

# ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 61/2019

## Synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistaminen

Hakamaa Henna, Mäkelä Sallamari, Rainto Satu

7.10.2019 ::

**Synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistaminen voi olla haasteellista. Arvion mukaan tapauksista tunnistetaan ja hoidetaan asianmukaisesti vain 20–40 %. Yleisesti ajatellaan, että sairastunut on äiti, mutta myös isät voivat sairastua. Hoitamattomana tilanne voi johtaa pidempiaikaiseen masennustilaan ja olla yhteydessä vauvan kehitykseen ja tätä kautta koko perheen hyvinvointiin. Ensiarvoisen tärkeää on, että terveydenhuollon ammattilaisilla on valmiudet tunnistaa ja hoitaa synnytyksen jälkeistä masennusta varhaisessa vaiheessa.**

### Synnytyksen jälkeinen masennus äideillä

Synnytyksen jälkeinen masennus koskettaa 10–15 % synnyttäneistä. Sairaus on yleinen, mutta siihen on alettu kiinnittää kunnolla huomiota vasta viime vuosikymmeninä. Synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistaminen voi olla vaikeaa, mutta oireiden tunnistamisessa ja hoidon saamisessa kehitytään jatkuvasti. Yksi tunnistamista vaikeuttava tekijä on henkilökunnan kiireisyys. Lisäksi asia koetaan henkilökohtaiseksi ja vaikeaksi nostaa puheenaiheeksi. Äidit saattavat myös kokea, että masentuneisuus ja stressi kuuluvat normaaliin perhe-elämään ja vauva-arkeen. <sup>[1]</sup>

Tyypillisiä laukaisevia tekijöitä ovat äidin aikaisemmat mielenterveysongelmat, suunnittelematon raskaus, haasteellinen baby blues eli synnytyksen jälkeinen herkiminen, synnytyksen poikkeava eteneminen, tuen puuttuminen synnytyksen aikana ja lapsen ja äidin erottaminen esimerkiksi tehohoidon vuoksi. Tutkimusten mukaan myös äidin alhaisella sosiaaliluokalla tai koulutustaustalla ja alle 20 vuoden iällä lapsen syntyessä on myös merkitystä synnytyksen jälkeisen masennuksen kehittymiselle. <sup>[2] [3]</sup>

Syntyvään lapseen ja vanhemmuuteen liittyy paljon mielikuvia ja odotuksia, joita on rakennettu jo raskausaikana. Mikäli vauva-arki ei ole omien mielikuvien mukaista tai syntyvä vauva eroaa raskausaikana rakennetusta mielikuvasta radikaalisti esimerkiksi terveydentilaltaan tai sukupuoleltaan, voivat nämä laukaista myös masennusoireiston. <sup>[2] [3]</sup>

Lisäksi yhtenä tekijänä synnytyksen jälkeisen masennuksen laukaisuun pidetään synnytyksen jälkeisiä muutoksia hormonitoiminnassa. Synnytyksen aikana äidin kehossa tapahtuu monenlaisia hormonaalisia muutoksia. Estrogeeni- ja progesteronipitoisuudet laskevat rajusti synnytyksen jälkeisinä päivinä. Nämä hormonit ovat osana mielialan säätelyä. Muutoksia tapahtuu myös hypotalamus-aivolisäke-lisämunauaisakselin toiminnassa, joka on yhdistetty psyykkiseen hyvinvointiin ja stressin säätelyyn. <sup>[2] [3]</sup>

Synnytyksen jälkeisen masennuksen oireita ovat itkuisuus, ahdistuneisuus, itsetuhoisuus, unettomuus ja eristäytyneisyys. Arkiset päivittäiset toiminnot tuntuvat ylittsepäsemättömiltä ja arki koetaan harmaana. Oireet alkavat usein muutama päivä synnytyksen jälkeen, mutta riski sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen on korkeimmillaan ensimmäisten kolmen kuukauden aikana synnytyksestä. Synnytyksen jälkeisessä masennuksessa korostuu usein tyypillisten masennusoireiden lisäksi syyllisyys ja riittämättömyyden tunne äitiydessä. Usein mukana on myös huoli omasta pärjäämisestä äitinä. Äidillä voi lisäksi olla negatiivisia tunteita vauvaa kohtaan. Hoitamattomana synnytyksen jälkeinen masennus voi vaikeuttaa äidin ja lapsen vuorovaikutussuhteen kehittymistä. Masentuneet äidit imettävät tutkitusti vähemmän aikaa ja heillä on enemmän haasteita havaita vauvansa sensitiivisiä viestejä. Äidin synnytyksen jälkeinen masennus voi vaikuttaa

kiintymyssuhteen syntymiseen ja tätä kautta vaikuttaa lapsen elämään jopa aikuisuuteen saakka. Lisäksi on näyttöä siitä, että lapsilla on aikuisiässä kohonnut riski sairastua masennukseen. Äidin synnytyksen jälkeinen masennus altistaa myös isän sairastumaan synnytyksen jälkeiseen masennukseen. [\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)

