

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 18/2021

Syömishäiriötaustaisen äidin kohtaaminen lastenneuvolassa

Pentikäinen Tytti, Pihkakoski Tanja, Vänskä Suvu, Männistö Merja

5.3.2021 ::

Terveydenhoitajilla on epävarmuutta tunnistaa syömishäiriöitä ja ottaa niitä puheeksi neuvolakäynneillä. Tästä syystä neuvolan terveydenhoitajien tietoa syömishäiriötaustaisen äidin kohtaamisesta sekä syömishäiriön mahdollisista vaikutuksista lapseen ja koko perheeseen tulisi lisätä. Kohtaamisessa on tärkeää, että äiti tuntee olonsa turvalliseksi ja tilanteessa vallitsee molemminpuolinen luottamus ja yhteinen ymmärrys. Neuvolan antama tunnetuki muodostuu kannustuksesta, huolenpidosta ja välittämisestä sekä mahdollisuudesta puhua sairauden aiheuttamista tunteista ja ajatuksista.



KUVA: Tero Vesalainen/Shutterstock

Syömishäiriöoireet jatkuvat tai uusiutuvat usein synnytyksen jälkeen

Syömishäiriöt ovat mielenterveyden häiriöitä, joihin liittyy häiriintyneen syömisikäyttäytymisen lisäksi psyykkisen, fyysisen tai sosiaalisen toimintakyvyn häiriintymistä ^[1]. Syöminen on häiriintynyt, jos se aiheuttaa tavalla tai toisella haittaa ihmisen elämään. Häiriintyminen voi olla syömisestä kontrolloimista, laihduttamista, ahmimista, tyhjentäytymistä esimerkiksi laksatiivien avulla, pakonomaista liikuntaa, voimakasta huolta omasta kehosta ja ulkonäöstä sekä vääristynyttä kehonkuvaa ^{[2] [3]}. Syömishäiriön oireet voivat tuoda turvaa ja hallinnan tunnetta vaikeassa ja turvattomalta tuntuvassa elämäntilanteessa ^[4].

Syömishäiriötä sairastavat äidit saattavat raskauden aikana muuttaa käyttäytymistään terveellisempään suuntaan, mutta synnytyksen jälkeen sairaus voi jälleen pahentua ^[5]. Raskauden ja synnytyksen mukanaan tuomat muutokset kehoon ja painoon, sekä synnytyksen jälkeinen masennus voivat vaikuttaa syömishäiriön oireiden pahenemiseen tai sairauden uudelleen aktivoitumiseen. Äidin syömishäiriötausta puolestaan lisää riskiä sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen ^{[6] [7]}. Se voi myös vaikuttaa äidin mielialaan ja jaksamiseen, äidin ja lapsen kiintymyssuhteeseen, imetykseen, lapsen ravitsemukseen, koko perheen ruokailuun ja näin ollen koko perheen hyvinvointiin ^{[3] [6]}. Parisuhde voi myös kärsiä syömishäiriöstä ja sekin vaikuttaa perheilmapiiriin. Terveystoimittajan on tärkeää rohkaista äitiä turvaamaan lapselle riittävä ravitsemus ja tasapainoinen suhtautuminen painoon. ^[8]

Terveystoimittajalla on suuri rooli syömishäiriöoireilun tunnistamisessa osana lastenneuvolatyötä

Neuvolassa tulisi havaita mahdollisimman varhain ne lapsiperheet, jotka tarvitsevat erityistä tukea ja järjestää heille tukea ja apua. Tämä on yksi lastenneuvolan tehtävistä ja se kaventaa perheiden välisiä terveyseroja. ^{[9] [10]} Vanhemman syömishäiriöoireilu voi luoda riskitekijöitä lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Tutkimusten mukaan syömishäiriötä sairastavat äidit imettävät keskivertoa vähemmän ja heidän vauvansa kasvavat hieman keskivertoa huonommin. Tutkimuksissa on lisäksi saatu viitteitä sekä lasten yli- että aliruokkimisesta ja ruokkimisesta muista kuin ravitsemuksellisista syistä, kuten esimerkiksi kanssakäymisen ja vuorovaikutuksen korvikkeena. ^{[6] [11] [12]} Vanhemman syömishäiriökäyttäytyminen voi altistaa koko perheen painokeskeiselle ja ruokakielteiselle ilmapiirille, millä voi olla kauaskantoiset seuraukset lapsen ruokasuhteeseen ^[3].

