



Ensi- ja turvakotien liitto

ajattelen*
Sinua

PÄIHITEIDEN HAITAT ODOTUSAIKANA

Hyvä vauvan odottaja!

Raskaus on suuri muutos elämässä. Kahdesta on tulossa kolme, ja se kolmas on aluksi niin avuton, että tarvitsee aikuisen huomion kokonaan. Muutos alkaa jo odotusvaiheessa, vaikka äidin vatsa ei vielä suuri olisikaan. Muutokset tapahtuvat jo mielessäsi, ja se on merkittävää.

Muutos on luonnostaan mahdollisuus löytää omat vahvuudet ja tarpeen vaatiessa muuttaa jotakin elämässä.

Mieleesi muistuvat kokemukset omasta lapsuudestasi ja omista vanhemmistasi.

Todennäköisesti myös mietit, mitä lapsuutesi hyviä asioita haluaisit siirtää omalle lapsellesi ja mitä haluaisit tehdä paremmin.

Muutoksen tarve voi koskea tupakan, alkoholin tai huumeiden käyttöä.



Kohdussa kasvaa pieni persoona

Vauvan odotusaikana voit kuvitella, millainen tuleva vauva on ja miten hän kohdussa voi. Voit opetella tulkitsemaan vauvaa ja vastaamaan hänen viesteihinsä; vuorovaikeutus alkaa jo ennen syntymää. Ajatus voi tuntua ensin oudolta, mutta kuulostelemla vauvaa pääset alkuun.

Ole yhteydessä vauvaasi. Juttele hänelle ja silitä häntä vatsassasi. Äidin ja isän ajatukset vauvasta ovat pohja suhteen rakentumiselle jo raskausaikana. Paitsi suhdetta vauvaan, rakennat mielessäsi omaa äitiyttäsi tai isyyttäsi.

Riittävä vanhemmuus on sellaista, jossa sekä vauva että vanhemmat voivat hyvin. Sinun ei tarvitse hoivata vauvaa täydellisesti. Epävarmuus on inhimillistä. Jokainen on vanhempi omalla tavallaan, omine vahvuuksineen ja haasteineen. Vauvasi tarvitsee vanhemman, joka rakastaa häntä ja jota hän voi rakastaa.

Toivot varmasti lapsesi parasta. Raskausaikana suhtautuminen niin ravintoon, uneen, liikuntaan kuin päihteisiin on ajateltava uudelleen. Mikä kävi aiemmin, ei aina käy enää.

MITÄ VAUVA TOIVOISI?

ONKO HÄN VILKAS VAI RAUHALLINEN?

MITEN HÄN REAGOI?

MILLAISIA TUNTEITA RASKAUS SINUSSA HERÄTTÄÄ?

MILLAINEN VANHEMPI HALUAISIT OLLA?



Hyvän olon vaaliminen

Kohdussa kasvava vauva on koko ajan mukanasasi, vaikka et ottaisikaan häntä huomioon. Omaan aikatauluun on hyvä järjestää aikaa levolle ja rentoutumiselle.

Väsymys, stressi, nälkä ja päihtymys vaikuttavat negatiivisesti vauvaan. Tupakasta, alkoholista ja muista päihhteistä on syytä luopua raskausaikana.

Luopuminen on helpompaa, jos molemmat vanhemmat tekevät sen yhdessä. Näin he luovat kohtuvauvalle hyvät edellytykset tasapainoiseen ja terveeseen kehitykseen.



Päihteiden vaikutukset vauvaan

PÄIHTEET KULKEUTUVAT SIKIÖÖN ÄIDIN ISTUKAN LÄPI.

PÄIHTEEN VAIKUTUS RASKAUTEEN JA SIKIÖÖN

RIIPPUU KÄYTETYSTÄ AINEESTA JA SEN MÄÄRÄSTÄ.

TUPAKKA: Nikotiini, hÄkä ja muut myrkyt kulkeutuvat suoraan sikiöön ja aiheuttavat sikiölle hapenpuutetta ja kasvuhÄiriöitä. Tupakointi lisää myös keskenmenon riskiÄ ja keskosuutta.

Raskaudenaikainen tupakointi saattaa vaikuttaa myös lapsen myöhempÄän terveyteen ja kehitykseen, kuten kasvuun ja kes-

ALKOHOLI: Jos Äiti käyttää raskausaikana alkoholia, sikiön ja vastasyntyneen veren alkoholipitoisuus on sama kuin Äidin. Alkoholi lisää raskaudenaikaisten verenvuotojen ja keskenmenon riskiÄ. Se altistaa istukan toiminnan häiriöille sekä istukan ennenaikaiselle irtoamiselle. Alkoholi hidastaa sikiön kasvua.

