

## TIETOA ÄIDEILLE, JOILLA ON SYNNYTYSPELKO



Syntyminen on luonnollinen tapahtuma naisen ja perheen elämässä. Syntymispelehti on luonnollinen reaktio ja sitä esiintyy jonkin verran kaikilla naisilla. Mutta jos pelko hallitsee jokapäiväistä elämää, on siitä syytä keskustella.

Saat mahdollisuuden keskustella syntymispelehtisi, toiveistasi ja odotuksistasi ennen syntymistasi.

On mahdollista tavata kätilö, syntymislääkäri ja tutustua syntymisyksikköön. Voit mielellään ottaa mukaan keskusteluun miehesi tai muun tukihenkilön.

Voimme silloin yhdessä tehdä syntymissuunnitelman ja syntymissopimuksen, joka merkitään syntymispapereihesi.

\* Tutustu kyselylomakkeeseen ja tuo se täytettynä mukana ensimmäiselle poliklinikkakäynnille

\* Mieti asioita ja kirjoita ylös ajatuksesi ja odotuksesi.

## Kyselykaavake/Synnytyspelko

### Mikä on syy synnytyspelkoosi?

Kerro omin sanoin aikaisemmat kokemukset synnytyksistä, mitä olet kuullut ystäviltä ja tuttavilta yms.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Asiat, jotka juuri nyt pelottavat tai huolestuttavat:**  
(Rastita vaihtoehto ja kirjoita omin sanoin pisteviivoille)

- synnytyskipu.....  
.....
- yksinjäätminen synnytyksessä.....  
.....
- kontrollin menettäminen synnytyksen aikana.....  
.....
- sairas tai vammaisen lapsi.....  
.....
- kuolemanpelko.....  
.....
- huono kohtelu.....  
.....
- synnytysyksikön henkilökunta.....  
.....
- luottamuksen puute.....  
.....
- jokin muu asia, mikä?.....  
.....  
.....

**Odotukseni ja toiveeni:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