Terveystoimittajilla on tutkimusten mukaan epävarmuutta tunnistaa syömishäiriöitä sekä ottaa niitä puheeksi neuvolakäynneillä mm. tiedon- ja ajanpuutteen vuoksi ^[13]. Terveystoimittajien epävarmuus tulee esille myös syömishäiriötä sairastavien äitien kokemuksia kartoittavissa tutkimuksissa. Äidit kokivat, että heitä ja heidän sairauttaan ei välttämättä ymmärretty, otettu todesta tai heitä ei kuunneltu. ^[14] Syömishäiriötä sairastava ei yleensä tuo esiin syömishäiriötään, minkä vuoksi asiasta kannattaa kysyä suoraan pienenkin epäilyn herätessä. Tarkentavilla kysymyksillä voi yrittää selvittää syömishäiriön luonnetta ja vaikeusastetta ja apuna voi käyttää syömishäiriöiden seulontalomakkeita, kuten SCOFF-syömishäiriöseulaa. Jos äidillä ei ole hoitokontaktia syömishäiriöön liittyen, neuvolalääkäri voi tehdä lähetteen aikuispsykiatrian poliklinikalle. ^[15]



KUVA: Iryna Prokofieva/Shutterstock

Tasavertainen kohtaaminen ja luottamuksellinen ilmapiiri tärkeää kohtaamisessa

Neuvolassa tapahtuvaa kohtaamista on terveydenhoitajan ja asiakkaan välinen vuorovaikutus. Neuvolatyötä toteutetaan perhekeskeisesti ja voimavaralähtöisesti. Perheen hoitotyössä jokaista perheen jäsentä tuetaan niin, että koko perhe voi hyvin. Yksilön ja koko perheen terveys huomioidaan hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa. [\[16\]](#) [\[17\]](#) Neuvolakäynneillä terveydenhoitajan ja äidin sekä perheen välillä pyritään vastavuoroiseen vuorovaikutukseen, jossa molemmat tai kaikki osapuolet voivat avoimesti osallistua yhteiseen keskusteluun [\[18\]](#).

Negatiiviset kokemukset aikaisemmista kohtaamisista terveydenhuollon tapaamisissa voivat vahvistaa syömishäiriön oireita ja sairauden mukanaan tuomaa huonommuuden tunnetta. Tämä seikka voi vaikuttaa siihen, kuinka äidit puhuvat syömishäiriöstään neuvolassa. [\[14\]](#) [\[19\]](#) Mikäli äiti kokee, että hänet määritellään hänen sairautensa kautta, voi hänestä tuntua, ettei häntä ole kohdattu tasavertaisena ja kokonaisena. Työntekijän tulisi pystyä kohtaamaan äiti avoimesti ilman ennakkoluuloja ja annettava hänelle mahdollisuus puhua asioista, joita haluaa tuoda esille. [\[20\]](#)

