

Odottava mieli

Mielenterveyden edistäminen raskaus- ja lapsivuodeaikana

Opas odottavalle
vanhemmalle



Opas on toteutettu opinnäytetyönä Savonian ammattikorkeakoulussa

Tekijät: Kätilöopiskelijat Emilia Aarnikoski, Emilia Immonen ja Hilla Kivioja

Ohjaava opettaja: Oona Kähkönen

Tilaaja: MIELI Suomen Mielenterveys ry

Kuopio 2023



Sisällys

Alkusanat

Mitä on mielenterveys?

Raskaus ja mieli

Millainen mielenterveyden käsi tukee minua raskausaikana?

- Arvot ja päivittäiset valinnat
- Lepo ja rentoutuminen
- Ravinto ja ruokailut
- Ihmissuhteet ja tunteet
- Liikunta ja kehosta huolehtiminen
- Harrastukset ja luovuus

Loppusanat

Ajatuksiani

Lähteet

Onneksi olkoon, Sinulla on alkamassa ainutlaatuinen matka kohti vanhemmuutta!

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa Sinua pohtimaan, kuinka voit itse edistää mielenterveyttäsi odotusaikana. On tärkeää tunnistaa, millainen mielenterveytesi tila on nyt, jotta osaat kiinnittää itsellesi tärkeisiin asioihin huomiota myös raskaus- ja lapsivuodeaikana.

Tässä oppaassa käydään läpi mielenterveyteen vaikuttavia osa-alueita ja kannustetaan Sinua pohtimaan tärkeitä tekijöitä omassa mielen hyvinvoinnissasi. Tämä opas on suunniteltu kulkemaan mukana raskaudesta lapsivuodeaikaan tarjoten tukea ja vinkkejä, jotka auttavat ylläpitämään mielenterveyttäsi näiden merkittävien elämänvaiheiden aikana.

Opas on Sinulle henkilökohtainen. Täytä opasta omaan tahtiisi, aivan mikä tuntuu itsestä mukavimmalta. Ota aikaa oppaan täyttämiseen ja kuljeta sitä mukana matkallasi vanhemmuuteen.



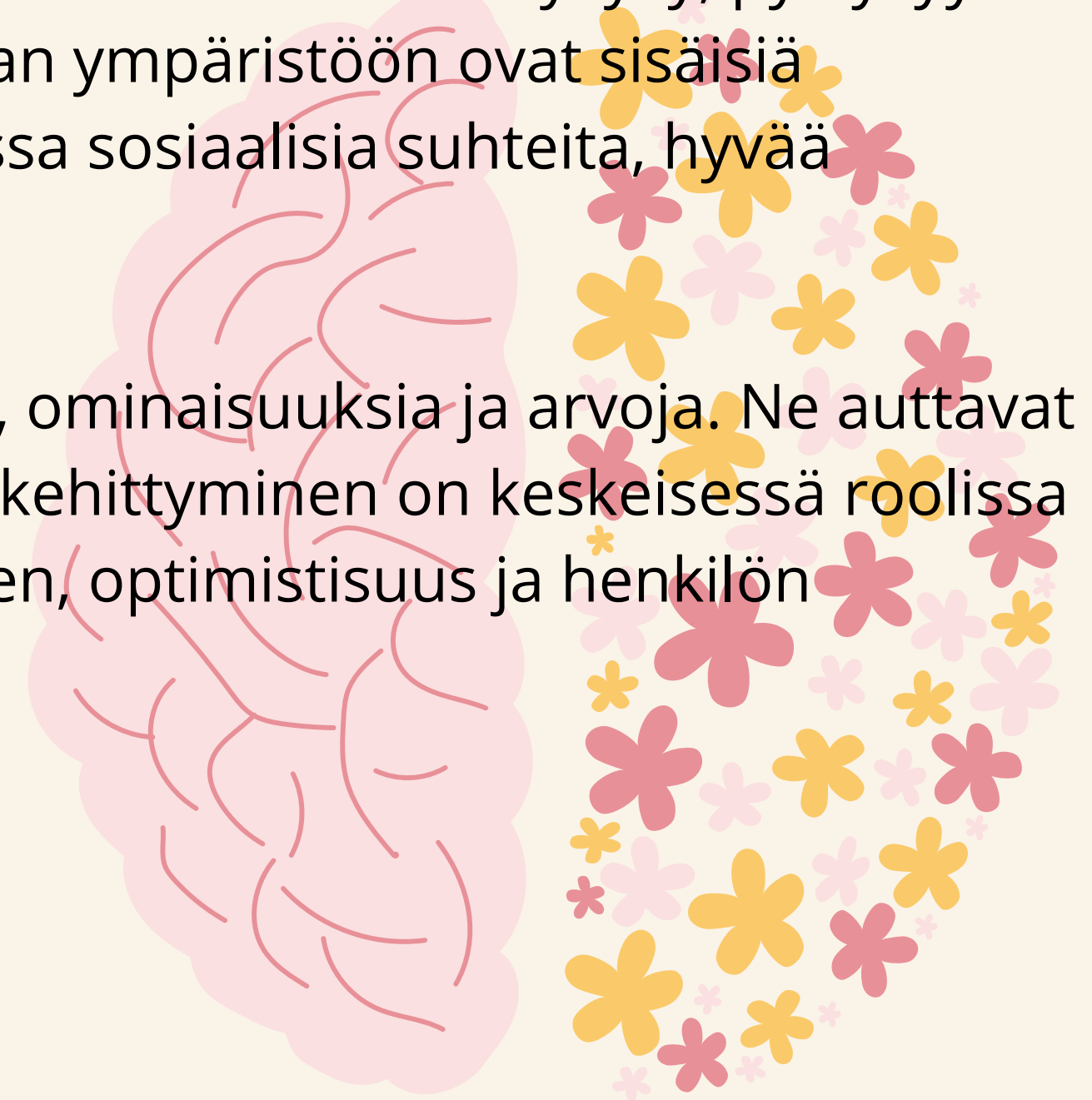
Mitä on mielenterveys?

WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on henkisen hyvinvoinnin tila, jonka avulla ihminen selviytyy elämän haasteista, hahmottaa omat kykynsä ja kykenee työskentelemään niiden mukaan, sekä ottaa osaa yhteisön toimintaan. Mielenterveys on perusihmisoikeus sekä hyvin olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Hyvään mielenterveyteen kuuluu hyvä itsetunto, elämönhallinnan tunne, optimismi, mielekäs toiminta, kyky solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita sekä taito kohdata vastoinkäymisiä.

Hyvä resilienssi eli mielen joustavuus luo pohjaa hyvälle mielenterveydelle. Se on ihmisen kykyä sopeutua stressiä aiheuttaviin elämänmuutoksiin. Resilienssi kehittyy, kun ihmisellä on tarpeeksi suojaavia tekijöitä elämässään. Suojaavat tekijät jaetaan ulkoisiin tekijöihin ja sisäisiin ominaisuuksiin. Itsesäätelykyky, pystyvyyden tunne, itsevarmuus, hyvä toiminnanohjaus sekä motivaatio vaikuttaa omaan ympäristöön ovat sisäisiä ominaisuuksia. Ulkoisilla suojaavilla tekijöillä taas tarkoitetaan muun muassa sosiaalisia suhteita, hyvää tukiverkostoa sekä hyvää sosioekonomista asemaa.

Voimavaroilla tarkoitetaan mielenterveyttä ja hyvinvointia edistäviä asioita, ominaisuuksia ja arvoja. Ne auttavat selviytymään arjessa ja antavat tukea haastaviin tilanteisiin. Voimavarojen kehittyminen on keskeisessä roolissa stressin ehkäisyssä ja siihen vaikuttavat muun muassa niiden tunnistaminen, optimistisuus ja henkilön myönteinen suhtautuminen kuormittaviin tilanteisiin.



Raskaus ja mieli

Raskaus ja vanhemmaksi tuleminen ovat suurimpia elämän siirtymävaiheita. Siirtymävaiheissa ihminen on henkisesti tavallista haavoittuvaisempi. Usein raskaana olevan mieliala vaihtelee normaalia enemmän. Odotusaika on ainutlaatuista ja onnellista aikaa, jota muistellaan usein lämmöllä. Raskaana oleva voi myös kokea odottamattomia, negatiivisiakin tuntemuksia tulevaan elämänmuutokseen liittyen. Suuri elämänmuutos ja ajatus pitkäaikaisesta vastuusta voi aiheuttaa vanhemmissa pelkoa ja stressiä selviytymisestä. Tästä syystä raskausaikana on erityisen tärkeää pitää huolta mielenterveydestä ja sen tukemisesta.

Tunne-elämä raskauden aikana vaihtelee myös raskauden eri vaiheissa. Tunteiden ailahtelu erityisesti alkuraskaudessa on tyypillistä, mutta ajan kanssa raskaus ja sen myötä tuleva elämänmuutos muuttuvat todellisemmaksi. Odottavan vanhemman ajatukset kääntyvät raskauden edetessä luontevasti syntyvään lapseen.

On tärkeää suhtautua itseensä armollisesti, sillä kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämänmuutokseen. Tunteiden suuruuteen ja nopeaankin vaihteluun vaikuttavat kehon fyysiset ja hormonaaliset muutokset.



Synnytyksen jälkeen synnyttäneen estrogeeni- eli sukupuolihormonitaso sekä serotoniini eli mielihyvähormonitaso laskevat. Lisäksi imetys ja stressi laskevat näitä hormonitasoja entisestään. Näiden hormonitasojen lasku voi aiheuttaa alavireisyyttä ja kiinnostuksen puutetta. Koska hormonitasojen lasku tapahtuu väistämättä, on raskauden aikaisella mielenterveyden tukemisella erityisen tärkeä rooli.

Raskauden aikana keho muuttuu, mikä voi aiheuttaa myös ristiriitaisia tunteita. Odottava vanhempi kaipaa muuttuvaan kehoonsa usein hyväksyntää ja tukea.



