



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO

ajattelen*
Sinua

PÄIHTEIDEN HAITAT ODOTUSAIKANA

Hyvä vauvan odottaja!

Raskaus on suuri muutos elämässä. Muutos alkaa jo odotusvaiheessa, vaikka äidin vatsa ei vielä suuri olisikaan. Muutoksia tapahtuu myös odottajan mielessä ja se on merkittävää.

Uusi vaihe on mahdollisuus löytää omat vahvuudet ja tarpeen vaatiessa muuttaa jotakin elämässä. Mieleen muistuvat kokemukset omasta lapsuudesta ja omista vanhemmista. Voit miettiä, mitkä olivat hyviä asioita, jotka haluat antaa lapsellesi eteenpäin, ja mitä haluat tehdä toisin. Suhteet vanhempiisi ja muihin läheisiin voivat myös muuttua.

Mietit todennäköisesti sekä omiasi että vauvan tarpeita ja asioiden tärkeysjärjestystä. Vauvan kokonaisvaltainen terve kehitys ja hyvinvointi ovat kiinni äidin hyvinvoinnista. Vauvan hyvinvoinnin suojeleminen kuuluu äidille, mutta myös ympärillä oleville läheisille. Äidin hyvä mieliala ja ilo vauvasta on vauvan parhaaksi.



Kohdussa kasvaa pieni persoona

Odotusaikana voit kuvitella, millainen tuleva vauva on. Voit opetella tulkitsemaan vauvaa ja vastaamaan hänen viesteihinsä: vuorovaikutus alkaa jo ennen syntymää. Ajatus voi tuntua ensin vieraalta, mutta kuulostelemalla vauvaa pääset alkuun.

Ole yhteydessä vauvaasi. Juttele hänelle ja silitä häntä vatsassasi. Voit jo raskausaikana laulaa vauvallesi ja seurata, miten vauva siihen reagoi. Äidin ja isän ajatukset vauvasta luovat pohjaa suhteelle jo raskausaikana. Paitsi suhdetta vauvaan, rakennat mielessäsi omaa äitiyttäsi tai isyyttäsi.

Vauvan tarpeiden ja kokemusten yhteinen pohtiminen vahvistaa vanhemmuutta ja perhettä.

Hyvä vanhemmuus on sellaista, jossa sekä vauva että vanhemmat voivat hyvin. Saatat pohtia, millainen vanhempi sinusta tulee tälle vauvalle. Mitähän tämä vauva mahtaa toivoa minulta? Epävarmuus ja ristiriitaisetkin tunteet kuuluvat odotusaikaan. Jos oma vanhemmuus askarruttaa mieltä, on tärkeää kertoa siitä neuvolassa. Tukea on saatavilla.

Vauvasi tarvitsee vanhemman, joka rakastaa häntä ja jota hän voi rakastaa.

OLETKO HUOLISSASI JOSTAIN?

OLETKO MUUTTANUT ELÄMÄNTAPOJASI RASKAUDEN AIKANA?

MILLAINEN PERSOONA VAUVASI TUNTUU OLEVAN?

MILLAISIA TUNTEITA RASKAUS SINUSSA HERÄTTÄÄ?

MILLAINEN VANHEMPI HALUAISIT OLLA?



Hyvän olon vaaliminen

Kohdussa kasvava vauva on koko ajan mukanasasi, vaikka et ottaisikaan häntä huomioon. On tärkeää, että järjestät enemmän aikaa levolle ja rentoutumiselle, se on sekä sinun että vauvasi parhaaksi. Vauvan kokemus on eri kuin sinun. Mistähän vauvasi tykkää? Huomaatko, miten hän reagoi ääniin, lepoon, kiireeseen, nauruun?

Raskausaikana suhtautuminen ravintoon, lepoon, liikuntaan ja päihteisiin on hyvä ajatella uudelleen. Mikä kävi aiemmin, ei aina käy enää. Väsymys, voimakas stressi ja nälkä vaikuttavat negatiivisesti vauvaan. Muutoksen tarve voi koskea tupakan, alkoholin tai erilaisten huumeiden ja lääkkeiden käyttöä. Niistä on syytä luopua.

Luopuminen on helpompaa, jos molemmat vanhemmat tekevät sen yhdessä. Näin luotte hyvät edellytykset vauvan tasapainoiselle ja terveelle kehitykselle.

Päihteiden
vaikutukset vauvaan

KAIKKI HUUMEET OVAT VAUVALLE VAARAKSI.

Päihteet kulkeutuvat äidin elimistöstä istukan läpi sikiöön. Päihteen vaikutus raskauteen ja sikiöön riippuu käytetystä aineesta ja sen määrästä sekä raskauden kestosta käyttöhetkellä.

TUPAKKA: Nikotiini, häkä ja muut haitalliset aineet kulkeutuvat suoraan sikiöön ja aiheuttavat hapenpuutetta ja kasvuhäiriöitä. Vauva voi syntyä keskosena tai pienipainoisena tai hänellä voi olla vieroitusoireita. Tupakointi lisää myös kätkytkuoleman riskiä.