Alkoholin käyttö raskauden alussa voi aiheuttaa vauvalle epämuodostumia esi-

LÄÄKKEIDEN KÄYTÖSTÄ on hyvä neuvotella lääkäriin kanssa. Rauhoittavat lääkkeet ja unilÄäkkeet voivat aiheuttaa sikiön epämuodostumia. Bentsodiatsepiinit ovat

kittymiskykyyn. Tupakoivan Äidin vauvalla on todennÄköisesti enemmän hengitystieinfektioita ja astmaa.

Passiivisen tupakoinnin vaikutus on raskausaikana sama kuin aktiivisen tupakoinnin. Siksi sekä Äidin että isÄn tupakoimattomuus raskausaikana on erityisen tärkeÄÄ.

merkiksi sydÄmeen. Alkoholi on myös suurin yksittäinen kehitysvammaisuuden aiheuttaja raskausaikana. FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorders) kuvaa sikiöaikaisen alkoholialtistuksen eriaisteisia vaurioita.

MitÄÄn turvallisen alkoholinkÄytön rajaa raskausaikana ei ole voitu tutkimuksilla osoittaa. Alkoholin kÄyttöÄ suositellaan välttÄmÄÄn kokonaan.

yleisimmin vÄärinkÄytettyjä lÄäkkeitÄ. Ne aiheuttavat sikiön kasvun hidastumaa ja vastasyntyneen keltaisuutta, alilÄmpöisyyttÄ, velttoutta ja hengityksen lamaantumista.

HUUMET: Myös huumeet kulkeutuvat istukan läpi sikiöön. Huumeita käytävillä äideillä on normaalia enemmän raskaudenaikaisia verenvuotoja. Istukan irtoaminen, lapsiveden meno ja synnytyksen alkaminen tapahtuvat tavallista useammin ennenaikaisesti.

KANNABIS: Kannabiksen käyttö raskauden aikana saattaa vaikuttaa vauvan aivojen kehittymiseen. Se hidastaa sikiön kasvua ja voi aiheuttaa epämuodostumia.

AMFETAMIINI: Amfetamiini vie näläntunteen, mikä aiheuttaa aliravitsemusta. Raskaana olevan naisen aliravitsemus altistaa myös sikiön aliravitsemukselle ja hidastaa sikiön kasvua. Amfetamiini altistaa sikiön sydänvioille, pienipäisyydelle ja henkiselle jälkeenjääneisyydelle. Jos äiti käyttää amfetamiinia koko raskauden ajan, vastasyntyneellä on vieroitusoireita.

Syntyvät vauvat voivat olla pienipainoisia ja heillä on usein vieroitusoireita.

Päihteet vaikuttavat myös äidin fyysiseen kuntoon, ravitsemukseen ja infektiotilanteeseen (hepatiitit, HIV).

OPIOIDIT ELI HEROIINI, MORFIINI, KODEIINI, METADONI, TRAMADOLI JA

BUPRENORFIINI: Opioidien käyttö raskaudenaikana voi aiheuttaa häiriöitä sikiön kehityksessä sekä sydänvikoja. Vastasyntyneelle opioidit aiheuttavat pitkäkestoisia vieroitusoireita. Valvotusti toteutettua opioidikorvaushoitoa järjestetään siihen erikoistuneissa hoitoyksiköissä.

KOKAIINI JA CRACK: Raskauden aikana käytetty kokaiini tai crack voi aiheuttaa sikiön kasvun hidastumista ja pienikokoisuutta sekä istukan verenvuotoja. Istukan irtoamisen riski kolminkertaistuu.

Jokainen päihteetön päivä turvaa vauvan tervettä kehitystä

Vauva kehittyy kohdussa koko raskauden ajan. Terveystesi ja hyvinvoinnistasasi huolehtiminen ja päihteettömyys tukevat vauvan tervettä kasvua ja kehitystä.

Alkoholin, tupakan, huumeiden ja muiden vauvaa vahingoittavien aineiden käytön lopettaminen on oikea päätös missä tahansa raskauden vaiheessa. Jokaisena päihteettömänä päivänäsi vauva saa kehittyä rauhassa.

Vauva tarvitsee turvallisen aikuisen myös syntymän jälkeen. Päihtymys estää

sinua tulkitsemasta vauvan viestejä oikein ja ajoissa. Vauva ei pysy mielessäsi ja hänen tarpeisiinsa on vaikea vastata.

Jos päihteiden käyttösi askarruttaa mieltäsi, ota asia avoimesti puheeksi neuvolassa terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa. Sinulla on oikeus saada apua, sillä lopettaminen ei ole välttämättä aivan helppoa. Voitte etsiä sopivia ratkaisuja juuri sinun tilanteeseesi.