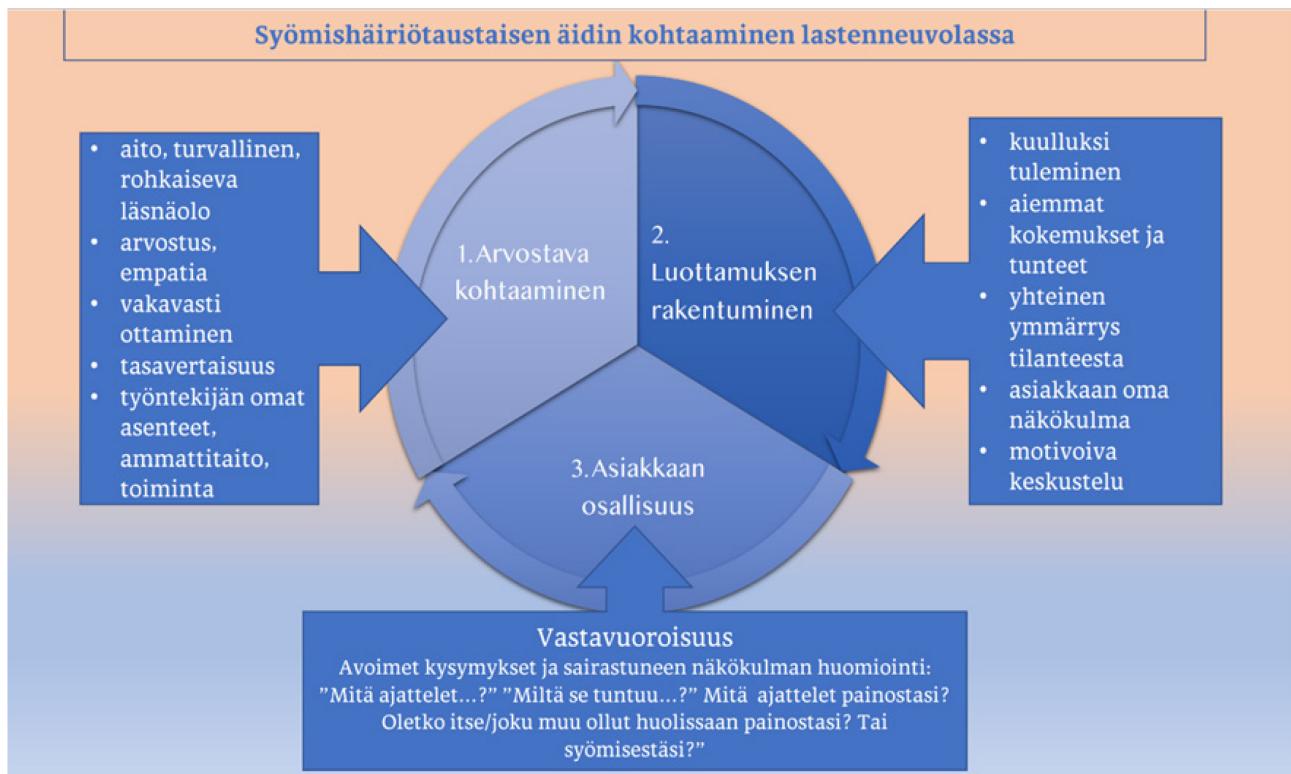
Neuvolassa käyvien äitien tulisi tuntea olonsa turvalliseksi. Siellä äideillä on mahdollisuus puhua sairauden aiheuttamista tunteista. Neuvolatyön tehtävänä on rohkaista, kannustaa ja pitää huolta, sekä osoittaa kiinnostusta äitiin, perheeseen ja heidän hyvinvointiinsa. [\[20\]](#) Avoimet kysymykset, kuuntelu sekä motivoiva keskustelu luovat ja lisäävät syömishäiriötä sairastavan turvallisuudentunnetta, mikä on edellytys toimivalle hoitosuhteelle. Asiakkaan oma näkökulma on tärkeää ottaa huomioon. On myös tärkeää muistaa, että keskustelutilanteessa syömishäiriötä sairastavan tulkintaa varjostaa kielteinen suhtautuminen itseensä ja häpeä tilanteesta [\[21\]](#).

Ole läsnä ja huomioi vuorovaikutuksessa myös sanaton viestintä

Työntekijän ajattelematon tai vastuuton puhe painosta ja syömisestä voi entisestään rikkoa asiakkaan suhdetta kehoonsa tai ruokaan. Myös työntekijän omat kokemukset, asenteet ja ennakkoluulot voivat heijastua puheessa ja vuorovaikutuksessa. [\[22\]](#) Tulisi muistaa, että vuorovaikutus ei ole pelkkää puhetta, sillä myös katse, äänensävy, eleet, ilmeet sekä kehon liikkeet ja asennot viestivät, miten henkilö suhtautuu toiseen ihmiseen ja

tilanteeseen. Sanaton viestintä täydentää puhetta ja joskus jopa korvaa sen. Tunteiden välittämisessä ja puheen sävyjen esittämisessä kehon kieli on usein kaikkein tehokkain viestintätapa. Kuitenkin sanaton viestintä on helposti mahdollista tulkita eri tavalla kuin puhuja on sen tarkoittanut. [23] [24] Syömishäiriötä sairastavat ovat erityisen herkkiä ja tarkkoja aistimaan sanattomia viestejä ja ihmisten eleitä. [4]

