



**MIELLEN HYVINVOINNIN E-OPAS
RASKAUTEEN JA VANHEMMUUTEEN**

Lola&Lykkeltö



LOLA & LYKKE®

Vauvan saaminen on yksi elämän jännittävimmistä kokemuksista. Kehosi muuttuessa myös tunteesi ja ajatuksesi heilahtelevat aina innostuksesta huoliin. Alle yhdeksässä kuukaudessa sinun tulisi olla valmis pitämään huolta pienestä ihmisestä! Se on varsin suuri muutos ja vastuu. Mielesi hyvinvoinnista huolehtiminen tulee sen myötä olemaan tärkeämpää kuin koskaan.

Raskaus ja vanhemmuus ovat tunteidentäyteistä aikaa sekä äidille että hänen kumppanilleen. Osa tunteista on ihania ja osa vähemmän ihania.

Pidäthän aina mielessäsi, että apua löytyy monestakin paikkaa!



Contents

| | |
|---|-----------|
| Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen raskauden aikana | 4 |
| Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen raskauden aikana | |
| Äitiyden murrosvaihe | |
| Raskauden menetys | |
| Mielen hyvinvointi synnytyksen jälkeen | 8 |
| Tunteet synnytyksen jälkeen | |
| Kokemus tuoreesta vanhemmuudesta | |
| Vauvaasi tutustuminen | |
| Masennus ja ahdistus | 11 |
| Masennus | |
| Ahdistus | |
| Harvinaisemmat mielenterveysongelmat | |
| Hyväksy apua kun sitä tarvitset | 16 |
| Tuen vastaanottaminen | |
| Löydä oma yhteisösi | |
| Muista pitää huolta itsestäsi | 20 |
| Vinkkejä kumppaneille, perheelle ja ystäville | 22 |
| Kumppaneille | |
| Perheelle ja ystäville | |
| COVID-19: Henkisen hyvinvointisi suojaaminen | 24 |
| Loppusanat | 26 |

Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen raskauden aikana



Jokainen raskaus on uuden elämänvaiheen alku ja se alkaa siitä hetkestä, kun saat selville olevasi raskaana. Tunteiden kirjo on laaja riippumatta siitä, kuinka vauva sai alkunsa: vauva saattaa olla pitkään toivottu taikka epätoivottu yllätys. Monet naiset kokevat iloa ja jännitystä, mutta myös huolia ja pelkoa. Kyyneleet eivät tässä tunteiden myrskyssä ole harvinaisia. Monet seikat vaikuttavat mielialaasi raskauden aikana, aina fyysisestä voinnista (esim. aamupahoinvointi) käytettävissäsi olevaan tukeen (tai sen puutteeseen) ja elämäsi muihin tapahtumiin. Monet äidit jakavat samoja huolenaiheita, kuten:

- Onko nyt oikea aika olla raskaana?
- Tulenko olemaan hyvä vanhempi?
- Kuinka tämä vaikuttaa minun ja perheeni elämään?
- Onko vauva terve?
- Kuinka selviydyn synnytyksestä?
- Mitä jos odotan useampaa vauvaa?

Luulin, että kaiken tulisi olla hyvin raskauden aikana, sillä kukaan ei koskaan sanonut toisin.

Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tunnetta, kun tajuat olevasi raskaana – reaktiosi ja tunteesi riippuvat sinusta ja tilanteestasi. Jos tunnet olosi sekavaksi tai onnettomaksi, puhu tunteistasi jollekulle, johon luotat. Voit myös puhua asiasta lääkärisi, synnytyslääkärisi tai kättilösi kanssa ja pyytää lähetteen terapeutille tai psykiatrille. Huoliesi jakaminen voi olla sinulle suureksi avuksi. Kuin myös ilosi jakaminen!

Emme käsittele tässä oppaassa stressiä, sillä se ei ole oikeastaan mielenterveysongelma. Sen sijaan stressiä on odotettavissa, vaikka raskaus sujuisikin täysin vaivatta. Vastasyntyneen kanssa eläminen on kokonaan eri asia: vauva vaatii ensi alkuun syöttämistä, hellittelyä ja hoivaa kellon ympäri. Vauvasta huolehtiminen voi olla varsin pelottavaa erityisesti kokemattomille äideille. Tämä elämänvaihe ei kuitenkaan kestä ikuisesti. Saat löytää tästä e-oppaasta kuitenkin varsin hyviä vinkkejä myös stressin käsittelyyn.

Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen raskauden aikana

Hyvinvoiva mieli on yleisen hyvinvoinnin perusta. Kun tunnemme olomme hyväksi ja tyytyväiseksi, kykenemme selviämään stressistä, ylläpitämään ihmissuhteita ja nauttimaan elämästä. Sinä ja vauvasi hyödytte fyysisen terveyden lisäksi myös henkisestä hyvinvoinnista.

Jos sinulla on aiemmin ollut mielenterveyden ongelmia, kerro asiasta lääkärillesi. Näin saat suuremmalla todennäköisyydellä tarvitsemaasi hoitoa ja tukea raskautesi aikana.

Tässä on muutamia hyviä tapoja valmistautua raskauteen ja sen myötä tulevaan vanhemmuuteen:

- Puhu ja jaa ajatuksiasi kumppanisi, ystäviesi tai perheesi kanssa.
- Luo verkosto muiden naisten tai vanhempien kanssa, jotka odottavat myös lasta tai joilla on samanikäisiä lapsia (esim. äitiysryhmät).
- Osallistu kursseille kuten tarjoamallemme [synnytysvalmennusverkkokurssille](#).
- Ole tietoinen raskauteen, synnytykseen ja vanhemmuuteen liittyvistä odotuksistasi.
- Mieti etukäteen, kuka voi tukea sinua tarvittaessa.



Vaikka ennakkoon valmistautuminen on tärkeää, on myös hyvä muistaa, että kaikkeen ei voi aina valmistautua ja jotkut asiat eivät ole hallittavissasi. Osa tämänkin e-oppaan lukijoista käy raskauspolkua yksin syystä tai toisesta. Muista kuitenkin, että vaikka raskauden ja vanhemmuuden läpikäyminen yksin saattaakin olla tuplasti haastavampaa, se on silti mahdollista. Apua voi saada monia reittejä pitkin. Ja joskus mielenterveyden ongelmat saavat otteen, vaikka kaikki varotoimet olisi tehty. Joskus raskauden aiheuttamat oireet voivat olla samankaltaisia mielenterveysongelmien kanssa. Esimerkiksi epäsäännöllinen uni ja energian puute ovat sekä raskauden että masennuksen oireita. Pidä siis vointiasi silmällä, mutta älä kuitenkaan liian tarkasti! Harkitse myös ottavasi Lola&Lykken ja Modern Midwifen [meditaatio](#) osaksi omahoitorutiiniasi.

