



---

# Synnytyspelko

- sitä kannattaa hoitaa

[www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)

# Synnytyspelko

Pelko on ihmistä suojaava tunne. On täysin normaalia pelätä synnytystä ja pelko onkin osa raskauden kulkua. Kohtuullinen pelko terästä aistit, saa voimavarat liikkeelle ja lisää tilanteen hallintakykyä. Mutta voimakkaalla pelolla on vastakkainen vaikutus ja se on elimistölle raskaus. Varsinaisesta synnytyspelosta voidaan puhua silloin, kun synnytyksen ajattelu kuormittaa suuresti arkea ja aiheuttaa ahdistusta ja jännittyneisyyttä. Tällöin tunne haittaa synnytykseen ja vanhemmuuteen valmistautumisessa. Pelko tunteena kaventaa ajattelua, muistia ja tiedon käsittelyä, vie paljon energiaa ja huomiokykyä, lisäksi se on hyvin epämiellyttävää ja voi olla psyykkisesti lamaannuttavaa. Tällaista pelkoa kokee 5-6 % synnyttäjistä.

Kun taustalla on pelon tunne, mieli tuottaa negatiivisia ajatuksia ja mielikuvia, joihin samaistutaan ja joista tulee osa todellisuutta. Mikään tunne itsessään ei ole paha asia. Tunteet ovat jatkuvasti muuttuva virta vaihtelevia tuntemuksia ja mielihaluja, joita kohdataan kehossa. Se mitä mieleemme kertoo meille noista tuntemuksista vaikuttaa siihen, miten niihin suhtaudumme. Synnytystapahtumien kokemiseen vaikuttavat myös synnyttäjän oma elämänselitys sekä psyykkiset voimavarat.

---

## Miksi hoitaa synnytyspelkoa?

On luonnollista, että haluaa välttää pelon aiheuttamaa epämiellyttävää tunnetta. Tietoinen yritys torjua pelkoa todennäköisesti vain lisää kuormittavuutta. Anna itsellesi lupa ja oikeus tuntea sekä kokea kaikki, mitä ajatus synnyttämisestä sinussa herättää. Näin vapautat voimavaroja siihen, että tiedostat, mikä synnytyksessä huolestuttaa ja miten voisit itseäsi auttaa. Sinulla on mahdollista saada ammattilaisilta tietoa, apua, tukea ja kannustusta, jotta voit tehdä tätä tutkimustyötä itsesi kanssa. Tiedon avulla voit lisätä tietoisuuttasi siitä, mitä sinussa tapahtuu ja minkälaisia asioita synnytyksessä saattaa olla odotettavissa.

Erilaisten rentoutus- ja mielikuvaharjoitusten sekä keskustelujen avulla voidaan vahvistaa turvallisuuteen ja



luottamukseen liittyviä tunteita ja kokemuksia. Et ehkä hakisi apua itsesi vuoksi, mutta voisitko tehdä sen vauvasi puolesta? Kun synnyttäjä voi hyvin, voi myös vauva hyvin. Sinun on hyvä tietää, että ketään ei pakoteta tai painosteta mihinkään.

## **Mitä synnytyksessä pelätään?**

- Kipua
- Hallinnan/ kontrollin menetystä
- Oma vaurioitumista, kuolemanpelkoa
- Lapsen vaurioitumista
- Omaa kykenemättömyyttä ja käytöstä
- Yksinjäämistä
- Henkilökuntaa
- Aiemman trauman toistumista

## **Mihin synnytyspelko vaikuttaa?**

- Ahdistus vaikuttaa sikiöön ja vastasyntyneeseen
  - Synnytykseen ja vanhemmuuteen valmistautuminen on haastavampaa
  - Raskauskomplikaatioita on enemmän
  - Riski traumatisoitumiseen kasvaa, PTSD (Post Traumatic Stress Disorder)
  - Kivunlievityksen tarve synnytyksessä kasvaa
  - Pitkittää avautumisvaihetta
  - Sektio- ja imukuppisynnytyksen riski kasvaa
  - Huonontaa synnytyskokemusta
  - Äitiyteen ja varhaiseen vuorovaikutukseen vauvan kanssa
  - Naiseuteen, seksuaalisuuteen ja itsetuntoon
  - Altistaa synnytyksen jälkeiseen ahdistuneisuuteen
  - Unen laatuun
-

