




## **Psyykkisesti kuormittuneita vanhempia voidaan merkittävästi auttaa odotus- ja vauva-ajan terapialla**

Terapeuttinen tuki voi olla olennainen osa hyvää kokonaishoitoa matkalla hyvään vanhemmuuteen.

**Olemme täällä juuri Sinua varten.**



*Raskaaksi tulemiseen,  
odotukseen, synnytykseen  
ja varhaiseen vauva-aikaan  
liittyy joskus hämmentäviä  
ja odottamattomia  
stressitekijöitä.*

## Mieli voi kuormittaa monista eri syistä

**Alkava raskaus**, toivottunakin, voi joskus aivan yllättäen tuoda mukanaan psyykkisen tuen tai hoidon tarvetta. Näin erityisesti silloin, kun raskauden alkamiseen tai etenemiseen liittyy lapsettomuushoitoja, aiempia toistuvia keskenmenoja tai kohtuvauvan tai lapsen menetys.

**Raskaudenaikaiset riskitilanteet**, raskauskomplikaatiot sekä vauvan hyvinvointiin tai kehitykseen liittyvät huolet ja riskit voivat kuluttaa vanhempien psyykkistä jaksamista.

**Traumaattinen synnytys** tai vaikea synnytykskokemus voi heijastua monilla tavoin äidin ja koko perheen elämään. Jos se jää käsittelemättä, voi vauvaan tutustuminen sekä vauvan ja vanhempien välisen suhteen rakentuminen ja vahvistuminen vaikeutua.

**Synnytyksen jälkeen** voi olla vaikeaa nauttia vauvasta ja vanhemmuudesta. Myös parisuhde voi kuormittaa. Äiti voi masentua. Kokemus voi heijastua erilaisina psyykkisinä vaikeuksina myös seuraavaan raskauteen.

**Ongelmien taustalla** voi olla myös vanhemman psyykinen sairaus tai oireilu. Joskus kuormitus aiheutuu vaikeasta elämäntilanteesta ja ihmissuhteiden kriisiytymisestä.

## On tärkeää hoitaa stressiä jo varhain

**Nykyään tiedetään** paljon varhaisen stressin vaikutuksista vanhempien ja lapsen myöhempään elämään. Uudet tutkimukset korostavat jo raskaudenaikaisen stressin hoitamisen tärkeyttä.

**Vauvan kehityksessä äidin pelot ja ahdistuneisuus** voivat pitkään jatkuessaan vaikuttaa raskauden etenemiseen ja kohtuvauvan hyvinvointiin. Ne vaikuttavat myös äidin mielikuviiin vauvasta ja vanhemmuudesta.

**Vanhemmille hoitamaton stressi** tuottaa kokemuksen, joka monella tavalla vaikeuttaa asettautumista tyydyttävään vanhemmuuteen. Tämä vähentää myös mahdollisuuksia nauttia vanhemmuudesta.

**Vastavuoroisen suhteen rakentuminen** vauvan ja vanhemman välille on hyvin tärkeää lapsen kokonaiskehitykselle. Raskauteen, synnytykseen ja varhaiseen vanhemmuuteen liittyvät vaikeudet voivat estää tai häiritä suhteen syntymistä ja vahvistumista.



## Odotus- ja vauva-ajan psykoterapeuttista tukea

**Naisten Aavassa** toimii psykoterapeutti Kirsi Juutilainen. Hän on koulutukseltaan sekä varhaislapsuuden vuoro-vaikutuspsykoterapeutti että paripsykoterapeutti. Hän työskentelee Aavassa vanhempien kanssa erityisesti silloin kun nämä kokevat, että raskaaksi tuloon, raskauteen, synnytykseen, vauvaan tai vanhemmuuteen liittyy huolia ja pelkoja, tai kun elämänmuutokset alkavat varjostaa parisuhdetta.

**Kirsi Juutilaisen toimintatapaan** voit tutustua osoitteessa [www.vauvaperhetyo.fi](http://www.vauvaperhetyo.fi). Voit mielellään soittaa hänelle myös suoraan puh. 044-5544210.

**Ajanvaraus Naisten Aavaan**  
puh. 010 3805100 tai [www.aava.fi](http://www.aava.fi).