Millainen mielenterveyden käsi tukee minua raskausaikana?

Mielenterveyden käsi kuvaa hyvinvoinnin eri osia. Kuten käsi tarvitsee kaikkia sormia toimiakseen, mielenterveyttä ylläpidetään huolehtimalla hyvinvoinnin eri osatekijöistä, arkisilla valinnoilla.

Mene QR-koodin kautta MIELI ry:n sivuille. Pohdi sivuilta löytyvien kysymysten avulla omaa mielenterveyden kättäsi. Tämä auttaa sinua hahmottamaan omaa tämänhetkisen mielenterveytesi tilaa.



Mikä mielenterveyden kädessäsi jo toimii?

Mitä haluaisit vielä vahvistaa?



Arvot ja päivittäiset valinnat

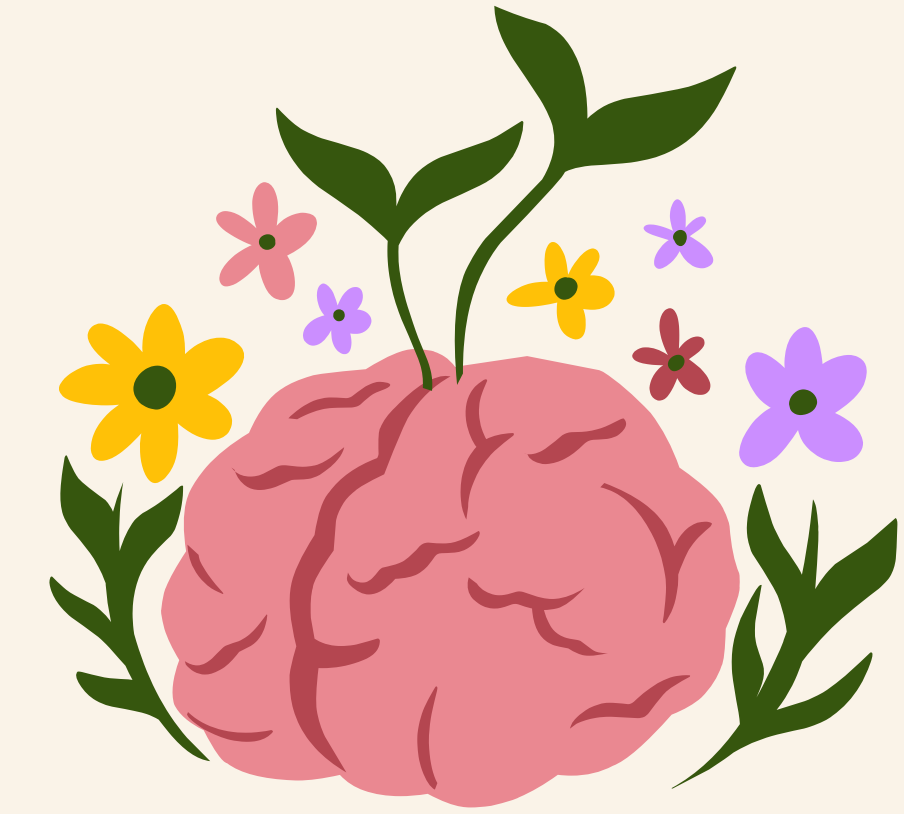
Jokaisella ihmisellä on arkielämässä rutiineja sekä tietynlaisia tottumuksia, joiden mukaan toimii. Nämä rutiinit ovat keskeisessä roolissa arjesta selviytymisessä, sillä ne jäsentelevät arkea ja sen myötä mieltä.

Rutiinien lisäksi teet joka päivä suuren määrän päätöksiä, joilla on vaikutusta mielenterveyteesi. Näihin päätöksiin lukeutuu niin pidemmällä aikavälillä elämään vaikuttavia asioita kuin myös pieniä arkisia valintoja.

Raskaus on muutoksen aikaa. Usein elämäntavat muuttuvat aikaisempaa terveellisemmiksi. Ulkoilun ja unen määrä lisääntyy, ravitsemus muuttuu monipuolisemmaksi sekä sikiölle haitalliset nautintoaineet vähentyvät tai jäävät pois kokonaan.

Koska raskaus ja lapsen saaminen vaikuttavat arkeesi, on tärkeää hahmottaa, millaiset asiat ovat sinulle tärkeitä ja mistä haluat pitää kiinni.





Millaiset valinnat arjessasi tukevat mielenterveyttäsi?

Mitkä ovat sinulle tärkeitä asioita arjessasi?

Mitä haluaisit lisää arkeesi?