On hyvin todennäköistä, että synnyttänyt äiti toipuu täydellisesti synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Mikäli masennusta ei hoideta ja oireet vaikeutuvat ajan saatossa, voi synnytyksen jälkeinen masennus aiheuttaa pitkäkestoista masennusta ja ahdistuneisuutta. Synnytyksen jälkeinen masennus uusiutuu lisäksi herkästi. Noin puolet synnytyksen jälkeisen masennuksen sairastaneista sairastuu uudelleen tulevissa raskauksissa. [\[1\]](#) [\[3\]](#)



KUVA 1. DGLimages/Shutterstock.com

## Synnytyksen jälkeinen masennus isillä

Synnytyksen jälkeisen masennuksen ajatellaan olevan vain äitien sairaus, mutta myös isät voivat sairastua siihen. Synnytyksen jälkeinen masennus on isillä varsin yleinen ilmiö, johon sairastuu noin 10 % isistä. Isät voivat myös sairastua masennukseen raskauden aikana. Tutkimusten mukaan isillä raskauden aikainen masennus olisikin yleisempää kuin synnytyksen jälkeinen. Lisäksi erona on, että isät sairastuvat yleensä myöhäisemmässä vaiheessa lapsen ollessa 3–6 kuukautta. Usein isän synnytyksen jälkeinen masennus onkin yhteydessä äidin synnytyksen jälkeiseen masennukseen ja äidin masennuksen helpottamiseen. Äidin masennuksen helpottaminen toimii usein laukaisijana isän masennukselle. Molemmat vanhemmat voivat sairastua myös yhtäaikaaisesti tai vain toinen vanhemmista saattaa sairastua. Hormonit ovat monesti osana äitien synnytyksen jälkeistä masennusta. Myös isillä hänen omat hormoninsa voivat vaikuttaa synnytyksen jälkeisen masennuksen puhkeamiseen. [\[5\]](#) [\[6\]](#)

Altistavina tekijöinä isän masennukseen ovat yllätysraskaus, taloudelliset huolet sekä äidin synnytyksen jälkeinen masennus. Myös ulkopuolisuuden tunne raskausaikana, vastuuntunto taloudellisesta toimeentulosta sekä epäilykset omista taidoista hoivata lasta altistavat masennukselle. Oireet ovat samankaltaisia kuin äideillä, mutta isillä oireina korostuvat sosiaalinen eristäytyminen, ärtyneisyys sekä impulsiivisuus ja päihteiden väärinkäyttö. Oireina voivat myös olla kiinnostuksen menetyks esimerkiksi harrastuksia ja seksiä kohtaan sekä jatkuva työn tekeminen ja perhe-elämästä eristäytyminen. Isät voivat kokea ristiriitaisia tunteita uudesta roolistaan isänä sekä lisätaakkaa huolehtia synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuneesta puolisostaan. [\[5\]](#) [\[6\]](#)

Isien masennuksen tunnistaminen on heikkoa ja tähän tulisikin kiinnittää tulevaisuudessa enemmän huomiota. Myös tutkimuksia synnytyksen jälkeisen masennuksen yleisyydestä ja oireista isillä on vähän. Kansainvälisesti tutkimuksia on tehty hieman enemmän. Synnytyksen jälkeinen masennus isällä voi olla yhteydessä lapsen sosiaaliseen ja emotionaaliseen kehitykseen sekä kiintymyssuhteeseen. Tilanteessa, jossa lapsen molemmat vanhemmat kärsivät masennuksesta, lapseen kohdistuvat vaikutukset korostuvat. Neuvolassa olisi tärkeää ottaa esille siis myös isien mahdollinen masennus. Tämä voi kuitenkin olla haastavaa, sillä isät ovat harvoin mukana neuvolakäynneillä isyysvapaiden päätettyä. Olisikin tärkeää, että myös isät saataisiin osallistumaan neuvolakäynneille, jolloin synnytyksen jälkeinen masennus voitaisiin paremmin tunnistaa myös isillä. [\[4\]](#) [\[5\]](#) [\[7\]](#)

