

**VARHAINEN VUOROVAIKUTUS,  
VANHEMMUUS, MIELIALAOIREET  
JA PARISUHDE**

**TIDIGT SAMSPEL,  
FÖRÄLDRASKAP,  
HUMÖRSVÄNGNINGAR OCH  
PARFÖRHÅLLANDE**

*Itä* UUSIMAA  
*Östra* NYLAND

Hyvinvointialue  
Välfärdsområde

# Sisältö - Innehåll

- **Varhainen vuorovaikutus – vanhempi toimijana ja vauva toimijana** Tidigt samspel - förälder och baby
- **Vanhemmaksituleminen – muutos, tunteet, vaikutukset parisuhteeseen** Föräldraskap – förändring, känslor, inverkan på parförhållandet
- **Tunteiden säätely** Känsloreglering
- **Mielialaoireet** Humörförändringar



# VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

## TIDIGT SAMSPEL

Kiintymyssuhde syntyy raskausaikana:

- Vanhemman mielikuvat tulevasta vauvasta ja itsestään vanhempana
- Vauvan eri aistien kehittyessä
  
- Anknyningsrelationen formas under graviditeten:
- Av förälderns inre bilder av den kommande babyn och av sig själv
- I takt med att babyns sinnen utvecklas



- Kiintymyssuhde voimistuu arjen toistuvissa hoivatilanteissa
- Vauvan aloitteisiin on tärkeä reagoida katseella, ääntelyllä ja kosketuksella
  
- Anknytningsrelationen förstärks i de vardagliga sysslorna tillsammans med babyn
- Det är viktigt att svara på babyns initiativ genom ögonkontakt, tal och sång, samt beröring



- Vastasyntyneen vuorovaikutushetket ovat lyhyitä ja intensiivisiä ja vauvan tarve levätä yksilöllinen
- Vanhemman omalla kiintymyssuhdehistorialla on merkitys hänen ja lapsen välille rakentuvaan suhteeseen
  
- Interaktionen med den nyfödde är kort och intensiv och babys behov av vila därefter är individuellt
- Förälderns och barnets relation påverkas av förälderns egen anknytningsrelation



### Vinkkejä vuorovaikutukseen vauvan kanssa:

- Katsele vauvaa, juttele hänelle, hymyile, laula ja loruile.
- Jaksa odottaa vauvan vastausta, joka on usein aluksi pysähtymistä ja katseen tarkentamista
- Vauva innostuu ja alkaa liikehtiä, kun kuulee äänesi. Pian hän vastaa hymyyn hymyllä.
- Vuoropuhelu on sitä, että molemmat saavat tilaa ja aikaa puhua

### Tips för samspel med babyn:

- Tag ögonkontakt med babyn, tala, småle, sjung och småprata
- Babyns svar kan dröja, förbered dig på olika reaktioner av barnet, tex att det fäster blicken på dig och stannar upp
- Babyn reagerar vanligen på din röst och småler småningom tillbaka
- I dialogen mellan förälder och barn får båda två tid och utrymme att göra sig hörd

# VANHEMMUUS - FÖRÄLDRASKAP

- Vanhemmaksi tuleminen on elämämme tärkeimpiä murroskohtia.
- Raskaus ja vanhemmaksi tuleminen voi herättää hyvin monenlaisia tunteita ja kysymyksiä:
  - Minkälainen vanhempi minusta tulee? Miten osaan huolehtia pienen vauvan hoitamisesta ja myöhemmin lapsen kasvattamisesta? mitä jos epäonnistun vanhempana? Miten meidän parisuhteellemme käy?
- Nämä tunteet ovat hyvin tavallisia ja kuuluvat uuteen elämänvaiheeseen. He auttavat vanhempaa olemaan herkällä tavalla vuorovaikutuksessa vauvansa kanssa.
- Det är en stor omställning att bli förälder
- Under graviditetstiden väcks olika känslor och frågor:
  - Hurudan förälder vill jag bli? Hur kommer jag att klara av skötseln och uppfostran av ett litet barn? Kan jag misslyckas som förälder? Hur går det för vårt parförhållande?
- Känslor och tankar som dessa är normala och hör till det nya livsskedet. De hjälper förälderna att vara sensitiv i samspelet med den lilla babyen.



- Myös vauvalla on tunteita ja ne liittyvät perustarpeisiin, esim nälkä, itku. Vanhemman tehtävä on auttaa vauvaa säätellemään tunteitaan ja tämä tapahtuu vauvan hoitamisen kautta.
- Itku on vauvan keskeinen tapa ilmaista tarpeitaan
- Vaikka vanhempi ei aina voi poistaa itkua ja pahan olon syytä, hän voi auttaa kestäämään niitä.
  
- Också den lilla babyn har känslor som hänför sig till grundbehov som mat och sömn. Genom omsorg i vardagssituationerna hjälper föräldern barnet att reglera sina egna känslor.
- Babyns gråt är ett uttryck för något behov
- Föräldern kan inte alltid få barnet att sluta gråta eller avlägsna orsaken till gråten. Däremot kan föräldern hjälpa babyn att stå ut med känslorna.