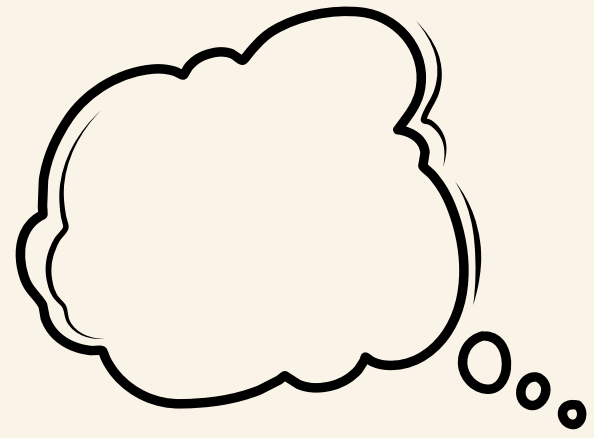
Lepo ja rentoutuminen

Raskauden myötä odottava vanhempi kokee niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin muutoksia. Nämä muutokset vaikuttavat unen sekä levon laatuun ja tarpeeseen. Yleensä etenkin alku- ja loppuraskauden aikana unentarve on normaalia suurempi. On tärkeä kuunnella itseään unen tarpeen arvioinnissa. Riittävästä unenmäärästä ja -laadusta huolehtiminen tukee mielenterveyttä sekä ehkäisee alakuloisuutta ja ahdistusoireilua.

Unen laatuun voivat vaikuttaa muun muassa nukahtamisen vaikeus ja yöheräily, sikiön liikehdintä, pahoinvointi, kehonmuutoksista johtuva hyvän nukkuma-asennon löytäminen sekä suuren elämänmuutoksen aiheuttamat ajatukset.

Palautumiskeinot jaetaan aktiivisiin ja passiivisiin keinoihin. Passiivinen palautuminen on irroittautumista stressaavasta asiasta. Aktiivisia palautumiskeinoja ovat erilaiset rentoutumisen keinot, kuten kirjan lukeminen tai liikunnan harrastaminen.





Mikä saa sinut rentoutumaan?



Mitkä tekijät auttavat sinua nukahtamaan?

Miten olet huomionnut itseäsi vauva-arjen keskellä?

Vinkki!

Tee hengitysharjoitus seuraavasti: hengitä hitaasti ja pitkään nenän kautta sisään, pidätä hengitystä 3 sekuntia ja sen jälkeen puhalla rauhallisesti suun kautta ulos. Jatka tätä 2-3 minuutin ajan.

Hengitysharjoitus auttaa rentoutumaan ja raskauden loppuvaiheessa myös valmistautumaan synnytykseen.

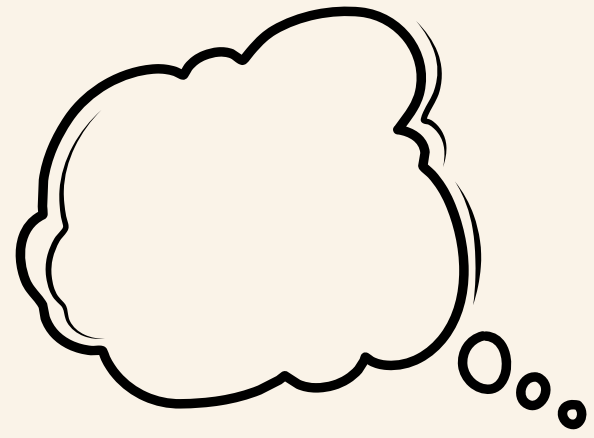
Ravinto ja ruokailu

Laadukas ja ravitseva ruoka sekä itselle sopiva ruokailurytmi tukevat mielensterveyttä. Erityisen tärkeää raskausaikana on lapsen hyvinvoinnin lisäksi pohtia, millainen ravitseminen tukee Sinun mielensterveyttäsi ja sitä kautta jaksamistasi. On hyvä puntaroida, millaiset ruokavalinnat ovat sekä sinulle että lapsellesi hyväksi. Esimerkiksi pikaruoka ja sokeripitoiset tuotteet heikentävät jaksamista. Puolestaan maukas, ravitseva sekä monipuolinen ravinto vaikuttaa positiivisesti mielensterveyteen ja voi ennaltaehkäistä mielialaoireilua.

Raskausaikana ruokavalio tulisi olla normaalien ravitsemussuositusten mukainen. Uusin ravitsemussuositus suosittelee pääasiassa kasvipainotteista ruokavaliota. Ravitsemussuositusten lisäksi hivenaineiden ja vitamiinien tarve korostuu raskausaikana. Esimerkiksi raudan tarve raskausaikana on moninkertainen normaaliin verrattuna. Raudan puute voi aiheuttaa odottavalle vanhemmalle muun muassa väsymystä, anemiaa ja huonovointisuutta, jotka puolestaan lisäävät riskiä alakuloisuuteen.

Osa äideistä kärsii voimakkaasta raskauspahoinvoinnista, jolloin pienet ateriat ja nesteiden nauttiminen pitkin päivää voi helpottaa oloa. Äitiysneuvolaan kannattaa olla pienellä kynnyksellä yhteydessä, mikäli omat keinot eivät riitä tai paino alkaa laskea.





Minulle tärkeää ravitsemuksessa/ruokailussa tällä hetkellä on...