Voi olla, että työsi tai muut velvollisuutesi ovat todella uuvuttavia. Pyri neuvottelemaan joustavuutta, mutta vaikkei sekään auttaisi, on sinulle silti olemassa keinoja fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin säilyttämiseksi. Elämä voi olla rankkaa, mutta älä kärsi siitä kaikessa hiljaisuudessa! Liity meidän yhteisöömme [Instagramissa](#) @Lolalykke_formums ja tutustu tarjoamaamme tietoon, josta voi olla rutkasti apua SINUN raskautesi aikana.



Äitiyden murrosvaihe

Me kaikki tiedämme, millaista murrosikä on – me kaikki käymme läpi sen rankan elämänvaiheen, jossa kasvamme lapsista aikuisiksi. Se on täynnä tunteita, hormonaalisia muutoksia ja kehon uusia ja epätavallisia toimintatapoja. Kerron sinulle salaisuuden jota monet eivät ole tajunneet: äitiyden mukanaan tuoma muutos ei poikkea tästä ollenkaan!

Alexandra Sachs on lääkäri, lisääntymiseen erikoistunut psykiatri, kirjailija ja podcast-juontaja, joka on ottanut työkseen valistaa ihmisille äitiyden murrosiästä, ”matrescencestä”. Hän väittää, että raskaus on kuin murrosiän uudelleen läpikäyminen:

”Hormonit menevät sekaisin, hiukset ja iho oikkuilevat, ja kehität uudenlaisen suhteen kehoosi, joka tuntuu lähestulkoon elävän omaa elämäänsä... Mikä ero raskaudella ja murrosiällä on? Se, että kaikki ymmärtävät murrosiän olevan nolo ja hapuileva vaihe elämässä. Äitiyden kohdalla ihmiset kuitenkin odottavat sinun olevan iloinen, vaikka menetätkin kontrollin siihen, miltä näytät ja miltä sinusta tuntuu.”

Vaikka jokainen äitiys on omanlaisensa, Sachs on tunnistanut monia universaaleja seikkoja, joita äidit käyvät läpi kyseisen murrosiän aikana:

- **Ambivalenssi:** Raskaus, synnytys ja vanhemmuus eivät ole joko hyviä tai huonoja, vaan aina molempia.
- **Fantasia vs. todellisuus:** Sinulla on visio, miltä kaiken tulisi näyttää. Jos todellisuus poikkeaa visiostasi runsaasti, pettymys voi kasvattaa mielenterveyden ongelmien riskiä.
- **Syällisyys, häpeä ja ”huono äitiys”:** Monet äidit ajattelevat, että riittävän hyvä ei ole tarpeeksi, vaan se kuulostaa kompromissilta tai epäonnistumiselta. Se ei kuitenkaan ole totta!
- **Sukupolvien ylittäminen:** Äitiysidentiteettiisi vaikuttaa äitisi identiteettiä, ja häneen hänen äitinsä, ja niin edelleen.
- **Kilpailu:** Huomiosi on sirpaloitunut. Perheesi, ystäväsi, työsi ja jopa kumppanisi kilpailevat huomiostasi uuden vauvasi kanssa.

Kaiken kaikkiaan kokemus on valtavan monimuotoinen. Ei mikään ihme, että sinusta saattaa tuntua, että kehosi ja aivosi pettävät sinut. Muista kuitenkin, että äitiytesi on samalla mahdollisuus uuteen. Voit toteuttaa uudelleen oman lapsuutesi hyviä muistoja ja aktiivisesti jättää toimimatta tiettyjen vanhojen vanhemmuuskaavojen mukaan. Raskautesi ja äitiytesi saattaa näyttää samanlaiselta kuin oman äitisi, mutta sen ei kuitenkaan tarvitse.

Raskauden menetys

Riippumatta siitä, missä vaiheessa tai miksi raskaus menetetään, keskenmeno tai kohtukuolema on joka tapauksessa traumaattinen tapahtuma niin vanhemmille kuin heidän perheilleen ja ystävilleen. On tärkeää, että vauvansa menettäneet vanhemmat saavat keskustella asiasta terveydenhoidon henkilöstön tai auttavien organisaatioiden kanssa. Tuhkien sirotteleminen tai hautaaminen voi auttaa jatkamaan eteenpäin. Olet ajatuksissamme, kuka ja missä ikinä oletkaan.



Mielen hyvinvointi synnytyksen jälkeen

Monet naiset kuvaavat synnytykseen liittyviä tunteita onneksi, saavutuksen tunteeksi, helpotukseksi ja ylpeydeksi. Jos suunnitelmat eivät kuitenkaan suju odotetusti, voi se aiheuttaa suuria pettymyksen ja ahdingon tunteita. Synnytykseen voi liittyä myös ahdistuneisuutta ja uupuneisuutta. Naiset ja heidän kumppaninsa voivat kokea synnytyksen vaikeammaksi, jos

Toivoin luonnollista synnytystä, mutta asiat eivät sujuneetkaan niin. Pääasia oli, että kaikki olivat terveitä.

- raskauden aikana on komplikaatioita tai jos synnytys vaatii odotettua enemmän lääkintää, kipua tai aikaa.
- vauva saapuu odotettua myöhemmin tai aikaisemmin, erityisesti jos vauva syntyy keskosena ja tarvitsee sairaalahoitoa.
- he eivät koe oloaan tuetuksi tai nähdyiksi.
- he saavat yhtä useamman vauvan.
- vauvan terveyden kanssa on ongelmia.

Kehotamme sinua irtautumaan sellaisesta ajattelusta, että ainoastaan hyvällä lopputuloksella on väliä, vaikka olisitkin kokenut kauhua ja traumaattisia tilanteita synnytyksen aikana. Esimerkiksi voi olla traumaattista saada selville, että sinulle on tehty välilihan leikkaus sinun sitä tiedostamatta. Haluamme nimittäin voimaannuttaa sinua olemaan oman raskautesi pomo. Tietämällä mitä odottaa ja mitä voi tapahtua odottamattomissa tilanteissa voit helpottaa ahdistuneisuuttasi ja suojata itseäsi tuntemattoman pelolta.



Tunteet synnytyksen jälkeen

Vauvan saaminen on varsin tunnerikasta aikaa riippumatta siitä, saapuuko vauvasi maailmaan alateitse vai keisarileikkauksella. Synnytyksen jälkeen voit tuntea olosi iloiseksi, terveeksi ja suhteellisen kivuttomaksi ja siten muistella synnytystäsi hyvillä mielin. Tai voit olla kipeä, univajeinen, yllirasittunut uuden vauvan johdosta ja huolissasi siitä, oletko hyvä äiti. Äitiys on nimittäin kovaa työtä! Sinulla voi olla epärealistisia odotuksia siitä, millaista on olla tuore äiti. Voit kokea hankalaksi sen, ettei sinulla ole enää kunnolla aikaa itsellesi.

