

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN RASKAUS- JA LAPSIVUODEAIKANA

Opas raskaana olevalle vanhemmalle

TEKIJÄ/T Emilia Aarnikoski TK21KP

Emilia Immonen TK21KP

Hilla Kivioja TK21KP

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU OPINNÄYTETYÖ

Tiivistelmä

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Kättilön tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Emilia Aarnikoski, Emilia Immonen, Hilla Kivioja	
Työn nimi Mielenterveyden edistäminen raskaus- ja lapsivuodeaikana	
Päiväys 7.12.2023	Sivumäärä/Liitteet 29/3
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) MIELI Suomen Mielenterveys ry	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Kehittämistyössä suunnitellaan, kehitetään ja toteutetaan opas, joka sisältää tietoa mielenterveyden edistämisestä raskaus- ja lapsivuodeaikana. Valitsemamme aihe on tärkeä, sillä noin 20–40 % odottavista vanhemmista kärsii jonkin asteisista masennusoireista. Synnytyksen jälkeiselle masennukselle suuri riskitekijä on mm. raskauden aikainen masennus ja tämä korostaa mielenterveydestä huolehtimisen tärkeyttä jo raskauden aikana.</p> <p>Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Hyvään mielenterveyteen kuuluu hyvä itsetunto, elämänhallinnan tunne, optimismi, mielekäs toiminta, kyky solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita sekä taito kohdata vastoinkäymisiä. Mielenterveyttä edistetään parantamalla elämänlaatua ja tyytyväisyyttä, tukemalla itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta, noudattamalla terveellisiä elämäntapoja, lisäämällä sosiaalista tukea ja vahvistamalla eri hyvinvoinnin osa-alueiden tasapainoa.</p> <p>Normaali raskaus kestää keskimäärin 280 vuorokautta eli 40 viikkoa. Raskauden alkaminen lasketaan viimeisten kuukautisten alkamispäivästä. Raskaus jaetaan kolmanneksiin eli trimestereihin. Ensimmäinen trimesteri käsittää alkionkehityksen, toisen trimesterin aikana sikiö saavuttaa elinkyvyn rajat ja viimeisen trimesterin aikana sikiölle kehittyvät valmiudet syntymän jälkeiseen elämään.</p> <p>Lapsivuodeajaksi määritellään synnytyksestä toipumiseen kuluva aika, joka kestää noin 6–12 viikkoa. Toipumisaikana keho alkaa palautua raskauden ja synnytyksen aiheuttamista muutoksista sekä vanhemmat tutustuvat ajanjakson aikana uuteen perheenjäseneseen.</p> <p>Kehittämistyön toimeksiantaja on MIELI Suomen Mielenterveys ry. Kehittämistyön tarkoituksena on toteuttaa MIELI ry:lle opas mielenterveyden edistämisestä raskaus- ja lapsivuodeaikana. Oppaan pohjana käytetään MIELI ry:n luomaa mielenterveyden kättä. Oppaan tavoitteena on lisätä tietoa mielenterveyden edistämisestä raskaus- ja lapsivuodeaikana.</p> <p>Tulevaisuudessa aihetta voisi käsitellä myös esimerkiksi perhe- ja synnytysvalmennuksissa, sillä aihe liittyy oleellisesti valmennuksiin osallistuvien elämänmuutokseen. Opasta voisi jatkokehittää myös puheeksi ottamisen avuksi ammattilaisille erilaisissa kohtaamisissa odottavien vanhempien kanssa.</p>	
Avainsanat Mielenterveys, raskaus, lapsivuodeaika	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Midwife	
Author(s) Emilia Aarnikoski, Emilia Immonen, Hilla Kivioja	
Title of Thesis Promoting mental health during pregnancy and childbirth	
Date 7.12.2023	Pages/Appendices 29/3
Client Organisation /Partners MIELI Suomen Mielenterveys ry	
<p>Abstract</p> <p>In the development work, we are planning, designing, and implementing a guide that provides information on promoting mental health during pregnancy and the postpartum period. The chosen topic is significant as approximately 20-40% of expectant parents experience some degree of depressive symptoms. Postpartum depression has a significant risk factor, such as depression during pregnancy, emphasizing the importance of taking care of mental health during pregnancy.</p> <p>Mental health is the foundation of one's well-being, health, and functionality. Good mental health includes a positive self-esteem, a sense of control over one's life, optimism, meaningful activities, the ability to form satisfying social relationships, and the skill to cope with adversity. Mental health is promoted by improving quality of life and satisfaction, supporting self-esteem and well-being, adopting healthy lifestyles, increasing social support, and enhancing balance in various dimensions of well-being.</p> <p>A normal pregnancy lasts an average of 280 days or 40 weeks. The start of pregnancy is calculated from the first day of the last menstrual period. Pregnancy is divided into trimesters. The first trimester encompasses embryonic development. During the second trimester, the fetus reaches the limits of viability. In the final trimester, the fetus develops readiness for postnatal life.</p> <p>The postpartum period is defined as the time of recovery after childbirth, lasting approximately 6-12 weeks. During this time, the body begins to recover from the changes caused by pregnancy and childbirth, and parents get acquainted with the new family member.</p> <p>The client for this development work is MIELI Suomen Mielenterveys ry (Finnish Association for Mental Health). The purpose of this development work is to create a guide for MIELI ry on promoting mental health during pregnancy and the postpartum period. The guide will be based on MIELI ry's existing mental health resources. Its objective is to increase knowledge about promoting mental health during pregnancy and the postpartum period.</p> <p>In the future, this topic could be addressed in various contexts, such as family and childbirth education, as it is closely related to the life changes experienced by participants in these programs. The guide could also be further developed as a tool for professionals to initiate discussions with expectant parents in various encounters.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Mental health, pregnancy, puerperium</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	MIELENTERVEYS JA MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN	7
3	RASKAUSAIKA.....	9
3.1	Ensimmäinen raskauskolmannes – alkionkehitys	9
3.2	Toinen raskauskolmannes – sikiö saavuttaa elinkyvyn rajat	9
3.3	Kolmas raskauskolmannes – valmiudet syntymän jälkeiseen elämään.....	9
4	LAPSIVUODEAIKA.....	11
5	MIELENTERVEYS RASKAUS- JA LAPSIVUODEAIKANA	12
5.1	Arvot ja päivittäiset valinnat	13
5.2	Lepo ja rentoutuminen.....	13
5.3	Ravinto ja ruokailut	14
5.4	Ihmissuhteet ja tunteet.....	15
5.5	Liikunta ja kehosta huolehtiminen.....	16
5.6	Harrastukset ja luovuus	16
6	TARCOITUS JA TAVOITE.....	17
7	TOTEUTUS.....	18
7.1	Suunnittelu	18
7.2	Toteutus.....	18
7.3	Arviointi.....	20
8	POHDINTA.....	21
8.1	Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta	21
8.2	Eettisyys ja luotettavuus	22
8.3	Ammatillinen kasvu.....	23
8.4	Hyödynnettävyys ja kehittämisideat	24
	LÄHTEET	25
	LIITE 1 – MIELENTERVEYDEN KÄSI	30
	LIITE 2 – TIEDONHAUN TAULUKKO.....	31
	LIITE 3 – OPAS	32

1 JOHDANTO

On paljon tietoa siitä, kuinka raskaudenaikaiset masennus- ja ahdistusoireet vaikuttavat lapsen myöhemmään hyvinvointiin. Ihmisen elimistö mukautuu sikiökaudella tai heti syntymän jälkeen koetuihin ärsykkeisiin. Nämä ärsykkeet taas vaikuttavat myöhemmässä vaiheessa muun muassa lapsen käyttäytymiseen sekä sairauksien kehittymiseen. Esimerkiksi Australialaisessa Mater University of Queensland Study of Pregnancy -tutkimuksessa on havaittu, että juuri raskaudenaikainen odottavan vanhemman masennus-, ahdistuneisuus- ja stressioireilu ovat selkeästi yhteydessä myös lapsen myöhempään ahdistuneisuus- ja masennusoireiluun. Vanhemman mielenterveys onkin yksi tunnetuimmista mahdollisista riskitekijöistä lapsen mielenterveyteen. (Luoma 2016.) On siis selvää, kuinka laaja vaikutus vanhemman mielenterveydellä on.

Varhaisen stressialistuksen ja vauvan pelkoreagoivuuteen sekä toiminnanohjauskykyyn on todettu olevan yhteys. Raskaudenaikainen oireilu sekä rintamaidon kortisolipitoisuus ennustavat voimakkaampaa pelkoreagoivuutta tyttövauvoilla. (Nolvi 2017.) Pelkoreagoivuudella tarkoitetaan temperamenttipiirrettä ja se mielletään usein negatiiviseen reagoivuuteen. Pelkoreagoivuus näyttäytyy vastasyntyneellä hätäntymisenä ja on myöhemmin havaittu liittyvän muun muassa vauvan vähentyneeseen mielenkiintoon lähestyvä uusia asioita, ihmisiä tai muita ärsykejä. (Merilahti 2021.) Yllättävää on se, että raskaudenaikainen äidin ahdistuneisuus on merkittävästi yhteydessä tyttöjen ja poikien toiminnanohjauskykyyn eroihin. Äidin ahdistuneisuus lapsen syntymän jälkeen ennustaa erityisesti tyttöjen heikompaa toiminnanohjauskykyä. (Nolvi 2017.)

Koska raskaus ja vanhemmaksi tuleminen on suurimpia elämän siirtymävaiheita, sitä ajatellaan psykologisena prosessina. Siirtymävaiheissa ihminen on henkisesti haavoittuvaisempi. (Brodén 2006.) Tulevina kättilöinä koimme tärkeäksi ottaa selvää kuinka odottavaa vanhempaa voi tukea raskausaikana, kun mieli on tavallista haavoittuvaisempi. Kehittämistyön avulla kootaan oppaan muodossa tärkeimpiä psyykkisen hyvinvoinnin eli mielenterveyden edistämisen keinoja, sillä sellaista materiaalia ei ole vielä tehty. Koemme, että neuvolassa jaettavan oppaan kautta voimme edistää raskaana olevien vanhempien tietoisuutta mielenterveyden edistämisen hyödyistä sekä sen vaikutuksista synnytyksen jälkeen. Tämä taas vaikuttaa lapsen myöhempään mielenterveyteen eli lopulta koko yhteiskunnan hyvinvointiin.

Kehittämistyössämme keskeisiä käsiteltäviä asioita ovat mielenterveyden lisäksi raskaus- ja lapsivuodeaika. Normaali raskaus kestää keskimäärin 280 vuorokautta eli 40 viikkoa. Raskauden alkaminen lasketaan viimeisten kuukautisten alkamispäivästä. Laskennallinen aika synnytykselle ei ole koskaan tarkka, mutta useimmiten synnytys tapahtuu jossain välissä kaksi viikkoa ennen tai jälkeen lasketun ajan. (Tiitinen 2022.) Lapsivuodeajaksi määritellään synnytyksestä toipumisaikaa, joka kestää noin 6–12 viikkoa. Toipumisaika eli puerperium vaihtelee muun muassa synnytyksissä tapahtuvien muutosten perusteella. (Duodecim 2020.)

Noin 20–40 % raskaana olevista äideistä kärsii jonkin asteisista masennusoireista (Karlsson, Lukkari, Korhonen, Karlsson, Tuulari, Kataja 2022). Näkökulmanamme aiheeseen on mielenterveys sekä sen edistäminen ja vaikutukset. Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvista haasteista sekä työskentelemään ja ottamaan

osaa yhteisönsä toimintaan (WHO 2013). Mielenterveyteen liittyy henkilön tunteet, psyyke ja hyvinvoinnin tila, ja vaikuttaa siten siihen, miten raskaana oleva ja synnyttänyt vanhempi tuntee ja toimii (Steen & Francisco 2019).

