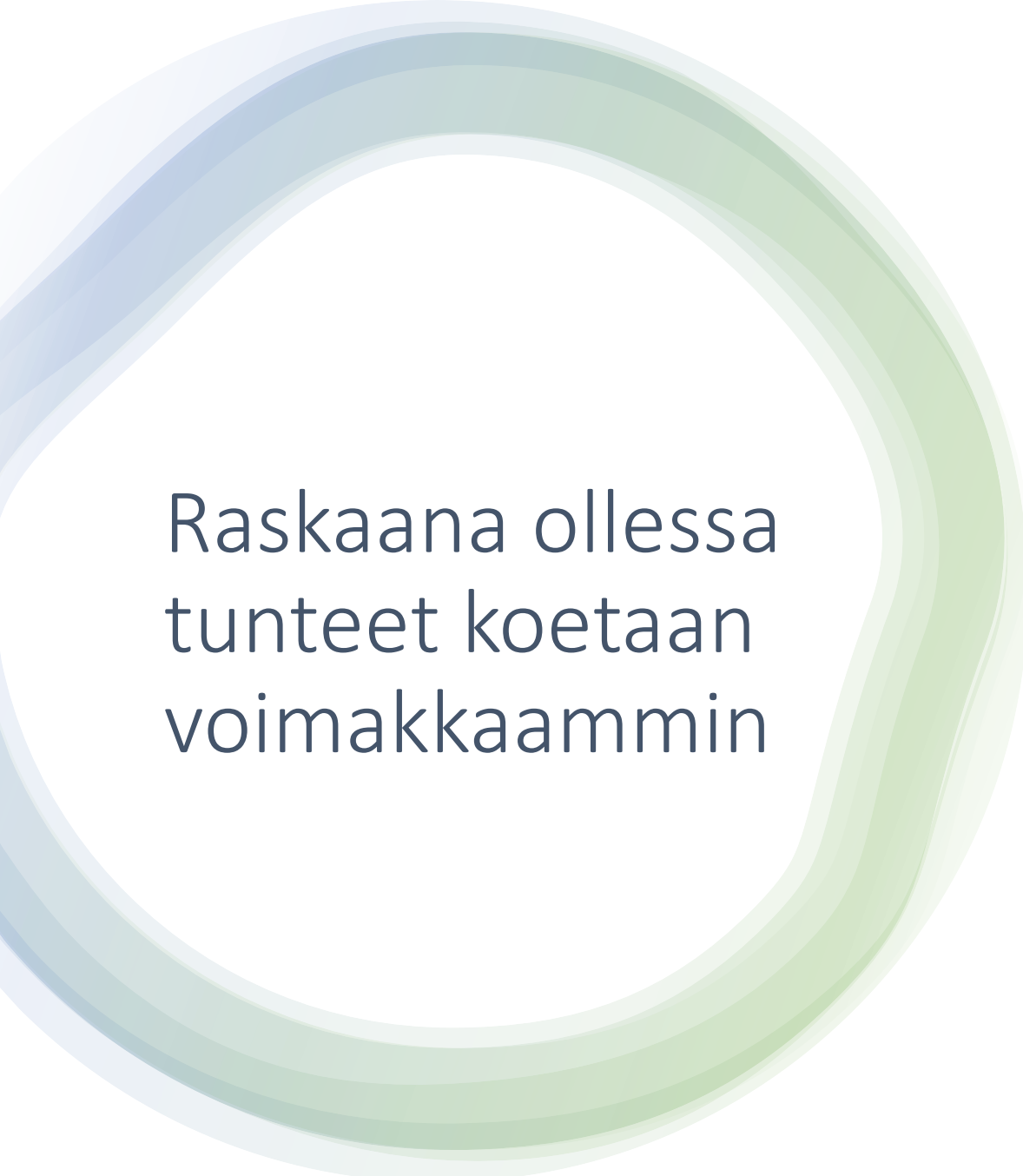
- Riikka Niemi, avopalveluyksikkö  
Nuppu
- Marjaana Kosma, päiväryhmä  
Untuva



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

# 1. 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

- Äidiksi ja isäksi 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  
väkivaltaisuutena
- N. 10% isistä masentuu



So when does the  
Worry phase end?

# Babyblues

- Itkuherkkyys
- Mielialan vaihtelu
- Ärtäneisyys
- Ruokahaluttomuus ja
- 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, 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 kolmasosa jossain vaiheessa elämää



Mitkä asiat  
tuovat sinulle  
iloa ja  
hyvinvointia?



# Apua ja tukea

## Kaikista mainituista tukimuodoista saat tietoa netistä googlettamalla.

- Ystävät ja läheiset, muut lapsiperheet
- Äitiys- ja lastenneuvola
- Varhaisen tuen perheohjaaja (Kymenlaakso)
- Perheneuvola ja neuvolapsykologi
- Lasten ja nuorten talot (Imatra ja Lappeenranta)
- Vauvaperheiden chat, Vauvaperheet ja päihteet chat ym.
- Seurakuntien Pikku Helppi
- RYHMÄT/ AVOIN TOIMINTA:

Perhekeskustoiminta ja kohtaamispaikat: MLL:n perhekahvilat, seurakunnan perhekerhot, avoimen varhaiskasvatuksen toiminta, vauvatapaamiset, erilaiset kohdennetut ryhmät kuten Syytellen ryhmät, Vain vähän väsyneet, Äitiä voimaryhmä, Iskä-kahvit Zoomissa

## Muista tukimuodoista saat tietoa neuvolasta sekä sairaanhoitopiirisi tai kotikaupunkisi nettisivuilta.

- Doulat
- Baby blues -toiminta
- Äitiyspoliklinikka
- neuvolan vauvaperhetiimi ja neuvola psykologi (ohjaudutaan ammattilaisen kautta)
- Terveyskeskuksen mielenterveyshoitajat, opiskeluterveydenhuolto, työterveys
- Perhetyö, lapsiperheiden sosiaalityö ja kotipalvelu
- mielenterveyspalvelut, opiskeluterveydenhuolto, työterveys
- Äimä ry (Äidit irti synnytysmasennuksesta -yhdistys)
- Masi-hanke (Apua isille masennusoireisiin -vertaisryhmät)
- Isäluuri
- <https://eksote.fi/asiakkaalle/kanssasi/perhe-ja-lapset/>
- <https://www.kymsote.fi/fi/Palvelut/Lasten%2C-nuorten-ja-perheiden-palvelut/c/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut>
- [www.kymenlaaksonperhekeskus.fi](http://www.kymenlaaksonperhekeskus.fi)



Kiitos  
mielenkiinnosta ja  
hyvää odotusta!

Vastaathan palautekyselyyn!