“

En ollut kiinnostunut mistään – erityisesti vauvastani... En koskaan kokenut, että haluaisin vahingoittaa häntä... Koin aina paljon rakkautta, mutta en ollut onnellinen ja kanssakäyminen vauvan kanssa ei ollut positiivista. En halunnut leikkiä... en halunnut tehdä hänen kanssaan mitään.

”

Noin 80 % äideistä kokee synnytyksen jälkeistä alakuloisuutta: voit tuntea olosi itkuseksi, helposti ärtyväksi, ylitunteikkaaksi, ailahtelevaiseksi tai nujerretuksi synnytyksen jälkeen. Syypää tähän useimmiten on muuttuvat hormonitasot ja nämä tunteet useimmiten hellittävät muutaman päivän jälkeen.

Tarvitset (ja ansaitset!) tukea, rakkautta ja ymmärrystä. Synnytyksen jälkeistä alakuloa käytetään useimmiten kattoterminä kaikille henkiseen hyvinvointiin liittyville ongelmille synnytyksen jälkeen (ja myös joillekin fyysisille ongelmille). Jos nämä oireet jatkuvat ensimmäisten muutaman päivän jälkeen, voi ongelma olla vakavampi, esimerkiksi masennus tai ahdistus.

Kokemus tuoreesta vanhemmuudesta

Siirtymä vanhemmuuteen voi olla toisille mukavaa ja tyydyttävää, kun taas toiset tuntevat hukkuvansa. Ensimmäinen vuosi vauvan kanssa on jatkuva ja vaativa työ, joka pitää sisällään unettomia öitä, itkukohtauksia ja hetkiä, jolloin et tiedä mitä tehdä. Synnytys ja imetys tuovat mukanaan fyysisiä muutoksia ja toipuminen voi kestää pitkään. Yleisiä synnytyksen jälkeisiä haasteita ovat väsymys, seksuaalinen haluttomuus sekä parisuhteeseen ja omaan hyvinvointiin käytetyn ajan puute.

Arkipäivän rutiinien muutos ja vauvasta huolehtimisen opettelu vaatii paljon energiaa, tunnesitoutumista ja kärsivällisyyttä. Ei ole yllättävää, että monet vanhemmat kokevat ajan vaikeaksi. Jos koet ajatuksen itsellesi hyväksi, harkitse jakavasi tarinasi muiden äitien kanssa esimerkiksi [Instagram-yhteisössämme](#).



Ahdistuneisuus ja huolet eivät ole pelkästään tuoreiden tai odottavien äitien vaiva. Uuden perheenjäsenen tervetulleeksi toivottaminen voi olla hankalaa aikaa myös kumppaneille, jotka myös voivat olla huolissaan siitä, ovatko he hyviä vanhempia, kuinka vauva vaikuttaa heidän elämäänsä ja kuinka he kykenevät hoitamaan uuden vastuunsa.



Vauvaasi tutustuminen

Jotkut vanhemmat eivät heti koe läheisyyttä vauvaansa tai tiedä, mitä tehdä vauvan lohduttamiseksi. On yleistä, että uuteen rooliin sopeutuminen ottaa aikansa. Vauvasi on valmis kommunikoimaan kanssasi heti ensimmäisestä päivästä alkaen itkulla, jokertelulla ja kehonkielellään. Tunteaksesi vauvasi tarpeet sinun täytyy tietää, miltä erilaiset vauvan viestit näyttävät ja kuulostavat. Tämä auttaa sinua luomaan perustan suhteellenne. Joka kerta, kun olet vuorovaikutuksessa lapsesi kanssa, hänen aivoissaan kehittyy uusia yhteyksiä.

Ottaa aikaa ja kärsivällisyyttä saavuttaa se piste, jossa tunnet itsevarmasti tietäväsi vauvasi toiveet. Jokaisella vauvalla on omanlaisensa temperamentti, vuorovaikutustapa ja unirytm. Seuraamalla vauvasi käyttäytymisen merkkejä ja tunnistamalla, viestivätkö ne vaikkapa nälästä tai väsymyksestä, opit vastaamaan vauvan tarpeisiin. Muista, että suurimmalla osalla tuoreista vanhemmista uni on rikkonaista, joten on tärkeää levätä mahdollisimman paljon.

Pidäthän mielessäsi:

- Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa synnyttää.
- Vanhemmat eivät aina rakastu vauvaansa välittömästi – se voi ottaa aikaa synnytyksen jälkeen (erityisesti, jos synnytys oli todella pitkäkestoinen tai vaikea).
- On hyvin yleistä tuntee olonsa tunteikkaaksi ja/tai häkeltyneeksi ensimmäisen viikon ajan synnytyksen jälkeen.

Masennus ja ahdistus

Jopa viidesosa naisista kärsii mielenterveyden ongelmista raskauden aikana tai synnytyksen jälkeen.[1-3] Se voi tapahtua kelle tahansa. Masennus ja ahdistus ovat yleisimmät mielenterveyden ongelmat raskauden aikana ja niitä esiintyy noin 10–15 prosentilla.[4-5] Naisilla on korostunut riski mielenterveysongelmiin raskauden aikana, mutta oireet vaihtelevat runsaasti. Alla olemme erotelleet masennuksen ja ahdistuksen oireet omiin kategorioihinsa. On kuitenkin hyvä pitää mielessä, että oireet voivat olla samankaltaisia molemmissa ja että monet naiset kärsivät masennuksesta ja ahdistuksesta samanaikaisesti.

Vähemmistöryhmät ovat haavoittuvaisemmassa asemassa, sillä esimerkiksi pakolaisnaiset ovat saattaneet menettää läheisiään, kokea seksuaalista väkivaltaa paetessaan sotaa tai vuosikausien epävarmuutta pakolaisleireillä. Jos sinulla on ollut traumaattisia kokemuksia – eikä niiden tarvitse olla seksuaalista väkivaltaa tai läheisten menettämisistä – pyydä tietoa vaihtoehdoistasi. Aiempi mielenterveysongelmien historia kasvattaa riskiäsi niiden uudelleen puhkeamiseen, erityisesti synnytyksen jälkeen. Oikea-aikaisella avulla ne ovat kuitenkin usein ehkäistävissä.