Raskaudenaikaisella tupakoinnilla saattaa olla myös pidempiaikaisia vaikutuksia lapsen myöhempään kehitykseen ja terveyteen, kuten keskittymiskykyyn ja muistiin. Tupakointi lisää astman puhkeamisen riskiä. Passiivisen tupakoinnin vaikutus on raskausaikana sama kuin aktiivisen tupakoinnin, siksi sekä äidin että isän tupakoimattomuus raskausaikana on erityisen tärkeää.

ALKOHOLI: Äidin raskaudenaikainen alkoholinkäyttö on suurin yksittäinen ja täysin estettävissä oleva kehitysvammaisuuden syy. Pahimmillaan jatkuva, runsas raskaudenaikainen alkoholinkäyttö voi johtaa alkoholioireyhtymään (Fetal Alcohol Spectrum

Disorders, FASD), johon voi liittyä muun muassa kasvun viivästymistä, älyllistä kehitysvammaisuutta ja käyttäytymisen ongelmia sekä pieni päänympärys ja kasvojen poikkeava ulkonäkö.

Yleisimmin äidin raskaudenaikainen alkoholinkäyttö johtaa pysyvään keskushermoston toimintahäiriöön, jonka vaikeusaste voi vaihdella oppimisvaikeuksista aina vaikeaan älylliseen kehitysvammaan.

Tutkimuksissa ei ole pystytty osoittamaan turvarajaa raskaudenaikaiselle alkoholin käytölle. Siksi on turvallisinta pidättäytyä alkoholin käytöstä koko raskauden ajan ja jo raskautta suunniteltaessa.

RAUHOITTAVAT LÄÄKKEET JA UNILÄÄKKEET: Lääkkeiden käytöstä raskausaikana on hyvä neuvotella lääkärin kanssa. Lääkkeet voivat aiheuttaa sikiön alhaista syntymäpainoa ja vastasyntyneen alilämpöisyyttä, velttoutta ja hengityksen lamaantumista.

HUUMEET: Huumeet kulkeutuvat istukan läpi sikiöön ja vaarantavat vauvan terveyden. Huumeidenkäyttäjillä voi esiintyä normaalia enemmän ennenaikaista lapsiveden menoa ja heidän vauvansa voivat syntyä ennenaikaisina ja pienipainoisina. Vauvoilla voi olla vieroitusoireita.

KANNABIS: Säännöllinen kannabistuotteiden käyttö lisää sikiön kasvun hidastumisen ja ennenaikaisen synnytyksen riskiä. Se voi myös lisätä syntyvän vauvan lapsuusajan käytöshäiriöitä ja lähimuistin ongelmia.

AMFETAMIINI: Amfetamiinin käyttöön liittyy, että vauva on syntyessään pienipainoinen, lyhyt ja päänympärykseltään pieni. Vauva voi myös syntyä ennenaikaisena. Loppuraskauden aikainen käyttö voi aiheuttaa vastasyntyneelle vieroitusoireita (jäykkyys, vapina, unen häiriöt, huono syöminen).

OPIOIDIT ELI HEROIINI, MORFIINI, KODEIINI, METADONI, TRAMADOLI JA BUPRENORFIINI: Opioidien käyttö ras-

kausaikana saattaa lisätä sikiön pienipainoisuuden ja ennenaikaisena syntymisen riskiä. Vastasyntyneelle opioidit aiheuttavat yleisesti vieroitusoireita, joihin osa tarvitsee lääkahoitoa. Vastasyntyneellä voi esiintyä ärtyisyyttä, hyperaktiivisuutta, poikkeavaa unirytmiiä ja itkuisuutta, tärinää, oksentelua, ripulia ja painonkehityksen hidastumista.

Kuitenkin valvottu, raskaudenaikainen opioidikorvaushoito siihen erikoistuneessa hoitoyksikössä on hyödyksi sekä äidille että vauvalle.

KOKAIINI: Raskaudenaikainen kokaiinin käyttö lisää erilaisia elinten epämuodostumia. Se lisää myös riskiä istukan irtoamiseen, keskenmenoon, ennenaikaiseen synnytykseen, alhaiseen syntymäpainoon ja -pituuteen sekä äidin ja sikiön verenvuotoihin. Se lisää myös kätkeytuoleman riskiä. Kokaiinille altistuneet lapset kärsivät neurologisista ongelmista vastasyntyneenä ja käytöshäiriöistä kouluiässä. Lapsen kasvu voi hidastua.

Kaikki huumeet vaarantavat vauvan terveyden, vaikka juuri tietyn huumeen vaikutuksia ei olisi kerrottu tässä.

*Jokaisen tulevan vanhemman on hyvä
pohtia, miten käyttää päihteitä:*

MITEN MINÄ SUHTAUDUN PÄIHITEISIIN (TUPAKKA, ALKOHOLI, HUUMEET JA LÄÄKKEET)?

