

Niitty-hanke 2018–2020

<https://projects.tuni.fi/niitty/>

www.facebook.com/niittyhanke/

Projektipäällikkö Irmeli Nieminen. E-mail: irmeli.nieminen@tuni.fi

Asiantuntija Anna Aikasalo. E-mail: anna.aikasalo@tuni.fi

Asiantuntija Jasmin Kaljadin. E-mail: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Lähteet ja lisätietoa:

THL. 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29.

Kuvat: www.pixabay.com



Niitty – Vertaisohjattu
perhevalmennusmalli maahanmuuttajille

MIELIALAN LASKU SYNNYTYKSEN JÄLKEEN



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO
Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI



MIELEN HERKISTYMINEN

- Vauvan syntymä muuttaa äidin arkea
- Mielialan muutokset ovat normaaleja synnytyksen jälkeen
 - Johtuu hormonaalisista muutoksista
 - Voi olla itkuisuutta ja ärtyisyyttä
- Usein oireet menevät ohi

Ota yhteys neuvolaan, jos oireet
jatkuvat

Saat apua!



SYNNYTYKSEN JÄLKEISESSÄ MASENNUKSESSA

- Äidin oireita ovat väsymys, uupumus ja pelokkuus
- Äiti voi nukkua huonosti
- Äiti voi kokea syyllisyyttä
- Äiti voi kokea fyysistä kipua
- Äiti ei ole iloinen vauvasta
- Vauva voi olla väsynyt ja totinen
- Myös isä voi masentua

Jos voit huonosti, ota yhteyttä neuvolaan.

Älä jää yksin!



SYNNYTYKSEN JÄLKEINEN MASENNUS

- Jos oireet jatkuvat, synnä voi olla synnytyksen jälkeinen masennus
- Masennus alkaa 2–3 viikkoa synnytyksestä ja kehittyy viikkojen ja kuukausien aikana

Ota yhteys neuvolaan!

Älä jää yksin