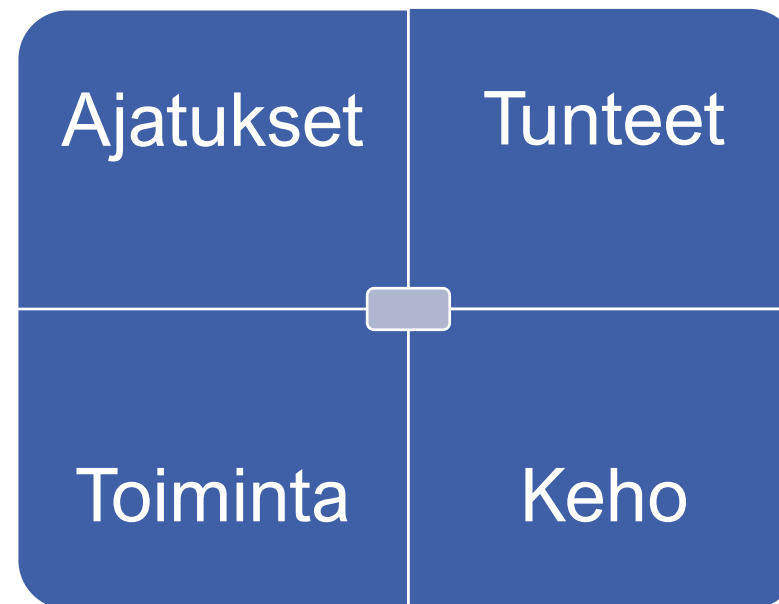


# TUNTEIDEN SÄÄTELY – KÄNSLOREGLERING

- Vanhemman riittävä kyky säädellä omia tunteita on merkityksellistä vanhempana toimimisessa
- Tunteita ja kehon reaktioita on vaikea muuttaa, ajatuksiin ja toimintaan helpompi vaikuttaa
- Aikuisen ja vauvan tai pienen lapsen tunnesäätely on erilaista
  - vauvan kokemusmaailma on kehollinen
  - kielellisiä ajatuksia ei vielä ole
  - vauvan toimintamahdollisuudet ovat rajalliset
- Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen lapsen kanssa kehitystaso huomioiden
- Förälderns egen känsloregleringsförmåga har inverkan på föräldraskapet
- Det är svårt att ändra på känslor, tankar och beteende är lättare att påverka, vilket i sin tur påverkar den upplevda känslan.

Den vuxna och babyen reglerar sina känslor på olika sätt:

  - Babys upplevelser hänför sig till kroppen
  - Babyen har inte ett språk för sina tankar och uttryck
  - Babyen är fullständigt beroende av den vuxne
- Att känna igen och namnge sina känslor, med hänsyn till barnets ålder





# MIELIALAOIREET SYNNYTYKSEN JÄLKEEN HUMÖRSVÄNGNINGAR EFTER FÖRLOSSNINGEN

- Yleisiä ja osittain kuuluvat asiaan
- Kestoltaan vaihtelevia
- Tavallisimpia ovat ahdistuneisuus ja masennus
  
- Vanliga och hör till
- Längden varierar
- Ängest- och depressionssymptom vanligast

# SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN MASENNUS - FÖRLOSSNINGSDPRESSION

- Masennus on tunne, oire ja sairaus
- Elämän mullistuminen on myös kriisi
- Odotukset ruusunpunaisesta vauvakuplasta - pettymys
- Herkistyminen, baby blues, on hyvin tavallista (jopa 80%), kestää pari viikkoa ja alkaa usein heti synnytyksen jälkeen
- Masennus alkaa yleensä pienellä viiveellä, kestää kauemmin ja vaikuttaa arjessa pärjäämiseen enemmän
- Esim. väsymys, suru, syyllisyyden tunteet, vihamielisyys, ärtymys, tyhjyyden tunne, ahdistus, välinpitämättömyys
- Depression är en känsla, ett symptom och en sjukdom
- När livet förändras, även i positiv bemärkelse, är det också en kris i sig, förståeligt att en människa reagerar.
- Förväntningar och besvikelser på föräldraskapet spelar in.
- Baby blues hos upp till 80 % av nyblivna mammor, känslighet och lättretlighet de första veckorna efter förlossningen. Det hjälper föräldern att ta emot det nya barnet och känna in barnet också emotionellt.
- Egentlig depression börjar ofta lite senare, tar längre och påverkar vardagen i högre grad.
- Kan synas bl.a. som trötthet, nedstämdhet, skuld känslor, ilska, irritation, känslor av tomhet, ångest, likgiltighet.