Kohtaamisen kannalta ensiarvoisen tärkeää on työntekijän läsnäolo, empatiakyky, ymmärrys, molemminpuolinen luottamus ja toivon luominen. Jos vastavuoroista keskustelua ja tarkentavia kysymyksiä ei ole, eikä ymmärrystä synny, voi tapahtua väärinkäsityksiä eikä äiti koe tulleen kohdatuksi. Jotta ymmärrys olisi mahdollista, tulisi keskustelun aikana varmistaa, että osapuolet ymmärtävät toisiaan samalla tavalla. [4] [25] Syömishäiriötaustaisen äidin kohtaamiseen liittyviä tärkeitä asioita on havainnollistettu kuviossa 1.



KUVIO 1. Syömishäiriötaustaisen äidin kohtaaminen lastenneuvolassa

Johtopäätökset

Yhteenvedona voidaan sanoa, että syömishäiriötä sairastavan äidin kohtaaminen on haasteellista. Neuvolan terveydenhoitajan tulisi muistaa kohtaamisessa, että syömishäiriö ei vaikuta pelkästään äidin syömiskäyttäytymiseen, vaan se vaikuttaa myös hänen tapaansa tulkita keskustelua, ohjausta ja neuvontaa. Lisäksi terveydenhoitajan omat asenteet, osaaminen ja toimintatavat vaikuttavat kohtaamistilanteeseen ja vuorovaikutukseen. Syömishäiriötä sairastavan kohtaaminen voi herättää terveydenhoitajassa monenlaisia ajatuksia ja tunteita ja olisi tärkeää, että niitä pystyisi purkamaan työnohjauksessa tai työyhteisössä. Terveydenhoitajan tulisi olla itselleen armollinen ja muistaa, että kohtaamista voi opetella ja siinä on mahdollista harjaantua. Haastavia kohtaamistilanteita ei tulisi karttaa, koska kohtaamista voi opetella ainoastaan kohtaamalla ja oppimalla niistä.

Terveydenhoitajien kuvaaman epävarmuuden sekä syömishäiriötä sairastavien asiakkaiden kokemusten perusteella voidaan päätellä, että terveydenhoitajan työtä tulisi kehittää esimerkiksi selkeiden, yhtenäisten ohjeiden ja käytäntöjen avulla. Tämä helpottaisi syömishäiriöiden tunnistamista, puheeksi ottoa ja kohtaamista. Aihetta tulisi nostaa esille neuvoloissa ja neuvoloihin voitaisiin toteuttaa materiaalia kohtaamisen tueksi esimerkiksi toimintaohjeen ja/tai tietopaketin muodossa.

Lisäksi moniammatillinen hoitopolku olisi tärkeää ottaa matalalla kynnyksellä osaksi syömishäiriötä sairastavan tai syömishäiriötaustaisen äidin ja perheen neuvolatyötä. On todettu, että tieto terveellisestä syömisestä voi olla vääristynyt syömishäiriötaustaisen äidin mielessä, ja konkreettinen ohjaus ravitsemuksesta on tärkeää.

Näiden asioiden pohjalta voidaan pitää tärkeänä, että ravitsemusterapeutin ja psykologin konsultaatio olisi osa terveydenhoitajan toimintaohjeita aina, kun lapsiperheen vanhemmalla on tai on aiemmin ollut syömishäiriö.

