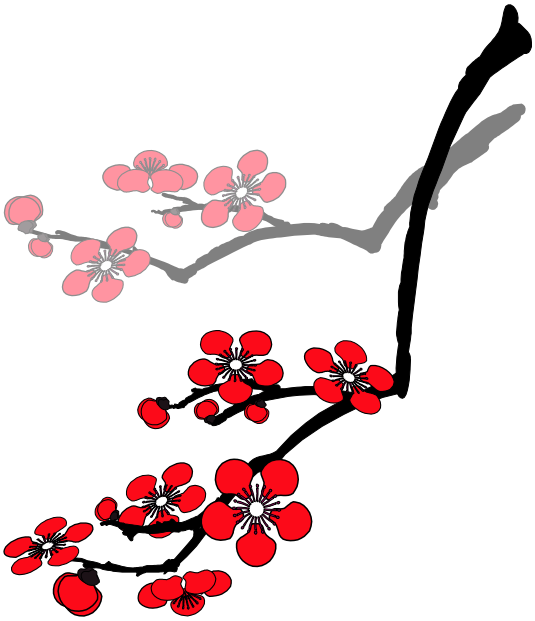
VAUVAN TUHINAA
- TUNTEIDEN HELINÄÄ

Tietoa mielialamuutoksista synnytyksen jälkeen

Ihmisen elämä on kuin puun oksa, jokaisessa oksassa on osa iloa, osa surua. Kaikki ne kuitenkin johtavat kasvuun ja elämän jatkumiseen.



Tämä vihkonen on tarkoitettu lasta odottaville vanhemmille ja heidän läheisilleen antamaan tietoa synnytyksen jälkeisistä mielialan vaihteluista (herkistymisestä, masennuksesta ja psykoosista). Vihkosen lopussa on myös luettelo paikoista, joista voi saada tarvittaessa lisätietoa ja apua.

Vihkosen toteutuksesta vastaavat Jyväskylän kaupungin terveydenhoitajat Pauliina Kinnunen (teksti) ja Minna Parviainen (runo).

SYNNYTYKSEN JÄLKEISET MIELIALAN VAIHTELUT

Synnytyksen jälkeinen aika on fyysisesti, psyykkisesti sekä sosiaalisesti erittäin vaativaa. On aivan normaalia, että vauvan hoitaminen voi ajoittain tuntua erittäin raskaalta ja saattaa herättää negatiivisia ajatuksia sekä vauvaa, että koko tilannetta kohtaan. Eikä äiti välttämättä koe olevansa rakkautta täynnä oleva malliäiti. Synnytyksen jälkeiset mielialavaihtelut voidaan jakaa kolmeen eri muotoon: herkistymiseen, masennukseen ja psykoosiin.

Vauvan syntymän jälkeen suurin osa äideistä herkistyy. Tämä on normaali ilmiö ja tärkeää vauvan päivittäisessä hoidossa. Synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsii noin joka kymmenes äiti. Lapsivuodepsykoosia eli synnytyksen jälkeistä vakavaa todellisuudentajun menetystä esiintyy 1-2 äidillä tuhannesta.

Synnytyksen jälkeinen herkistyminen

Synnytyksen jälkeinen herkistyminen (baby blues, maternity blues) ilmenee tavallisimmin muutaman päivän kuluttua synnytyksestä. Koska vastasyntyneellä on vain vähän keinoja ilmaista itseään, synnytyksen jälkeinen herkistyminen auttaa äitiä ymmärtämään vauvaa ja siten myös vastaamaan vauvan tarpeisiin. Esimerkiksi äiti, joka tavallisesti nukkuu sikeästi, herää helposti vastasyntyneen pieneenkin kitinään.

Toisaalta äiti on herkkä kaikelle muullekin; mielialat vaihtelevat nopeasti, vuoroin itkettää ja vuoroin naurattaa. Äiti voi olla alakuloinen, ärtynyt, kärsiä unettomuudesta ja huonosta ruokahalusta. Katkonaiset yöunet aiheuttavat univelkaa ja väsymystä.