Saatat myös kärsiä mielenterveyden ongelmista ensimmäistä kertaa raskauden aikana tai synnytyksen jälkeen. Miellesi hyvinvointiin vaikuttaa monet asiat. Näitä ovat esimerkiksi seuraavat:

- Mahdollinen aiempi mielenterveysongelma
- Mielenterveyslääkityksen lopettaminen – sinulla on suurempi riski vaivan pahentumiseen, jos lopetat lääkityksen tullessasi raskaaksi. Se on todennäköisempää, jos sairautesi on vakava, se on toistunut usein tai vaikeutunut viime aikoina.
- Stressaavat tapahtumat lähimenneisyydessä (esimerkiksi perheenjäsenen kuolema tai parisuhteen päättyminen)
- Millaiseksi koet raskautesi – saatat olla onnellinen tai onneton raskautesi vuoksi
- Ikävät muistot oman lapsuutesi hankaluuksista

Mielenterveysongelmien oireet raskauden aikana ovat samankaltaisia kuin ilman raskautta, mutta osa niistä on liitoksissa suoraan raskauteen. Sinulla saattaa esimerkiksi olla ahdistavia tai negatiivisia ajatuksia raskaudestasi tai vauvastasi. Saatat kokea vaikeaksi käsitellä painoosi tai kehon muotoihisi liittyviä ajatuksia, erityisesti jos sinulla on ollut syömishäiriö tai dysmorfinen ruumiinkuvan häiriö.

Jos oireesi jatkuvat paria viikkoa kauemmin, on aika hakea apua. Mitä aiemmin pääset keskustelemaan ongelmistasi, sitä nopeammin voit myös kokea olosi paremmaksi.



Masennus

Masennus on mielenterveyden sairaus, joka kehittyy joko asteittain tai lyhyen ajanjakson aikana, ja se voi kestää kuukausia tai hoitamattomana jopa vuosia. Se voi alkaa ennen raskautta tai sen aikana ja jatkua synnytyksen jälkeen, tai kehittyä vasta vauvan saapuessa maailmaan.

Menetin kykyni käsitellä asioita ja tehdä päätöksiä... jokainen päätös oli vaikea... halusin vain nukkua.

Monesti masennusta ei tunnisteta ajoissa ja se voi vaikeutua, ja näin ollen vaikuttaa suoraan raskauteesi tai vanhemmuuteesi. Se voi myös palata takaisin tulevien raskauksien aikana. Masennus ei pelkästään vaikuta sinuun äitinä, vaan myös välillisesti kumppaniisi, vauvaasi ja vauvasi kehitykseen.

Jos olet kokenut jotain seuraavista oireista yli kahden viikon ajan, on aika hakea itsellesi apua:

- Koet olosi surulliseksi, alakuloiseksi tai itkuseksi ilman selkeää ulkoista syytä
- Et koe kiinnostusta iloa tuottavia asioita kohtaan (esim. liikunta, syöminen, kumppanin kanssa oleminen tai itsestä huolehtiminen)
- Vetäydyt sosiaalisista kontakteista*
- Muutokset ruokahalussasi tai painossasi (haluttomuus syödä tai liiallinen syöminen)
- Et kykene nukahtamaan yösyöttöjen jälkeen tai nuket liiallisesti
- Koet olosi levottomaksi tai hidastetuksi
- Kärsit vähentyneestä energiasta*, uupuneisuudesta* tai motivaation puutteesta
- Koet olosi kelvottomaksi, epäonnistuneeksi, syylliseksi, häpeälliseksi, arvottomaksi, toivottomaksi, avuttomaksi, tyhjäksi tai surulliseksi; olet usein itkuinen
- Koet hankaluuksia ajatella selkeästi tai tehdä päätöksiä*, keskittymiskyky on heikentynyt* ja muistisi huono*
- Ajattelet itsesi tai vauvasi vahingoittamista, elämäsi päättämistä tai halua paeta kaikelta
- Pelkää vauvasi puolesta ja/tai pelkää olla yksin vauvan kanssa
- Koet vihaa, ärtyneisyyttä tai katkeruutta (esim. muut lapsesi tai kumppanisi saavat sinut helposti ärtyneeksi)
- Menetät kiinnostuksen seksiä tai intiimiyttä kohtaan*

**Nämä oireet voivat myös johtua unenpuutteesta, joka on tavallista uuden vauvan kanssa!*

Pelkkä ajatus päivästä selviämiseen oli valtava taakka... kukaan ei kerro siitä, kuinka vaikeaa se on... yleensä jopa helpot tehtävät ovat täysin kykyjesi ulkopuolella.

En tuntenut mitään... olin täysin puutunut, tunnekuollut.

Koin epäkelvopoisuutta ja hieman myös kateutta... katselin, kuinka muut äidit nauttivat elämästään ja selviytyivät siitä... minä en kyennyt edes käymään suihkussa... en kyennyt käsittelemään kokemaani epäkelvopoisuutta.



Ahdistus

Pieni määrä huolia ja ahdistusta on normaalia raskauden ja tuoreen vanhemmuuden aikana. Liiallinen ahdistuneisuus ja huolet voivat kuitenkin vaikuttaa kykyysi nauttia raskaudestasi ja hallita vastasyntyneen hoitoon liittyviä haasteita. Ahdistus syö voimavaroja, joita tarvitset moniin eri toimiin.

Ahdistusta kokevat äidit usein pelkäävät kontrollin menettämistä tai ”hulluksi tulemistä”. Monet kokevat tarvetta yrittää selviytyä kaikesta ilman apua ja usein pelkäävät, että heidän vauvanhoitonsa ei ole oikein tai riittävää. Tämä voi vuorostaan johtaa madaltuneeseen itsetuntoon ja pelkoon siitä, että he eivät suoriudu vanhemmuudesta tai kumppanina olosta riittävän hyvin.



Ahdistus usein esiintyy seuraavien oireiden yhdistelmänä:

- Ahdistus, pelko tai huoli, joka häiritsee ajatuksiasi ja vaikeuttaa arkisia toimiasi
- Paniikkikohtaukset – kiihtynyt pulssi, sydämentykytykset, hengenahdistus, tärinä tai tunne siitä, että fyysisesti irtautuu ympäristöstään
- Jatkuva ärtyneisyyden tai levottomuuden tunne
- Kireät lihakset, kireyden tunne rintakehässä ja sydämentykytykset
- Hankaluus rentoutua ja/tai nukahtaa illalla
- Pelko olla yksin vauvan kanssa
- Ahdistus tai pelko, joka saa sinut tarkistamaan vauvan toistuvasti
- Jatkuva ja yleistynyt huoli, joka keskittyy usein terveyteen
- Pakonomaiset käyttäytymiskuviot

Ahdistusta ja siihen liittyviä sairauksia on monenlaisia, kuten yleistynyt ahdistus, pakko-oireiset häiriöt (OCD) ja posttraumaattinen stressihäiriö (PTSD). Keskustele lääkärisi kanssa, jos koet ahdistavien ajatusten ja tunteiden olevan hetkellisiä ajatuksia voimakkaampia.