## **Synnytyksen taustalla voivat olla**

- Huonot kokemukset/ kauhutarinat (omat, lähipiiri, sosiaalinen media)
- Sosiaalisen tuen puute
- Kivun ja kuoleman pelko
- Psykologinen tausta/ mielenterveyden häiriöt
- Persoonallisuus
- Hyväksikäyttö- ja väkivaltakokemukset
- Sosiaalinen tausta
- Luottamuspula, vahva epäluottamus omiin kykyihin ja voimavaroihin
- Pelkoja henkilökunnan suhteen

## **Aiemman negatiivisen kokemuksen taustalla voivat olla**

- Yksin jääminen, turvaton olo
  - Väsymys jo synnytyksen alkaessa
  - Kontrollin menetys
  - Oma tai lapsen kuoleman pelko
  - Ero lapsesta synnytyksen jälkeen
  - Toimenpiteet
  - Hoitamaton kipu
-

## Mitä muutos vaatii sinulta? / Muutoksen tukena

1. Muutoksen tekeminen tuntuu tarpeelliselta.  
Nykyolosuhteet eivät ole sinusta tyydyttävät.
2. Olet valmis kestäämään hankalaa oloa tai ahdistusta muutoksen tapahtumiseksi.
3. Olet tietoinen ongelmasta / kysymyksestä, jota tulee käsitellä.
4. Haluat haastaa ongelman ja tarkastella sitä suoraan ja rehellisesti.
5. Ajattelet, että muutos on mahdollista. Olet toiveikas.
6. Sinulla on sosiaalista tukea ongelman ratkaisemiseen.

## Synnytyspelon hoidon tavoitteena

- Turvallisuuden tunteen lisääntyminen
- Yhteys omiin tunteisiin ja mielikuviin
- Luottamus itseän ja henkilökuntaan
- Lisääntynyt kehotietoisuus
- Parempi itseilmaisus



## **Synnytyssuunnitelma**

Synnytyssuunnitelma on keino jäsentää omia ajatuksia ja tuoda esiin synnytykseen liittyviä toiveita. Se myös lisää synnyttäjän hallinnan tunnetta ennen synnytystä ja sen aikana. Suunnitelma toimii keskustelun apuvälineenä puolison, tukihenkilön, doulan, terveydenhoitajan, kättilön ja lääkärin kanssa. Se on lähestymistapa synnytykseen, mutta ei voi olla tarkkaa kuvausta synnytyksen lopputulemasta.

## **Voimavara- ja ratkaisukeskeinen NLP-ohjaus**

Luomme itse oman maailmamme ja todellisuutemme uskomuksillamme ja ajatuksillamme. NLP (NeuroLinguisticProgramming) antaa välineitä, joilla voimme luoda omasta maailmastamme itselle sellaisen kuin haluamme. NLP on voimavara- ja ratkaisukeskeinen lähestymistapa, jonka avulla voidaan paremmin ymmärtää sekä omia, että toisten ajattelu-, toiminta- ja käyttäytymismalleja. Jokainen reagoi aistiärsykkeisiin ja -havaintoihin omalla yksilöllisellä tavallaan ja näistä muodostuu jokaisen oma todellisuus.

NLP ohjausta hyödyntämällä voit sekä tutkia, että muuttaa omia kokemuksia erilaisissa tilanteissa. NLP olettaa, että ihmisen mieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa, ja että toisen avulla voidaan vaikuttaa toiseen. NLP:ssä hyödynnetäänkin mielikuvia, sisäisen puheen havaitsemista sekä kehon

---

tuntemuksia. Näin mahdollistuu uudenlainen suhtautumistapa itseän ja omaan elämään rajoittaviin uskomuksiin. NLP:n avulla voit myös hallita tunteitasi paremmin, oppia tekemään parempia päätöksiä ja myönteisiä tavoitteita. NLP:ssä kiinnostuksen kohteena eivät ole vain ongelmat ja niiden historia, vaan enemmänkin taito, taitavuus ja onnistumiset, keskitytään positiivisiin muutoksiin ja jo olemassa oleviin voimavaroihin.