Herkkyyteen vaikuttavat lisäksi synnytykseen ja imetyksen alkuun liittyvät suuret hormonaaliset muutokset, luonnollinen jännityksen purkautuminen synnytyksen jälkeen ja hämmennys uuden edessä.

Mielialan vaihtelut tasaantuvat tavallisesti muutaman viikon kuluessa.

Äidin koko elämäntilanteella, varsinkin parisuhteella, on suuri vaikutus synnytyksen jälkeiseen mielentilaan. Isä voi ottaa huolehtiakseen äidin mahdollisuuksista saada omaa aikaa ja nukkua univelkojaan pois. Yhteiset kävelylenkit tai elokuvaillat ovat tarpeellisia. Lapsen synnyttyä tulisi parisuhteen hoidolle varata riittävästi aikaa.

Myös yksinhuoltajaäidit tarvitsevat lähipiirinsä tukea.

Synnytyksen jälkeinen masennus

Varsinainen masennus voi tulla yllättäen tai alkaa hiipien ja syvetä vähitellen. Voi olla, että masennus on alkanut jo raskauden aikana tai se puhkeaa ensimmäisen vuoden kuluessa synnytyksestä.

Synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsii eri tutkimusten mukaan 10–20 %, jopa neljännes äideistä. Osalla ei ole koskaan aikaisemmin ollut masennusta. Se voi tulla kenelle tahansa synnytyksen lukumäärästä tai sosiaalisesta asemasta riippumatta. Myös adoptioäiti voi masentua.

Masennusta on monen tasoista: lievää, keskivaikeaa ja vaikeaa.

Myös noin **7 % isistä** on todettu masentuvan vauvan syntymän jälkeen. Isän masennus liittyy usein äidin masentuneisuuteen. Myös työpaineet lapsen odotusvaiheessa, haluttomuus tulla isäksi ja henkisen tuen puute puolisolta sekä tyytymättömyys parisuhteeseen lisäävät isän riskiä masentua.

Masennuksen **riskitekijät ovat aina yksilöllisiä**, mutta niitä voivat olla mm. aikaisempi oman tai puolison masennus, aikaisemmat keskenmenot ja raskaudenkeskeytykset, suunnittelematon raskaus, sektio, negatiivisena koettu raskausaika ja synnytys, yksinhuoltajuus, vaikeahoitoinen vauva, riittämätön tuki puolisolta tai muilta läheisiltä, parisuhdeongelmat ja jos perheessä on useita pieniä lapsia.

Myös hyvin nuorilla (alle 18-vuotiailla) ja toisaalta vanhoilla yli 40-vuotiailla ensisynnyttäjillä, jotka ovat yrittäneet lasta pitkään, on muita suurempi riski masentua synnytyksen jälkeen.

Masennuksen syntyyn voivat vaikuttaa osaltaan myös vanhempien epärealistinen kuva vanhempana olemisesta, liian korkeat isyyden ja äitiyden vaatimukset, suhde omaan äitiin ja imetyksen epäonnistuminen.

Työelämässä menestyneet vanhemmat saattavat masentua vauvan kanssa mahdollisesti tuntemansa avuttomuuden ja ennakoimattomuuden vuoksi.

Myös muut elämäntapahtumat ja menetykset, kuten lähiomaisen kuolema ja äidin tai puolison työttömyys, voivat altistaa masennukselle.

Tunnista masennus

Masennusta voidaan hoitaa tuloksekkaasti ja ajoissa saatu apu voi korjata tilannetta nopeasti, mutta hoitamattomana se saattaa kestää jopa vuosia. Onkin tärkeää tunnistaa masennus itsessään ja puolisossaan mahdollisimman pian.