Voit myös selvittää, onko alueellasi paikallisia ryhmiä, jotka keskittyvät synnytyksen jälkeisiin mielenterveysongelmiin.

Istuin vauvan kanssa kaiket päivät enkä kyennyt tekemään mitään... pelkäsin jättää vauvan ja ajattelin, että jotain paha tapahtuisi, vaikka olisin ihan vain kotona.

En kykene päästämään irti tunteesta, että jokin menee pieleen tämän raskauden kanssa.

Olen huolissani kaikesta.

Luulin, että ei pitäisi tuntua tältä vauvan saamisen jälkeen... pitäisi kyetä katsomaan vauvaa täysin ihastuneena ja rakastaa aivan kaikkea hänessä... tunsin pelkkää paniikkia... tuntui siltä, kuin ahdistuksen hyökyaalto löisi päälleni ja hukuttaisi minut.

Viikkasin pyyukkejä aamukahdelta enkä kyennyt jättämään asioita tekemättä, en halunnut kenenkään auttavan minua, en halunnut jättää vauvaa kenenkään hoiviin – edes nukkuakseni.

Olin niin surullinen ja ahdistunut kaikesta... makasin yöllä hereillä ja odotin, että vauva alkaisi itkeä... unettomuus ja ahdistus vaivasivat, enkä kyennyt katsomaan uutisia, sillä ne saivat minut surulliseksi.

Harvinaisemmat mielenterveysongelmat

On myös muita mielenterveyden sairauksia, jotka voivat puhjeta raskauden tai ensimmäisen synnytyksen jälkeisen vuoden aikana, ja ne voivat olla vakavia. Näihin sairauksiin lukeutuvat mm. kaksisuuntainen mielialahäiriö, synnytyksen jälkeinen psykoosi ja skitsofrenia. Joillakin äideillä on suurempi riski syömishäiriöihin raskauteen liittyvän painonnousun ja fyysisten muutosten vuoksi. Suosittelemme keskustelemaan hoitavan lääkärisi kanssa, jos olet huolissasi tai kaipaat lisätietoja.

Hyväksy apua kun sitä tarvitset

Moni terveydenhuollon henkilöstöstä kykenee tunnistamaan, koska äiti saattaa tarvita apua mielenterveysvaivojen vuoksi. Esimerkiksi lääkäri, kättilö tai neuvolan terveydenhoitaja saattaa tarjota apua. Vaihtoehtoisesti sinä, kumppanisi tai perheesi saatatte aavistaa, että kaikki ei suju toivotusti (esim. jos koet vaikeaksi selvitä arjesta).

Tiesin tarvitsevani apua: piti vain löytää minulle sopivin yhdistelmä apua.

Tässä on muutamia tehokkaita hoitokeinoja, jotka auttavat useimpiin mielenterveysvaivoihin.

KESKUSTELUTERAPIA

Terapia on mahtava tapa avautua turvallisessa paikassa joko yksin tai osana ryhmää. Joissain tapauksissa voi olla hyödyllistä käydä terapiassa yhdessä kumppanisi kanssa:

Kognitiivinen käyttäytymisterapia opettaa, kuinka voit muuttaa ja haastaa masennusta tai ahdistusta aiheuttavia negatiivisia ajatuksia, jotta voit muuttaa reaktiotapojasi tietyissä tilanteissa. Käyttäytymisterapian avulla voi lisätä elämäänsä mukavia aktiviteetteja. Se opettaa myös stressin hallintaa ja rentoutumistapoja.

Interpersoonallinen psykoterapia auttaa löytämään uusia tapoja toimia muiden kanssa ja selviytyä ihmissuhteiden menettämisestä, muutoksista ja konflikteista, ja siten heikentää masennuksen ja ahdistuksen vaikutuksia.

Ryhmä oli fantastinen. Käytän edelleen sieltä oppimiani asioita. Parhainta oli saada tukea muilta naisilta, jotka tiesivät tarkalleen, miltä minusta tuntui. Ryhmässä ei tuomittu, pilkattu tai satutettu. Sain sieltä huolenpitoa ja tukea.

Lola&Lykke tarjoaa kysy asiantuntijoilta -palvelun, jonka kautta voit keskustella fysioterapeutin, imetysohjaajan, doulan, ravitsemusasiantuntijan, terapeutin tai kättilön kanssa. Voit kysyä mitä tahansa kysymyksiä, joita koet vaivaannuttavaksi kysyä kasvoitusten!





LÄÄKKEET

Lääkkeet voivat auttaa sinua pääsemään takaisin jaloillesi. Masennuslääkkeet alkavat vaikuttaa vasta viikkojen kuluessa, joten ne vaativat pitkäkestoista sitoutumista. Ne voivat myös aiheuttaa sivuvaikutuksia. Saatat joutua kokeilemaan useampaa lääkettä, ennen kuin löydät itsellesi sopivimman. Suosittelemme lämpimästi myös osallistumaan keskusteluterapiaan käyttäessäsi lääkkeitä.

Puhu lääkäriä tai neuvolassa peloistasi ja ahdistuksestasi, jos olet huolissasi siitä, miten lääkkeet vaikuttavat vauvaasi kohdussasi tai äidinmaitosi kautta.

FYYSINEN TUKI VANHEMMUUTEEN

Fyysinen vanhemmuustuki voi olla avuksi, jotta voit saada aikaa levätä ja pitää huolta itsestäsi. Tämä apu voi olla monenlaista tilanteesi mukaan. Jotkut hyötyvät lastenhoidosta, jotta äiti voi levätä, käydä suihkussa, käydä treffeillä, tai ihan vain tuntea itsensä itsenäiseksi aikuiseksi pelkän maito- ja hoivalaitteen sijaan. Apu voi olla myös siivoamista, ruoanlaittoa, ruokakaupassa käyntiä, jopa vanhemmuuteen liittyviä oppitunteja.

MIELEN HYVINVOINTI KOTIKONSTEIN

Monet naiset saavat apua esimerkiksi joogasta, liikunnasta tai meditoinnista. Jos koet olosi stressaantuneeksi tai ahdistuneeksi, voi juttelu ystävän, perheenjäsenen tai vaikkapa oman uskontosi edustajan kanssa olla avuksi. Kokeile myös Lola&Lykken ja Modern Midwifen meditaatiota [täällä](#).