- Synnytyksen jälkeisellä masennuksella on todettu olevan haitallisia vaikutuksia lapsen kehitykseen, kiintymyssuhteeseen sekä vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen
- Masennusoireiden seulonta neuvolassa
- Hyvä kertoa omasta mielialasta jo raskausaikana, mutta milloin tahansa on oikea aika ottaa huoli puheeksi
- Förlossningsdepression har skadlig inverkan på den tidiga anknytningen, barnets utveckling och föräldrabarnrelationen
- Föräldrar får fylla i frågeformulär på rådgivningen.
- Det är bra att berätta hur du mår psykiskt redan under graviditets tiden, men det är alltid rätt tidpunkt att ta upp oro över ditt eget eller din partners mående.



# SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN AHDISTUNEISUUS ÅNGEST EFTER FÖRLOSSNINGEN

- Kaikki kokevat joskus ahdistuneisuutta, ongelmallista se on ollessaan jatkuvaa ja voimakkuudeltaan sellaista, että se vaikuttaa toimintakykyyn
- Ahdistusoireet ja ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisiä ja esiintyvyys raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen on jopa keskimääräistä väestöesiintyvyyttä suurempaa
- Ahdistuneisuus esiintyy usein yhtä aikaa masennuksen kanssa
- Ahdistusoireet ja ahdistushäiriöt ovat on usein pitkäkestoisia
- Alla människor upplever känslor av ångest ibland. Problematiskt är ifall ångesten blir ihållande och inverkar på funktionsförmågan
- Ångestsymptom och ångestsyndrom är vanliga både under graviditeten som efter att barnen fötts
- Vanligen förekommer både ångest- och depressionssymptom samtidigt
- Ångestsymptom och ångestsyndrom är ofta långvariga

- Äidin ahdistuneisuus raskausaikana ja synnytyksen jälkeen voivat olla riskitekijöitä sikiön kehityksen, äidin ja vauvan vuorovaikutussuhteen, vanhempana toimimisen sekä lapsen kognitiivisen ja sosioemotionaalisen kehityksen suhteen
- Lieväkin ahdistus raskausaikana tai synnytyksen jälkeen on tarpeen huomioida
- Jos on taipumusta ahdistuneisuuteen tai todettu ahdistushäiriö ennen raskautta, on hyvä tarkistaa onko ahdistukseen saatu hoito riittävällä tasolla, seurata ahdistuneisuuden tasoa ja hakea lisää apua matalalla kynnyksellä
- Ängest under graviditeten och efter förlossningen kan ses som riskfaktorer för fosterutvecklingen, det tidiga samspelet, föräldraskapet samt barnets kognitiva- och socioemotionella utveckling
- Det är viktigt att identifiera även lindriga former av ångest under graviditetstiden och tiden efter förlossningen
- Ifall ångestbenägenhet funnits innan graviditetstiden är det viktigt att följa med hur denna utvecklas under perinaltiden samt erbjuda tillräckligt stöd med låg tröskel



- Älä jää yksin
  - läheiset, perhe ja ystävät
  - vertaistuki
  - tukikeskustelut eri palveluissa
  - psykoterapia
  - lääkitys
  - kotipalvelu
- Tilanteen tunnistaminen ja jäsentäminen, selviytymiskeinoja
- Bli inte ensam med din oro
  - närstående, familj och vänner
  - kamratstöd
  - samtalsstöd via olika stödtjänster
  - psykoterapi
  - läkemedel
  - hemtjänst
- Det hjälper att känna igen situationen, göra den begriplig, och att pröva sig fram för vad som hjälper just dig att må bättre.

# PARISUHDE - PARFÖRHÅLLANDET

- Vanhempien välisen parisuhteen laatu muodostaa perustan perhesysteemin toiminnalle
- Vanhemman fokuksen siirtyessä tulevaan vauvaan, huomio kumppanille vähenee
- Keskimääräisesti ottaen parisuhdetyytyväisyys heikkenee äkillisesti lapsen syntymän jälkeen
- Yhdistäväksi tekijäksi vanhemmuuteen rakentuu yhteisvanhemmuus: miltä tuntuu jakaa ihastus, huoli, hoiva yhdessä suhteessa yhteiseen lapseen
- Föräldrarnas parförhållande utgör grunden för hur familjesystemet kommer att fungera
- Under graviditets- och nyföddhetsperioden förflyttas föräldrarnas fokus från livskamraten till den lilla babyn
- Genomsnittligt försämras känslan av nöjsamhet i parförhållandet under nyföddhetsperioden
- En känsla av gemensamt föräldraskap kan förena: att med sin partner dela upplevelser av förtjusning, oro och omsorg i anknytning till babyn



# MISTÄ TIETOA JA TUKEA - INFORMATION OCH STÖD

- Äidit irti synnytysmasennuksesta <https://aima.fi/>
- Mielenterveystalo – oma hoito-ohjelmat ym. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi>
- Parisuhdekeskus Kataja <https://parisuhdekeskus.fi/>
- MLL <https://www.mll.fi/>
- Neuvola ja peruspalvelut – perheneuvola, aikuisten mielenterveyspalvelut
- Rådgivningen och basservicen – familjerådgivningen och lågtröskelmottagning för vuxna