## **Mitä NLP eli NeuroLinguisticProgramming on?**

Neuro viittaa aisteihin ja tiedon käsittelyyn. Ihmisen käyttäytyminen perustuu viiden aistijärjestelmän (näkö, kuulo, tunto, haju, maku) ja näitä vastaavien miellejärjestelmien (mielikuvat, sisäinen puhe, äänet, sisäiset tunteet, hajuihin ja makuihin liittyvät mielteet) toimintaan.

Linguistic viittaa puhuttuun ja kehon kieleen, jotka molemmat vaikuttavat ajatteluun ja käyttäytymiseen.

Programming viittaa rakenteisiin ajattelussa ja niiden muuttamisessa.

NLP ei ole terapiaa, vaikka sen juuret ovatkin menestyksekkäiden terapeuttien mallintamisessa. Voit lukea lisää NLP:stä ja harjoituksista esimerkiksi Suomen NLP yhdistyksen verkkosivuilta.

---



## **NLP-harjoitukset synnytyspelon hoidossa**

Synnytys on jännittävä, ikimuistoinen ja ainutlaatuinen matka, johon tulisi valmistautua sen mukaisesti. Kaikkein ei voi varautua, eikä kaikkea voi ennakoida, mutta voit tehdä parhaasi valmistautumalla jo hyvissä ajoin raskauden aikana. Kun näitä taitoja on oppinut hyvissä ajoin raskausaikana, on ne helpompi palauttaa mieleen synnytyksen aikana. NLP ohjauksesta voit hyötyä myös synnytyksen jälkeen, jos olet kokenut ikävän synnytyksen.

NLP-ohjauksessa voidaan tehdä esimerkiksi seuraavanlaisia harjoituksia:

- Mielikuva editointi
- Tavoite stretching
- Voimavara-ankkuri
- Aikajänne harjoituksia
- Salliminen
- Rentoutuminen
- Uudelleen määrittely
- Assosisaatio-dissosiaatio
- Uskomukset



## **Rentoutuminen**

Voit opetella rentoutumaan esimerkiksi mielikuva-, mindfulness- ja hengitysharjoituksin, tai joogalla, joka myös vahvistaa ja venyttää kehoasi synnytystäsi varten.

Rentoutuminen on tahdonalaisten lihasten tietoisista rentouttamista ja ajatusten tyhjentämistä. Sinun on tärkeää löytää itsellesi sopiva tapa rentoutua ja tehdä harjoituksia säännöllisesti raskausaikana, jotta niillä olisi positiivisia vaikutuksia synnytykseen. Rentoutumisreaktio saa kehon omat mielihyvähormonit oksitosiinin ja endorfiinin virtaamaan. Endorfiineilla on opiaattien kaltainen vaikutus, joten ne vähentävät kipua ja lisäävät hyvän olon tunnetta.

Esimerkiksi hengitykseen keskittymällä vähennät kipuviestien pääsemistä aivoihin, sillä silloin impulssien tulkinnasta vastaavat aivosolut ovat myös keskittyneet tietoisesti hengittämiseen. Aivojen sitoutuessa muuhun toimintaan kipua ei huomata. Hengitys voi toimia ikään kuin ankkurina keskellä tunne myrskyä. Ankkuri ei poista myrskyä, mutta pitää sinut vakaampana, kunnes myrsky hellittää. Tehokkaalla ja tarkoituksen mukaisella hengityksellä voidaan edistää sikiön hyvinvointia, koska sikiö on täysin riippuvainen äidin kohtuun tuottamasta hapesta.



## Rentoutumistapoja

- Tietoinen hengitys
- Mielikuvat esim. omasta turva- / lempipaikasta
- Voimauseet esim. ”Olen vahva ja turvassa.” ”Vauva on kohta täällä.” ”Minä pystyn.”
- Musiikki (voimabiisit, rentouttava taustamusiikki, oma soundtrack)
- Synnytyslaulu
- Mindfulness eli tietoisuustaito
- Liikunta, jooga, venyttely
- Luonto ja hiljaisuus
- Hypnosynnytys
- Kosketus, hieronta ja läheisyys
- Tuoksut
- Ohjatut rentoutumisharjoitukset. Voit esim. ladata rentoutussovelluksen puhelimeesi.
- Vyöhyketerapia ja akupunktio
- Suihku ja amme