Lähteet

1. [^](#) Meskanen, K., Suokas, J., Gummerus, E-M. & Stenberg, J-H. 2019. Irti bulimiasta. Helsinki: Duodecim.
2. [^](#) Heinonen, J. 2018. Tunne syöminen. Helsinki: Minerva.
3. [^ abc](#) Keski-Rahkonen, A., Charpentier, P. & Viljanen, R. 2020. Olen juuri syönyt: Läheiselläni on syömishäiriö. Helsinki: Duodecim.
4. [^ abc](#) Hasan, A., Lehtonen, A., Mikkilä, K., Näräkkä, R. & Pitkänen, N. 2018. Kohtaamisopas sinulle, joka kohtaat työssäsi tai harrastustoiminnan parissa syömishäiriöitä sairastavia ja niistä toipuvia. Syömishäiriöliitto - Syli Ry. Kuopio: Offsetpaino L. Tuovinen Ky.
5. [^](#) Fogarty, S., Elmir, R., Hay, P. & Schmied, V. 2018. The experience of women with eating disorder in the perinatal period: a meta-ethnographic study. BMC Pregnancy and Childbirth 18 (121). Hakupäivä 13.1.2020. <https://doi.org/10.1186/s12884-018-1762-9>
6. [^ abc](#) Knoph, C., Von Holle, A., Zerwas, S., Torgersen, L., Tambs, K., Stoltenberg, C., Bulik, C.M. & Reichborn-Kjennerud, T. 2013. Course and Predictors of Maternal Eating Disorders in the Postpartum Period. International Journal of Eating Disorders 46 (4), 355–368. Hakupäivä 3.5.2020. <https://doi.org/10.1002/eat.22088>
7. [^](#) Easter, A., Solmi, F., Bye, A., Taborelli, E., Corfield, F., Schmidt, U., Treasure, J. & Micali, N. 2019. Antenatal and Postnatal Psychopathology Among Women with Current and Past Eating Disorders: Longitudinal Patterns. European Eating Disorders Review 23 (1), 19–27. Hakupäivä 20.2.2020. <https://doi.org/10.1002/erv.2328>
8. [^](#) Raevuori, A., Niemelä, S., Keski-Rahkonen, A. & Sourander, A. 2009. Syömishäiriöiden varhaiset riskitekijät. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 125 (11), 38–45. Hakupäivä 13.1.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97757>
9. [^](#) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Lastenneuvola. Hakupäivä 26.11.2020. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut...>
10. [^](#) Haarala, P. (toim). 2014. Terveydenhoitajan ammatillisen osaamisen kuvaus. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 26.11.2020. <https://www.metropolia.fi/fi/opiskelu-metropoliassa/amk-tutkinnot...>
11. [^](#) Maalismaa, O. 2017. Äidin syömishäiriötaustan yhteys äidin asenteisiin lapsen ruokailuun liittyen, ruokailukäytäntöihin ja vanhemmuuden stressiin. Turun yliopisto. Opinnäytetyö. Hakupäivä 5.6.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201801162076>
12. [^](#) Watson, H. J., Torgersen, L., Zerwas, S., Reichborn-Kjennerud, T., Knoph, C., Stoltenberg, C., Siega-Riz, A. M., Von Holle, A., Hamer, R. M., Meltzer, H., Ferguson, E. H., Haugen, M., Magnus, P., Kuhns, R., & Bulik, C. M. 2014. Eating Disorders, Pregnancy, and the Postpartum Period: Findings from the Norwegian Mother and Child Cohort Study (MoBa). Norsk epidemiologi = Norwegian journal of epidemiology 24 (1–2), 51–62. Hakupäivä 26.11.2020. <https://doi.org/10.5324/nje.v24i1-2.1758>
13. [^](#) Bye, A., Shawe, J., Bick, D., Easter, A., Kash-Macdonald, M. & Micali, M. 2018. Barriers to identifying eating disorders in pregnancy and in the postnatal period: a qualitative approach. BMC Pregnancy and Childbirth 18 (114). Hakupäivä 20.2.2020. <https://doi.org/10.1186/s12884-018-1745-x>
14. [^ ab](#) Vatanen, H. & Väisänen, S. 2015. Syömishäiriötä sairastaneiden äitien kokemuksia äitiysneuvolasta saamastaan tuesta. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 11.12.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201502162271>
15. [^](#) Käypähoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. 2014. Syömishäiriöt. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Hakupäivä 12.1.2021. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50101>
16. [^](#) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Äitiys- ja lastenneuvola. Voimavaralähtöiset menetelmät. Hakupäivä 28.11.2020. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut...>
17. [^](#) Viljanmaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Hakupäivä 25.11.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-1427-5>
18. [^](#) Hadja, H., Karhunen, A., Lamminen, R., Liljeroos, T., Ojala, M., Somiska, S., Taimi, A., Törrönen, S., Vartiainen-Gomez, T., Viinikka, E. & Viitala, A. 2012. Työelämän sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot. ENO – Ennakoiva ohjaus työelämässä.
19. [^](#) Erholtz, M., Ranta, S. & Rönkkö, S. 2010. Syömishäiriöön sairastuneen kohtaaminen perusterveydenhuollossa – opas terveydenhuollon ammattilaisille. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 11.12.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010053111041>

