

Hyvä pienen vauvan vanhempi,

saat oheisena kotiin täytettäväksi lomakkeen, joka auttaa arvioimaan, miten uuden vauvan tulo perheeseen on vaikuttanut Sinun vointiisi. Lomake sisältää kymmenen kysymystä koskien edeltävän viikon mielialojasi. Pyydämme Sinua valitsemaan sen vastausvaihtoehdon, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi. Tuo lomake mukana neuvolakäynnille. Täytä lomake mielellään vain pari päivää ennen sovittua tapaamista.

Lomake on EPDS-mielialalomake (Edinburgh Postnatal Depression Scale). Se auttaa arvioimaan, miten Sinä olet voinut vauva-arjessa. Se annetaan jokaiselle vastasyntyneen vanhemmalle.

Taustalla on tieto siitä, että raskaus ja vauva mullistavat monella tavalla perheen elämän. Vanhempien mielessä myllertää monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Tiedetään, että joka kymmenes äiti ja isistä 8 prosenttia kokee mielialan laskua tai masennusoireita pienen vauvansa kanssa.

On tärkeää tunnistaa masennusoireet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta vanhemmalle ja perheelle voidaan ajoissa tarjota tukea ja /tai hoitoa. Vastaa siis avoimesti, ja juttele rohkeasti voinnistasi seulan palautuksen yhteydessä terveydenhoitajasi kanssa. Kaikki seulan tiedot ja keskustelut ovat luottamuksellisia.

Sinun on hyvä jutella myös läheistesi tai ystäväiesi kanssa tuntemuksistasi ja ajatuksistasi tuoreena vanhempana. Jotta jaksaisit ja voisit hyvin, tarvitset kaiken mahdollisen tuen ja huomion. Mielialakysely pyrkii osaltaan varmistamaan tämän.

Jos sinulla on jotain kysyttävää tai pohdittavaa tästä kyselystä, voit olla yhteydessä omaan terveydenhoitajaasi.