# Pelkääjästä selviytyjäksi

*Epäröinnin kynnyksellä kysy itseltäsi: ”Kuinka paljon rohkeutta uskallat tänään jättää käyttämättä?” – Tommy Taberman*

Rohkeutta tarvitaan hirmuisesti muutoksen edessä. Hyvä uutinen on kuitenkin se, että kaikilla on jo olemassa sisällään kaikki ne voimavarat, joita tarvitsemme muutoksen tekemiseen. Ne täytyy vain löytää ja hyödyntää sinua parhaiten palvelevalla tavalla. Neuvolassa sinun olisi hyvä keskustella synnytykseen liittyvistä huolistasi jo alkuraskaudessa joko terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa. On myös hyvin tärkeää lähteä miettimään millaisia voimavaroja sinulla jo on, ja millaisia taitoja voisit harjoitella tulevaa synnytystäsi varten. Apua muutoksen tekemiseen voit saada neuvolapsykologilta, äitiyspoliklinikalta, mielenterveyspalvelusta (MTPA) ja varhaisen vuorovaikutuksen yksiköstä (VVY). Äitiyspoliklinikalla pääset keskustelemaan synnytyspelosta kättilön kanssa ja tarvittaessa myös lääkärin kanssa. Halutessasi voit tavata NLP-ohjaajan. Kerrothan siis tunteistasi neuvolassa, jotta voit saada apua. Synnytyspelkoa voi ja kannattaa hoitaa. Me ammattilaiset autamme sinua.

---

## **Kirjallisuutta, jota suositlemme:**

Hyvä syntymä kirja odottavalle äidille, Haataja Minna, 2011.

Kun synnytys pelottaa, Rouhe Hanna, 2013.

Matkaopas synnytykseen ja takaisin, Kosonen Laura, 2018.

Synnytä rentoutuneena: rentoutusharjoitus, joka auttaa sinua valmistautumaan synnytykseen, CD-levy, Saisto Heidi - Toivanen, Riikka - Halmesmäki Erja - Stirckinen Pekka, 2001.

## **Linkit**

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/synnytyspelko>

<https://www.nlpyhdistys.fi/tietoa/usein-kysyttya/>

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja\\_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx)

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>



## Lähteet

- Ala-Luhtala, R. 2018—2019. Voimavaraistava vuorovaikutuksellinen ja ratkaisukeskeinen tukeminen – Counselling luento muistiinpanot. Synnytyspelkokoulutus. Jyväskylä.
- Bandler, R. 2015. Luo haluamasi elämä. Helsinki: Basam Books.
- Brodén, M. 2004. Raskausajan mahdollisuudet. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Haataja, M. 2011. Hyvä syntymä kirja odottavalle äidille. Latvia:Tammi.
- Harris, R. 2016. Onnellisuusansa. Helsinki: Oy Duodecim ja Pietikäinen, A. (suomentanut 2016).
- Hiltunen, S., Kiviaho, M., Vikeväinen-Tervonen, L. 2003. NLP perusteet. Tampere: Juvenes Print-Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Kosonen, L. 2018. Matkaopas synnytykseen ja sieltä takaisin. Helsinki: Kustantamo S&S.
- Liukkonen, A., Heiskanen, P., Lahti A., Saarikoski, S. 1998. Synnytyskivun lievittäminen. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Ljungberg, T. 2012. Rentoutumisen avaimet. Tampere: Delfiini Kirjat.
- Naistalo.fi Raskaus ja synnytys. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/synnytyspelko>
- Pirilä, H. 2016. Parempi Elämä ja NLP. Helsinki: BoD – Books on Demand.
- Rouhe H., Saisto, T., Toivanen, R., Tokola, M. 2013. Kun synnytys pelottaa. Helsinki: Minerva.
- Rouhe, H. 2018. Synnytyspelko ja synnytykseen valmistautuminen – luento. Synnytyspelkokoulutus. Jyväskylä.
-



# eksote

## Ota yhteyttä!

**Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyöry (Eksote)**

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

Etelä-Karjalan keskussairaala, Äitiystyöryklinikka

ma-to klo 14-15

puh. 05 352 5260

Neuvolan ajanvaraus

ma-pe klo 8-15

puh. 05 352 8502

[www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)