OPPIMINEN

Oppiminen ja tietoisuus omasta sairaudestaan. Mitä enemmän tiedät, sitä varmemmin tiedät mitä pitää silmällä. Kurssit kuten kattava synnytysvalmennusverkkokurssimme voimaannuttavat sinua olemaan aktiivisemmassa roolissa omaa raskauttasi ja äitiyttäsi koskien.



Vaikka oma mieltymys on tärkeää, parhaita tuloksia useimmiten saadaan tutkittuun tietoon perustuvien hoitotapojen kautta. Lääkkeet yhdessä psykologisten hoitokeinojen ja tuen kanssa ovat tärkeässä roolissa vakavasta masennuksesta, ahdistuksesta tai muusta mielenterveysongelmasta kärsivän toipumisessa.

Tuen vastaanottaminen

Monet naiset kamppailevat äitiyteen liittyvien korkeiden odotusten kanssa. Mielenterveysongelmien luonne, kuten eristäytyneisyyden, irrallisuuden tai epäjärjestelmällisyyden tunne, toimii esteenä tuen hakemiselle.

Perheeltä ja ystäviltä saatu tuki voi olla avuksi monille naisille, jotka kamppailevat raskauteen liittyvien mielenterveysvaivojen kanssa. Joillekin käytännön apu ja henkinen tuki ovat riittäviä saamaan heidät voimaan paremmin, erityisesti masennuksen ja/tai ahdistuksen oireiden ollessa lieviä. Käytännön apu kotona perheeltä, ystäviltä tai vaikkapa naapureilta, jota voi olla esimerkiksi ruoanlaitto, siivoaminen tai lastenhoito, voi helpottaa sopeutumistasi elämään uuden vauvan kanssa. Jotkut yhteisöt tarjoavat myös tällaisia palveluita vapaaehtoisten tai tukityöntekijöiden voimin. Osallistu leikkiryhmiin, jotta voit sosialisoida vauvaasi ja tutustua samanlaisessa tilanteessa oleviin vanhempiin.

“

En ollut valmis myöntämään, että jokin oli vialla... onnistuin huijaamaan itseäni, että kaikki oli hyvin... kunnes en enää kyennyt selviämään.

”

”

Jos sinulla olisi murtuma jalassasi, hakisit apua – aivan varmasti. Mutta jos jokin on vialla ajatustemme kanssa, koemme usein, että meidän tulee selviytyä siitä itse. Pyydä apua mielen vaivojen kanssa aivan kuten tekisit kehosi vaivojen kohdalla.



Salli myös kumppanisi olla aktiivinen osapuoli raskaudessasi ja äitiydessäsi. Harkitse muun muassa seuraavia:

- Kannusta kumppaniasi hänen roolissaan vanhempana ja kutsu kumppanisi mukaan lääkärikäynneille ja erilaisiin ryhmiin.
- Vauvat tottuvat erilaisiin tapoihin tehdä asioita, joten on täysin okei, jos kumppanisi tekee jotkin asiat eri tavalla.
- Suurempi osallisuus asioiden tekemisessä parantaa itsevarmuutta ja luo vahvan suhteen vauvasi ja kumppanisi välille (ja poistaa samalla hieman sinuun kohdistuvia paineita).
- Jaa kotityöt mahdollisimman tasaisesti sinun ja kumppanisi välille.
- Muista, että te molemmat tarvitsette omaa aikaanne, poissa toistenne ja vauvan luota.

“

Olisi ollut helpompaa, jos minulla olisi ollut oikeanlaista apua... sitä menettää kykyä tehdä selkeitä päätöksiä... mieli ei toimi kunnolla, joten päättyy tekemään vääriä valintoja.

”

”

Tunnet olosi niin epäonnistuneeksi. Sinulla on kaunis, uusi vauva, mutta et kykene tarjoamaan hänelle sitä kaikkea mitä mainokset ja ideaalimme saavat meidät odottamaan.

”

Muista, että... Vanhemmuuteen sopeutuminen ottaa aikaa.

Vanhemmuuteen ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa, joten ole itsellesi armollinen. Anna arvoa roolillesi vanhempana – teet todella arvokasta työtä. Älä vertaile itseäsi muihin ja pyydä apua mahdollisimman ajoissa.

Löydä oma yhteisösi

Tiettyjen kysymysten esittäminen voi tuntua kummalta ja epä mukavalta, jonka vuoksi loimme Lola&Lykke-yhteisön Instagramiin. Pidämme sinut ajan tasalla uutisista, tuotteista sekä aidoista raskaus- ja äitiyskokemuksista. Olet aina tervetullut ja kysy asioista rohkeasti, sillä todennäköisesti monet muutkin äidit pohtivat juuri samoja kysymyksiä – ja monet heistä ovat löytäneet vastauksia ja sopeutumismekaniikkoja. Me voimme auttaa myös sinua!



EVERYBODY LEAVE ME ALONE

I've had a busy day being pregnant and need to do it again tomorrow



Muista pitää huolta itsestäsi

Mielen hyvinvointi ja hyvä kommunikaatio auttavat sinua nauttimaan vanhemmuudesta, ylläpitävät positiivisia suhteita lastesi ja muiden perheenjäsenesi kanssa, ja voivat auttaa parisuhdettasi uuden vauvan tuomien haasteiden ja sopeutumisen kanssa. Pyri olemaan realistinen vanhemmuuteen liittyvissä odotuksissasi. Tässä on muutamia vinkkejä, jotka on hyvä pitää mielessä.

- Jokaisella vanhemmalla on hyviä ja huonoja päiviä.
- Vanhemmuus on taito, jonka opit. Tulet itsevarmemmaksi vauvasi kanssa ajan myötä.
- Hyödyt tauoista ja ajasta, jonka vietät jonkin sinulle mieleisen toiminnan parissa.
- Voi olla vaikeaa löytää aikaa kotitöille. Ole valmis antamaan joidenkin asioiden olla, jotka ennen olivat sinulle prioriteetteja.
- On tärkeää muistaa, että joidenkin vauvojen lohduttaminen on helpompaa kuin toisten.
- Syö säännöllisesti terveitä aterioita, harrasta liikuntaa säännöllisesti ja vältä alkoholia ja huumeita.
- Uni on tärkeää – lepää aina kuin mahdollista.
- Monet ovat saaneet apua syvähengityksestä, joogasta ja rentoutumistekniikoista.
- Jos mahdollista, pyri välttämään suuria elämänmuutoksia kuten muuttoa tai työpaikan vaihtoa.

On olemassa monia asioita, joita voit tehdä auttaaksesi itseäsi ja tukeaksesi toipumistasi.

