



10 TÄRKEÄÄ ASIAA

RASKAUS- JA VAUVA-AJAN MIELENTERVEYDESTÄ

- 1 Noin joka viides odottava tai vastasyntynyt vanhempi kokee mielenterveysongelmia, kuten masennusta tai ahdistusta. Myös ei-synnyttävällä vanhemmalla voi olla mielenterveysongelmia.
- 2 Voit olla hyvä vanhempi, vaikka sinulla olisi mielenterveysongelmia raskaus- ja vauva-ajalla.
- 3 On tavallista, että raskaus- ja vauva-aika herättää muistoja omasta lapsuudesta. Se saattaa joskus nostaa pintaan vaikeitakin ajatuksia ja tunteita, jotka kannattaa ottaa puheeksi.
- 4 Raskauden tai synnytyksen aikaisiin järkyttäviin kokemuksiin voi liittyä erilaisia oireita, kuten pelokkuutta, ahdistusta ja häiritseviä muistoja. Niitäkin voidaan hoitaa tehokkaasti.
- 5 Pakkoajatukset ovat ei-toivottuja ajatuksia, jotka saattavat tuntua pelottavilta. Ne ovat yleisiä ja niitä kannattaa hoitaa, jos ne vaikeuttavat arjessa toimimista.
- 6 Omaan mielenterveyteen liittyvistä asioista voi keskustella äitiys- ja lastenneuvolassa sekä äitiyspoli-klinikalla. Myös hankalalta tuntuvat asiat kannattaa tuoda esiin.
- 7 Mielenterveysongelmat voivat heikentää arjessa ja vanhempana jaksamista. On siis tärkeää hakea apua mahdollisimman varhain.
- 8 Apu voi olla esimerkiksi keskustelua, perhearjen tukemista tai lääkehoitoa. Vanhemman ja lapsen väliseen varhaiseen vuoro-vaikutukseen sekä parisuhteeseen on myös saatavilla tukea.
- 9 Voit keskustella hoito- ja lääkitys-vaihtoehtoista neuvolalääkärin kanssa. Useimpia mielenterveyden ongelmiin käytettäviä lääkkeitä voi käyttää myös raskauden ja imetyksen aikana.
- 10 **Huom!** Hakeudu päivystykselliseen lääkärin arvioon, jos sinusta tuntuu, ettet jaks enää, sinulla on ajatuksia itsesi tai toisten vahingoittamisesta tai epäilet psykoottisia tai maanisia oireita.

LISÄTIETOA:

perinataalimielenterveys.fi



Suomen Perinataali-
mielenterveys ry



Raskaus- ja vauva-ajan hyväksi