

## **Synnyttämisen jälkeen mahdollisesti esiintyvät tunneperäiset muutokset**

Tavallisin tunneperäinen ongelma, joka esiintyy synnytyksen yhteydessä tai sen jälkeen on nk. baby blues ja masennus.

### **Mitä baby blues tarkoittaa?**

Noin puolet äideistä saa lyhyesti synnytyksen jälkeen itkuisuuskauden. Vastaleivottu äiti saattaa kokea mielialan vaihteluja ja alkaa itkeä ilman erityistä syytä. Se on aivan normaalia ja kestää tavallisesti vain pari päivää.

### **Mitä synnytysmasennus on?**

Noin joka 10. nainen saa nk. synnytysmasennuksen. Se voi esiintyä milloin tahansa synnytystä seuraavan vuoden aikana ja ennen kaikkea ensimmäisen puolivuotiskauden aikana.

Synnytysmasennuksen oireina voi olla:

- Surumielisyyys
- Kyvyttömyys tuntea iloa samalla lailla kuin tavallisesti
- Tunne siitä, ettei ole oma itsensä
- Tunteita siitä, ettei selviydy tilanteesta
- Levottomuus ja pelko ilman varsinaista syytä
- Uniongelmia, ärtymystä ja keskittymisvaikeuksia
- Huono ruokahalu tai tarve syödä paljon
- Syyllisyydentuntoja
- Väsymys, uupumus, energian vähyys

Joillakin äideillä on vaikeuksia tuntea iloa. He kokevat olevansa hyvin herkkiä ja kiihtyvät helposti, tunne-elämä on koko ajan ylösalaisin, ja he alkavat itkeä syyttä.

### **Mitä itse voi tehdä?**

Voit auttaa itseäsi lepäämällä kunnolla. Saattaa olla houkuttelevaa suoriutua joistakin työtehtävistä vauvan nukkuessa, mutta kotityöt voivat odottaa. Ei tarvitse esittää superäitiä. Pyri syömään kunnolla. Älä näe nälkää laihtuaksesi. Lyhyt kävelylenkki päivisin voi myös auttaa.

### **Millaista apua on saatavissa?**

Synnytysmasennusta voidaan hoitaa menestyksekkäästi. On tärkeää, ettet pidä näitä huolestuttavia tunteita sisälläsi uskoen niiden katoavan itsestään.

Voinnistaan puhuminen voi usein auttaa paljon, ja monet naiset kokevat pian palautuvansa ennalleen. Lastenneuvolan sairaanhoitaja on saanut koulutusta tämän tyyppiin ongelmiin ja voi tarjota tukikeskusteluja. Jos voit huonosti, eikä tilanne ota parantuakseen, voi neuvolan sairaanhoitaja huolehtia siitä, että saat tarvitsemasi avun.

Hoitomahdollisuuksia:

- Sosiaalinen tuki
- Tukikeskustelut tai muu keskusteluterapia
- Masennusta lievittävät lääkkeet
- Erilaisia, yllämainittujen vaihtoehtojen yhdistelmiä

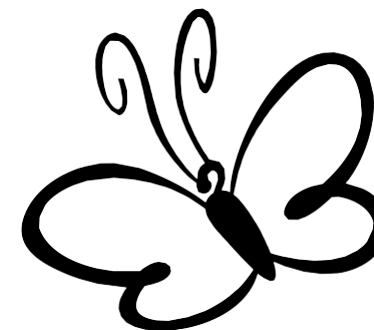
Keskustele neuvolan sairaanhoitajan tai terveyskeskuksen lääkärin kanssa. Näytä tätä esitettä partnerillesi. Se voi auttaa häntä ymmärtämään, miten sinä voit.

### Parannunko?

Parannut. Se saattaa viedä aikaa, mutta kaikki synnytysmasennuksesta kärsivät paranevat. Tiedämme hoitoa saaneiden äitien paranevan nopeammin kuin niiden, jotka eivät saa apua. Monien kuukausien kärsimyksiä voidaan siten välttää.

**Muista ettei sinun tarvitse kärsiä hiljaisuudessa!**

## Baby blues ja synnytysmasennus



2015-07-03



Region Örebro län

[www.regionorebrolan.se/bhv](http://www.regionorebrolan.se/bhv)

Postadress: Box 1613, 701 16 Örebro

Besöksadress: Eklundavägen 11, Örebro

E-post: [barnhalsovarden@regionorebrolan.se](mailto:barnhalsovarden@regionorebrolan.se)

Telefon 019-602 70 37