MILLAISTA PÄIHITEIDENKÄYTTÖ OLI LAPSUUDEN PERHEESSÄNI?

*Miten vanhemmuus vaikuttaa
päihteidenkäyttöni?*

MILTÄHÄN VAUVASTANI MAHTAA TUNTUA KOHDUSSA?

MITEN PÄIHITEIDENKÄYTTÖNI VAIKUTTA VANHEMPANA OLEMISEEN?

Jokainen päihtetön päivä turvaa vauvan tervettä kehitystä

Vauva kehittyi kohdussa koko raskauden ajan. Terveystäsi ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistasi huolehtiminen ja päihitteettömyys tukevat vauvan tervettä kasvua ja kehitystä.

Tupakan, alkoholin, huumeiden ja muiden vauvaa vahingoittavien aineiden käytön lopettaminen sekä voimakkaan stressin välttäminen ovat oikeita päätöksiä missä tahansa raskauden vaiheessa.

Syntymän jälkeen vauva tarvitsee vanhemman turvallista hoivaa. Jos olet päihtynyt, et pysty tulkitsemaan vauvan tarpeita oikein ja se tekee vauvan olon turvattomaksi.

Jos päihteen käyttö askarruttaa mieltäsi, ota asia avoimesti puheeksi neuvolassa terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa. Neuvolassa pidetään huolta sinusta ja kehittyvän vauvasi hyvinvoinnista. Sinua tuetaan elämäntapojen muutoksessa ja vanhemmuuteen kasvussa. Voitte yhdessä etsiä sopivia ratkaisuja juuri sinun tilanteeseesi.

TUPAKAN, ALKOHOLIN JA HUUMEIDEN VAIKUTUKSET KOHTUVAUVAAN VOIVAT OLLA VAKAVAT. AINEINA NE VOIVAT TUHOTA VAUVAN TERVEYDEN.

LISÄKSI PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ VAIKUTTAA VANHEMMUUDEN KEHITTYMISEEN. ODOTUSAIKA KANNATTAA KÄYTTÄÄ MUUTOKSEEN SOPEUTUMISEEN.

Apua saat myös esimerkiksi äitiyspoliklinikalta, terveyskeskuksesta, valtakunnallisista päihdeongelmien hoitoon erikoistuneista Pidä kiinni® -ensikodeista ja -avopalveluyksiköistä, sosiaalitoimistosta ja päihdepalveluista.

LISÄÄ TIETOA:

ensijaturvakotienliitto.fi
paihdelinkki.fi
lasinenlapsuus.fi
irtihuumeista.fi

 *Lue, miten Iiris sai apua!*



PITKÄAIKAISTA ERITYISTASON APUA ODOTTAVIEN
ÄITIEN JA VAUVAPERHEIDEN PÄIHDEONGELMIIN:
PIDÄ KIINNI® -ENSIKODIT JA -AVOPALVELUYKSIKÖT

CHATISTA APUA
ENSIJATURVAKOTIENLIITTO.FI/
APUA-VERKOSSA

HELSINKI | HELSINGIN ENSIKOTI RY

Oulunkylän ensikoti
Avopalveluysikkö Pesä
helsinginensikoti.fi

ESPOO | HELSINGIN ENSIKOTI RY

Ensikoti Helmiina
Avopalveluysikkö Esmiina
helsinginensikoti.fi

JYVÄSKYLÄ | KESKI-SUOMEN ENSI- JA TURVAKOTI RY

Avopalveluysikkö Aino
ksetu.fi

KOKKOLA | KOKKOLAN ENSI- JA TURVAKOTI RY

Ensikoti Iida
Avopalveluysikkö Liina
kokkolanensijaturvakoti.fi

KOUVOLA | KYMENLAAKSON ENSI- JA

TURVAKOTIYHDISTYS RY

Avopalveluysikkö Nuppu
kymenlaaksonensijaturvakoti.fi

KUOPIO | KUOPION ENSIKOTIYHDISTYS RY

Ensikoti Pihla
Avopalveluysikkö Amalia
kuopionensikoti.fi

LAHTI | LAHDEN ENSI- JA TURVAKOTI RY

Avopalveluysikkö Jannika
lahdenensijaturvakoti.fi

ROVANIEMI | LAPIN ENSI- JA TURVAKOTI RY

Ensikoti Talvikki
Avopalveluysikkö Tuulia
lapinensijaturvakoti.fi

OULU | OULUN ENSI- JA TURVAKOTI RY

Ensikoti Orvokki
oetk.fi

TURKU | TURUN ENSI- JA TURVAKOTI RY

Ensikoti Pinja
Avopalveluysikkö Olivia
tuentu.fi



Ensi- ja turvakotien liitto ry
Asemamiehenkatu 4 A | 00520 Helsinki
ensijaturvakotienliitto.fi