- Tallenna paikallisen tukipuhelimen numero puhelimeesi jo ajoissa ollessasi raskaana. Näin se on saatavilla heti, jos koet tarvitsevasi tukea.
- Opi raskauteen liittyvistä mielenterveyden ongelmista ja niihin saatavilla olevista hoidoista.
- Tutustu muihin vanhempiin, myös niihin, joilla on ollut raskauden aikaisia tai synnytyksen jälkeisiä mielenterveysvaivoja. Ota selvää, mistä voit saada apua, jos sitä tarvitset.
- Luo tukiverkko ystävistä, perheestä ja ammattilaisista, ja ota apua vastaan.

- Hoida parisuhdettasi.
- Älä sulje tuntojasi sisällesi – puhu niistä kumppanisi, ystäväsi ja perheesi kanssa.
- Järjestä lastenhoitoa tai pyydä ystäviä tai perhettä hoitamaan vauvaasi tai lapsiasi silloin tällöin.
- Tee asioita, joista pidät, joita voivat olla vaikkapa kirjan lukeminen, musiikin kuunteleminen tai kylvyn ottaminen.
- Liity leikkikerhoon ja hoida suhdettasi vauvaasi.
- Ole sosiaalinen myös silloin, kun se vaatii voimia. On kuitenkin täysin okei rajoittaa vierailijoita, kun koet olosi huonovointiseksi, rasittuneeksi tai väsyneeksi.

Viisi tapaa hyvinvointiin

Ole yhteydessä... ihmisiin. Perhe ja ystävät ovat hyvinvoinnin perustusta, joten hoida suhteitasi. Ota yhteyttä hoitohenkilökuntaan, sinulle taitoja opettaviin ihmisiin ja niihin, joiden kokemukset ovat sinulle arvokkaita. Näiden verkostojen rakentaminen tukee ja rikastaa sinua joka päivä.

Ole aktiivinen... mene kävelyille ja hengitä raikasta ilmaa. Käy metsässä tai puistossa. Kokeile raskausajan liikuntaryhmiä. Pelaa pelejä. Hoida puutarhaa. Tanssi. Liikunta saa sinut voimaan hyvin fyysisesti ja henkisesti raskauden aikana. Synnytyksen jälkeen voit ottaa vauvan mukaasi tai pyhittää liikuntatunnin omaksi ajaksesi.

Huomioi... sinua ympäröivä maailma. Ole utelias. Nauti hetkistä vauvasi kanssa, hänen tuoksustaan, pehmeästä ihostaan ja pienistä äänistään. Nauti hetkistä kumppanisi kanssa. Ole tietoinen sinua ympäröivästä maailmasta ja kokemistasi tuntemuksista. Kokemustesi huomioinen saa sinut arvostamaan sinulle tärkeitä asioita. Harkitse esimerkiksi tällaista meditaatioharjoitusta.

Opettele... uusia asioita. Raskaus ja vanhemmuus ovat ainutlaatuinen kokemus jokaisen vauvan kohdalla, joten pidä mielesi avoimena. Liity [synnytyksvalmennuskurssille](#). Aseta haaste, jonka täyttymisestä nautit. Uusien asioiden opettelu saa sinut itsevarmemmaksi ja on myös hauskaa.

Anna... jotakin mukavaa ystävälle tai vaikkapa tuntemattomalle. Kiitä jotakuta. Hymyile. Anna aikaasi. Liity yhteisösi kerhoon. Katsota ulospäin samalla kun katsot sisälle. On uskomattoman antoisaa nähdä itsesi ja oma hyvinvointisi yhteydessä laajempaan yhteisöön, se on uskomattoman antoisaa ja luo yhteyksiä sinua ympäröiviin ihmisiin.



Vinkkejä kumppaneille, perheelle ja ystäville



Kumppaneille

Toisin kuin sinä, joka käyt läpi raskauden ja synnytyksen, kumppanisi tulee odottaa vauvan saapumiseen saakka voidakseen sopeutua vanhemmuuteen. Ideaalissa tilanteessa kumppanisi auttaa sinua raskauden ja synnytyksen läpi käymisessä, mutta vanhemmuuden realiteetit yleensä vasta paljastuvat hänen tavatessaan vauvan. Vauva muuttaa kumppanin roolia ja vastuita, ja tässä vaiheessa kumppanin mielenterveys on herkimmillään erilaisille mielenterveyden ongelmille. Tässä e-oppaassa annetut tiedot ja vinkit eivät ole tarkoitettu vain sinulle, äidille. Ne on tarkoitettu myös kumppanillesi. Tässä muutamia asioita, jotka voivat olla heille avuksi:

- Ota osaa arkisiin toimiin, jotka liittyvät raskaana olevan kumppanisi, uuden vauvan ja kodin hoitoon.
- Opi asioita yhdessä raskaana olevan kumppanisi esimerkiksi [synnytysvalmennuskurssimme](#) kautta. Jos sitten jotain odottamatonta tapahtuu, tiedät mitä tehdä!

- Ota vastaan tukea ystävilta ja perheeltä, tai järjestä joku muu auttamaan ruoanlaiton, kotitöiden ja lastenhoidon kanssa.
- Järjestä aikaa parisuhteelle ja tehkää jotain, mistä te molemmat nautitte.
- Pidä huolta omasta terveydestäsi ja hyvinvoinnistasi. Muista harrastaa liikuntaa, rentoutua ja ottaa aikaa itsellesi, jotta voit hyvillä mielin auttaa kumppaniasi raskauden, synnytyksen ja kaiken sen jälkeen tulevan läpi.

Kun tuore vanhempi kamppailee mielenterveytensä kanssa, voi perhe tai ystävät joutua ryhtymään toimiin – tässä on muutamia tapoja, joilla se onnistuu.

Aviomieheni oli fantastinen... hän vietti mahdollisimman paljon aikaa kotona ja auttoi lasten kanssa.

Perheelle ja ystäville

Jos olet huolissasi raskaana olevasta tai juuri synnyttäneestä naisesta, voit kertoa hänelle olevasi huolissasi ja tarjota tukeasi. Hän ei välttämättä ymmärrä täysin kaikkea läpi käymäänsä, mutta voi olla jo suuri apu tietää, että sinä olet hänen tukena. Muista, että mielenterveysongelmat ovat yleisiä vauvan saamisen aikoihin. Kehota odottavaa äitiä hakemaan ammattilaisapua, jos olet huolissasi hänestä. Voit esimerkiksi tehdä puhelun yhdessä hänen kanssaan ja tulla mukaan ensimmäiselle käynnille.