Kehittämistyön tilaajanamme on MIELI Suomen Mielenterveys ry. MIELI ry on suomalainen yhdistys ja se on yksi maailman vanhimmista mielenterveysalan kansalaisjärjestöistä. Sen toiminnan tarkoituksena on edistää mielenterveyttä, ehkäistä ongelmia sekä tarjota tukea mahdollisissa elämän kriisitilanteissa (MIELI ry julkaisuaika tuntematon).

Kehittämistyön tarkoituksena on tuottaa MIELI ry:lle opas mielenterveyden edistämisestä raskausaikana neuvolassa raskaana olevalle vanhemmalle annettavaksi. Käytämme työssämme pohjana MIELI ry:n mielenterveyden kättä (Liite 1), joka sisältää olennaisimmat mielenterveyteen vaikuttavat osa-alueet. Mielenterveyden käsi sisältää arvot ja päivittäisvalinnat, levon ja rentoutumisen, ravinnon ja ruokailut, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja kehosta huolehtimisen sekä harrastukset ja luovuuden. Kehittämistyön tavoitteena on lisätä tietoa mielenterveyden edistämisestä raskaus- ja lapsivuodeaikana.

2 MIELENTERVEYS JA MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN

Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Hyvään mielenterveyteen kuuluu hyvä itsetunto, elämänhallinnan tunne, optimismi, mielekäs toiminta, kyky solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita sekä taito kohdata vastoinkäymisiä. (THL 2021.) Mielenterveyteen vaikuttavat asiat jaetaan usein haavoittaviin ja suojaaviin tekijöihin. Mielenterveyttä edistetään lisäämällä ja vahvistamalla suojaavia tekijöitä yksilötasolla, yhteisötasolla sekä rakenteiden tasolla. Vastaavasti haavoittavia tekijöitä pyritään vähentämään. Mielenterveyttä edistäviä tekijöitä vahvistetaan muun muassa kehittämällä selviytymistaitoja, parantamalla elämänlaatua ja tyytyväisyyttä, tuemalla hyvää itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta, noudattamalla terveellisiä elintapoja, lisäämällä sosiaalista tukea, vahvistamalla eri hyvinvoinnin osa-alueiden tasapainoa, lisäämällä taloudellista turvallisuutta sekä luomalla tukea antavat asumisolosuhteet ja elinympäristö. (THL 2021.) Mielenterveyden edistämässä keskeistä on myös pyrkiä vahvistamaan henkilön sietokykyä ja sosiaalisia suhteita sekä edistää emotionaalista hyvinvointia. Näiden asioiden koetaan vaikuttavan positiivisesti elämänhallintaan. (Souza, Oliveira, Oliveira, Almeida, Gaino & Saint-Arnault 2019.)

On tärkeää vahvistaa henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi kykyjä, jotka tukevat omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Yksi äärimmäisen tärkeä tällainen kyky on psykologinen joustavuus. Tämä tarkoittaa kykyä olla yhteydessä nykyhetkessä vallitseviin tunteisiin ja ajatuksiin ilman tarpeetonta yrittystä välttää tai kontrolloida niitä. Lisäksi tähän liittyy kyky ylläpitää tai muuttaa käyttäytymistään tilanteen vaatimusten perusteella pitäen kiinni omista arvoista ja tarkoituksista. Psykologisesti joustava ihminen on siis halukas kokemaan negatiiviset ajatukset ja tunteet sen sijaan, että yrittäisi muuttaa tai kontrolloida niitä. (HYPE 2017.)

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. (WHO 2022.)

Mielenterveyden häiriöt ovat hankalasti määriteltävissä, sillä monet mielen oireet kuuluvat ajoittain tavalliseen elämään. Hyvä mielenterveys ei tarkoita ongelmattomuutta. Suru, pettymykset, pelot ja ahdistuneisuus ovat tavallinen osa elämää ja sitä kautta mielen toimintaa. Häiriöstä ajatellaan olevan kyse sellaisessa tilanteessa, kun henkilön mieliala, tunteet, ajatukset tai käytös rajoittavat elämää huomattavissa määrin, haittaavat toimintakykyä, ihmissuhteita tai aiheuttavat kärsimystä pitkäaikaisesti. (Duodecim 2022.)

Hyvä resilienssi luo pohjaa hyvälle mielenterveydelle (MIELI ry 2022). Resilienssillä psykologiassa tarkoitetaan ihmisen kykyä sopeutua tehokkaasti stressiä aiheuttaviin elämäntapahtumiin (Pojula 2018). Raskausaika voi elämäntilanteena olla kuormittava, jonka takia voimavarat ovat koetuksella (Hakulinen, Uotila-Laine, Koivumäki 2022). Yksilön ominaisuudet vaikuttavat resilienssin syntyyn, mutta ihminen voi oppia selviytymään, sopeutumaan ja toipumaan stressaavista kokemuksista kehittämällä omia ominaisuuksiaan (Pojula 2018, 17). Resilienssi kehittyy, kun ihmisellä on tarpeeksi suojaavia tekijöitä elämässään (FinnBrain tutkimusryhmä ym. 2021, 28–30). Suojaavat tekijät mie-

lenterveyteen liittyen 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. (Poijula 2018, 139–140; Finn-Brain tutkimusryhmä ym. 2021, 29.)

Voimavaroilla tarkoitetaan mielensterveyttä ja hyvinvointia edistäviä asioita, ominaisuuksia ja arvoja, jotka vaikuttavat henkilön toimintatapojen valintaan erilaisissa tilanteissa. Voimavarat auttavat arjessa selviytymisessä ja antavat tukea haastaviin tilanteisiin. (Ek 2019, 188.) Voimavarojen kehittyminen on keskeisessä roolissa stressin ehkäisyssä ja siihen vaikuttaa muun muassa niiden tunnistaminen, optimistisuus ja henkilön myönteinen suhtautuminen kuormittaviin tilanteisiin (Terveyskylä 2020).

Kognitiivinen stressiteoria on yksi tunnetuimmista stressin hallinnan teorioista. Tässä teoriassa hallintakeinot jaetaan aktiivisiin ja passiivisiin keinoihin. Aktiiviset stressin hallintakeinot vaativat stressitekijöiden tunnistamista ja mahdollisuutta vaikuttaa niihin. Aktiivisilla keinoilla tarkoitetaan ongelmanratkaisuun pyrkimistä ja riippuvat stressin aiheuttajasta. Passiivisilla keinoilla taas tarkoitetaan tunteisiin ja oman tilan lievittämiseen pyrkiviä keinoja. Tällaisia keinoja ovat muun muassa liikunta, kieltäminen, hyväksyminen, vetäytyminen ja välttäminen. Pääsääntöisesti stressin hallintakeinoksi suositellaan aktiivisia keinoja, sillä ne ovat passiivisia keinoja tehokkaampia. Passiiviset keinot ovat kuitenkin hyviä keinoja parantamaan jaksamista, mikäli aktiivisia keinoja ei ole mahdollista käyttää. (Ek 2019, 178–180). Fyysisiä stressinsäätelykeinoja ovat erityisesti säännöllinen ruokailu, liikunta, riittävät yöunet, hengitys- ja mielikuvaharjoitukset sekä rentoutuminen. Tunteista puhuminen, hyvät vuorovaikutustaidot, itsensä hemmottelu, sosiaalinen tuki sekä yhteenkuuluvuus taas ovat tärkeitä tunne-elämän stressinsäätelykeinoja. (Törrönen, Hannukkala, Ruuskanen & Korhonen 2011, 64–65.)

3 RASKAUSAIKA

Normaali raskaus kestää keskimäärin 280 vuorokautta eli 40 viikkoa. Raskauden alkaminen laskeaan viimeisten kuukautisten alkamispäivästä. Laskettu aika eli laskennallinen aika synnytykselle ei ole koskaan tarkka, mutta suurimmassa osassa raskauksista synnytys tapahtuu korkeintaan kaksi viikkoa ennen tai jälkeen lasketun ajan. Normaaliin raskauteen liittyy monia kehon muutoksia, joiden tarkoituksen on mahdollistaa turvallinen kasvu ympäristö sikiölle. (Tiitinen 2022.)

Raskaus jaetaan kolmanneksiin eli trimestereihin. Ensimmäinen trimesteri käsittää alkionkehityksen, toisen trimesterin aikana sikiö saavuttaa elinkyvyn rajat ja viimeisen trimesterin aikana sikiölle kehittyvät valmiudet syntymän jälkeiseen elämään. (Odottavan äidin käsikirja 2020.)

3.1 Ensimmäinen raskauskolmannes – alkionkehitys

Ensimmäinen raskauskolmannes alkaa viimeisten kuukautisten alkamispäivästä 14. raskausviikon alkuun. Tämän kolmanneksen loppuun mennessä alkio on saanut kaikki ihmiseksi tunnistettavat piirteensä. Alkion kehitys alkaa keskushermostosta ja sydäimestä ja päättyy sormien ja varpaiden kehittymiseen. Tämän aikana kehittyvät myös kaikki tärkeät elimet ja rakenteet. (Duodecim 2020.)

Alkiokausi päättyy 8. viikon loppuun, jonka jälkeen herkkyys ulkoisille tekijöille – kuten äidin sairauksille, lääkaineille, päihteille, ympäristömyrkyille tai säteilylle – vähenee. Tähän asti jokaisella elimellä on oma erityisen herkkä kehitysvaiheensa, jonka vuoksi epämuodostumien syntyrisä on suuri. Poikkeuksena aivot, joiden kehitys jatkuu toiseen ikävuoteen asti, minkä takia niihin voi kehittyä myöhemminkin epämuodostumia. (Duodecim 2020.)

Raskauden kymmenen ensimmäistä viikkoa puhutaan alkioista ja 11. raskausviikon alusta synnytykseen asti sikiöstä (Duodecim 2020).

3.2 Toinen raskauskolmannes – sikiö saavuttaa elinkyvyn rajat

Toinen raskauskolmannes ajoittuu raskausviikoille 14–28. Tämän aikana sikiö kasvaa nopeasti ja jo olemassa olevat elinjärjestelmät kypsyvät. Tällöin ei kehity uusia rakenteita lukuun ottamatta ulkoisia sukupuolielimiä, kynsiä ja hiuksia. Toisen raskauskolmanneksen aikana sikiö liikkuu aktiivisesti, jonka odottava äiti alkaa tuntea noin 20. raskausviikon tienoilla. Sikiön iho on vielä ohut ja läpikuultava, jota peittää untuvakarva eli lanugo. Aistit alkavat toimia toisen raskauskolmanneksen aikana niin, että ensin kuulo ja tuntoaisti herää, sitten maku- ja hajuaisti. Näköaisti kehittyy viimeisenä, suurilta osin vasta syntymän jälkeen. (Duodecim 2020.)

Elintoimintojen kypsymisen ansiosta sikiö saavuttaa elinkyvynsä toisen kolmanneksen lopulla. Tällöin sikiön verenkiertoelimistö ja keuhkot alkavat olla riittävän kehittyneet huolehtimaan kaasujen vaihdosta. Kuitenkin vasta 32. raskausviikon jälkeen syntyneillä lapsilla ei ole keuhkojen kehittymättömyyteen liittyviä hengitysvaikeuksia odotettavissa, toisin kuin pikkukeskosilla eli raskausviikolla 24–32 syntyvillä. (Duodecim 2020.)

3.3 Kolmas raskauskolmannes – valmiudet syntymän jälkeiseen elämään

Kolmas raskauskolmannes kestää 29. raskausviikosta synnytykseen. Tämän aikana sikiö kolminkeräistä painonsa muun muassa ihonalaiseen kudokseen kertyneen rasvan ansiosta. Ruskean rasvan

kertyminen toisen ja kolmannen raskauskolmanneksen aikana selän ja sisäelinten alueelle ovat tärkeitä vastasyntyneen lämmönsäätelyn kannalta. Sikiön herkkää ihoa vedenalaisen elämän aikana peittää valkoinen lapsenkina. Viimeisen raskauskolmanneksen aikana uni-valverytmi jakautuu 40–50 minuutin unijaksoihin ja niitä seuraaviin 15–20 minuutin aktiiviseen vaiheeseen, jolloin äiti tuntee selvästi sikiön liikkeit. (Duodecim 2020.)