Miten ruokatottumuksesi ovat muuttuneet raskauden myötä?

Minulle tulee hyvä mieli kun syön...

Ihmissuhteet ja tunteet

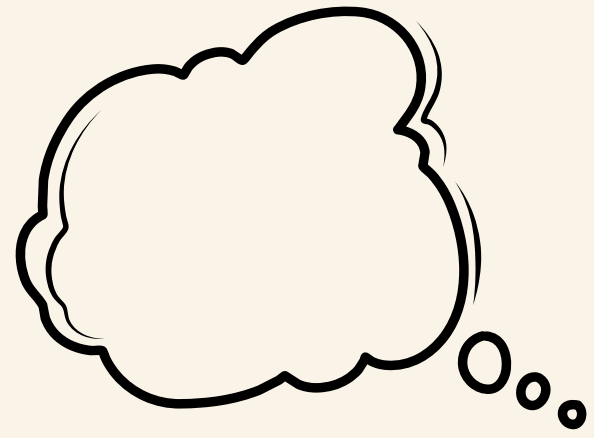
Ihmissuhteilla tarkoitetaan yhteyttä, joka muodostuu kahden tai useamman ihmisen välille. Ihmissuhteissa keskeisintä on vastavuoroinen vuorovaikutus. Sosiaalinen kanssakäyminen sekä toimivat ihmissuhteet ovat keskeisessä osassa kaiken ikäisten aivojen ja mielen kehityksessä. Lisäksi sosiaaliset suhteet tukevat terveyttä ja edistävät kokonaisvaltaisesti hyvinvointia.

Raskauden eri vaiheissa puolison tai tukihenkilön myötätunto ja tuki ovat tärkeässä roolissa. On tärkeää käydä itselle tärkeän ihmisen kanssa läpi tulevaa elämänmuutosta sekä siihen liittyviä ajatuksia ja tunteita. Lisäksi puolisoitten tai tukihenkilöiden osallistuminen synnytykseen valmentaville tunneille vaikuttaa positiivisesti odottavan vanhemman mielenterveyteen.

Odottavan vanhemman hyvä mielenterveys edesauttaa kiintymyssuhteen ja varhaisen vuorovaikutuksen muodostumista. Kiintymyssuhde ja varhainen vuorovaikutus vauvaan alkaa muodostua jo raskausaikana. Lapsen ja vanhempien välinen varhainen vuorovaikutus vahvistuu vatsaa silittelemällä ja lapsen liikkeitä havainnoimalla. Myös vatsalle juttelu ja lauleskelu vahvistavat kiintymyssuhteen luomista. Kiintymyssuhteen vahvistamista on tärkeä jatkaa vauvan synnyttyä. Tällaista on muun muassa vauvan tarpeisiin vastaaminen eli esimerkiksi vaipan vaihto ja syöttäminen. Arkinen hoiva luo vauvalle turvallisen olon.

Vauvaperheiden ja pienten lasten perheiden voimavaroja ovat muun muassa hyvä tukiverkosto, toimiva parisuhde ja perheenkeskeinen yhteinen tekeminen.





Minulle tärkeitä ihmisiä uudessa elämäntilanteessani ovat....

Millaisilla asioilla huomioit itseäsi myötätuntoisesti ja lämpimästi?

Pohdi, miten tunteiden kokeminen ja käsittely ovat muuttuneet lapsen syntymän myötä.

