

Synnytyspelko

Lääkärikirja Duodecim

13.4.2023

Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Aila Tiitinen



- Synnytyspelolle altistavat tekijät
- Mikä synnytyksessä pelottaa?
- Synnytyspelon hoito
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Lähes jokainen raskaana oleva nainen jännittää synnytystä.
- Voimakas synnytyspelko sen sijaan on haitallista sekä naiselle itselleen että raskauden ja synnytyksen kululle.
- On arvioitu, että noin 6–10 % raskaana olevista kärsii vaikeasta synnytyspelosta.
- Synnytyspelon hyvällä hoidolla ei vaikuteta ainoastaan synnytyksen kulkuun ja synnytyskokemukseen vaan myös naisen ja perheen myöhempään hyvinvointiin.
- Synnytyspelkoa ehkäistään parhaiten synnytysten hyvällä hoidolla ja jälkihoidolla.

Synnytyspelosta puhutaan, kun synnykseen liittyvät mielikuvat kuormittavat kohtuuttomasti arkea. Mielikuvat ja ajatukset synnytyksestä herättävät ahdistuneisuutta, joka ilmenee psyykkisin ja fyysisin oirein. Erityisen haitallista raskausajan, synnytyksen ja vanhemmuuden kannalta on, että valmistautuminen synnytykseen ja vanhemmuuteen sekä kiintymyssuhteen muodostuminen vauvaan saattavat vaikeutua voimakkaan pelon vuoksi.

Suurimmalle osalle naisista synnytys on positiivinen kokemus. Kuitenkin 1–3 %:lle kehittyy [traumaperäinen stressihäiriö \(PTSD\)](#) synnytyksen jälkeen.

Synnytyspelolle altistavat tekijät

Psyykkiset ongelmat ennen raskautta ja sen aikana lisäävät synnytyspelon riskiä. Erityisesti raskaudenaikainen masentuneisuus on voimakkaasti yhteydessä synnytyspelkoon. Myös muut jaksamista kuormittavat tekijät, kuten työttömyys, taloudelliset ongelmat ja tuleva yksinhuoltajuus, lisäävät riskiä synnytyspelkoon, varsinkin, jos sosiaalinen tukiverkko on riittämätön.

Väkivaltaiset tai kivuliaat seksuaaliset kokemukset tai kivuliaat gynekologiset toimenpiteet (erityisesti raskaudenkeskeytys) voivat heijastua myöhemmin synnytyspelkona. Synnytyskivun pelko on yhteydessä kivun pelkoon yleensä, riippumatta siitä, kuinka mones synnytys on kyseessä. Pelkoon siitä, ettei itse osaa synnyttää, liittyy pelko lapsen vaurioitumisesta.

Mikä synnytyksessä pelottaa?

Ensi- ja uudelleensynnyttäjien pelot kumpuavat eri asioista ja myös kohdistuvat eri asioihin. Ensisynnyttäjien pelot ja jännittäminen liittyvät paljolti kipuun. Myös repeämisen pelko on ensisynnyttäjillä tavallista. Synnytyksessä voi lisäksi pelottaa hallinnan tunteen menetys, yksinjäminen ja mahdolliset synnytyksen hoitoon liittyvät

toimenpiteet.

Uudelleensynnyttäjien pelot liittyvät useimmiten aiempiin huonoihin synnytyskokemuksiin. Huonon synnytyskokemuksen läpikäyminen ja synnytykseen liittyneiden tilanteiden ja tunteiden käsittely ehkäisevät stressihäiriön (PTSD) kehittymistä. Synnytyksen jälkitarkastuksen yhteydessä on hyvä keskustella synnytyskokemuksesta. Havaitsematta jäänyt tai taka-alalle painettu pelko on huono lähtökohta tulevalle uudelle synnytykselle. Pelon havaitsemisessa voi auttaa erityisen kyselykaavakkeen käyttö.

Synnytyspelon hoito

[Synnytyspelon](#) ensisijainen hoitopaikka on äitiysneuvola. Synnytyspelon hoidon tavoitteena on auttaa naista hallitsemaan odotustaan ja synnytystään. Synnytyspelon lisäksi myös masennuksen tunnistamiseen jo alkuraskaudessa tulisi kiinnittää huomiota. Synnytykseen liittyvät ajatukset ja huolenaiheet otetaan puheeksi viimeistään keskiraskauden neuvolakäynnillä. Neuvolassa tulisi aktiivisesti ottaa puheeksi yleisimmät synnytyspelon aiheet, jotka samalla ainakin jossain määrin askarruttavat jokaista odottavaa äitiä: synnytyksestä suoriutuminen, lapsen selviäminen, itsensä ja tilanteen hallinta, kipu sekä vuorovaikutus henkilökunnan kanssa.

Voimakasta [synnytyspelkoa](#) tulisi kuitenkin viimeistään 30. raskausviikon tuntumassa käsitellä myös synnytyssairaalan poliklinikassa. Monessa synnytyssairaalassa toimii niin sanottu pelkopoliklinikka, jossa on synnytyslääkärin lisäksi asiaan perehtynyt kättilö. Synnytyspelon hoito tulisi suunnitella yksilöllisesti huomioiden raskaana olevan naisen psyykkinen tila, elämäntilanne kokonaisuudessaan, perhetilanne sekä käytössä olevat tukiverkostot. Terapeutin vetämistä ryhmistä on hyviä kokemuksia. Hyvän hoidon avulla suurin osa synnytyspelkoisista pystyy käsittelemään pelkoaan ja sen taustalla olevia tekijöitä. Moni luopuu keisarileikkaustoiveesta. Synnytyspelkoa ehkäistään parhaiten synnytysten hyvällä hoidolla ja jälkihoidolla.

Hyvin hoidetulla raskausajalla ja synnytyksellä on myönteinen merkitys sekä äidin ja syntyvän lapsen väliselle suhteelle että naisen hyvinvoinnille synnytyksen jälkeen. Synnytyspelon hoidon tarkoitus ei ole vain vähentää keisarileikkauksia vaan myös vaikuttaa perheiden hyvinvointiin raskausaikana ja sen jälkeen. Hoidolla on merkitystä myös seuraavan raskauden kannalta.

[Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelmasta](#) **1** voi myös olla apua.