4 LAPSIVUODEAIKA

Lapsivuodeajaksi määritellään synnytyksestä toipumiseen kuluvaa aikaa, joka kestää noin 6–12 viikkoa. Toipumisaika eli puerperium vaihtelee muun muassa synnytyksissä tapahtuvien muuttujien perusteella. Puerperiumin aikana keho alkaa palautua raskauden ja synnytyksen aiheuttamista muutoksista sekä vanhemmat tutustuvat ajanjakson aikana uuteen perheenjäseneseen. Synnytyksen jälkeen keho alkaa palautumaan raskautta edeltäneeseen tilaan. Palautumista edistävät monipuolinen ja riittävä ravinto, oman jaksamisen mukainen lempeä liikunta sekä tarvittavasta levosta huolehtiminen. (Harvala, Pietiläinen, Raussi-Lehto, Äimälä 2021, 290–292.) Puolestaan palautumista hidastavat synnytyksessä mahdollisesti tapahtuneet kehon muutokset esimerkiksi episiotomia eli välilihan leikkaaminen (Duodecim 2020). Lisäksi olennaisena osana lapsivuodeaikaan liittyvät parisuhteen dynamiikan muutokset, seksuaalisuuden ja seksin muutokset sekä mielialavaihtelut (Apter ym 2020, 335).

Vauvan syntymän jälkeen perheellä alkaa uudenlainen elämänjakso, jolloin vanhemmat opettelevat elämään arkeaan lapsen kanssa (Pohjanmaan hyvinvointialue, julkaisuaika tuntematon). Kiintymyssuhde ja varhainen vuorovaikutus vauvaan alkaa muodostua jo odotusaikana, jolloin vanhemmilla alkaa heräämään ajatuksia ja toiveita vauvaan ja vauva-arkeen liittyen (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023). Nämä odotukset voivat osoittautua erilaisiksi ja täten aiheuttaa pettymyksen tunteita (Ensi- ja turvakotien liitto julkaisuaika tuntematon). Odottavan vanhemman hyvä mielenterveydentila edesauttaa kiintymyssuhteen ja varhaisen vuorovaikutuksen muodostumista (Kotkamo 2022). Synnytyksen jälkeen synnyttänyt käy läpi monia erilaisia tunteita ja mieli on herkistyneessä tilassa (Harvala ym. 2020, 297–298).

Uudenlaisessa elämäntilanteessa arki pyörii vauvan ehtojen mukaisesti ja vie suurimman osan vanhemman ajasta, huomiosta sekä jaksamisesta. Tämän takia parisuhteen dynamiikassa tapahtuu suuri muutos. Vanhemmilla ei ole enää yhtä lailla aikaa vain toisilleen, jonka vuoksi läheisyys ja hellyyden osoitukset jäävät vähälle. Väsyttävän arjen keskellä olisikin tärkeää järjestää aikaa parisuhteelle. Pieni arjesta irtaantuminen auttaa myös jaksamaan paremmin vauva-arjen keskellä. (Apter ym. 2020, 335.)

Synnyttäjän seksuaalisuus kokee suuren muutoksen raskauden ja synnytyksen jälkeen. Monesti seksin harrastaminen ei kiinnosta ensimmäisinä viikkoina synnytyksen jälkeen. Syynä haluttomuuteen voi olla uuden arjen aiheuttama väsymys, kokemus omasta seksuaalisuudesta ja synnytyksestä aiheutuneet kehonmuutokset. (Apter ym. 2020, 334–335.)

5 MIELENTERVEYS RASKAUS- JA LAPSIVUODEAIKANA

Raskaus ja vanhemmaksi tuleminen ovat elämän suurimpia siirtymävaiheita, ja näiden aikana ihminen on henkisesti hyvin haavoittuvainen (Brodén 2006). Jo raskauden alusta saakka mieli sekä tunne-elämä kokevat suuria muutoksia. Raskaana olevan mieliala vaihtelee normaalia enemmän ja raskaana oleva voi kokea odottamattomia, negatiivisiakin tuntemuksia tulevaan elämänmuutokseen liittyen. (Tiitinen 2023.) On tärkeää suhtautua kaikkiin ajatuksiin ja tuntemuksiin armollisesti, sillä ajatukset ovat normaaleja ja kuuluvat suureen elämän siirtymävaiheeseen. Mielialan muutokset johtuvat kehon fyysisistä ja hormonaalisista muutoksista. (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon.)

Tunne-elämä raskauden aikana vaihtelee myös raskauden eri vaiheissa. Raskauden varmistuminen herkistää usein vanhemmat ja voi herättää voimakkaitakin tunteita. Suuri elämänmuutos ja ajatus pitkäaikaisesta vastuusta voi aiheuttaa vanhemmissa pelkoa ja stressiä selviytymisestä. Usein raskauden alkuvaiheessa uutisesta ei haluta kertoa muille, riippuen mahdollisista aikaisemmistakin kokemuksista. 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. Raskauden edetessä odottavan vanhemman keho muuttuu, ja muutosta on sitä helpompi hyväksyä mitä enemmän on jo ennestään sinut kehonsa kanssa. Odottava vanhempi kaipaa puolisonsa hyväksyntää ja tukea muuttuvaan kehoonsa. (Harvala ym. 2020, 164–166.)

Raskauden toisella kolmanneksella molempia vanhempia ilahduttaa arjen jatkuminen ja kyky elää normaalia elämää. Tyypillisesti odottavan vanhemman elämä muuttuu voimakkaammin ja painopiste kääntyy sisäänpäin ja siirtyy tulevaan lapseen. Tämän myötä näkökulma omiin vanhempiin muuttuu ja tyypillisesti suhde heihin vahvistuu. Raskauden loppuvaiheessa odottava vanhempi valmistautuu synnytykseen ajatusten tasolla yhä useammin. Synnytyksen lähestyessä kysymykset konkretisoituvat ja odottava vanhempi on usein huolissaan, kuinka selviää synnytyskivuista, millainen kätilö on ja joutuuko olemaan sairaalassa ilman tukihenkilöä. Usein myös maidon riittävyys ja vauvan hoitotaidot mietityttävät ensisynnyttäjiä. Raskauden loppuvaiheessa odottavan vanhemman mielialat ailahtelevat voimakkaasti, jolloin kumppanin voi olla vaikea pysyä käännteissä mukana. (Harvala ym. 2021, 164–166.)

Myös puoliset voivat vaikuttaa raskaana olevan vanhemman mielenterveyden edistämiseen. Puolison osallistuminen synnytykseen valmistautuville kursseille edistää tehokkaasti raskaana olevan äidin mielenterveyttä. Lisäksi etäopetus on tehokkaampaa kuin henkilökohtainen koulutus. (Rahmanian, Seifi, Tafazolim & Tatari 2021.)

Noin 20–40 % raskaana olevista äideistä kärsii jonkin asteisista masennusoireista. Alkuraskaudessa sikiön aivot kehittyvät erityisen nopeasti. Tällöin muodostuu 100 000 hermosolua minuutissa. Äidin masennus- ja ahdistusoireet voivat toimia ensimmäisenä stressitekijänä sikiölle, sillä äidin stressinsäätelyjärjestelmän vaste välittyy sikiöön istukan kautta. Onkin osoitettu, että äidin pitkäaikainen korkea plasman kortisolipitoisuus korreloi sikiön kortisolipitoisuutta. (Karlsson ym. 2022.)

Synnytyksen jälkeen yleisin mielenterveyden ongelma on synnytyksen jälkeinen masennus. Synnytyksen jälkeinen masennus alkaa ensimmäisten 6 viikon aikana. Tavallisimpia oireita ovat kiinnostuksen ja mielihyvän puute, mielialan lasku, muutokset unessa ja ruokahalussa, ahdistuneisuus ja alavireisyys. Oireita tulee olla päivittäin yli kahden viikon ajan, jotta voidaan puhua synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. (Hertzberg 2022.) Masennusoireilu johtuu estrogeeni- eli sukupuolihormonitason romahtamisesta, joka tapahtuu väistämättä synnytyksen jälkeen. Tämän takia serotoniini eli niin sanottu mielihyvähormonitaso laskee aiheuttaen alavireisyyttä. Näiden lisäksi stressi ja imetys laskevat edellä mainittuja hormonitasoja entisestään. Näillä muutoksilla on todettu olevan yhteys masennusoireiluun. (Sarkkinen julkaisuaika tuntematon.) Synnytyksen jälkeiselle masennukselle suuri riskitekijä on mm. raskauden aikainen masennus ja tämä korostaa mielenterveydestä huolehtimisen tärkeyttä jo raskauden aikana (Hertzberg 2020).

Emotionaalinen ja psyykinen ahdistus ovat yleisiä synnytyksen jälkeen. Hoitamattomana tällainen ahdistus ei välttämättä parane itsestään ja se voi jatkua paljon synnytyksen jälkeen. Äidin ahdistus voi vaikuttaa haitallisesti muihin perheenjäseniin. (Chartier, Attawar, Volk, Cooper, Quddus & McCarthy 2018.) Puolisoiden osallistuminen synnytykseen valmentaville tunneille on näyttäytynyt tehokkaana mielenterveyttä edistävänä tekijänä raskaana olevien naisten hyvinvointiin (Rahmanian ym. 2021).

5.1 Arvot ja päivittäiset valinnat

Jokaisella ihmisellä on arkielämässään rutiineja sekä tietynlaisia tottumuksia, joiden mukaan useimmiten toimimme. Nämä tottumukset ovat keskeisessä roolissa arjesta selviytymisessä, sillä ne jäsen-televät arkea sekä mieltä ja tätä kautta edistävät hyvinvointia. (Saku Ry julkaisuaika tuntematon.)

Rutiinien lisäksi teemme joka päivä suuren määrän päätöksiä, joilla on vaikutusta mielenterveyteemme. Näihin päätöksiin lukeutuu niin pidemmällä aikavälillä elämäämme vaikuttavia asioita kuin myös pieniä arkisia valintoja. Valintoja voi esimerkiksi olla päätös muuttaa uudelle paikkakunnalle tai päätös siitä, että aikoo viettää aikaa ystävien kanssa. Olennaista näiden päätösten tekemisessä on se, että kokee niiden tukevan sekä edistävän omaa hyvinvointia tavalla tai toisella. (Saku Ry julkaisuaika tuntematon.)

Raskauden aikana odottava vanhempi on tyypillisesti valmis muuttamaan elämäntapojaan aiempaa terveellisemmiksi. Moni ulkoilee ja nukkuu enemmän, syö monipuolisemmin ja on valmis vähentämään tai jopa luopumaan nautintoaineiden käytöstä. (Harvala ym. 2021, 165.)

5.2 Lepo ja rentoutuminen

Koska mielenterveys koostuu monesta osatekijästä, myös unella on huomattava vaikutus mielenterveyteen. Helsingissä tehdyn tutkimuksen mukaan unensaantivaikeus alkuraskaudesta sekä unettoisuusoireet loppuraskaudessa voivat olla riskitekijöitä synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Koska masennukseen sairastumiselle vaaditaan useampia riskitekijöitä, näitä on tärkeä seuloa raskauden aikana ennaltaehkäisemään synnytyksen jälkeistä masennusta. (Pietikäinen 2020.)

Raskaus on odottavalle vanhemmalle niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin muutoksia tuova tila. Nämä muutokset vaikuttavat unen sekä levon laatuun ja tarpeeseen. Yleensä etenkin alku- ja loppuraskauden aikana unentarve on normaalia suurempi. Unenlaatuun voivat vaikuttaa mm. nukahtamisen vaikeus ja yöheräily, sikiön liikehdintä, pahoinvointi, kehonmuutoksista johtuva hyvän nukkumiasennon löytäminen sekä suuren elämänmuutoksen aiheuttamat huolet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Riittävästä unenmäärästä huolehtiminen tukee mielenterveyttä sekä ehkäisee alakuloisuutta ja ahdistusoireilua (MIELI ry julkaisu-aika tuntematon).

