

## PSYKOLOGILIITON KANNANOTTO SYNNYTYKSEEN VALMISTAUTUVIEN TAI SYNNYTTÄNEIDEN PERHEIDEN TUEN TARPEESTA KORONAPANDEMIATILANTEESSA

15.4.2020

Psykologiliiton Varhaisen kehityksen ja perhesuhteiden ammatillisen työryhmän jäseninä haluamme omalta osaltamme nostaa esiin muutamia näkökulmia synnyttäjien tukihenkilöiden mukanaoloon liittyvistä rajoituksista ja perheiden tuen tarpeesta koronapandemian aikana.

Synnytys on perheelle ainutkertainen tapahtuma, johon liittyy huomattavan paljon erilaisia tunteita: iloa, odotuksia ja toiveita, mutta myös epävarmuutta ja pelkoja. Tutkimuksista tiedetään, että synnyttäjän kokemalla turvallisuudentunteella on vahva yhteys synnytyskokemuksen myönteisyyteen. Turvallisuudentunne syntyy luottamuksesta hyvään hoitoon sekä kokemuksesta, että tulee yksilönä ja perheenä huomioiduksi synnytyksessä. Turvallisuudentunnetta lisää ymmärrys synnytyksen fysiologiasta ja synnytyskipun mekanismeista, erityisesti siitä, miten kipuun voi itse vaikuttaa ja miten kipua voidaan hoitaa. Sen lisäksi useimmille synnyttäjille puolison tai muun tukihenkilön läsnäolo synnytyksessä on erittäin merkittävä turvallisuudentunnetta lisäävä tekijä.

Synnytyssairaaloiden tämänhetkiset rajoitukset tukihenkilöiden mukanaoloon perustuvat turvallisuuden lisäämiseen ja tartuntamahdollisuuksien vähentämiseen henkilökunnan, synnyttäjien ja vastasyntyneiden keskuudessa. Synnytyssairaaloiden henkilökunta tekee vaativaa työtään altistuen päivittäin koronatartunnan mahdollisuudelle, sillä synnytyksen hoito edellyttää läheistä fyysistä kontaktia. Rajoitusten asettaminen ei ole ollut helppo päätös, sillä sairaaloissa tiedetään, miten tärkeää perheille on kokea lapsen syntymä yhdessä ja miten merkittävää on päästä luomaan yhteyttä vastasyntyneeseen synnytyksen jälkeen.

Tavallisesti vanhempien ja vauvan väliset kiintymyssuhteet kehittyvät hyvin kotiutumisen jälkeen silloinkin, kun toinen vanhempi ei ole ollut mukana synnytyssairaalassa. Vanhemman ja vauvan suhdetta voi edistää monin tavoin kotona. Sairaalasta kotiutumista voidaan tilanteen mukaan myös nopeuttaa. Lisäksi yhdessäolo etämenetelmin voi tukea monia perheitä sairaalassaoloaikana. Synnytykseen voikin edelleen valmistautua levollisin mielin.

On kuitenkin tärkeää huomioida, että osa synnyttäjistä ja puolisoista kokee huolta ja pelkoa valmistautuessaan synnytykseen tietäen, ettei itse synnytystä (sektiosynnytykset) tai sen jälkeistä aikaa synnyttäneiden osastolla voi välttämättä jakaa lapsen toisen vanhemman tai tukihenkilön kanssa. Erityisesti pelkoa voi herätä silloin, kun synnytykseen liittyy riskejä, tai kun vanhemmilla on ollut jo aiemmin elämässä turvattomia tai psyykkisesti raskaita kokemuksia. Osa voi kokea huolta myös omasta tai vauvan terveydestä. Osalla vanhemmista tilanteen kuormittavuus voi altistaa erilaisille psyykkisille oireille, jotka voivat haitata myös varhaisen vuorovaikutuksen käynnistymistä. Onkin tärkeää, että nämä riskissä olevat synnyttäjät ja puoliso saavat mahdollisimman varhaisessa vaiheessa riittävän psykososiaalisen tuen.

Keskeistä tässä yhteisessä koronatilanteessa on samanaikaisesti sekä auttaa synnyttäjiä sietämään rajoitusten tuomaa turvattomuutta että tukea henkilökuntaa mahdollistamaan vauvan turvallinen syntymä. Näihin tukirakenteisiin on juuri nyt erityisen perusteltua hyödyntää tavallista tiiviimmin olemassa olevaa psykologian, perinataalipsykiatrian ja varhaisen vuorovaikutuksen asiantuntemusta. Rohkaisemme kaikkia yhteistyöhön.

Varhaisen vuorovaikutuksen ammattilaisina olemme valmiudessa tarjoamaan ammatillista tukea ja konsultaatiomahdollisuuden synnytysairaaloiden työntekijöille koronapandemian kriisivaiheen aikana. Lisäksi kannustamme perusterveydenhoitoa lisäämään resurssejaan kohdata vauvaa odottavia perheitä esimerkiksi etäyhteyksien avulla, jotta perheet saavat riittävästi tukea synnytykseen valmentautumisessa ja varhaisen vuorovaikutuksen käynnistymisessä. Hyviä kokemuksia on jo ehtinyt kertyä perhe- ja synnytysvalmennusten järjestämisestä etäyhteyksillä.

Myös synnytyspelkopoliklinikoilla on valmistauduttu kohtaamaan koronan takia ahdistuneita asiakkaita ja tarvittaessa ohjaamaan heitä perinataalipsykologien vastaanotoille. Lisätukea tarvitsevien synnyttäjien kohdalla on jo aiemmin saatu hyviä kokemuksia lyhyistä fokusoiduista interventioista, joita voidaan toteuttaa tarvittaessa myös ostopalveluina. Tukea turvalliseen synnytyskokemukseen on tärkeää järjestää kaikille asianosaisille.

Psykologiliiton Varhaisen kehityksen ja perhesuhteiden ammatillinen työryhmä  
Riikka Airo, Marjo Flykt, Sanna Isosävi, Riikka Korja ja Riikka Pyhälä-Neuvonen