



**Haaveena vauva ja vanhemmuus?
Huolista ja peloista keskusteleminen
auttaa löytämään uskoa tulevaan.**

Lapsettomuuden hyvää kokonaishoitoa voi täydentää yksilöllisellä ja perheen tarpeet huomioivalla psyykkisellä tuella.

Näissäkin tilanteissa olemme täällä juuri *Sinua varten.*



Lapsettomuuteen liittyvä huoli ja pelko voivat vaikeuttaa koko arkielämää

Pitkittynyt epävarmuus voi kuormittaa mieltä. Lapsettomuushoitoihin hakeutuvilla on usein takanaan toistuvia yrityksiä, pettymyksiä ja monia rauenneita toiveita. Hoitojen alkaminen herättää uuden ison toivon, mutta samalla hoidot voivat tuntua fyysisesti hankalilta ja myös psyykkisesti raskailta. Joskus suuri uupumus ja toivottomuus saattaa ottaa vallan raskautta odotellessa. Joskus tämä voi yllättää vielä silloinkin, kun raskaus on kovin toivotusti jo alkanut.

Yksilöllinen psyykinen tuki ja hoito auttaa käsittelemään lapsettomuushoitoihin liittyvää epävarmuutta ja esiin nousseita huolia, pelkoja ja vaikeita kokemuksia. Hoidollisissa keskusteluissa tulee helpommaksi tavoittaa niin omia kuin kumppaninkin tuntemuksia ja tilanteen herättämiä reaktiota. Tämä auttaa ymmärtämään ja hallitsemaan niiden vaikutuksia omaan mielialaan ja parisuhteeseen.

Raskauden alettua huolet eivät aina poistu. Aluksi yleisimmät pelot liittyvät raskauden jatkumiseen ja kohtuvauvan hyvinvointiin. Synnytyksen lähestyessä voi mieleen nousta uusia, nyt vauvan kohtaamiseen ja varhaiseen vanhemmuuteen liittyviä huolia ja pelkoja. Myös silloin on tärkeää voida keskustellen purkaa omaa epävarmuuttaan ja tunteitaan. Terapeuttinen tuki auttaa jäsentämään omia ajatuksia ja tunteita sekä rakentamaan luottavaista suhtautumista tulevaan.

Kun psyykinen hyvinvointi vahvistuu, vanhemmat pystyvät paremmin nauttimaan raskaudesta ja valmistautumaan vanhemmuuteen. Näin alkaa myös jo odotusaikana kehittyä tärkeä läheinen suhde vanhempien ja odotetun vauvan välille.



Odotus- ja vauva-ajan psykoterapeuttista tukea

Naisten Aavassa toimii psykoterapeutti Kirsi Juutilainen. Hän on koulutukseltaan sekä varhaislapsuuden vuorovaikutuspsykoterapeutti että paripsykoterapeutti. Hän työskentelee Aavassa raskautta toivovien ja odottavien vanhempien kanssa erityisesti silloin, kun nämä kokevat että raskaaksi tuloon, raskauteen, vauvaan tai vanhemmuuteen liittyy elämää varjostavia huolia ja pelkoja.

Kirsi Juutilaisen toimintatapaan voit tutustua osoitteessa www.vauvaperhetyo.fi. Jos epäröit tai haluat keskustella muuten ennalta hänen kanssaan, voit mielellään soittaa hänelle suoraan puh. 044-5544210.

Ajanvaraus Naisten Aavaan puh. 010 3805100 tai www.aava.fi.





Naisten Aava Kamppi

Naisten Aava jatkaa Aava Bulevardin pitkää perinnettä naisten omasta ystävällisenä lääkärikeskuksena, jonne on helppo tulla ja josta saa aina avun. Nyt Naisten Aava on siirtynyt omiin uusiin ja viihtyisiin tiloihin Lääkärikeskus Aava Kampin yhteyteen. Tarjoamme yksilöllisiä ja luotettavia gynekologisia palveluita, sairauksien ennaltaehkäisyä, varhaisdiagnostiikkaa, psykoterapiaa ja kokonaisvaltaista hyvää hoitoa.

Naisten Aavan aukioloajat: maanantaista torstaihin 8.00 - 20.00, perjantaisin 8.00 - 16.00

Ajanvaraus: puh. 010 3805100 sekä www.aava.fi

Osoite: Annankatu 32, 00100 Helsinki

Yhteydet: Aava Kamppi sijaitsee aivan Kampin kauppakeskuksen vieressä hyvien kulkuyhteyksien päässä. Raitiovaunun 2 sekä bussien 21V, 65A ja 66A pysäkit ovat lähes oven edessä. Linja-autoasemalle matkaa on noin 200 metriä ja rautatieasemalle noin 300 metriä.

Pysäköinti: Lähin maksullinen pysäköintihalli on P-CityForum. Kulje P-CityForumista Kampin kauppakeskukseen ohjaavaan sisäänkäyntiin, josta pääset hissillä suoraan Lääkärikeskus Aavaan. Toinen maksullinen pysäköintihalli on P-Kamppi, joka sijaitsee Kampin keskuksen alla. Sieltä kulku Aavaan tapahtuu Kampin kauppakeskuksen 1. kerroksen kautta Annankadulle.