Masennuksen oireita:

- Yleinen alakuloisuus, surullisuus ja pettymyksen tunne

  Äiti on itkuinen eikä ehkä osaa kertoa itkun syytä. Äidillä on tunne, että kaikki ovat hylänneet hänet, jopa vauva. Hän ei ole kiinnostunut mistään mikä aikaisemmin oli kiinnostavaa, ei myöskään ympäristöstä eikä ulkonäöstään. Mikään ei tuota mielihyvää.

- Jatkuva väsymys, johon unikaan ei tuo virkeyttä. Myös unihäiriöt, kuten liiallinen nukkuminen tai kyvyttömyys nukahtaa.

- Toimintakyvyn alentuminen

  Kotitöistä ja lapsen hoidosta selviytyminen on huoli äidille itselleen ja läheisille. Asiat kasaantuvat eivätkä tule hoidetuiksi.

- Syyllisyydentunteet ja heikko itsetunto

  Äiti tuntee, että on epäonnistunut äitinä ja vaimona. Hän saattaa tuntea arvottomuutta ja syyllisyyttä siitä, ettei rakasta lastaan riittävästi eikä osaa hoitaa häntä.

- Pelokkuus, tuskaisuus ja pakkoajatukset

  Äiti saattaa olla huolestunut omasta, muiden perheenjäsenten ja erityisesti vauvan terveydestä. Ääritapauksissa äiti ei uskalla mennä lainkaan ulos.

- Jännittyneisyys

  Äiti saattaa olla jatkuvasti jännittynyt eikä osaa lainkaan rentoutua. Hyvinkin pieni asia voi saada aikaan purkauksen lähimmäisiä kohtaan silloin, kun jännitys on suurimmillaan.

- Vihamielisyyden, hylkäämisen ja vierauden tunteet vauvaa kohtaan

- Ahdistuneisuus lapsesta ja hänen hoitamisestaan

- Keskittymiskyvyn puute, muistamattomuus

  Äiti ei mm. kykene lukemaan, katsomaan televisiota ja keskustelemaan. Äidistä saattaa tuntua, ettei hän muista mitään.

- Paniikkioireet

  Äiti saattaa joutua paniikkiin esimerkiksi kaupassa tai linja-autossa, kun vauva alkaa itkeä. Paniikkikohtausten pelko saattaa johtaa siihen, ettei äiti uskalla mennä ulos.

- Seksuaalisuus ei tunnu naisesta tärkeältä ja hän saattaa olla seksuaalisesti haluton. Tällöin puolisoiden välit kiristyvät helposti. Mies saattaa olla tilanteesta vihainen sekä ymmällään ja nainen tuntee syyllisyyttä.

- Ruokahaluttomuus

- Ajatukset ja toiveet kuolemasta.

Synnytyksen jälkeinen psykoosi

Synnytyksen jälkeisen psykoosin oireet alkavat useimmiten nopeasti synnytyksen jälkeen, mutta voivat ilmetä joskus kuukausienkin kuluttua.

Oireita voivat olla mm. kiihtymys, ärtyneisyys, unettomuus, mielialavaihtelut, harhat ja sekavuus.

Sairaalahoito on usein tarpeen. Ennuste on hyvä, sillä jopa 80–90 % lapsivuodepsykoosin sairastaneista äideistä on jatkossa psyykkisesti terveitä.

Uuteen synnytykseen liittyvä sairastumisriski on 20 %.

MASENNUKSEN HOITO

Synnytyksen jälkeisen masennuksen hoidossa on tärkeää lähipiirin myötäelävä tuki ja äidin sekä lähiomaisten motivoituminen hoitoon.

Tärkeää on ymmärtää, että

- masennus ei tee äitiä tai isää huonommaksi vanhemmaksi
- masennusta ei tarvitse hävetä
- masennuksesta ei tarvitse selviytyä yksin.

Monenlaista hoitoa ja apua on saatavilla. Usein tarvitaan käytännöllistä kodinhoitoapua joko sukulaisten, ystävien, kodinhoitajan tai muuten palkatun hoitajan avulla.

