

Hyvä asiakkaamme

Pyrimme toiminnallamme tukemaan sinua tulevassa synnytyksessäsi synnytystavasta riippumatta. Mahdolliset jatkokäynnit suunnitellaan yksilöllisesti sinun tarpeittesi mukaan.

Hoitosi suunnittelua varten pyydämme sinua pohtimaan oheisessa esitietolomakkeessa esitettyjä asioita ja kirjaamaan ne lomakkeelle. Ota äitiyskorttisi ja täytetty esitietolomake mukaasi vastaanotolle.

Varaa aikaa keskustelukäynnille pari tuntia. Toivomme, että järjestät lapsillesi hoitopaikan poliklinikkakäynnin ajaksi.

Tervetuloa!

Synnytyspelkopoliklinikan kätilöt

SYPE / esitieto

- Nimi:
- Laskettu aika:
- Neuvola:

Onko Sinulla todettu jokin sairaus? Kyllä Ei

Jos on, niin mikä/mitkä? _____

Onko Sinulla jatkuva lääkitys? Kyllä Ei

Jos on, niin mikä/mitkä? _____

Synnytykseen valmistautuminen on tärkeää. Synnytys jännittää ja pelottaa lähes jokaista. Varsinaisesta synnytyspelosta voidaan puhua, kun pelko haittaa normaalia elämää. Synnytyspelon hoito on tärkeää, se vaikuttaa äitien ja perheiden hyvinvointiin raskausaikana ja sen jälkeen.

Hoidettuna synnytyspelko tukee perheen odotusta ja auttaa synnytykseen valmistautumisessa. Pelko on yksi ihmisen monista tunteista. Pelkoa kuten muitakin tunteita voi käsitellä ja hallita. Pelon voi muuttaa itselleen voimavaraksi. Kirjoittamisen avulla on mahdollisuus jäsentää ajatuksia ja tunteita.

- Millaisia ajatuksia ja odotuksia raskaus ja tuleva synnytys sinussa herättää?

Äidiksi tulemiseen kuuluu monenlaisten tunteiden läpikäyminen. Tärkeää on kohdata ristiriitaisetkin tunteet.

- Mitä ajatuksia sinulle nousee mieleen seuraavista:
 - äidiksi tuleminen...
 - vauvastani...

Naisissa on paljon voimavaroja, jotka auttavat selviytymään synnytyksestä.

- Voimavarani ovat...
- Aikaisemmat synnytyskokemukseni...
- Äitini sekä muiden synnytyskokemukset ovat vaikuttaneet minuun...
- Lapseni syntymän jälkeen saan tukea...
- Suhtautumiseni kipuun...
- Elämäni aikana olen pystynyt hallitsemaan kipua seuraavin keinoin...

Elämäntilanteeseen kuuluu pelkoja ja hallitsemattomia tilanteita. Sinulla voi olla erilaisia tapoja käsitellä ja kohdata niitä.

- Miten pelko minussa näkyy?
- Miten selviydyn uusissa ja pelottavissa tilanteissa?

Piirrä X alla olevalle viivalle siihen kohtaan, joka kuvastaa tämänhetkistä suhtautumistasi synnytykseen:

Suhtaudun synnytykseen

Pelkään synnytystä

rauhallisin mielin

äärimmäisen paljon

Synnytyspelon käsittelyn tavoitteena ei ole päästä tilanteeseen, jossa synnytys ei pelottaisi lainkaan, vaan jossa ajatus synnyttämisestä tuntuu hyväksyttävältä.

- Mitkä voisivat olla keinoja saavuttaa yllä kuvattu tavoite:
- Toivoisin synnytyksessäni...