Tehtävä: Sovi lounastreffit sinulle tärkeän ihmisen kanssa

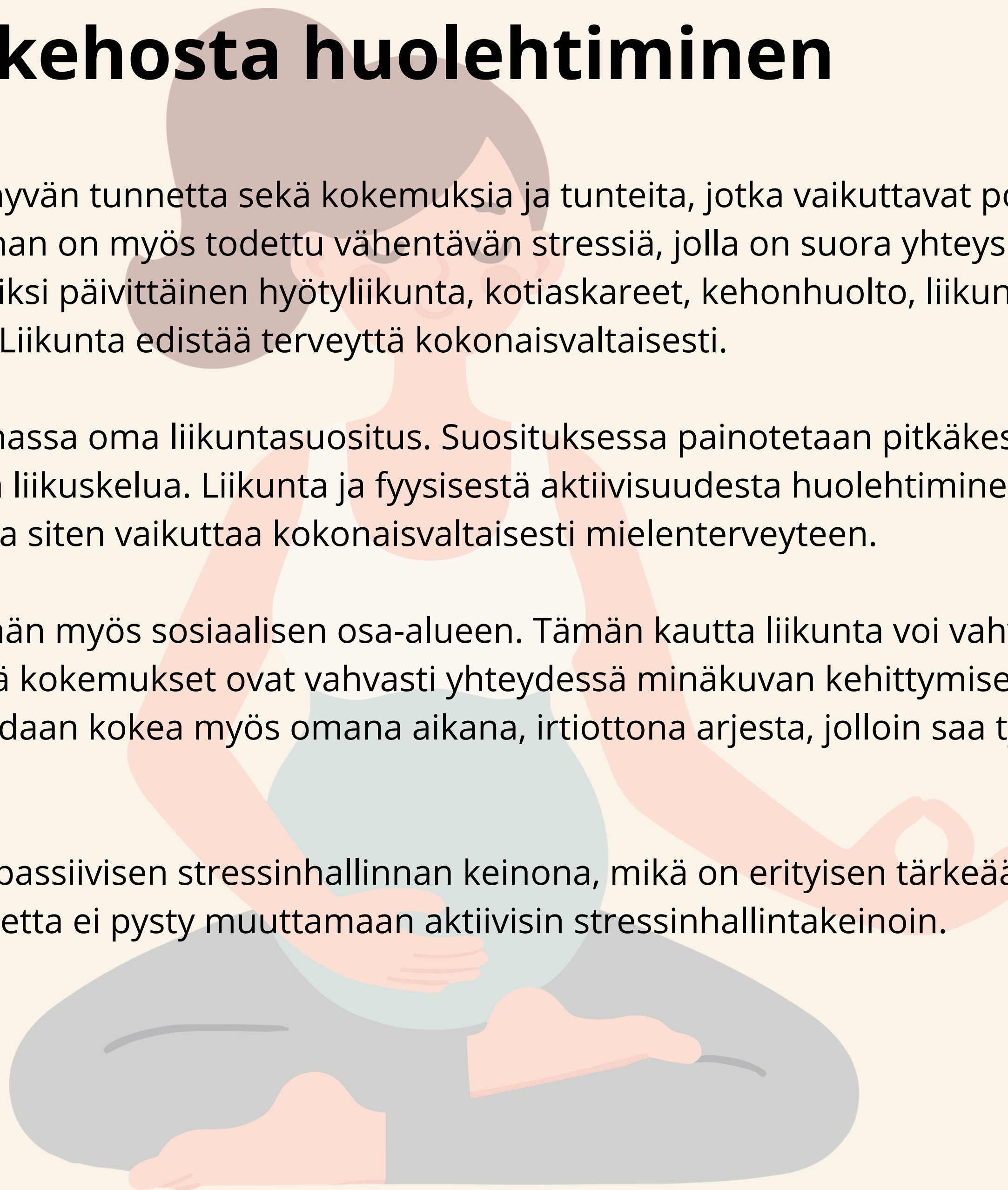
Liikunta ja kehosta huolehtiminen

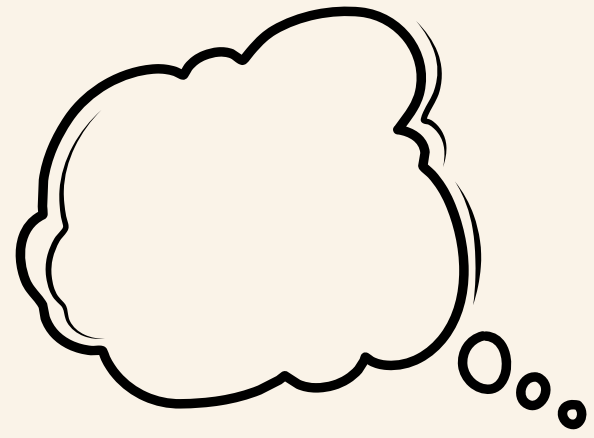
Liikunta saa aikaan mielihyvän tunnetta sekä kokemuksia ja tunteita, jotka vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen. Liikunnan on myös todettu vähentävän stressiä, jolla on suora yhteys mielenterveyteen. Liikuntaa voi olla esimerkiksi päivittäinen hyötyliikunta, kotiaskareet, kehonhuolto, liikuntaharrastukset tai tavoitteellisempi urheilu. Liikunta edistää terveyttä kokonaisvaltaisesti.

Raskaana oleville on olemassa oma liikuntasuositus. Suosituksessa painotetaan pitkäkestoisen paikallaolon tauottamista sekä kevyttä liikuskelua. Liikunta ja fyysisestä aktiivisuudesta huolehtiminen edistää myös muita hyvinvoinnin osa-alueita ja siten vaikuttaa kokonaisvaltaisesti mielenterveyteen.

Usein liikunta pitää sisällään myös sosiaalisen osa-alueen. Tämän kautta liikunta voi vahvistaa yhteenkuuluvuutta. Nämä kokemukset ovat vahvasti yhteydessä minäkuvan kehittymiseen ja omaan identiteettiin. Liikunta voidaan kokea myös omana aikana, irtiottona arjesta, jolloin saa tyhjennettyä ajatukset ympäröivästä elämästä.

Liikuntaa pidetään myös passiivisen stressinhallinnan keinona, mikä on erityisen tärkeää silloin, kun stressaavaa elämäntilannetta ei pysty muuttamaan aktiivisin stressinhallintakeinoin.