## Baby blues, synnytyksen jälkeinen masennus vai lapsivuodepsykoosi?

Synnytyksen jälkeen äidin mielentila on herkistynyt, jonka tarkoituksena on auttaa äitiä ymmärtämään vauvan varhaisia viestejä ja kokemaan empatiaa vauvaansa kohtaan. Äiti voi tuntea itkuisuutta, vihaa tai alakuloa ilman suurempaa syytä. Tätä vaihetta kutsutaan baby bluesiksi ja se alkaa usein muutaman päivän kuluttua synnytyksestä. Baby bluesin eri asteista kärsii jopa 80% synnyttäneistä äideistä ja se kestää tavallisesti muutamia päiviä. Vaikka herkistyminen uudessa elämäntilanteessa on normaalia, on se kuitenkin suuri altiste synnytyksen jälkeiselle masennukselle. Jopa 20 % baby bluesin kokeneista sairastuu synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Merkittävin ero baby bluesiin on oireiden pitkäaikaisempi kesto ja haastavampi oirekuva. Usein masennuksen oireet helpottavat reilun puolen vuoden kuluttua, mutta joissain tapauksissa hoitamaton synnytyksen jälkeinen masennus aiheuttaa pitempiäaikaisen masennustilan. [\[8\]](#)

Vakavin psyykkisen tasapainon muutos on lapsivuodeajan psykoosi eli puerperaalipsykoosi, johon sairastuu vuosittain yksi tuhannesta synnyttäneestä äidistä. Lapsivuodeajan psykoosin riski on korkeimmillaan kuukausi synnytyksen jälkeen ja voi kehittyä vielä kuuden viikon kuluttua synnytyksestä. Oireet jatkuvat muutamista viikoista kuukausiin. Ensioireina on 3–14 päivää synnytyksen jälkeen alkava mania, jolloin äidin mielentila voi olla ylivilittynyt, keskittymiskyvytön ja vainoharhainen. Myös unen määrän väheneminen ja aistiharhat ovat tyypillisiä oireita. Lapsivuodepsykoosi muistuttaa kulultaan kaksisuuntaista mielialahäiriötä. Onkin yleistä, että lapsivuodepsykoosiin sairastuneella äidillä todetaan myöhemmin kaksisuuntainen mielialahäiriö. [\[2\]](#) [\[9\]](#) [\[10\]](#)

Korkeassa riskissä sairastua lapsivuodepsykoosiin ovat kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavat tai muita psykoottisia oireita kokeneet äidit. Lisäksi synnytyksen pitkä kesto sekä univaje ja synnytyksen tapahtuminen yöllä lisäävät riskiä. Katsotaan, että taustalla vaikuttavat suuri psykososiaalinen kuormitus sekä fyysiset muutokset yhdistettynä perinnölliseen alttiuteen nostavat riskiä sairastua. Myös synnytyksen aikaisten hormonimuutosten uskotaan altistavan psykoosin puhkeamiselle. Lapsivuodepsykoosi aiheuttaa merkittävää haittaa ja jopa vaaraa sekä äidille että vauvalle. Lapsivuodepsykoosi vaatii lähes aina välitöntä sairaalahoitoa psykiatrisella osastolla ja psykoosilääkitystä. [\[2\]](#) [\[9\]](#)

## Tunnista oireet, keskustele ja tarjoa tukea sekä hoitoa

Synnytyksen jälkeisen masennuksen hoidossa on ensiarvoisen tärkeää tunnistaa oireet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Erityisesti riskiryhmiin kuuluvien kanssa olisi hyvä keskustella jo raskausaikana synnytyksen jälkeisestä mielialan vaihteluista sekä synnytyksen jälkeisen masennuksen oireista. Kun synnytyksen jälkeisen masennuksen ensioireet tunnistetaan, voidaan masennuksen puhkeaminen pyrkiä estämään. Tällöin äidin ja vauvan vuorovaikutus paranee ja kiintymyssuhteen luomiselle syntyy hyvät edellytykset.