Jos tunnistat itsessäsi tai puolisossasi masennuksen oireita, kannattaa ensisijaisesti ottaa yhteyttä omaan äitiys- tai lastenneuvolan terveydenhoitajaan. Hän auttaa mielellään ja keskustelee kanssasi sekä tarvittaessa ohjaa eteenpäin.

Myös keskustelu esimerkiksi terveyskeskuksen psykologin kanssa auttaa käymään läpi asioita. Jo keskivaikeissa masennuksissa täytyy arvioida myös lääkehoidon tarve.

Ensi- ja turvakodissa on tarjolla monenlaisia palveluja synnytyksenjälkeisestä masennuksesta kärsiville perheille.

Synnytyksen jälkeinen masennus on koko perhettä koskettava asia, josta kaikki perheenjäsenet tarvitsevat tietoa sekä tukea toisiltaan ja ympäristöltään.

LISÄTIETOJA JA APUA

Oman alueen terveyskeskuspalvelut
- Äitiysneuvolan terveydenhoitaja
- Lastenneuvolan terveydenhoitaja
- Oman alueen terveysaseman lääkäri
- Psykologi
- www.jyvaskyla.fi/palvelut

ÄIMÄ ry, Äidit irti synnytysmasennuksesta – yhdistys
- puhelinpäivystys/vertaistuki, p. 040 746 7424
- www.aima.fi

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti, Suuruspääntie 11, Jyväskylä
- BabyBlues – toiminta on maksutonta avopalvelua: puhelinneuvontaa, keskusteluapua, ryhmätoimintaa, tukea synnytyksenjälkeiseen uupumukseen, p. 050 596 5447, babyblues@ksetu.fi
- Ensikoti p. 010 423 7505 (24 h/vrk)
- www.ksetu.fi

Kriisikeskus Mobile, Asemakatu 2, Jyväskylä
- maksutonta keskusteluapua ja tukea ympäri vuorokauden joka päivä
- p. 014 266 7150 (24 h/vrk)
- www.kriisikeskusmobile.fi

Perheneuvola, Väinönkatu 6, Jyväskylä
- palvelut ovat maksuttomia
- p. 014 266 3590
- www.jyvaskyla.fi/perheneuvola

Lapsiperheiden tilapäinen kotipalvelu, Jyväskylän kaupunki
- palveluohjaaja, ma–pe klo 8-10
- p. 014 266 3501
- www.jkl.fi/sote/perheet/kotipalvelu

Kiireellinen hoito päivystyksessä

Kiireellisissä tapauksissa yhteydenotto arkipäivisin klo 8-16 ensisijaisesti oman asuinalueen terveysasemalle.

Klo 16–08, viikonloppuisin ja juhlapyhinä:
Keski-Suomen keskussairaalan päivystys
Keskussairaalantie 19.
Päivystyksen puhelinneuvontanumero 0100 84 884
www.ksshp.fi

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

- tietoa ja tukea vanhemmuuteen nettiosoitteessa www.mll.fi/vanhempainnetti
- maksullinen lastenhoitajavälitys Jyväskylässä
  - p. 050 382 1891 arkisin klo 7-12.
  - Hoitajan voi tilata myös internetin kautta osoitteesta: www.mll.fi/perheille/lastenhoito

- Perhekeskus Tourutupa
  - kerho- ja vertaistoimintaa lapsiperheille
  - Tourukatu 25 D 49, Jyväskylä
  - p. 040 821 2552
  - www.tourutupa.fi

Seurakunnan ja järjestöjen lastenkerhot

Monilla asuinalueilla toimii seurakunnan tai järjestöjen kokoamia ekavauva- ja perhekerhoja, joissa pääsee juttelemaan muiden vanhempien kanssa.

Vauva muuttaa aina elämää. Sinänsä iloinen perhetapahtuma - vauvan syntymä - herättää monenlaisia tunteita ja merkitsee aina myös luopumista ja elämänmuutosta, jota niin äidin kuin isänkin on henkisesti työstettävä.

JYTE Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskus