

HYVÄ PIENEN VAUVAN ÄITI

Saat oheisena kotiin täyttäväksi lomakkeen, joka auttaa arvioimaan, miten uuden vauvan tulo perheeseen on vaikuttanut Sinun vointiisi. Lomakkeella on kymmenen kysymystä, jotka kuvaavat viime viikon mielialojasi. Pyydämme Sinua valitsemaan kullekin sen vastausvaihtoehdon, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi, ja ottamaan lomake mukaan keskusteluun seuraavalla äitiysneuvolakäynnillä. Täytä lomake mieluiten vai muutama päivä ennen kyseistä tapaamista.

Lomakkeen nimi on EPDS - mielialalomake (Edinburgh Postnatal Depression Scale). Lomake auttaa arvioimaan, miten Sinä olet voinut ja voit pienen vauvasi kanssa.

Taustalla on tieto siitä, että raskaus ja vauva mullistavat monella tavalla perheen elämän. Äidin ja isän mielessä myllertää monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Tiedetään, että joka kymmenes äiti kokee mielialan laskua pienen vauvansa kanssa. Tällainen mielialan lasku saattaa tarkoittaa myös masennusta.

On tärkeää tunnistaa masennusoireet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta äidille, vauvalle 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.

Tuntemuksistasi ja ajatuksistasi tuoreena äitinä Sinun on hyvä jutella myös puolisosi ja / tai jonkun muun läheisen ihmisen kanssa. Jotta jaksaisit ja voisit hyvän vauvan äitinä, tarvitset kaiken mahdollisen tuen ja huomion. Ansaitset sen, ja ansaitset myös kaiken sen hyvän olon, mitä äidin yhteys pieneen uuteen ihmiseen voi tarjota. Mielialakysely pyrkii osaltaan varmistamaan tämän.

EPDS-MIELIALALOMAKE

Päiväys: _____

Nimi: _____

Syntymäaika: _____

Ole hyvä ja ympäröi se vaihtoehto, joka eniten vastaa Sinun tuntemuksiasi **viimeisen kuluneen viikon aikana**, ei vain tämänhetkisiä tuntemuksiasi.

Viimeisen 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 ollenkaan

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 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 tai 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