Myös isän masennuksen varhaisella tunnistamisella voidaan ehkäistä kiintymyssuhde- sekä perheongelmia. Tunnistaminen edellyttää sitä, että terveydenhuollon ammattilaiset tunnistavat synnytyksen jälkeiset masennuksen oireet ja uskaltavat ottaa ne puheeksi. Apuvälineenä puheeksi ottamiseen on terveydenhuollon ammattilaisille käytössä EPDS-lomake, jota voidaan käyttää mielialan ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvien ongelmien tunnistamiseen. Lomake ei kuitenkaan itsessään ole diagnostinen väline, vaan vaatii aina muutakin arviota. Hoitoalan ammattilaiselta edellytetään tietämystä mielen terveydestä ja sen edistämisestä sekä hyviä vuorovaikutustaitoja. Synnytyksen jälkeisen masennuksen hoito edellyttää myös moniammatillista toimintaa, jossa ketjun jokaisen jäsenen tulee tunnistaa oireet ja auttamiskeinonsa. [\[1\]](#)



KUVA 2. Evgeny Atamanenko/Shutterstock.com

## Lähteet

1. ^ [abc](#) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Synnytyksen jälkeinen masennus. Hakupäivä 17.8.2019.  
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut...>
2. ^ [abcdef](#) Ämmälä, A-J. 2015. Neuvolapsykiatriaa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 131 (6), 569–76. Hakupäivä 17.8.2019.  
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/6/duo12167>
3. ^ [abcde](#) Terveyskirjasto. 2012. Synnyttäneen äidin herkistyminen ja masennus. Hakupäivä 21.8.2019. Kustannus Oy Duodecim.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00207](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00207)
4. ^ [ab](#) Melrose, S. 2010. Paternal postpartum depression: How can nurses begin to help? Contemporary Nurse 34 (2), 199–210. Hakupäivä 17.8.2019.  
<http://131.232.13.9/bitstream/handle/2149/2484...>
5. ^ [abc](#) Ensi- ja turvakotien liitto. 2019. Synnytysmasennus. Hakupäivä 17.8.2019.  
<https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaitkee/kun-et-ena-jaksa...>
6. ^ [ab](#) Jaworski, M. 2019. Psycm. Oh Baby: Postpartum Depression in Men is Real, Science Says. Hakupäivä 17.9.2019.  
<https://www.psycm.net/postpartum-depression-in-men>
7. ^ [Soininen](#), M. 2010. Kunpa isi jaksaisi. Lääkärelehti 22.1.. Hakupäivä 17.8.2019.  
<https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/kunpa-isi-jaksaisi-5308/>
8. ^ [Tammentie](#), T. 2009. Äidin synnytyksen jälkeisen masennuksen vaikutus perheeseen ja perheen vuorovaikutussuhde lastenneuvolan terveydenhoitajan kanssa. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Hakupäivä 23.8.2019.  
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66538...>
9. ^ [ab](#) Huttunen, M. 2018. Lapsivuodepsykoosi. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Hakupäivä 21.8.2019.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00381](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00381)
10. ^ [Huttunen](#), M. O. 2017. Mikä on kaksisuuntainen mielialahäiriö? Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Hakupäivä 28.8.2019.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00047](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00047)

## Metatiedot

**Nimeke:** Synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistaminen

**Tekijä:** Hakamaa Henna; Mäkelä Sallamari; Rainto Satu

**Aihe, asiasanat:** isät, lapsivuodepsykoosi, lapsivuodeaika, masennus, synnytysmasennus, äidit

**Tiivistelmä:** Synnytyksen jälkeinen masennus koskettaa 10–15 % synnyttäneistä äideistä. Arvioiden mukaan vain 20–40 % synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsivää naista tunnistetaan ja hoidetaan asianmukaisesti. Tämän vuoksi on tärkeää, että terveydenhuollon ammattilaisilla on tietoa ja valmiuksia tunnistaa ja hoitaa synnytyksen jälkeistä masennusta.

Yleisesti ajatellaan, että synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuvat vain äidit, mutta myös isät voivat sairastua. Joskus molemmat vanhemmat voivat sairastaa yhtä aikaisesti. Tunnistaminen ja asianmukainen hoito ovat tärkeitä perheen henkisen hyvinvoinnin vuoksi. Vanhemman masennus voi vaikuttaa vauvan kehitykseen ja olla haasteena vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhteen syntymisessä ja sen kehittämisessä.

Jotta synnytyksen jälkeinen masennus voidaan tunnistaa varhaisessa vaiheessa, tulee osata erottaa tilanne baby bluesista ja lapsivuodepsykoosista. Tilanteiden erottamiseen tarvitaan tietoa oireista. Oireiden tunnistamisen lisäksi terveydenhuollon ammattilaiset tarvitsevat rohkeutta ottaa oireet ja synnytyksen jälkeinen masennus puheeksi vanhempien kanssa.

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

**Aikamääre:** Julkaistu 2019-10-07

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019100130683>

**Kieli:** suomi

**Suhde:** <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

**Oikeudet:** CC BY-NC-ND 4.0

### Näin viittaat tähän julkaisuun

Hakamaa, H., Mäkelä, S. & Rainto, S. 2019. Synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistaminen. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 61. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019100130683>.