- Valitse aika, jolloin olette molemmat rauhallisesti mielin eikä ympärillänne ole kauheasti häiriötekijöitä, jotta voisitte puhua havaitsemistasi ongelmista. Voitte vaikkapa lukea tätä e-opasta yhdessä. Yritä olla ymmärtäväinen.
- Käytä aikaa kuuntelemiseen ilman painetta siitä, että sinun tulee tarjota ratkaisuja ongelmiin.
- Tarjoa apua ruoanlaitossa, kotitöissä tai lastenhoidossa, mutta älä yritä ottaa asioita kokonaan omiin hoiteisiisi.
- Ole tietoinen siitä, että tuore äiti voi tarvita apua, mutta myös omaa tilaa. Monien vierailijoiden vastaan ottaminen – olivatpa he kuinka hyvää tahtovia tahansa – voi olla uuvuttavaa.



Covid-19: Henkisen hyvinvointisi suojaaminen

Emme sanele, kuinka koronavirus on vaikuttanut henkiseen hyvinvointiisi: sinä tiedät sen parhaiten itse. Pidä kuitenkin mielessäsi, että raskaana olevat naiset ovat nyt suuremmissa riskissä kärsiä mielenterveyden ongelmista. Kaikkien rajoitusten ja muutosten vuoksi stressi ja ahdistuneisuus eivät ole odottamattomia tunteita. Tuoreet tilastotiedot kertovatkin, että puolet äideistä on kamppailut mielenterveytensä kanssa pandemian aikana. Emme nyt kuitenkaan keskity alati muuttuviin tietoihin ja syihin, miksi ihmisten mielenterveys on heikentynyt pandemian aikana. Sen sijaan tarjoamme sinulle tapoja, joilla voit helpottaa ahdistustasi sekä listan kysymyksiä, joiden avulla pääset alkuun keskustelussa sinua hoitavan henkilöstön kanssa koskien raskauttasi ja synnytysuunnitelmaasi.

Ohje on ihanan yksinkertainen: harkitse uutisten seuraamisen lopettamista. Pitkässä juoksussa se ei ole kovin käytännöllistä, mutta se auttaa lyhyen ajan stressinhallinnassa. Pidä paussia (sosiaalisen median seuraamisessa ja vaihda kanavaa, kun uutiset alkavat. Pyydä läheisiäsi kertomaan sinulle kaikista tärkeimmät, pandemiaan liittymättömät uutiset mediapaastosi aikana. Jos tämä ei onnistu, pyri rajoittamaan uutiset tiettyihin hetkiin. Tarkista uutiset esimerkiksi aamulla tai lounaan aikaan ja jätä illat vapaaksi, jotta voit nukkua paremmin.



On tärkeää, että ymmärrät ja olet tietoinen sinua koskevista muutoksista. Kysyvä ei tieltä eksy. Kysy siis lääkäriltäsi:

- Onko hän saatavilla pandemian aikana? Pitääkö hän verkkovastaanottoa?
- Onko tarjolla vaihtoehtoisia synnytysvalmennuskursseja, joissa voit tavata muita raskaana olevia? (Muista, että tarjoamme oman synnytysvalmennuksemme!)
- Kuinka voit varmistaa olevasi turvassa, kun vieraillet lääkärin vastaanotolla tai menet sairaalaan?
- Kuinka voit olettaa koronaviruksen vaikuttavan synnytykseesi sairaalassa?
- Onko muutoksia tehty sinulle tarjolla oleviin lääkkeisiin tai synnytyssalissa olevien ihmisten määrään? Saako kumppani olla mukana?
- Mitä jos sinä ja vauvasi saatte viruksen?
- Mikä tilanne on rokotusten kanssa?

Pandemia vaihtelee suuresti eri maissa ja alueilla, joten on tärkeää ottaa selville juuri sinun käyttämiesi palveluiden tila. Kysy omaan terveyteesi liittyviä kysymyksiä.

Lähteet

1. Howard LM, Molyneaux E, Dennis C-L, Rochat T, Stein A, Milgrom J. Non-psychotic mental disorders in the perinatal period. *The Lancet* 2014; 384: 1775-88.
2. Howard LM, Ryan EG, Trevillion K, Anderson F, Bick D, Bye A et al. Accuracy of the Whooley questions and the Edinburgh Postnatal Depression Scale in identifying depression and other mental disorders in early pregnancy. *Br J Psychiatry*. 2018; 212: 50-56.
3. Jones I, Chandra PS, Dazzan P, Howard LM. Bipolar disorder, affective psychosis, and schizophrenia in pregnancy and the post-partum period. *Lancet*. 2014; 384: 1789-99.
4. Woody CA, Ferrari A, Siskind D, Whiteford H, Harris M. A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *J Affect Disord*. 2017; 219: 86-92.
5. Gavin NI, Gaynes BN, Lohr KN, Meltzer-Brody S, Gartlehner G, Swinson T. Perinatal depression: a systematic review of prevalence and incidence. *Obstet Gynecol*. 2005;106:1071-83.
6. Pearlstein T, Howard M, Salisbury A, and Zlotnick C (2009). Postpartum depression. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 200(4), 357-364. doi: 10.1016/j.ajog.2008.11.033

Loppusanat

Ainoa täydellinen perhe on se, mikä sinulla on. Ei sellainen, mitä muut ihmiset olettavat sen olevan. Sama koskee henkistä hyvinvointia. Sinä teet parhaasi. Muista, että avun pyytäminen ei tee sinusta heikkoa: se tekee sinusta vahvan. Se tekee sinusta kykeneväisen havaitsemaan, että kaikki ei ole hyvin ja voit suojata siten itseäsi parhailla mahdollisilla tavoilla. Annoimme aiemmin tilastotietoja siitä, kuinka moni äideistä kokee mielenterveysvaivoja raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Nuo numerot eivät koskaan kerro koko tarinaa. Koko tarina koostuu ajatuksistasi, tunteistasi ja toimistasi. Koko tarina pitää sisällään kaikki sinua ympäröivät ihmiset vauvan ja kumppanisi lisäksi: perheesi, ystäväsi, työkaverisi, hoitohenkilökuntasi, kävelyllä usein tapaamaasi ihmiset, paikallisen ruokakaupan kassahenkilön... Koko tarina on, että sinulla on oikeus tuntee, että sinä pystyt tähän. Koska sinä pystyt.

Sinun tulee kantaa ja valmistella vauva elämään. Vain sinä kykenet siihen. Mutta muut ihmiset voivat kannatella sinua ollessasi kiireinen uuden elämän luomisessa ja sopeutuessasi fyysisesti ja henkisesti kaikkiin välttämättömiin muutoksiin. Anna heidän kannatella sinua. Ota avosylin vastaan saamasi rakkaus ja tuki. Raskaus ja äitiys on vaikeaa. Hyväksy siis, että muut ihmiset ja tietyt asiat voivat tehdä siitä helpompaa.

Rakkaudella,

Lola & Lykke-tiimi