Palautuminen on sekä fysiologinen että psykologinen prosessi. Fysiologisesti ihmisen elimistön toiminta normalisoituu stressitilanteen jälkeen. Psykologisesti taas ihmisen oma kokemus jaksamisesta paranee esimerkiksi väsymyksen ja kuormituksen väistyessä. Stressin palautumiskeinot jaetaan passiivisiin ja aktiivisiin keinoihin. Passiivinen palautuminen on irrottautumista stressaavasta asiasta. Aktiivisia palautumiskeinoja taas ovat erilaiset rentoutumisen keinot kuten kirjan lukeminen tai liikunnan harrastaminen. Aktiivisessa palautumisessa ihminen itse päättää, mitä asioita hän tekee. Oma tekemistä siis kontrolloidaan aktiivisessa palautumisessa. Tilanteessa, jossa stressaavaan tilanteeseen ei pystytä vaikuttamaan, tekemisen kontrollointi lisää hallinnan tunnetta. (Ek 2019, 180–183.)

5.3 Ravinto ja ruokailut

Laadukas ja ravitseva ruoka sekä itselle sopiva ruokailurytmi tukevat mielenterveyttä (Mieli Ry 2022). Anu Ruususen väitöskirjan *Diet and Depression—An Epidemiological study* tutkimusten mukaan laadukkaalla ravinnolla on positiivinen vaikutus mielenterveyteen. Pikaruoka, lihatuotteet sekä sokeripitoiset tuotteet heikentävät jaksamista ja siten vaikuttavat negatiivisesti mielenterveyteen. (Ruusunen 2013.) Puolestaan maukas, ravitseva sekä monipuolinen ravinto vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen ja voivat jopa suojata masennusoireilulta. Tällaisia tuotteita ovat mm. täysjyväviljat, vihannekset, hedelmät ja marjat sekä siipikarja ja kala. (Ruusunen 2013; Ylverton, Rafterthy, Moore, Byrne, Mehegan, Cotter, Van Sinderen, Murphy, Killeen & McAuliffe 2022.)

Raskaana ruokavalio tulisi olla normaalien ravitsemussuositusten mukainen (THL 2020). Tänä vuonna on julkaistu uusi pohjoismainen ravitsemussuositus NNR2023. Raportti suosittelee pääasiassa kasvipainotteista ruokavaliota, jossa käytetään runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja, palkokasveja, perunaa ja täysjyväviljaa. Näiden lisäksi raportti suosittelee runsasta kalan ja pähkinöiden käyttöä, kohtuullista vähärasvaisten maitovalmisteiden käyttöä, rajoitettua punaisen lihan ja siipikarjan lihan käyttöä ja mahdollisimman vähäistä lihajalosteiden, alkoholin sekä runsaasti rasvaa, suolaa ja sokeria sisältävien jalostettujen elintarvikkeiden käyttöä. Uusin suositus perustuu uusimpaan tutkimustietoon liittyen ruoankulutuksesta, ympäristöstä ja terveydestä. Uusimman ravitsemussuosituksen mukaan terveellisin ruokavalio on ekologinen. (Ruokavirasto 2023.) Ravitsemussuositusten noudattaminen ja hyvä ravitsemustila edistävät raskaudenaikaista hyvinvointia sekä vähentävät mieliala-oireilun riskiä (Ylverton ym. 2022).

Pienellä osalla odottavista vanhemmista on raskaudenaikaista vaikeaa pahoinvointia. Pahoinvoinnin vuoksi odottava vanhempi ei välttämättä kykene syömään ravitsemussuositusten mukaisesti. Vaike-

asta pahoinvoinnista kärsivän tulisi kuitenkin pyrkiä huolehtimaan riittävästä ravinnonsaannista. Pienet ateriat usein nautittuna sekä runsas nesteiden saanti voi helpottaa vaikeimpia pahoinvointioireita. Joskus pahoinvointi saattaa olla niin haastavaa, että mikään ruoka ei pysy sisällä ja sen vuoksi paino saattaa lähteä laskuun. Tällaisessa tilanteessa odottavan vanhemman tulee olla yhteydessä sairaalaan. (Tiitinen 2023.)

Ravitsemussuositusten lisäksi hivenaineiden ja vitamiinien tarve korostuu raskausaikana. Esimerkiksi raudan tarve on moninkertainen verrattuna ei raskaana olevaan aikuiseen henkilöön. Raudan puute voi aiheuttaa odottavalle vanhemmalle mm. väsymystä, anemiaa ja huonovointisuutta. Myös folaatin tarve kasvaa raskaus- ja imetysaikana. Normaalisti ihminen saa tarpeeksi folaattia ravinnosta, mutta raskausaika täytyy käyttöön ottaa foolihappolisä. (Terveyskirjasto 2020.) On havaittu, että B12-vitamiinin ja foolihapon puutteella on yhteys madaltuneeseen mielialaan. Tämä kasvattaa riskiä sairastua masennukseen. (Seppälä, Kauppinen, Kautiainen, Vanhala & Koponen 2014.)

Sikiön kehitystä ja kasvua määrää perimä, mutta äidin ravitsemuksella on todettu olevan vaikutusta sikiön kasvuun ja elinten rakenteisiin. Tutkimusten mukaan sikiökauden aikaisella ravitsemuksella on todettu olevan yhteys lapsen aivojen kehitykseen ja oppimiseen. Lisäksi jo sikiöaikainen ravitsemus voi vaikuttaa lapsen ruokatottumusten ja -mieltymysten kehittymiseen. (HYPE 2017.)

5.4 Ihmissuhteet ja tunteet

Ihmissuhteilla tarkoitetaan yhteyttä, joka muodostuu kahden tai useamman ihmisen välille. Ihmissuhteissa keskeisintä on vastavuoroinen vuorovaikutus. Erilaiset tunteet ovat myös iso osa ihmissuhteita. (Väestöliitto, 2018.) Sosiaalinen kanssakäyminen sekä toimivat ihmissuhteet ovat keskeisessä osassa aivojen ja mielen kehityksessä. Lisäksi sosiaaliset suhteet tukevat terveyttä ja edistävät hyvinvointia. Kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kannalta sosiaaliset suhteet ovat merkittävässä roolissa. (Puustinen 2020.) Social Support Networks and Maternal Mental Health and Well Being-tutkimuksen mukaan sosiaalisilla suhteilla sekä tukiverkostolla on havaittu olevan yhteys mielenterveyteen. Mitä laajempi ja luotettavampi tukiverkosto on, sitä todennäköisemmin mielenterveyden tila koetaan hyväksi sekä riski masennus- ja ahdistusoireilulle vähenee. (Balaji, Claussen, Smith, Visser, Morales & Perou 2007.)

Raskauden eri vaiheissa puolison tai tukihenkilön myötätunto ja tuki ovat tärkeässä roolissa. Tukihenkilö voi yhtä lailla osallistua odotusaikaan esimerkiksi olemalla mukana neuvolakäynneillä, kiinnittämällä huomiota omiin elämäntapoihin sekä tukea odottavaa vanhempaa raskauden tuomissa fyysisissä ja psyykkisissä muutoksissa. Tukihenkilön on myös mahdollista raskausaikana alkaa muodostaa yhteyttä kohdussa olevaan lapseen esimerkiksi tunnustelemalla lapsen liikkeitä tai kuuntelemalla sydämen ääniä. (Terveyskylä 2020.) Lapsen ja vanhempien välinen varhainen vuorovaikutus vahvistuu vatsaa silittelemällä ja lapsen liikkeitä havainnoimalla sekä juttelemalla ja laulelemalla tulevalle vauvalle. Lapsi elää jo raskausaikana vahvasti mukana perheen arjessa ja suunnitelmissa mielikuvien tasolla. (Harvala ym. 2021, 165.)

Kumppanien on tärkeää yhdessä keskustella tulevasta elämänmuutoksesta sekä siihen liittyvistä ajatuksista ennen lapsen syntymää. Kehuminen ja kannustaminen ovat tärkeitä eleitä odottavalle vanhemmalle. Näistä odottava vanhempi saa hyvän olon tunnetta ja jaksamista. (Terveyskylä 2020.)

Muita vauvaperheiden ja pienten lasten perheiden voimavaroja ovat esimerkiksi hyvä tukiverkosto, toimiva parisuhde, terveelliset elämäntavat ja perheenkeskeinen yhteinen tekeminen (Mäki, Wikström, Hakulinen-Viitanen, Laatikainen, Aalto, Ryttyläinen 2011, 131).

5.5 Liikunta ja kehosta huolehtiminen

Mikä tahansa fyysistä aktiivisuutta vaativa toiminta lukeutuu liikunnaksi. Liikuntaa voi olla esimerkiksi päivittäinen hyötyliikunta, kotiaskareet, kehonhuolto, liikunta harrastukset tai tavoitteellisempi urheilu. Liikunta edistää terveyttä kokonaisvaltaisesti. (Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon.) Liikunta saa aikaan objektiivisten vaikutusten lisäksi myös subjektiivisia vaikutuksia. Subjektiivisilla vaikutuksilla tarkoitetaan mielihyvän tunnetta sekä kokemuksia ja tunteita, jotka vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen. Liikunnan on myös todettu vähentävän stressiä, jolla on suora yhteys mielenterveyteen. (UKK-instituutti 2021.)

Usein liikunta pitää sisällään myös sosiaalisen osa-alueen. Tämän kautta liikunta voi vahvistaa yhteenkuuluvuutta sekä kokemusta ystävyystyöistä ja läheisyydestä. Nämä kokemukset ovat vahvasti yhteydessä minäkuvan kehittymiseen ja omaan identiteettiin. Liikunta voidaan kokea myös omana aikana, irtiottona arjesta, jolloin saa tyhjentää ajatukset ympäröivästä elämästä. (UKK-instituutti 2021.)

Raskauden aikaisen liikunnan vaikutuksia mielenterveyteen on tutkittu jonkin verran. Tutkimuksissa on havaittu, että äidit, jotka ovat raskauden aikana fyysisesti aktiivisia, voivat myös psyykkisesti huomattavasti paremmin kuin äidit, jotka ovat olleet passiivisempia liikunnan suhteen. (Gaston & Prapavessis 2013; Poudevigne & O'Connor 2006.) Raskaana oleville on olemassa oma liikuntasuositus. Suosituksessa painotetaan pitkäkestoisen paikallaolon tauottamista sekä kevyttä liikuskelua. Reippaampaa liikkumista sekä lihaskuntoa harjoittavaa liikuntaa suositellaan, mikäli oma keho sen sallii. (UKK-instituutti 2023.) Liikunta ja fyysisestä aktiivisuudesta huolehtiminen edistää myös muita hyvinvoinnin osa-alueita ja siten vaikuttaa kokonaisvaltaisesti mielenterveyteen (Terveyskylä 2021).

5.6 Harrastukset ja luovuus

Luovat harrastukset, kuten esimerkiksi taide, tanssi ja laulaminen vaikuttavat terveyteen merkittävästi. Maailman terveysjärjestö eli WHO on julkaissut raportin, jonka mukaan eri taiteen lajit voivat vähentää riskiä masennuksen syntyyn tai poistaa jännitystä ja stressiä. (Fancourt & Finn 2019.) Jokainen taidetoiminnan osa voi laukaista psykologisia, fysiologisia, sosiaalisia ja käyttäytymiseen liittyviä reaktioita, jotka ovat yhteydessä positiivisiin terveysvaikutuksiin. Tällaisia erilaisia myönteisiä vaikutuksia, joita taide opettaa on esimerkiksi tunteiden säätely, oppimisen ja taitojen kehittäminen sekä sosiaalisten vuorovaikutustaitojen ylläpitäminen ja yhteenkuuluvuuden tunteen omaaminen. (Fancourt & Finn 2019.)

6 TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä tietoa mielenterveyden edistämisestä raskaus- ja lapsivuodeaikana. Tarkoituksena on tuottaa MIELI ry:lle opas neuvolassa raskaana olevalle vanhemmalle annettavaksi.