20. [^] [ab](#)Havu, J. & Murtonen, T. 2012. Syömishäiriötä sairastavan raskaana olevan kohtaaminen äitiysneuvolan työntekijöiden kokemana. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 26.11.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012112917366>
21. [^]Hasan, A., Lehtonen, A., Mikkilä, K. & Näräkkä, R. 2018. Syömishäiriötä sairastavan kohtaamisen kulmakivet – ymmärrystä ja aitoa kiinnostusta. Työterveyslääkäri 36 (2), 64–66. Hakupäivä 26.11.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=ttl01661
22. [^]Syömishäiriöliitto. 2020. Miten siitä painosta sitten tulisi puhua? Opas vastuulliseen painopuheeseen. Infolehtinen terveydenalan ammattilaisille. Hakupäivä 12.2.2021. <https://syomishairioliitto.fi/wp-content/uploads...>
23. [^]Opetushallitus. 2020. Mun elämä – Ohjausmateriaalia erityisopetukseen. Vuorovaikutus. Opettajan aineisto. Helsinki.
24. [^]Mustajoki, A. 2020. Väärinymmärryksiä - miten voisimme puhua ja kuunnella paremmin? Tallinna: Gaudeamus Oy.
25. [^]Räisänen, P. 2020. Onnistuneen kohtaamisen tekijöitä - arvokas ja kunnioittava kohtaaminen sosiaalityön tavoitteena. Jyväskylän yliopisto. Opinnäytetyö. Hakupäivä 13.1.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-202012287376>

Metatiedot

Nimeke: Syömishäiriötaustaisen äidin kohtaaminen lastenneuvolassa

Tekijä: Pentikäinen Tytti; Pihkakoski Tanja; Vänskä Suvi; Männistö Merja

Aihe, asiasanat: lastenneuvolat, puheeksiotto, syömishäiriöt, äidit

Tiivistelmä: Äidin syömishäiriötaustalla voi olla monia vaikutuksia niin äidin, lapsen kuin koko perheenkin elämään. Syömishäiriö voi vaikuttaa äidin ja vauvan kiintymyssuhteeseen, äidin mielialaan, imetykseen, lapsen ravitsemukseen, koko perheen ruokailuun ja näin ollen koko perheen hyvinvointiin. Neuvolassa tulisi havaita mahdollisimman varhain ne lapsiperheet, jotka tarvitsevat erityistä tukea ja järjestää heille tukea ja apua. Tämä on yksi lastenneuvolan tehtävistä ja se kaventaa perheiden välisiä terveyseroja. Terveydenhoitajilla on tutkimusten mukaan epävarmuutta tunnistaa syömishäiriöitä sekä ottaa niitä puheeksi neuvolakäynneillä muun muassa tiedon- ja ajanpuutteen vuoksi.

Asiakkaan kohtaaminen on olennainen osa terveydenhoitajan työtä. Syömishäiriötä sairastavan asiakkaan kohtaamisessa on tärkeää asiakkaan ja työntekijän välinen luottamus sekä ymmärrys asiakkaan tilannetta kohtaan. Neuvolan antama tunnetuki muodostuu mahdollisuudesta puhua sairauden aiheuttamista tunteista ja ajatuksista, sekä ammattilaisen osoittamasta kiinnostuksesta, kannustuksesta, huolenpidosta ja empatiasta.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2021-03-05

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202103016177>

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

Pentikäinen, T., Pihkakoski, T., Vänskä, S. & Männistö, M. 2021. Syömishäiriötaustaisen äidin kohtaaminen lastenneuvolassa. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 18. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202103016177>.