

ODOTTAVIEN OLOHUONE

Raskaudesta ja synnytyksestä palautuminen

Heidi Miettinen kätilö, terveydenhoitaja



RAVITSEMUS SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

- Riittävä, monipuolinen ja säännöllinen ruokailu, muista myös riittävä nesteytys. Imettäessä ruokahalu voi vaihdella.
- Imettäessä lisäenergiantarve noin 500 kcal/vrk.
- Älä laihduta, huolehdi riittävästä hiilihydraattien saannista.
- Monivitamiini- ja/tai kivennäisvalmisteiden käyttö: Yksipuolinen ruokavalio, kaksosten imetus, rintamaidon luovutus, uusi raskaus. Imettäville suositellaan D-vitamiinilisä 10µg/vrk.
- Ruokaviraston sivulta löytyy tietoa imetysajan ruokasuosituksista.
- Liian niukka ravinto vaikuttaa kielteisesti jaksamiseen ja hyvinvointiin. Hyvä ravitsemus taas edistää toipumista synnytyksen jälkeen - voi myös vaikuttaa suotuisasti imetyksen onnistumiseen ja rintamaidon laatuun.

VINKIT:

- Loppuraskaudessa ruoan valmistaminen pakastimeen, jos energiaa riittää?
- Varaa helppoja välipaloja saataville, juomapullo.
- Puoliso voi pitää huolta ja muistutella synnyttäneen riittävästä ravitsemuksesta. Vauva-arki voi yllättää ja jopa omat ruokailut voivat jäädä herkästi taka-alalle.

UNI VAUVAPERHEESSÄ

- Synnytyksen jälkeen voi tuntua, että sinulla on paljon energiaa ja et tarvitse lepoa päiväsaikaan (hormonitoiminta).
- Vastavuoroisesti äiti voi olla synnytyksen jälkeen hyvin väsynytkin.
- Levosta huolehtiminen on tärkeää joka tapauksessa.
- Voit opetella nukkumaan päiväunia vauvan nukkuessa tai edes levähtämään.
- On tärkeää, että sinulla on voimavaroja jos vaikka vauva sattuukin seuraavansa yönä valvottamaan.
- Oksitosiinihormoni rentouttaa ja rauhoittaa äitiä, jonka johdosta äidin nukahtaminen sujuu yleensä helposti imetyksen jälkeen.
- Unen laadun on havaittu olevan parempi täysimettävillä äideillä verrattuna osittaisimettäjiin.
- Puolisot huolehtikaa toinen toisistanne: Imettävä äiti huolehtii yösyötöistä ja kumppani voi tarjota sitten äidille lepomahdollisuuksia toisena ajankohtana.

OMAN JAKSAMISEN EDISTÄMINEN

- Ensiviikot menevät vauvan kanssa ns. vauvakuplassa ja se on tarkoituksenmukaista. On hyvä pysähtyä uuden perheenjäsenen ja arjen ympärille rauhassa toisiinsa tutustuen.
- Omat tarpeet jäävät vauva-arjessa herkästi taka-alalle.
- Tietyissä kulttuureissa suku, ystävät ja läheiset huolehtivat kaikesta perheen hyvinvointiin liittyvästä ja äidin tehtävä on vastasyntyneen imetys + muu hoiva. Tästä voisimme ottaa hieman mallia, kaikkea ei tarvitse tehdä itse!
- Mitkä asiat tuottaisivat hyvää mieltä vauva-arjen ulkopuolella? Voisiko se olla esimerkiksi rauhallinen saunahetki ilman keskeytyksiä, kävelylenkki, hieronta tai vaikkapa käsitöiden tekeminen. Entä mitkä ovat puolisolle tärkeitä omia juttuja? Omista tärkeistä jutuista on tärkeää pitää kiinni, ne auttavat jaksamaan arjessa.
- Vertaistuen merkitys on monelle iso.

VÄSYMYS VAUVAPERHEESSÄ

- Hetkittäinen väsymys on hyvin tyypillistä vauvaperheissä.
- Jos väsymys pitkittyy ja haittaa omaa arkea tai elämänhallintaa, kerro asiasta rohkeasti neuvolassa.
- Univaje voi vaikuttaa esimerkiksi tarkkaavaisuuteen, mielialaan, parisuhteeseen, asioiden hallintaan, muistiin ja oppimiseen.
- Armollisuus itseä ja kumppania kohtaan! Tarvitaan aina lapsiperheessä 😊

AVUN VASTAANOTTAMINEN JA PYYTÄMINEN

- Mieti omaa tukiverkostoasi. Olisi hyvä, että kaikilla vauvaperheillä olisi ns. tukihenkilö lähipiirissään. Voisiko sinun tukihenkilö olla esim. oma äiti, sisko, ystävä tai naapuri?
- Jos sinun tukiverkoston ei ole riittävä, voit tarvittaessa saada apua perheohjaajalta tai lapsiperheiden kotipalvelusta.
- Mitä apua kaipaavat arkeen? Siivousapu, ruoanlaitto, vauvan vieminen vaunulenkille tai vaikkapa itkuisen vauvan sylittely.
- Jos olet yksin vauvan kanssa on erityisen tärkeää kartoittaa omaa tukiverkostoasi.