Ajatuksemme kehittämistyöhön lähti siitä, ettei mielestämme mielenterveyteen vaikuttavia asioita saada tutkimustuloksista huolimatta vietyä tällä hetkellä tarpeeksi käytäntöön ja raskaana olevien tietoisuuteen. Toiveenamme olisi, että neuvolasta saadusta oppaasta tieto olisi helposti luettavissa ja siihen voisi palata tarpeen tullen.

7 TOTEUTUS

7.1 Suunnittelu

Kehittämistyö on yksi opinnäytetyön toteuttamistapa, joka koostuu kahdesta osasta, kehitettävästä lopputuotteesta sekä sitä tukevasta raportista (Hakala 2022). Tämän kehittämistyön lopputuotteen eli oppaan avulla lisätään kohderyhmän tietoisuutta mielenterveyden edistämisestä sekä sen merkityksestä. Kohderyhmänämme kehittämistyössä on raskaana oleva vanhempi. Opasta suunniteltaessa sekä toteuttaessa tulee tarkasti pohtia, mitkä asiat ovat olennaisia ja tärkeitä oppaasta löytyä, jotta se on mahdollisimman informatiivinen ja laajalti hyödynnettävissä. Lisäksi, jotta opas olisi selkeä sekä käytännöllinen, tulee sen täyttää hyvän oppaan kriteerit. Näihin kriteereihin lukeutuu muun muassa selkeä kohderyhmä ja tarve, helppo ymmärrettävyys, visuaalinen ilme ja elementit (Meurman 2021). Kehittämistyön toteuttaminen sisältää kolme eri vaihetta, jotka ovat suunnitteluvaihe, toteutusvaihe sekä arviointivaihe (Salonen 2013).

Kehittämistyö voidaan kuvata yksinkertaisen muutostyön prosessin avulla. Prosessin ensimmäiseen vaiheeseen eli suunnitteluvaiheeseen kuuluu kehittämishaasteiden selvittäminen, tavoitteiden asettaminen ja suunnitelma tavoitteisiin pääsemiseksi. Mielekkään kehittämiskohteen löytäminen on tärkeä vaihe kehittämisprosessissa. Suuntaa antavien tavoitteiden asettamisen avulla rajataan oma näkökulma aiheeseen. Muutostyön prosessin toinen vaihe on toteuttamisvaihe ja kolmantena eli viimeisenä on arviointivaihe. (Moilanen, Ojasalo & Ritalahti 2015, 22–26.) Valitsimme aiheeksemme raskaus ja mielenterveys ja huomasimme, ettei tällaista yhdistelmää ole helposti saatavilla. Päätimme tehdä opinnäytetyömme kehittämistyönä niin, että voimme sen avulla lisätä tietoa raskaana olevien mielenterveydestä. Näkökulmamme aiheeseen hioutui nopeasti edistävään näkökulmaan ensimmäisessä palaverissa tilaajamme kanssa, sillä MIELI ry:n materiaalit ovat nimenomaan mielenterveyttä edistäviä. Pohdimme myös, että pääsemme kehittämistyön tavoitteisiin parhaiten oppaan muodossa.

Kehittämistyö voi olla itsenäinen kokonaisuus, joka vastaa ammatillisesta käytännöstä nousseeseen tarpeeseen (Vilka 2021, 32). Meidän kehittämistyömme idea lähti meistä, mutta kun otimme yhteyttä MIELI ry:hyn sähköpostitse, kävi nopeasti ilmi, että tällaista tarvittaisiin. Kehittämistyötä työstettiin alusta asti yhdessä MIELI ry:n kanssa.

Kehittämistyön lähteinä käytämme niin kotimaisia kuin kansainvälisiä tutkimusartikkeleita, kirjallisuutta sekä verkkojulkaisuja. Tiedonhakuja olemme tehneet Cinahl- ja Medic-tietokannoista erilaisilla hakusanoja. Hakusanat löytyvät taulukoituna (liite 2). Tietokantojen lisäksi olemme tehneet Google-hakuja tiedon etsimiseksi.

Aloitimme kehittämistyön työstämisen keväällä 2023 ja työ valmistui loppuvuodesta 2023. Oppaan tarkempi suunnittelu sekä toteutus aloitettiin syksyllä, kun olimme saaneet kehittämistyömme teoriapohjan hyvälle mallille.

7.2 Toteutus

Muutostyön prosessin toinen vaihe on toteuttamisvaihe, jossa suunnitelma toteutetaan (Moilanen ym. 2015, 22–26). Kehittämistyömme tarkoituksena on tuottaa opas raskaana olevalle vanhemmalle

neuvolassa annettavaksi. Oppaan avulla odottavalle vanhemmalle kerrotaan mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä sekä kuinka mielenterveyttä voi edistää. (Salonen 2013.)

Ensimmäiset palaverit tilaajan kanssa käsittelivät mielenterveyttä teemana, millaista materiaalia MIELI ry julkaisee, mistä näkökulmasta työtä lähdetään rakentamaan ja mitä tilaajamme meiltä toivoisi. Saimme korvaamatonta apua MIELI ry:n yhteyshenkilöiltämme kehittämistyömme rajaukseen kehittämistyön nimestä lähtien.

Kehittämistyö eteni protokollan mukaisesti, tutkimusluvan haettuamme aloimme työstämään kehittämistyötä. Ensin aihevalinnan hyväksymisen jälkeen saimme ohjaavan opettajan, joka on ollut iso tuki läpi kehittämistyöprosessin. Aihekuvauksesta edettiin projektisuunnitelmaan, ja työ laajeni koko ajan. Saatuamme ohjaavalta opettajalta hyväksynnän teoriaosuusistamme, aloimme suunnittelemaan lopullista tuotostamme eli opasta.

Oppaaseen keräsimme tiedon tiedonhaulla löytyneistä tutkimuksista ja muokkasimme tekstiä selkokielisemmäksi ja helposti ymmärrettäväksi. Oppaan tekeminen on ollut monivaiheinen prosessi ja sen ideointi on tapahtunut pitkin kehittämistyöprosessia sekä ryhmänä että tilaajan ja ohjaavan opettajan kanssa. Ensin kokosimme Word-tiedostoon ajatuksia ryhmänä siitä, millainen visio meillä on oppaan sisällöistä. Palaverissa MIELI ry:n kanssa kävimme raakaversioiden läpi ja tarkensimme sitä heidän toiveidensa ja näkemysten pohjalta. Seuraavaksi kokosimme PowerPoint -esityksenä oppaan hahmottaaksemme paremmin tulevan oppaan lopullista muotoa. Lähetimme ohjaavalle opettajallemme PowerPointin, jota hän kommentoi. Opettajan kommenttien perusteella muokkasimme silloista versiotamme ja lähetimme esityksen edelleen MIELI ry:lle luettavaksi ennen sopimaamme palaveria. Teams- palaverissa kävimme kohta kohdalta oppaan läpi ja saimme tärkeitä kommentteja tilaajaltamme. Saimme tässä vaiheessa myös tietää, että visuaalisen ilmeen osalta meillä on aikaisemmasta sopimuksesta poiketen vapaat kädet. Palaverissa sovittujen linjausten perusteella aloimme työstämään lopullista versiota oppaasta. Opas suunniteltiin ja toteutettiin Canva-sovelluksella meidän mieltymysten mukaisesti. Pyrimme pitämään oppaan ilmeen pelkistettynä ja selkeänä. Oppaassa on käytetty aiheeseen liittyviä kuvia tekemään siitä kauniin ja helpommin lähestyttävämman.

Mielekkään kehittämiskohteen löytäminen on tärkeä vaihe kehittämisprosessissa. Suuntaa antavien tavoitteiden asettamisen avulla rajataan oma näkökulma aiheeseen. (Moilanen ym. 2015.) MIELI ry:n näkökulma on mielenterveyttä edistävä, joten paneuduimme enemmän mielenterveyteen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin terveyden edistämisen näkökulmasta. Näkökulmamme aiheeseen rajasi pois kokonaan esimerkiksi mielenterveyden ongelmien käsittelyn oppaassa. Oppaan teoria, kuvat ja kysymykset on rakennettu mielenterveyttä edistävästä näkökulmasta. Oppaan työstön loppuvaiheessa selvisi, ettei tekemäämme opasta välttämättä paineta fyysisenä oppaana, joten aikaisemmasta sopimuksesta poiketen työn visuaalinen ilme jäi meidän työstettäväksemme.

Meurmanin mukaan opasta suunniteltaessa sekä toteuttaessa tulee tarkasti pohtia, mitkä asiat ovat olennaisia ja tärkeitä oppaasta löytyä, jotta se on mahdollisimman informatiivinen ja laajalti hyödynnettävissä (Meurman, 2021). MIELI ry:n kanssa olimme yhtä mieltä siitä, että haluamme oppaasta

henkilökohtaisen ja kaikille odottaville vanhemmille sopivan riippumatta lähtökohdista. Pyrimme toteuttamaan tämän tavoitteen neutraaleilla ilmaisuilla ja avoimilla kysymyksillä.

7.3 Arviointi

Kehittämistyön viimeinen vaihe on arviointi. Loppuarvioinnin tarkoituksena on näyttää, kuinka kehittämistyössä onnistuttiin. Arvioinnissa voidaan tarkastella esimerkiksi kehittämistyön suunnittelua, tavoitteiden selkeyttä ja niiden saavuttamista, toiminnan johdonmukaisuutta ja sitoutumista. Kehittämistyön lopputuotoksen arvioinnissa voidaan käyttää esimerkiksi oppaan merkittävyttä, yksinkertaisuutta ja helppokäyttöisyyttä. (Moilanen ym. 2014, 47.)

Oppaan toimivuutta ja osuvuutta kohderyhmälle arvioitiin pitkin kehittämistyön tekoa. Luetuimme opasta lähipiiriimme kuuluvilla raskaana olevilla sekä vastasyntyneiden vanhemmilla. Erityinen painoarvo oli tilaajamme toiveilla sekä hyvän oppaan kriteereillä. Menetelmäpajoista saaduilla neuvoilla sekä ohjaavan opettajan kommenttien avulla saimme luotua oppaasta toimivan ja helposti hyödynnettävän. Keskustelimme pitkin kehittämistyöprosessia MIELI ry:n Elina Komulaisen kanssa ja hioimme oppaasta parhaimman mahdollisen lopputuloksen. Myös ohjaava opettajamme oli tärkeä tuki, jotta kehittämistyömme edistyi ja kehittyi suunnitelman mukaisesti.

Työn arvioinnissa pohditaan, saavutettiinkö tavoitteet, onko työn tuloksella yhteiskunnallista vaikutusta, sisällön onnistumista, työn ammatillista hyödynnettävyyttä sekä tuotoksen siirrettävyyttä eri toimintaympäristöihin. Arvioinnissa on hyvä tarkastella lisäksi työn kulkua ja tuloksia. (Heikkilä, Jokinen & Nummela 2008, 127–130.) Lopullisen arvioinnin työn tuotoksesta tekee ulkoinen arvioija sekä ohjaava opettajamme. Koska oppaan tarkoituksena on kulkea raskaana olevan vanhemman mukana koko raskauden ajan, emme voi saada pitkäaikaisista käyttökokemuksista mielipidettä kehittämistyöprosessin aikana.

Oppaan hyviä komponentteja on muun muassa selkeys, helppo lähestyttävyys sekä työkirjamaiset liitteet (Hakala 2022). Nämä olivat meille tärkeitä tekijöitä oppaan rakentamisessa. Selkeyttä ja helposti ymmärrettävyyttä lisättiin oppaan graafisella asettelulla, sanavalinnoilla, maanläheisillä väreillä ja kuvilla. Varmistimme tavoitteemme onnistumisen kohderyhmällä. Saimme kommenttia siitä, että pelkästään oppaan ulkomuoto sai tarttumaan oppaaseen. Kysymykset taas innoittivat pohtimaan aihetta tarkemmin ja sitoutti teorian osaksi omaa elämää.