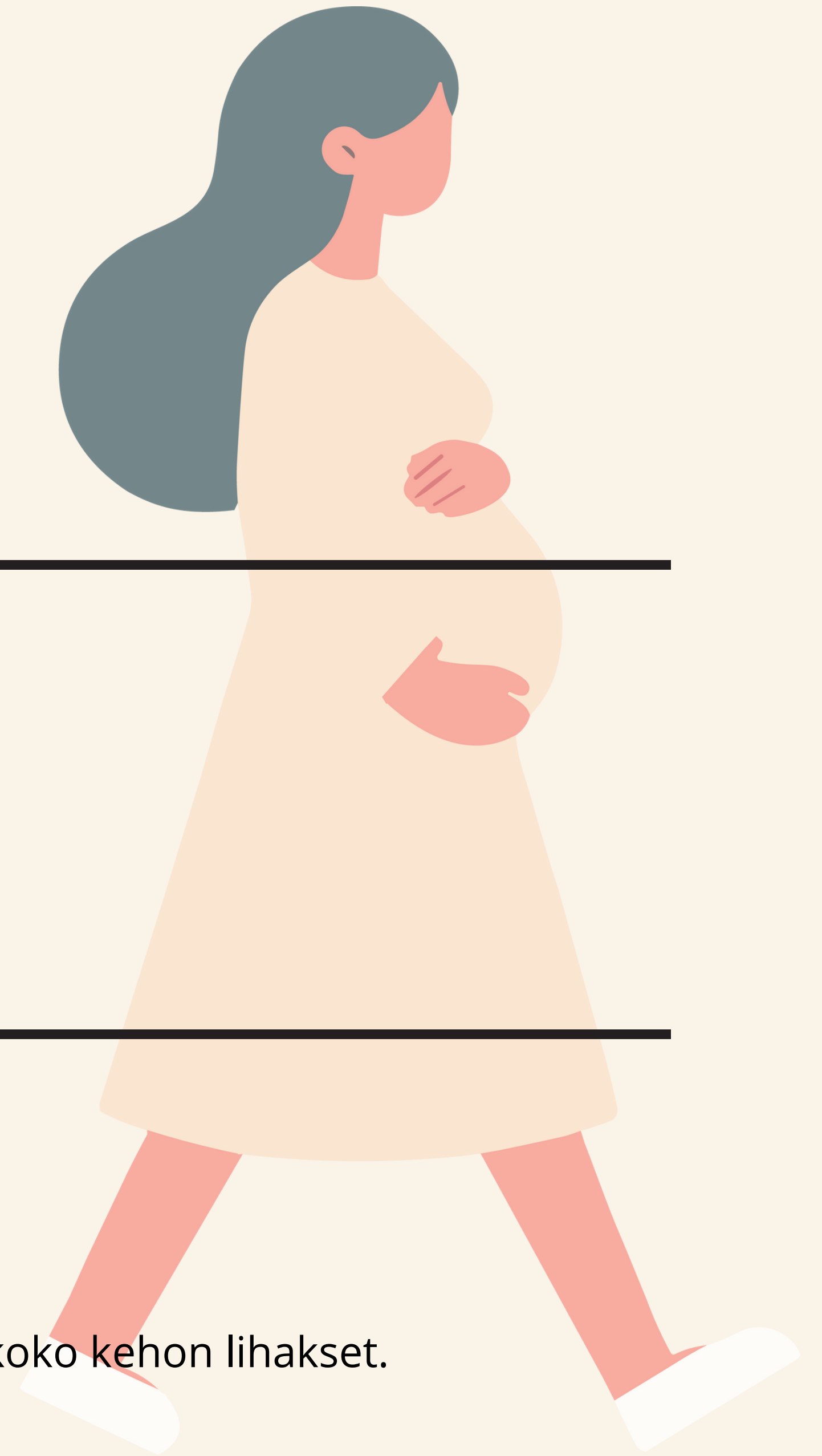




Millaisesta liikunnasta sinä pidät?

Millä tavalla liikuntatottumuksesi ovat muuttuneet raskausaikana?

Tehtävä: Pidä 15 min kehonhuoltohetki. Käy rauhallisesti venyttellen läpi koko kehon lihakset.



Harrastukset ja luovuus

Luova toiminta ja harrastukset saavat aikaan erilaisia myönteisiä vaikutuksia. Tällaisia ovat muun muassa tunteiden säätely, oppimisen ja taitojen kehittäminen sekä sosiaalisten vuorovaikutustaitojen ylläpitäminen ja yhteenkuuluvuuden tunne.

WHO on julkaissut raportin, jonka mukaan eri taiteen lajit voivat vähentää riskiä masennuksen syntyyn tai poistaa jännitystä ja stressiä. Jokainen taidetoiminnan osa-alue voi laukaista psykologisia, fysiologisia, sosiaalisia ja käyttäytymiseen liittyviä reaktioita, jotka ovat yhteydessä positiivisiin terveystuloksiin.

Erilaiset harrastukset ja luova toiminta voivat auttaa ajatuksia toisaalle, mikäli tuleva elämänmuutos jännittää tai ahdistaa. Tällöin keho rentoutuu, eikä negatiiviset ajatukset pyöri aktiivisesti mielessä. Harrastusten ohessa voi myös jakaa ajatuksia toisen raskaana olevan kanssa ja saada näin vertaistukea omaan elämäntilanteeseen.