“Kun vanhempi
voi hyvin, niin
vauvakin voi
hyvin”



BABY BLUES

- Äidin mieliala herkistyy yleensä jo raskausaikana. Tämä on normaalia ja tarkoituksenmukaista → Äiti on näin vastaanottavaisempi vauvansa viesteille synnytyksen jälkeen.
- BABY BLUES: Synnyttäneistä äideistä jopa 80% kokee synnytyksen jälkeen voimakkaita mielialamuutoksia: Esim. herkistyminen, itkuherkkyys, ärsytys, unihäiriöt, ruokahaluttomuus. Oireet voivat pelästyttää. Nämä oireet menevät kuitenkin ohi muutamissa päivissä/viikoissa.

Jos oireet kuitenkin pitkittyvät tai palaavat tauon jälkeen uudestaan, voi kyseessä olla synnytyksen jälkeinen masennus.

SYNNYTYKSEN JÄLKEISEN MASENNUKSEN OIREITA:



- Väsymys
- Univaikeudet
- Ahdistuneisuus, huolestuneisuus
- Ärtyneisyys
- Elämänilon katoaminen
- Epävarmuus omasta äitiydestä
- Ylihuolehtivuus lapsesta
- Masentuneisuus, mielialan lasku
- Paniikkioireet
- Pakkoajatukset
- Pelot
- Ruokahalun muutokset
- Ongelmat seksuaalisuuden alueella
- Fyysiset oireet

LAPSIVUODEPSYKOOSI

3-10 päivää synnytyksen jälkeen,
viimeistään kuusi viikkoa synnytyksestä.

- Unen tarpeen väheneminen,
levottomuus, ärtyneisyys, ajatusten ja
puheen tulva, todellisuuden tajun
heikkeneminen

-Lapsen hoitaminen voi olla esimerkiksi
epätarkoituksenmukaista ja hätäistä.

- Äiti voi esim. pitää lasta erityisenä,
esim. messiaksena tai paholaisena.

- Lisää lapsen kaltoinkohtelun riskiä
sekä itsemurha-/ ja lapsensurmariskiä!
- Lähipiiri tarkkana, tämä sairaus vaatii
välitöntä hoitoa.
- Äiti ei yleensä tunnista olevansa
sairas!
- Harvinainen tila: Suomessa n.60
tapausta vuodessa.

HÄPEÄ VOI ESTÄÄ AVUN HAKEMISEN

- Viisas vanhempi hakee itselleen apua jos tarvitsee.
- Ajoissa huomattua synnytyksen jälkeisestä masennuksesta toipuu nopeammin.
- Äidin ja vauvan välinen vuorovaikutus paranee ja hyvän kiintymyssuhteen luomiselle tulee hyvät edellytykset.
- Jos sinun on vaikeaa hakea itsellesi apua, ajattele asiaa vauvan ja koko perheen kannalta.

MISTÄ VOI SAADA APUA?

- Puolison ja läheisten tuki
- Neuvola
- Terveyskeskus
- Psykologi, psykiatrinen sairaanhoitaja (Miepä-hoitaja), psykoterapeutti
- Perheneuvola
- Neuvolan perheohjaaja, lapsiperheiden kotipalvelu
- Päivystys
- Akuutissa ongelmatilanteessa hätänumero 112
- Vuoroveto-kriisikeskus
- Äimä ry:n vertaistukipuhelin, -ryhmät, -chatit ja tukiäidit

KUMPPANIEN OSALLISUUS

- Jakakaa vanhemmuutta heti vauvan syntymän jälkeen.
- Kumppani pystyy tekemään kaiken muun paitsi imettämään 😊
- Myös puoliset voivat sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen.
- Huolehtikaa toisistanne ja tarkkailkaa toistenne jaksamista, molemmat vanhemmat hyötyvät siitä, että saavat hengähdyshetkiä arjessa – parisuhdekin voi näin paremmin.

Onnea ja iloa vauva-arkeen!



LÄHTEET:

- Duodecim terveyskirjasto: Elimistön palautuminen raskaudesta ja synnytyksestä
- Naistalo: Kuntoutuminen raskauden ja synnytyksen jälkeen
- Äidit irti synnytysmasennuksesta
- Imetyksen tuki: Uni vauvaperheessä
- <https://www.vaasa.fi/asu-ja-ela/terveys-ja-hyvinvointi/aitiys-isa-ja-lastenneuvolat/perhevalmennus/lapsivuodeaika-synnytyksen-jalkeen/>
- THL
- Duodecimlehti
- UKK-instituutti
- <https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/raskaus-ja-synnytys/synnytyksen-jalkeen/synnytyksen-jalkeinen-masennus-sa/>