8 POHDINTA

8.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta

Kehittämistyömme tuotos oli odottavalle vanhemmalle opas, jonka tavoitteena oli lisätä tietoa mielenterveyden edistämisestä raskaus- ja lapsivuodeaikana. Ajatus perehtyä kyseiseen aiheeseen ja tuottaa siihen liittyvää materiaalia lähti konkreettisesta tarpeesta. Kehittämistyön aihetta pohtiessa huomasimme, että tietoa mielenterveyden edistämisestä raskausaikana ei juurikaan löytynyt. Materiaalin vähäisyyden vuoksi kehittämistyön teko oli ajoittain haasteellista. Tämän takia olemme paikoit-tain käyttäneet myös epärelevantimpia lähteitä kuten erilaisia oppaita, opinnäytteitä ja graduja.

Jo raskauden alusta saakka mieli sekä tunne-elämä kokevat suuria muutoksia. Raskaana olevan mieliala vaihtelee normaalia enemmän sekä raskaana oleva voi kokea odottamattomia, negatiivisiakin tunteita tulevaan elämänmuutokseen liittyen. (Tiitinen 2023.) Koska mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet voimakkaasti viimevuosien aikana, koimme tärkeäksi aloittaa oman alamme mielenterveyttä edistävän työn jo opiskeluvaiheessa kehittämistyön muodossa. Raskausajan käsittelemättömät tunteet vaikuttavat negatiivisesti myös lapsivuodeaikana esimerkiksi vanhemman ja vauvan kiintymyssuhteeseen sekä lapsen myöhäisempään mielenterveyteen (Tiitinen 2023.) Mielenterveysongelmien lisääntyminen taas on koko yhteiskuntaa koskettava asia.

Kehittämistöiden tavoitteena yleisesti on luoda uusia tai entistä parempia palveluja, tuotantovälineitä ja menetelmiä tutkimustulosten avulla (Heikkilä ym. 2008, 21). Tuotimme kehittämistyönä uuden oppaan neuvoloihin jaettavaksi tai netistä ladattavaksi. Oppaassa käsitelimme mielenterveyteen liittyviä teemoja nimenomaan mielenterveyden edistämisen näkökulmasta. Mielenterveydestä huolehtiminen ja sen tukeminen ovat tärkeitä jokaiselle ihmiselle huolimatta mahdollisista mielenterveyden häiriöistä. Vastaavanlaista materiaalia ei ole odottavalle vanhemmalle saatavilla siitä huolimatta, että on paljon tutkimustietoa mielenterveyden edistämisen hyödyistä raskausaikana ja sen kauaskantoisista vaikutuksista. Tässä valossa tarkasteltaessa oppaamme oli äärimmäisen tärkeä MIELI ry:lle, sillä heiltä ei ole löytynyt tähän mennessä aihetta käsittelevää materiaalia. Koska kyseessä on Suomen suurin mielenterveysorganisaatio, joka tuottaa laajasti aiheeseen liittyvää sisältöä, on oppaamme yhteiskunnallisestikin merkittävä teos. MIELI ry on ollut kehittämistyössämme ideasta lähtien mukana, ja palaverit ovat olleet alusta saakka hyödyllisiä ja inspiroivia, joissa oli turvallinen ilmapiiri pyörittellä ajatuksia ja ideoita.

Arviointikriteerien mukaan tuotoksemme täytti pitkälti hyvän oppaan kriteerit. Opas oli perustellusti varsin merkityksellinen niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla. Yksinkertaisuuteen panostimme sisällöllisesti niin, että opas olisi helppolukuinen ja kansantajuinen. Olemme siis kirjoittaneet oppaan sellaiseen muotoon, ettei sen lukeminen vaadi alan ammattiosaamista. Visuaalisen ilmeen pidimme yksinkertaisena, eikä kuvat ja muotoilu vaikuta oppaan lukemiseen sitä hankaloittavalla tavalla. Yksi kehittämistyön lopputuotoksen arviointikriteereistä oli helppokäyttöisyys (Moilanen ym. 2014, 47). Tähän pyrimme muun muassa sillä, että oppaassa on riittävästi tilaa kirjoittamiselle, eikä kysymysten vastauksia tarvitse kirjoittaa erilliselle paperille. Lisäksi ajatuksemme oli, että MIELI ry taitaisi

oppaan ja jakaisi sitä neuvoloihin. Harmillisesti organisaation sisäisten muutosten takia tämä ei kuitenkaan toistaiseksi toteudu. Oppaamme tulee sähköisessä muodossa MIELI ry:n sivuille, josta sen voi halutessaan tulostaa itselleen.

Selkeys ja käytännöllisyys ovat hyvän oppaan kriteerit. Näihin kriteereihin lukeutuu muun muassa selkeä kohderyhmä ja tarve, helppo ymmärrettävyys, visuaalinen ilme ja elementit. (Meurman 2021.) Oppaan nimi kertoo, että opas on tarkoitettu raskaana olevalle vanhemmalle. Jo alussa päätimme tilaajamme kanssa, että käytämme sanaa ”vanhempi” sanan ”äiti” tai ”nainen” sijaan. Tällä pyrimme siihen, ettei opas rajaa pois sellaisia raskaana olevia henkilöitä, jotka mieltävät itsensä joskin muuksi. Oppaasta tehtiin raskaana olevalle vanhemmalle henkilökohtainen ja helposti lähestyttävä niin, että siihen voi kirjoittaa itselleen ylös aiheeseen liittyviä pohdintoja. Oppaaseen keksittiin käsiteltäviin teemoihin liittyviä avoimia kysymyksiä ja jätettiin tilaa omille ajatuksille. Kysymykset kehiteltiin ryhmätyönä ja omaa mielikuvitusta käyttäen. Hyödynsimme myös MIELI ry:n sivuilta löytyneitä kysymyksiä mielenterveyden käteen liittyen. Lisäksi oppaassa on vinkkejä, kuinka voi edistää pienillä teoilla omaa mielenterveyttään.

Suunnitelmana oli, että MIELI ry asettelisi ja taittaisi itse meidän tuottaman sisällön heidän graafista ilmettään vastaavaksi oppaaksi. Oppaan työstön loppuvaiheessa selvisi kuitenkin, että MIELI ry suuntaa jatkossa toimintansa toisaalle, eikä tekemäämme opasta välttämättä paineta. Tämä vaikutti siihen, että työn visuaalinen ilme jäi meidän työstettäväksemme. Sopimuksen mukaisesti teimme kuitenkin kehittämistyömme loppuun. Palautimme kehittämistyön liitteenä oppaasta sähköisen version MIELI ry:lle ja siellä muokataan tarvittaessa opasta enemmän visuaalisesti heidän näköisekseen. Kaikki MIELI ry:n tilaamat opinnäytetyöt löytyvät kuitenkin heidän nettisivuiltaan, minkä lisäksi opas pyritään julkaisemaan sähköisenä oppaana.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kaikille opinnäytetöille on laadittu yhteiset eettiset ohjeet, joiden mukaan työ toteutettiin. Ohjeistukseen kuuluu opinnäytetyön aiheeseen huolellinen perehtyminen, resurssien sekä tarvittavien lupien ja sopimusten laatiminen yhdessä ohjaajan ja työn tilaajan kanssa. Työn tekijöinä perehdyimme myös tietosuojaperiaatteisiin, sovimme käyttöoikeuksista kaikkien osapuolten kanssa, sekä olimme tietoisia siitä, että työ tarkistutetaan plagiointitunnistusjärjestelmässä ja työ tulee olemaan julkinen asiakirja. Työn tekijöinä meillä oli myös oikeus saada laadukasta ohjausta läpi kehittämistyöprosessin. (Arene Ry 2020.)

Kehittämistyötä toteuttaessamme noudatimme eettisiä ohjeita ja näkökulmia. Olemme perehtyneet ja perehdyimme kehittämistyöprosessin aikana aiheeseemme huolella käyttäen laadukkaita ja luotettavia lähteitä. Kunnioitimme olemassa olevaa tietoa aiheesta, emmekä plagioineet kenenkään muun tuottamaa tietoa. Olimme tietoisia, että kehittämistyö palautetaan Turnitiniin, jossa plagiointi tarkistetaan. Sitouduimme toimimaan avoimesti ja rehellisesti yhdessä kehittämistyön tilaajan kanssa sekä pidimme heidät ajan tasalla työn etenemisestä. Olimme herkällä kynnyksellä yhteydessä tilaajamme, jos jotakin epäselvyyksiä ilmeni. Sitouduimme kaikki osallistumaan työn tekoon tasapuolisesti sekä tekemään parhaamme parhaan lopputuloksen saamiseksi.

Työmme toteutustavan takia emme tarvitse tai hyödynnä työssämme kenenkään henkilötietoja. Opasta laadittaessa sitouduimme käyttämään luotettavia ja ajantasaisia lähteitä sekä kunnioitimme lähteitä merkitsemällä ne selkeästi työhömmе. Tavoitteenamme oli tuottaa hyödyllistä ja merkityksellistä tietoa, josta mahdollisimman moni kohderyhmään kuuluva voisi hyötyä. Laadimme työmme niin, että tieto on helposti luettavaa sekä ymmärrettävää.

Työn toteutimme spiraalimallin mukaisesti, joka tarkoittaa sitä, että kehittämistyöprosessi on jatkuvaa. Jatkuvuuden ajatuksena oli se, että edellinen vaihe arvioidaan aina uudelleen refleктоimalla tuottamaamme sisältöä. (Salonen 2013.) Tämä toimintatapa mahdollisti sen, että pystyimme läpi kehittämistyöprosessin kehittää työtämme niin, että lopputuloksesta saatiin paras mahdollinen. Tiedostamme, että kehittämistyö on julkinen asiakirja ja työmme tulee olemaan kaikkien saatavilla. (Arene Ry 2020.)

Kehittämistyön luotettavuus on tärkeä arviointikriteeri. Siihen vaikuttaa muun muassa prosessin järjestelmällinen ja johdonmukainen työskentely. Työskentelyn aikana reflektiivinen eli arvioiva ote on äärimmäisen tärkeää. Tämä tarkoittaa erityisesti lähteiden valitsemisessa johdonmukaisuutta ja tarkoituksenmukaisuutta suhteessa tarkoitukseen ja tavoitteeseen. (Vilka 2021, 185.) Meidän kehittämistyössämme tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että peilaamme etsimäämme tietoa lopputuotokseemme eli oppaaseen. Lisäksi näkökulmamme on vaikuttanut paljon lähteiden valitsemiseen, sillä erityisen paljon on mielenterveyden ongelmista tutkimustietoa, mikä ei ole ollut meidän erityinen mielenkiintomme tässä kehittämistyössä.

Kehittämistyössä käsittelemme mielenterveyttä edistävästä näkökulmasta. Mielenterveyteen liittyvät asiat ovat usein henkilökohtaisia sekä herkkiä, ja tämän lisäksi raskausaika herkistää äidin mieltä sekä tunne-elämää (Terveyskirjasto, 2020). Sitoudumme käsittelemään mielenterveyteen liittyviä teemoja suoraan, mutta sensitiivisesti. Tänä päivänä myös sukupuolen moninaisuus näkyy jokapäiväisessä arjessa, esimerkiksi odottava vanhempi voi kokea olevansa jotain muuta sukupuolta kuin nainen (Koivisto & Aro, 2019; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2017, 33–34). Työtä ja opasta laadittaessa huomioimme sukupuolen moninaisuuden käyttämällä odottava vanhempi-termiä odottavan äidin sijaan.

8.3 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyöprosessi on pitkä, ja vaatii opiskelijoilta aikaa ja paneutumista. Prosessiin on kuulunut monta vaihetta ja vaatinut ammatillisen kasvun lisäksi myös kasvua ihmisenä ja ryhmän jäsenenä. Tämä matka on alkanut jo kehittämistyöhön valmistavilla kursseilla, joissa opeteltiin prosessin kannalta merkittävimmät menetelmät. Kehittämistyöhön valmistavilla kursseilla sekä kehittämistyöprosessin aikana olemme oppineet muun muassa lähdekriittisyyttä, tiedonhakua, isojen kokonaisuuksien tiivistämistä ja kirjoittamista.

Kätilöllä on tärkeä tehtävä terveysneuvonnassa ja -kasvatuksessa niin naisten kuin heidän perheidensä ja koko yhteiskunnan piirissä. Kätilö on velvollinen ja vastuullinen ammatti, jossa tulee osata työskennellä sekä itsenäisesti että tiiviissä yhteistyössä lääkärin ja muun yhteisön kanssa. Kätilö on ammattilainen työskentelemään raskaana olevien naisten kanssa, hoitamaan synnytyksiä sekä vastasyntynyttä lasta. Lisäksi laaja osaaminen naistentautien osa-alueilla on olennainen osa

kättilön erityisosaamisaluetta. (Suomen Kättilöliitto 2023) Saimme kehittämistyön aikana paljon tietoa ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä raskausaikana sekä konkreettisia toimia tukemaan mielen-terveyttä. Koemme raskaana olevan äidin näkemisen psykofyysissoosiaalisen kokonaisuutena tärkeänä tulevassa työssämme kättilönä. Tämä kehittämistyöprosessi on auttanut meitä hahmottamaan mielenterveyden ja sen edistämisen merkityksellisyyden työssämme kättilönä.

Laajan teorian tiedon lisäksi olemme kehittyneet kollegiaalisuudessa ja ryhmän jäsenenä toimimisessa. Toisten mielipiteiden ja näkemysten kuunteleminen on ollut ensiarvoisen tärkeää työtä tehdes-sämme. On ollut myös tärkeää oppia erottaa omat näkemykset ja ennako-oletukset tutkitusta tie-dosta. Lisäksi olemme oppineet ammattimme englanninkielistä sanastoa lukiessamme tutkimuksia ja artikkeleita. Kehittämistyöprosessi on ennen kaikkea ollut ammatillista kasvua eri osa-alueilla.

8.4 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Kehittämistyötä tehdessämme meille selkeytyi se tosiseikka, ettei odottavalle vanhemmalle ole riittä-västi mielenterveyttä edistävää materiaalia. Vastasyntyneet oikolukijamme olivat sitä mieltä, että oppaamme kaltaista materiaali olisi kaivannut raskausaikana. Mielenterveyttä ja siihen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu melko paljon, mutta raskaana olevien mielenterveys on jäänyt melko vähälle.

Raskausaika voi olla psyykkisesti hyvin kuormittava vaihe. Jo heti raskauden alkuvaiheessa mieli ja tunne-elämä muuttuvat. (Brodén 2006; Steen & Francisco 2019; Tiitinen 2023.) Tästä huolimatta raskauden aikaisissa neuvoloissa ei tarpeeksi huomioida mielenterveyttä. Äitiysneuvola tavoittaa val-tavan määrän raskaana olevia vanhempia ja toimii näin ollen tärkeässä roolissa suhteessa naisten terveyteen ja sitä kautta koko perheen hyvinvointiin (Duodecim 2015). Näkemyksemme mukaan äi-tiysneuvola olisi merkittävä paikka parantaa naisen ja sitä myöten lapsen, perheen ja koko yhteis-kunnan mielenterveyttä. Tämä tuottamamme opas on hyvä alku mielen hyvinvoinnin puheeksi otta-miselle neuvolassa.

Tilajallamme ei ollut saatavilla odottavalle vanhemmalle opasta mielenterveyttä edistävästä näkö-kulmasta. Tilajamme saa oppaan itselleen muokkaus-oikeudella ja toivomme, että tulevaisuudessa opasta jatkojalostetaan vastaamaan tarvetta. Tilaja on tyytyväinen oppaaseen. Tästä johtopäätök-senä voimme todeta, että pääsimme tavoitteeseemme kehittämistyössämme. Kehittämistyön tuotok-sena syntyi hyödyllinen opas, joka vastaa ulkomuodoltaan hyvän oppaan kriteereitä sekä miellyttää silmää ja sisällöltään hyvin tiivistetty ja johdonmukainen. Lisäksi saimme avoimilla kysymyksillä op-paasta henkilökohtaisemman, mikä oli tärkeä tavoite sekä meillä tekijöillä että tilajallamme. Opas julkaistaan Theseuksessa raportin yhteydessä, jolloin se on vapaasti saatavilla. Näin ollen sitä voi mahdollisesti hyödyntää muutkin MIELI ry:n lisäksi. Jatkojalostamisen kannalta olisi hyvä saada käyttökokemuksia oppaan soveltuvuudesta käytäntöön. Opasta voisi kehittää entisestään saadun tiedon perusteella.

Tulevaisuudessa aiheita voisi käsitellä myös esimerkiksi perhe- ja synnytysvalmennuksissa. Aihe liit-tyy oleellisesti valmennuksiin osallistuvien elämänmuutokseen. Raskauden aikana panostetaan pal-jon odottavan vanhemman fyysiseen vointiin. Oppaamme olisi mahtava apu puheeksi ottamiseksi myös ammattilaisille erilaisissa kohtaamisissa odottavien vanhempien kanssa.

LÄHTEET

Apter, Dan, Aukee, Pauliina, Brusila, Pirkko, Frank, Janina, Halonen, Miila, Henttonen, Pia, Hermanson, Elina, Hieta, Niina, Jokimaa, Varpu, Kaaja, Risto, Kamula, Miia, Kauppinen, Jaana, Kero, Katja, Kero, Markku, Kontula, Osmo, Kronström, Kim, Luiro-Helve, Kaisu, Merta, Anne, Mäkinen, Veera, Niemelä, Solja, Nikula, Minna, Nissinen, Jussi, Nulpponen, Minttu, Oksjoki, Sanna, Palmio, Johanna, Parantainen, Anu, Parekh, Seija, Piha, Juhana, Piispa, Minna, Polo, Päivi, Räsänen, Marita, Rönkä, Riitta, Sainio, Susanna, Sassi, Pihla, Säävälä, Minna, Tasa, Janita, Tuomikoski, Pauliina, Wikstöm, Erika, Vuento, Maarit, Vuola, Tapani & Väisälä, Leena 2020. Seksuaalilääketiede. Duodecim. Viitattu 29.11.2023.

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). DOI: 10.1089/jwh.2007.CDC10 Viitattu 25.4.2023

Brodén, Margareta 2006. Raskausajan mahdollisuudet. Kun suhteet syntyvät ja kehittyvät. *Therapeia-säätiö*. Viitattu 13.4.2023

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. Doi: 10.1111/phn.12205 Viitattu 26.4.2023

Duodecim terveyskirjasto 2020. Hivenaineiden ja vitamiinien tarve raskausaikana. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/raskaus-ja-imetyaika> Viitattu 5.10.2023

Ensi- ja turvakotien liitto julkaisuaika tuntematon. Vauva-arki yllättää aina. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaperhe/isaksi-tulossa/vauva-arki-yllattaa-aina/> Viitattu 20.11.2023

Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? World Health Organization. Verkojulkaisu. 1–4 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf> Viitattu 15.4.2023

Finnbrain-tutkimusryhmä, Turun yliopisto, Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet, Ensi- ja turvakotien liitto, & Turun neuvolapalvelut 2021. Lapsiperheiden stressistä. <https://sites.utu.fi/finnbrain/oppaita-aiheesta-stressi-ja-aivot/ammattilaisten-materiaalit/> Viitattu 21.11.2023

Gaston, Anca & Prapavessis Harry 2013. Tired, moody and pregnant? Exercise may be the answer. *Psychology & Health* 2013, 28 (12). <http://dx.doi.org/10.1080/08870446.2013.809084> Viitattu 25.4.2023.

Hakala, Juha 2022. Hyvä, parempi, valmis: opinnäyteopas ammattikorkeakouluille, 144. *Gaudeamus*. Viitattu 24.4.2023

Hakulinen, Tuovi, Uotila-Laine, Hanna, & Koivumäki, Terhi 2022. Perheen hyvinvointi ja voimavarat. *Duodecim*. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00088?toc=1112237> Viitattu 21.11.2023

- Harvala, Ulla, Pietiläinen, Sirkka, Raussi-Lehto, Eija & Äimälä, Anna-Mari 2021. Kätilötyö: Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Otavan Kirjapaino Oy. Viitattu 20.11.2023
- Heikkilä, Asta, Jokinen, Pirkko & Nurmela, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen: Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. WSOY Oy. 20.11.2023
- Hertzberg, Tove 2022. Synnytyksen jälkeinen masennus. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00505> Viitattu 18.9.2023
- Karlsson, Hasse, Lukkarinen, Minna, Korhonen, Laura, Karlsson, Linnea, Tuulari, Jetro & Kataja Eeva-Leena 2022. Duodecim 2022; 138:1411–7. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16968.pdf> Viitattu 26.4.2023.
- Kotkamo, Pirjo 2020. Vauvaperhe tarvitsee tukea jo raskausaikana. Ensi- ja turvakotien liitto. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/blogi/vauvaperhe-tarvitsee-tukea-jo-raskausaikana/> Viitattu 22.11.2023
- Luoma, Ilona 2016. Raskausajan psyykinen hyvinvointi: lapsen mielenterveyden varhaiset juuret? Duodecim 132 (10)975–981. Viitattu 14.4.2023
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023. Arki vauvan kanssa alkaa. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/arki-vauvan-kanssa-alkaa/> Viitattu 20.11.2023
- Merilahti, Elisa 2021. Varhaisen pelkoreagoivuuden yhteys sosiaaliseen kompetenssiin 24 kuukauden iässä. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021092046557> Viitattu 20.11.2023
- Meurman, Markus 2021. Millainen on hyvä ohje? - 6 hyvän ohjeen tunnuspiirrettä. Verkkojulkaisu <https://www.arter.fi/podcast/laatulopinat-podcast-millainen-on-hyva-ohje-6-hyvan-ohjeen-tunnuspiirretta/> Viitattu 15.4.2023
- Mielenterveyden edistäminen 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> viitattu 14.3.2023
- Mielenterveyden häiriöitä 2022. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313> viitattu 13.4.2023
- Mielenterveys julkaisuaika tuntematon. Ylioppilaiden terveydenhuolto säätö. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/> viitattu 13.4.2023
- Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon. Perustietoa raskauden ja vauva-ajan mielenterveydestä. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/perustietoa-raskauden-ja-vauva-ajan-mielenterveydesta/> Viitattu 21.11.2023
- Mielenterveystalo julkaisuaika tuntematon. Tuo liikunta osaksi arkea. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/opiskelu-uupumuksen-ehkaisyn-omahoito-ohjelma/7-tuo-liikunta-osaksi-arkea> Viitattu 8.10.2023
- MIELI ry 2022. Millainen ruoka on hyväksi? Verkkojulkaisu. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveystasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/> Viitattu 14.4.2023

