



**Hyvät vanhemmat**

## **Synnytyksen jälkeinen mielialakysely**

Synnytyksen jälkeiseen aikaan kuuluu äidin luonnollinen herkistyminen, joka voi ilmetä itkuherkkyytenä, ahdistuneisuutena, unettomuutena, levottomuutena ja epävarmuutena. Herkistyminen johtuu ainakin osittain hormonaalisista syistä. Tilanne helpottaa yleensä itsestään, kun arki vauvan kanssa asettuu uomiinsa.

Toisinaan herkistyminen voi syventyä masennukseksi. Masennus tulee äideille usein yllätyksenä ja sitä voi olla vaikea tunnistaa.

Neuvolassa masennuksen arvioinnin apuna käytetään raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen EPDS – kyselyä. Tavoitteena on synnytyksen jälkeisen masennuksen varhainen tunnistaminen jolloin äiti ja perhe saavat nopeasti tarvittavaa tukea ja hoito. Epds – kysely tehdään kaikille äideille jälkitarkastuskäynnillä. Ole ystävällinen ja täytä kyselylomake. Lomake palautetaan jälkitarkastuksen yhteydessä tai tarvittaessa aiemmin.

Synnytyksen jälkeiseen masennukseen kannattaa hakea apua ajoissa. Älä epäröi ottaa asiaa puheeksi neuvolan terveydenhoitajan vastaanotolla.

**Äitiysneuvolan terveydenhoitajat**





## **MIELIALLOMAKE SYNNYTYKSEN JÄLKEISEN MASENNUKSEN TUNNISTAMISEKSI (EPDS)**

**Ole hyvä ja ympyröi vaihtoehto, joka parhaiten vastaa Sinun tuntemuksiasi viimeisen kulu-  
neen viikon aikana, ei vain tämänhetkisiä tuntemuksiasi.**

Viimeisten seitsemän päivän aikana

1. Olen pystynyt nauramaan ja näkemään asioiden hauskan puolen

- yhtä paljon kuin aina ennenkin
- en aivan yhtä paljon kuin ennen
- selvästi vähemmän kuin ennen
- en ollenkaan

2. Olen odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia

- yhtä paljon kuin aina ennenkin
- hiukan vähemmän kuin aikaisemmin
- selvästi vähemmän kuin aikaisemmin
- tuskin lainkaan

3. Olen syyttänyt tarpeettomasti itseäni, kun asiat ovat menneet vikaan

- kyllä, useimmiten
- kyllä, joskus
- en kovin usein
- en koskaan

4. Olen ollut ahdistunut tai huolestunut ilman selvää syytä

- ei, en ollenkaan
- tuskin koskaan
- kyllä, joskus
- kyllä, hyvin usein

5. Olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä

- kyllä, aika paljon
- kyllä, joskus
- ei, en paljonkaan
- ei, en ollenkaan

6. Asiat kasautuvat päälleni

- kyllä, useimmiten en ole pystynyt selviytymään niistä ollenkaan
- kyllä, toisinaan en ole selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin tavallisesti
- ei, useimmiten olen selviytynyt melko hyvin
- ei, olen selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin aina ennenkin



7. Olen ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikeuksia

- kyllä, useimmiten
- kyllä, toisinaan
- ei, en kovin usein
- ei, en ollenkaan

8. Olen tuntenut oloni surulliseksi ja kurjaksi

- kyllä, useimmiten
- kyllä, melko usein
- en kovin usein
- ei, en ollenkaan

9. Olen ollut niin onneton, että olen itkeskellyt

- kyllä, useimmiten
- kyllä, melko usein
- vain silloin tällöin
- ei, en koskaan

10. Ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni

- kyllä, melko usein
- joskus
- tuskin koskaan
- ei koskaan