

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 16/2021

Perheen synnytyspelon kohtaaminen äitiysneuvolassa

Hakamaa Henna, Männistö Merja

3.3.2021 ::

Raskaus on suurten muutosten aikaa ja usein siihen liittyy asioita, jotka mietityttävät odottajaa ja hänen puolisoaan. Lähes jokainen odottaja jännittää ainakin jonkin verran tulevaa synnytystä. Tutkimusten mukaan vaikeasta synnytyspelosta kärsii joka kymmenes synnyttäjää ja jopa 14 % puolisoista. Neuvola on ensiarvoisessa asemassa synnytyspelon hoidossa tiedonantajana ja keskusteluavun tarjoajana.



KUVA 1. Prostock-studio/Shutterstock.com

Synnytyspelko odottajilla

Lähes jokainen raskaana oleva jännittää tulevaa synnytystään. Voimakkaassa synnytyspelossa jännitys ja pelko kasvavat kestävämmäksi ja epärealistisiksi, joka on haitallista raskaana olevalle itselleen ja hänen läheisilleen mutta myös raskauden kululle ja tulevalle synnytykselle. Raskaana olevista noin 6–10 % kärsii voimakkaasta synnytyspelosta. [\[1\]](#)

Ensi- ja uudelleensynnyttäjien pelot synnyttämisestä eroavat toisistaan ja kohdistuvat eri asioihin. Suurin osa ensisynnyttäjien peloista kohdistuu synnytyskipuun ja ponnistusvaiheessa mahdollisesti tapahtuvaan repeämiseen. Uudelleensynnyttäjillä taas pelko voi liittyä aiempaan huonoon tai kivuliaaseen synnytyskokemukseen. Pelkoa aiheuttaa myös huoli siitä, että jokin raskauden aikana tai synnytyksessä menee vikaan. Moni pelosta kärsivä on huolissaan hallinnan menettämisestä synnytyksen aikana. Pelkoa aiheuttaa myös huoli siitä, tuleeko synnyttäjää kuulluksi synnytyksessä ja osaako henkilökunta asiansa. [\[1\]](#) [\[2\]](#)

Synnytyspelosta voi aiheutua odottajalle monia fyysisiä ja psyykkisiä ongelmia. Fyysisiä ongelmia voivat olla esimerkiksi sydämen tykytys, päänsärky ja vatsavaivat. Psyykkisiä ongelmia taas ahdistunut olo, paniikkioireilu, unettomuus, painajaiset ja väsymys. Tällaista oireilua ilmenee synnytyspelkoisella läpi koko raskauden. Normaali synnytykseen valmistautuminen jää synnytyspelkoisella toissijaiseksi, koska pelkoon itsessään kuluu paljon aikaa ja energiaa. Synnytyspelko voi altistaa synnytyksen jälkeiselle masennukselle ja tuoda ongelmia varhaiseen vuorovaikutukseen vanhemman ja lapsen välillä. Altistavia tekijöitä synnytyspelolle voivat olla psyykkiset ongelmat ennen raskautta, väkivaltaiset tai kivuliaat seksuaaliset kokemukset sekä huonot kokemukset aiemmissa synnytyksissä. [\[2\]](#)

Synnytyspelko puolisoilla

Puolisot ovat huolissaan ennen synnytystä oman kumppaninsa ja syntymättömän lapsensa terveydestä ja hyvinvoinnista. He haluavat huolehtia omasta kyvystään antaa riittävästi tukea synnytyksessä. Puolisot voivat pelätä etukäteen omaa tulevaa reaktiotaan synnytyksessä, kuten pyörtymistä, paniikkia ja tilanteen hallitsemattomuutta synnytyksen aikana. Osa myös pelkää sitä, ettei puolison tarpeisiin vastaaminen toteudu synnytyksen aikana. [\[3\]](#)

Moni puoliso kokee, että heidän roolinsa niin raskausaikana, synnytyksessä kuin synnytyksen jälkeenkin jää liian epäselväksi. Tämän takia puolisot jopa kokevat oman roolinsa toissijaiseksi. Puolisoiden kokemusten mukaan terveydenhuollon ammattihenkilöt eivät ota tarpeeksi huomioon heidän rooliaan huomioon. Osalle puolisoista synnytykseen osallistuminen aiheuttaa pelkoa ja stressiä jo ennen itse synnytystä. [\[3\]](#) [\[4\]](#)

Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan miehistä jopa 14 % kärsii synnytyspelosta. Ruotsalaista tutkimusta voidaan soveltaa myös Suomessa, koska Ruotsissa raskaudenaikainen seuranta tapahtuu Suomen tavoin neuvoloissa. Tutkimuksesta selviää, että pelosta kärsivät kumppanit kokevat oman fyysisen ja psyykkisen jaksamisensa heikommaksi kuin ne puolisot, jotka eivät kärsi synnytyspelosta. Pelosta kärsivät kumppanit osallistuvat vähemmän raskausajan seurantakäynneille ja valmennuksiin. Tämä todennäköisesti johtuu siitä, että he haluavat välttää tietoa, joka voi aiheuttaa lisää pelkoa. Myös kumppaneilla kuten odottajillakin aiempi huono synnytyskokemus voi aiheuttaa synnytyspelkoa. Tämän myötä pelosta kärsivästä kumppanista voi tulla levottomampi lähempänä synnytystä ja hän menettää luottamuksen omiin ja puolisonsa kykyihin asioiden sujuvuuden suhteen. Tämän takia osa kumppaneista jopa toivoo synnyttäjälle sektiota. [\[3\]](#)

Odottajan ja tämän kumppanin pelot synnytykseen liittyen ovat usein samankaltaisia. Naiset ja miehet ovat kuvanneet pelon sisältöä samalla tavalla ja yleensä ne liittyvät synnytykseen, vauvan ja synnyttäjän terveyteen ja elämään, omiin sekä kumppanin kykyihin ja reaktioihin sekä ammattilaisten pätevyyteen ja käyttäytymiseen. Eroavaisuuksina näkyi selkeimmin se, että naisilla synnytys ja sen kulku nousivat ensimmäiseksi tekijäksi synnytyspelkoon liittyen, kun taas vauvan terveyteen ja elämään liittyvät asiat olivat miehillä suurimpia pelon aiheuttajia. Sekä naisilla että miehillä oli pelkoja siitä, ettei heitä kohdella kunnioitavasti, eivätkä synnyttäjät saa riittävästi kivunhoitoa synnytyskipuihin. Tämä viittaa siihen, että osa synnytykseen liittyvän pelon ongelmasta sijaitsee terveydenhuoltojärjestelmässä. [\[5\]](#)

Synnytyspelon hoitaminen

Ensisijainen synnytyspelon hoitopaikka on oma äitiysneuvola. Synnytyspelko on tärkeää ottaa puheeksi äitiysneuvolassa, jotta terveydenhoitaja osaa tukea tulevaa perhettä oikealla tavalla. Yleensä pelon hoitaminen aloitetaan neuvolassa keskusteluiden avulla. Jos keskustelutuki ei riitä, voidaan neuvolasta tehdä lähete erikoissairaanhoidon puolelle. Tällöin synnytyspelkoon erikoistunut poliklinikka ottaa synnytyspelkoisen ja hänen kumppaninsa vastaan. Tavoitteena synnytyspelon hoidossa on, että perhe kokee, että heillä on voimavaroja hallita raskaus ja tuleva synnytys. [\[6\]](#)

Ongelmaksi synnytyspelkoisen auttamiselle on muodostunut liian myöhäinen hoitoon ohjautuminen. Tämä johtuu siitä, että moni synnytyspelosta kärsivä nostaa asian esille neuvolassa vasta synnytyksen ollessa jo lähellä. Myös terveydenhoitajalla tulee olla rohkeutta ja osaamista ottaa puheeksi haastava ja herkkä aihe perheen kanssa jo hyvissä ajoin ennen synnytystä. Synnytyspelkoisen vastaanottotilanteissa tulisi korostua aina luottamuksellinen, turvallinen ja avoin ilmapiiri. Omista peloista ja traumaista puhuminen ei ole helppo asia. Pelkoon voi liittyä myös häpeän tunteita. [2]

Puolison rooli synnytyksessä synnyttäjän tukena on suuri. Kätilöt ja lääkärit ovat synnytyksen asiantuntijoita, mutta puoliso tuntee synnyttäjän ja osaa tukea häntä hänelle oikeilla tavoilla. Tämän vuoksi sekä odottajaa että hänen puolisoaan tulee kuulla ja tukea neuvolakäynneillä. Näin he molemmat voivat tuntea olevansa merkityksellinen osa raskautta ja synnytystä ja tukea toinen toistaan. Terveydenhoitajan työssä merkityksellisenä osana on ennaltaehkäisy. Synnytyspelon hoidossa odottajien ja puolisoitten tukeminen ja kannustaminen voi ehkäistä synnytyspelon voimistumista. Pelko voi pahentuessaan aiheuttaa erilaisia haasteita raskaudelle ja synnytykselle sekä lapsen synnyttyä altistaa synnytyksen jälkeiselle masennukselle ja tuoda ongelmia varhaiseen vuorovaikutukseen. [2] [8]