- MIELI ry julkaisuaika tuntematon. Univaje heikentää terveyttä ja mielialaa. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/palauttava-uni/univaje-heikentaa-terveytta-ja-mielialaa/> Viitattu 18.9.2023
- Mäki, Päivi, Wikström, Katja, Hakulinen-Viitanen, Tuovi, Laatikainen, Tiina & Aalto, Mauri 2011. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa: Menetelmäkäsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 21.11.2023
- Nolvi, Saara 2017. The Role of Early Life Stress in Shaping Infant Fear Reactivity and Executive Functioning: Finding from the FinnBrain Birth Cohort Study. Turun yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-7016-2> Viitattu 26.4.2023
- Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy. Viitattu 20.11.2023
- Pietikäinen, Johanna 2020. Sleeping problems during pregnancy, parental perinatal depressive symptoms and children's emotional problems : Findings from the Child-Sleep and FinnBrain birth cohorts- Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-6785-9> Viitattu 20.4.2023
- Pohjanmaan hyvinvointialue julkaisuaika tuntematon. Lapsivuodeaika synnytyksen jälkeen. <https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/palvelumme/terveys-ja-sairaanhoitopalvelut/lasten-nuorten-ja-perheiden-terveyspalvelut/perhevalmennus/lapsivuodeaika-synnytyksen-jalkeen/>. Viitattu 14.4.2023.
- Pojjula, Soili 2020. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja. Viitattu 20.11.2023
- 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. Doi: 10.2165/00007256-200636010-00003 Viitattu 26.4.2023
- Puustinen, Marja 2020. Sosiaaliset suhteet edistävät aivojen ja mielen terveyttä. Psykologi. <https://psykologilehti.fi/sosiaaliset-suhteet-edistavat-aivojen-ja-mielen-terveytta/> Viitattu 14.4.2023.
- Rahmanian, Farideh, Seifi, Fatemeh, Tafazolim, Mahin & Tatari, Mahin 2021. Comparison of the effect of teaching an educational package to spouses using two methods of in-person and distance education in childbirth preparation classes on pregnant women's mentalhealth. Journal of Midwifery & Reproductive Health 2021, 9 (3). Doi: 10.22038/JMRH.2021.57045.1694 Viitattu 26.4.2023
- Raskauskolmannekset (trimesterit) 2020. Odottavan äidin käsikirja. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00087> Viitattu 14.3.2023
- Ruokavirasto 20.6.2023. Vähemmän lihaa, enemmän kasviksia: tässä ovat pohjoismaiset ravitsemussuositukset 2023. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/uutiset/vahemman-lihaa-enemman-kasviksia-tassa-ovat-pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-2023/> Viitattu 20.11.2023
- Ruusunen, Anu 2013. Diet and depression—An Epidemiological study. 88–89. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/12882/urn_isbn_978-952-61-1201-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 14.4.2023

- Saku Ry julkaisuaika tuntematon. Työkykypassi, mielen hyvinvoinnin voimavarat. <https://www.tyokykypassi.fi/mielen-hyvinvoinnin-voimavarat/> Viitattu 14.4.2023.
- Sarkkinen, Mirja julkaisuaika tuntematon. Synnytyksen jälkeinen masennus. Äimä Ry. <https://aima.fi/synnytyksenjalkeinen-masennus/> Viitattu 18.9.2023
- Seppälä, Jussi, Kauppinen, Anne, Kautiainen, Hannu, Vanhala, Mauno & Koponen, Hannu J 2014. Masennus ja ruokavalio. Duodecim. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuosituksset/raskaus-ja-imetysaika> Viitattu 5.10.2023
- Sinikallio, Sanna & Ek, Ellen 2019. Terveiden psykologia. PS-Kustannus. Viitattu 20.11.2023
- 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. Doi: [10.1590/0034-7167-2018-0415](https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0415) Viitattu 26.4.2023.
- Steen, Mary & Francisco, Adriana Amorium 2019. Maternal Mental Health and Wellbeing. Acta Paulista de Enfermagem 34 (4). <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=ccm&AN=138064242&lang=fi&site=ehost-live&authType=ip,shib&custid=s4778224> Viitattu 27.3.2023
- Suomen Kätilöliitto 2023. Kätilöt Suomessa. <https://suomenkatiloliitto.fi/suomen-katiloliitto/katilot-suomessa/> Viitattu 14.11.2023
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Elintapainterventio äitiysneuvoiloissa, Hyvinvointia perheille (HYPE) – esitutkimuksen toteutettavuus ja vaikuttavuus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-984-2> Viitattu 21.9.2023
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Raskaus- ja imetysaika. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuosituksset/raskaus-ja-imetysaika> Viitattu 5.10.2023
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Raskaana olevan uni. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/raskaana-olevan-uni> Viitattu 18.9.2023
- Terveyskylä 2020. Puoliso raskaana olevan naisen tukena. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus/isan-puolison-rooli/puoliso-raskaana-olevan-naisen-tukijana> Viitattu 5.10.2023
- Terveyskylä 2021. Miten huolehtia omasta hyvinvoinnista raskausaikana. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/tunteet-ja-mieli-raskauden-aikana/miten-huolehtia-omasta-hyvinvoinnista-raskauden-aikana> Viitattu 1.10.2023
- Tiitinen, Aila 2022. Raskaus (normaali kulku). Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00159> Viitattu 14.3.2023
- Tiitinen, Aila 2023. Raskausajan ja synnytyksen jälkeinen mielenterveys. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01345> Viitattu 16.11.2023

Tiitinen, Aila 2023. Raskauspahoinvointi. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00170#s3> Viitattu 29.11.2023

Törrönen, Soile, Hannukkala, Marjo, Ruuskanen, Ulla, & Korhonen, Elina 2011. Hyvinvoiva oppilaitos –Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille. Suomen mielenterveysseura. https://thl.fi/documents/974282/1449788/hyvinvoiva_oppilaitos.pdf/7e3fcb67-e57b-490c-8eb6-4206e4870bd7 Viitattu 21.11.2023

UKK-Instituutti 2021. Liikunta ja mielenterveys. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/> Viitattu 14.4.2021.

UKK-instituutti 2023. Liikkumisen suositus raskauden aikana. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-raskauden-aikana/> Viitattu 22.11.2023

Vilkka, Hanna 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-kustannus. Viitattu 20.11.2023

Väestöliitto 2018. Hyvä kysymys, ihmissuhteet perustuvat vuorovaikutukseen. <https://www.hyvaky-symys.fi/artikkeli/ihmissuhteet-perustuvat-vuorovaikutukseen/> Viitattu 14.4.2023

World Health Organization 2022. Mental Health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> Viitattu 5.5.2023

Ämmälä, Antti-Jussi 2015. Neuvolapsykiatria. Duodecim 2015; 131 (6): 569–576. <https://www.duo-decimlehti.fi/duo12167> Viitattu 16.11.2023

LIITE 1 – MIELENTERVEYDEN KÄSI

Mielenterveyden käsi



LIITE 2 – TIEDONHAUN TAULUKKO

Hakusanoja			
raskaus – pregnancy			
	AND		AND
raskauden jälkeinen aika – postpartum period OR postnatal period OR posnatal care	AND	mielenterveys OR henkinen hyvinvointi – mental health OR health promotion OR psychological well-being OR men- tal well-being	AND
liikunta OR ruokavalio OR rentoutuminen OR arvot OR ihmissuhteet OR tunteet OR harrastukset – exercise OR diet OR values OR relation- ship OR feeling OR hobbies			
lapsivuodeaika – childbearing period	AND		
vanhemmuus – parenthood	AND	vertaistuki OR tu- keminen OR valmis- tautuminen – peer support, support, preparation	

Odottava mieli

Mielenterveyden edistäminen raskaus- ja lapsivuodeaikana

Opas odottavalle
vanhemmalle



Opas on toteutettu opinnäytetyönä Savonian ammattikorkeakoulussa

Tekijät: Kättilöopiskelijat Emilia Aarnikoski, Emilia Immonen ja Hilla Kivioja

Ohjaava opettaja: Oona Kähkönen

Tilaaaja: 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.



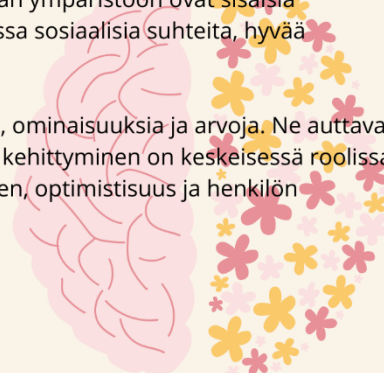
Mitä on mielenterveys?

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, elämänhallinnan 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. Itsesääätelykyky, 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 tuntemuksia. 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.

Palautuskeinot jaetaan aktiivisiin ja passiivisiin keinoihin. Passiivinen palautuminen on irroittautumista stressaavasta asiasta. Aktiivisia palautuskeinoja 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 mielen­terveyttä. Erityisen tärkeää raskausaikana on lapsen hyvinvoinnin lisäksi pohtia, millainen ravitseminen tukee Sinun mielen­terveyttäsi 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 mielen­terveyteen ja voi ennaltaehkäistä mielialaoireilua.

Raskausaikana ruokavalio tulisi olla normaalien ravitsemussuosituksen mukainen. Uusin ravitsemussuositus suosittelee pääasiassa kasvipainotteista ruokavaliota. Ravitsemussuosituksen 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 raskauspahoit­voinnista, 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

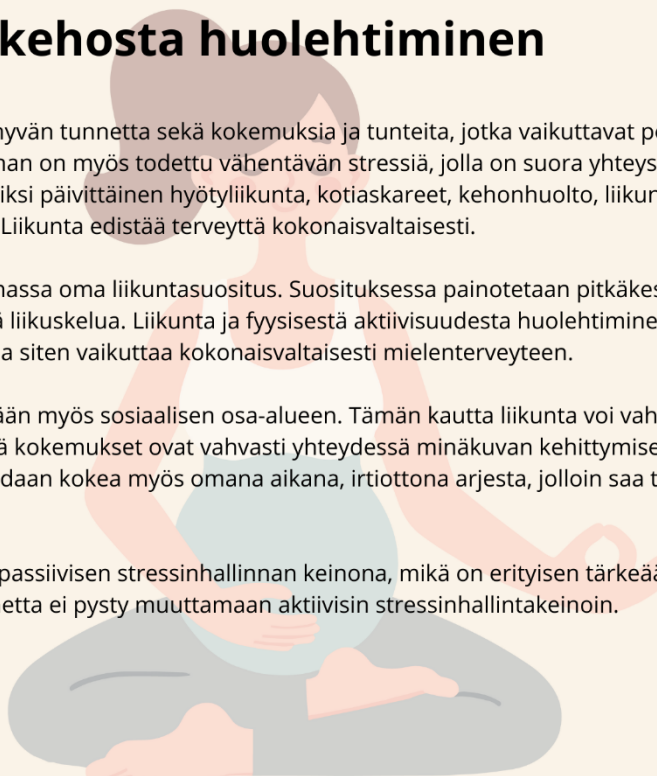
Liikunta ja kehosta huolehtiminen

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 pitkäkestoisien 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.

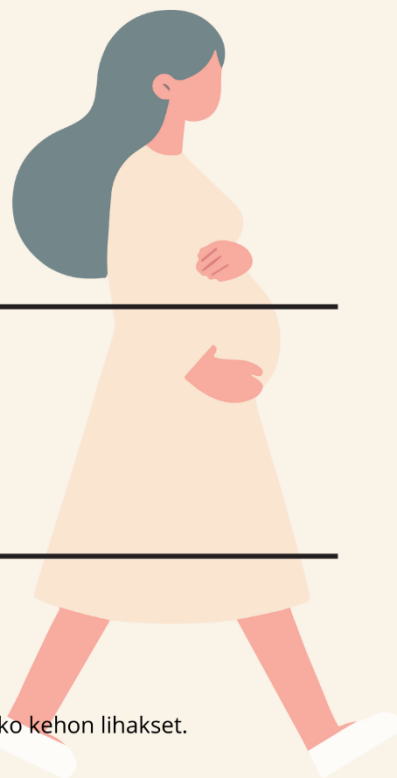




Millaisesta liikunnasta sinä pidät?

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.

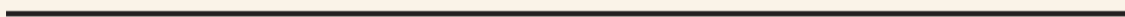
WHO on julkaissut raportin, jonka mukaan eri taiteen lajit voivat vähentää riskiä masennuksen syntyyn tai poistaa jännitystä ja stressiä. Jokainen taidetoiminnan osa-alue voi laukaista psykologisia, fysiologisia, sosiaalisia ja käyttäytymiseen liittyviä reaktioita, jotka ovat yhteydessä positiivisiin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

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. Siksikin 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 ainutlaatuisia 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).
- Brodén, Margareta 2006. Raskausajan mahdollisuudet. Kun suhteet syntyvät ja kehittyvät. Helsinki. Therapeia-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. Terveystieteiden tutkimuskeskus 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.