TUPAKAN, ALKOHOLIN JA HUUMEIDEN VAIKUTUKSET KOHTUVAUVAAN VOIVAT OLLA VAKAVAT. AINEINA NE VOIVAT TUHOTA VAUVAN TERVEYDEN.

LISÄKSI PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ VAIKUTTAA VANHEMMUUDEN KEHITTYMISEEN. ODOTUSAIKA KANNATTAA KÄYTTÄÄ MUUTOKSEEN SOPEUTUMISEEN.

Jokaisen tulevan vanhemman,
myös sinun, on tärkeää miettiä:

Miten juuri minä
suhtaudun päihteisiin?

MILLAISTA PÄIHITEIDENKÄYTTÖ OLI LAPSUUDEN PERHEESSÄNI?

HALUANKO TOIMIA SAMOIN VAI TOISIN KUIN OMAT VANHEMPANI?

MITEN VANHEMMUUS VAIKUTTAA PÄIHITEIDENKÄYTTÖÖNI?

MITEN PÄIHITEIDENKÄYTTÖNI VAIKUTTAA VANHEMPANA OLEMISEEN?

MIKÄ MERKITYS PÄIHITEETTÖMÄLLÄ ELÄMÄLLÄ ODOTUSAIKANA ON KOHTUVAUVALLE?

Entä minulle itselleni?

TULISIKO MINUN MUUTTA PÄIHITEIDENKÄYTTÖÄNI?

Millä tavalla?

APUA ODOTTAVIEN ÄITIEN JA
VAUVAPERHEIDEN PÄIHDEONGELMIIN:

Oulunkylän ensikoti

Kantakyläntie 23
00640 Helsinki
p. 09 720 6630

Avopalveluyksikkö Pesä

Nokiankatu 2-4
00510 Helsinki
p. 09 6831 8980

www.helsinginensikoti.fi

Ensikoti Aliisa

Suursuupääntie 11
40520 Jyväskylä
p. 010 4237 517

Avopalveluyksikkö Aino

Sepänkatu 14 B 13
40720 Jyväskylä
p. 010 4237 527

www.ksetu.fi

Ensikoti Helmiina

Kivenlahdenkatu 1 A, 4 krs
02320 Espoo
p. 09 867 6620

Avopalveluyksikkö Esmiina

Siltakuja 2 C, 1 krs
02770 Espoo
p. 09 863 4600

www.helsinginensikoti.fi

Ensikoti Iida

Lepokodinkatu 3
67100 Kokkola
p. 06 836 2100

Avopalveluyksikkö Liina

Torikatu 31 A 1
67100 Kokkola
p. 06 836 2106

www.kokkolanensijaturvakoti.fi

Ensikoti Pihla

Vehmersalmentie 735, rak. 2
71130 Kortejoki (Kuopio)
p. 017 3697 203

Avopalveluyksikkö Amalia

Tulliportinkatu 11, 3. krs
70100 Kuopio
p. 017 3697 207

www.kuopionensikotiry.net

Ensikoti Talvikki

Lähteentie 5
96400 Rovaniemi
p. 040 593 3061

Avopalveluyksikkö Tuulia

Lähteentie 5
96400 Rovaniemi
p. 0400 522 884

www.lapinensijaturvakoti.fi

Ensikoti Pinja

Pirttilähteenkatu 25
20320 Turku
p. 02 278 1200

Avopalveluyksikkö Olivia

Sairashuoneenkatu 6 A 1
20100 Turku
p. 02 478 1218

www.turunensi-jaturvakotiry.fi

PIDÄ KIINNI®

-ENSIKODIT JA AVOPALVELUYKSIKÖT

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO



APUA SAAT:

äitiyspoliklinikalta, terveyskeskuksesta, sosiaalitoimistosta, A-klinikoilta ja valtakunnallisista päihdeongelmien hoitoon erikoistuneista ensikodeista ja avopalveluyksiköistä.

Lisää tietoa:

www.ensijaturvakotienliitto.fi

www.irtihuumeista.fi

www.lasinenlapsuus.fi

www.lastenseurassa.fi

www.paihdelinkki.fi

Tuottanut Pähhteet lapsen silmin -hanke. Sosiaali- ja terveysministeriö on tukenut esitteen tekemistä. Terveystieteiden tutkimuskeskus ry:n arvioima materiaali.

**Ensi- ja turvakotien liitto || Asemamiehenkatu 4 || 00520 Helsinki || p. 09 4542 440
www.ensijaturvakotienliitto.fi**



Ensi- ja turvakotien liitto