Suomalaisessa neuvolajärjestelmässä ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle järjestetään perhevalmennusta. Perhevalmennuksen yksi osa on synnytys ja kivunlievitys. Synnytysvalmennusta tarjoaa yleensä neuvolan lisäksi myös synnytyssairaala. Tavoitteena synnytysvalmennuksessa on antaa tuleville vanhemmille ajantasaista tietoa, vahvistaa myönteistä synnytyskokemusta ja lisätä synnyttäjän voimavaroja. Valmennuksessa otetaan huomioon perheen tarpeet ja valmennuksessa annetaan ajantasaista ja näyttöön perustuvaa tietoa. Valmennuksissa voi saada tutkittuun tietoon pohjautuvan tiedon lisäksi vertaistukea muilta samassa elämäntilanteessa olevilta ja synnytyspelosta kärsivä perhe voi nähdä positiivisia esimerkkejä siitä, että synnytystä voi odottaa myös innostunein mielin. [9]



KUVA 2. Gorodenkoff/Shutterstock.com

Lähteet

1. ^ ab Terveyskirjasto. 2020. Synnytyspelko. Hakupäivä 20.10.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00884
2. ^ abc Duodecim. 2013. Synnytyspelko. Hakupäivä 13.10.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10849>
3. ^ abc Hildingsson, I., Haines, H., Johansson, M., Rubertsson, C. & Fenwick, J. 2014. Childbirth fear in Swedish fathers is associated with parental stress as well as poor physical and mental health. *Midwifery* 30 (2), 248–254. Hakupäivä 27.1.2021. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2013.12.012>

4. [Info Pohjola](https://www.norden.org/fi/info-norden/raskaus-ja-synnytys-ruotsissa). 2021. Raskaus ja synnytys Ruotsissa. Pohjoismaiden neuvosto ja Pohjoismaiden ministerineuvosto. Hakupäivä 12.2.2021.
5. [Eriksson, C., Westman, G. & Hamberg, K.](https://www.norden.org/fi/info-norden/raskaus-ja-synnytys-ruotsissa) 2006. Fear of childbirth in expectant fathers, subsequent childbirth experience and impact of antenatal education: subanalysis of results from a randomized controlled trial. *Journal of Midwifery & Women's Health* 51 (2), 112–118.
6. [Terveyskylä](https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys...). Naistalo. Synnytyspelko. Hakupäivä 20.10.2020.
7. [Havia, J. & Niemi, U-M.](http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016100414804) 2016. Mitä sinulle kuuluu tänään? Vinkkivihko terveydenhoitajille isien osallisuuden lisäämiseksi äitiysneuvoloissa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 17.2.2021.
8. [Häkli, R., Laitinen, J. & Virtanen, K.](http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016052610085) 2016. Synnytyspelko. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 17.2.2021.
9. [Terveiden ja hyvinvoinnin laitos](https://thl.fi/fi/web/lapset-ja-perheet/peruspalvelut...). 2020. Perhevalmennus. Hakupäivä 13.10.2020.

Metatiedot

Nimeke: Perheen synnytyspelon kohtaaminen äitiysneuvolassa

Tekijä: Hakamaa Henna; Männistö Merja

Aihe, asiasanat: neuvolat, perheet, raskaus, synnytyspelko

Tiivistelmä: Synnytyspelko koskettaa arviolta joka kymmenettä odottajaa. Voimakas synnytyspelko on haitallista odottajalle itselleen, raskauden kululle ja hänen läheisilleen. Myös puoliset voivat kärsiä synnytyspelosta. Ruotsalaistutkimuksen mukaan joka 14 % tulevista isistä kärsii synnytyspelosta.

Varhaisella puuttumisella on suuri merkitys koko perheen raskaus- ja synnytyskokemukseen. Vanhempien negatiiviset kokemukset raskaudesta tai synnytyksestä voivat tuoda tulevaisuudessa haasteita vanhemman ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen kehitykselle ja altistaa synnytyksen jälkeiselle masennukselle.

Synnytyspelon ensisijainen hoitopaikka on oma äitiysneuvola, jossa pelkoa lähdetään käsittelemään keskusteluiden kautta. Mikäli neuvolan tuki ei ole riittävää, voidaan neuvolasta tehdä lähete synnytyssairaalan poliklinikalle. Haasteena synnytyspelon hoidossa on myöhäinen aika pelon puheeksiottoon. Tämän vuoksi neuvolan terveydenhoitajilla tulee olla osaamista ja rohkeutta pelon puheeksiottoon jo hyvissä ajoin ennen synnytystä.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2021-03-03

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202102114577>

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. & Männistö, M. 2021. Perheen synnytyspelon kohtaaminen äitiysneuvolassa. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 16. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202102114577>.