Harrastus, joka tuo minulle hyvää mieltä....

Minulle luovaa toimintaa on...

Tehtävä: Testaa jotain uutta luovaa toimintaa, esimerkiksi kynttilämaalausta.

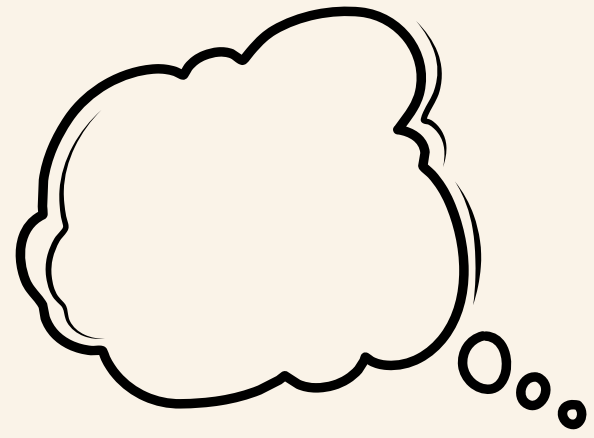


Raskausaika on yksi tärkeimmistä elämän siirtymävaiheista. Koska mieli on herkimmillään näissä siirtymävaiheissa, on erityisen tärkeää muistaa pysähtyä oman mielen äärelle ja pohtia, kuinka voin auttaa mieltäni jaksamaan. On kuitenkin tärkeää muistaa, että tässäkin asiassa on oltava itselleen armollinen.

Aina ei ole mahdollista panostaa kaikkiin elämän osa-alueisiin. Raskausaika on kaikille hyvin omanlainen kokemus. Siksi on tärkeää huomata se kaikki hyvä, mikä omassa mielenterveyden kädessäkin on. On myös olennaista muistaa, että eri osa-alueet kompensoivat toisiaan. Se, että jokin osa-alue on vahvoilla, tukee heikompia osa-alueita.

Raskaus on ainutlaatuista aikaa. Se on elämässämme lyhyt, mutta monella tapaa mieleenpainuva ajanjakso. Nauti siis tästä ainutkertaisesta matkastasi ja pyri tekemään siitä omanlaisesi!





Kirjoita ylös tärkeitä ajatuksia ja tunteita, mitä uusi elämäntilanne on Sinussa herättänyt.

Lähteitä

Balaji, Alexandra, Claussen, Angelika, Smith, Camille, Visser, Susanna, Morales, Melody & Perou Ruth 2007. Social Support Networks and Maternal Mental Health and Well-Being. *Journal of women's health* 2007, 16 (10).

Broden, Margareta 2006. Raskausajan mahdollisuudet. Kun suhteet syntyvät ja kehittyvät. Helsinki. Therapie-säätiö.

Chartier, Mariette, Attawar, Dhiwya, Volk, Jennifer, Cooper, Marion, Quddus, Farzana & McCarthy, Julie-Anne 2018. Postpartum mental health promotion: Perspectives from mothers and home visitors. *Public health nursing* 2018, 32 (6), 671.

Duodecim terveyskirjasto 2020. Hivenaineiden ja vitamiinien tarve raskausaikana.

Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? World Health Organization. Verkkojulkaisu. 1-4

Gaston, Anca & Prapavessis Harry 2013. Tired, moody and pregnant? Exercise may be the answer. *Psychology & Health* 2013, 28 (12).

Hakulinen, Tuovi, Uotila-Laine, Hanna & Koivumäki, Terhi 2022a. Perheen hyvinvointi ja voimavarat. THL.

Mielenterveyden edistäminen 2021. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

MIELI Suomen Mielenterveys ry 2023. Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja.

Poudevigne, Melanie & O'Connor, Patrick 2006. A Review of physical activity patterns in pregnant women and their relationship to psychological health. *Sports Med* 2006, 36 (1), 19-36.

Saku Ry julkaisuaika tuntematon. Työkykypassi, mielen hyvinvoinnin voimavarat.

Sarkkinen, Mirja julkaisuaika tuntematon. Synnytyksen jälkeinen masennus. Äimä ry.

Souza, Jacqueline, Oliveira, Jaqueline, Oliveira, Jordana, Almeida, Leticia, Gaino, Loraine & Saint-Arnault, Denise 2019. Promotion of women's mental health: The influence of physical health and the environment. *Revista Brasileira de Enfermagem* 2019, 72 (3): 184-90.

Steen, Mary & Francisco, Adriana Amorium 2019. Maternal Mental Health and Wellbeing. *Acta Paulista de Enfermagem* 34 (4).

Terveyskylä 2021. Miten huolehtia omasta hyvinvoinnista raskausaikana.

Tiitinen, Aila 2023. Raskausajan ja synnytyksen jälkeinen mielenterveys. Lääkärikirja Duodecim.

World Health Organization 2022. Mental Health.