

A dried, pressed leaf is visible on the left side of the image, extending from the top left towards the center. The leaf is dark brown and elongated. The background is a light, textured surface, possibly paper or fabric, with some faint, darker spots.

Synnytyslääkärin rooli synnytyksen jälkeisessä masennuksessa

Terhi Saisto

Synnytysten, naistentautien ja perinatologian
erikoislääkäri

HYKS, Jorvin sairaala

SGY Hämeenlinna 19.4.2013



Esityksen sisältö

- Suomalainen masennus
- Suomalaisen naisen masennus
- Raskauden aikainen masennus
- Lapsivuodemasennus
- Synnytyspelko ja masennus
- Traumaperäinen stressihäiriö synnytyksen jälkeen
- Lapsivuodemasennuksen ehkäisy
- Synnytyslääkärin näkökulma....



Suomalainen masennus (psykiatrian prof Matti O. Huttunen)

- Elämänsä aikana 5-10% kokee vakavan masennustilan
- Vuosittain joka 6. aikuinen kärsii lievemmästä masennuksesta
- Vuosittain joka 20. aikuinen kärsii vakavasta masennusta
- Naiset sairastuvat noin kaksi kertaa useammin
- Joka toinen vakavan masennuksen kokenut sairastuu uudelleen
- Joka kymmenes vakava masennus jatkuu vuosikausia



Suomalainen masennus

- Terveys 2000-tutkimus, Pirkola ym 2005
 - Esiintyvyys 12 kk aikana työikäisillä 6,4%, kaikilla 4,9% (naiset 6,3% vs miehet 3,4%)
 - Riskitekijöitä:
 - Naissukupuoli
 - Nuorempi ikä
 - Erokokemus
 - Aiempi masennustilajakso
 - Muu (psykiatrinen) sairastavuus
- Lapsivuodeaikana masentuneilla on taustalla
 - Aiempi masennustilajakso 25%
 - Aiempi raskausajan masennustila 33%
 - Aiempi lapsivuodeajan masennustila 50%
 - Ei aiempaa masennustilajaksoa 5%



Masennuksen vaikutus raskauteen, synnytykseen ja lapsivuodeaikaan

- Meta-analyysi (29 tutkimusta, Grote ym 2010):
 - Riski ennenaikaiseen synnytykseen x 1,4
 - Riski vastasyntyneen pienipainaisuuteen x 1,5
 - Riski lapsen uniongelmiin ja hermostuneisuuteen, itkuisuuteen
- Vahva ennustaja lapsivuodemasennukselle
- Vaikutukset varhaiseen vuorovaikutukseen
- Äitien huonompi terveys ja toimintakyky



Masennus raskauden aikana

- Esiintyvyys 10-15%
- Osalla masennus liittyy nimenomaan raskauteen, osalla on taustalla krooninen masennus
- Raskaudenaikainen ahdistuneisuus on yhtä yleistä kuin masennus
- Merkittävälle osalle naisista, joilla on ahdistuneisuusoireita raskauden aikana, kehittyy synnytyksen jälkeen masennus



Raskauden aikainen masennus; riskitekijät

(Bowen & Muhajirine 2006)

- Aiempi masennus
- Yksinhuoltajuus
- Parisuhdeongelmat
- Sosiaalisen tuen puute
- Päihteiden käyttö
- Suunnittelematon raskaus
- Aiemmat raskaudenkeskeytykset
- Ahdistuneisuus
- Ambivalenssi raskauden jatkumisen suhteen



Lapsivuodemasennus

- 4 viikkoa, 3 kuukautta, 1 vuosi synnytyksestä
- 10-15% synnyttäjistä sairastuu
- Vaikeusaste vaihtelee lievästä psykoottiseen
- **Masennusoireiden ja normaalien lapsivuodeoireiden samankaltaisuus** (unirytmin muutokset, väsymys, huolestuneisuus, painon lasku, libidon väheneminen) **vaikeuttavat synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistamista**
- Ammattilaisten käsitys on, että suuri osa sairastuneista jää ilman hoitoa



Kaija Eerola: Mielenterveyden häiriöt ensisynnyttäjillä (Turun yliopisto 1999)

- Joka 4.-5. raskaana oleva tai vähän aikaa sitten synnyttänyt kärsii mielenterveyden häiriöstä (ahdistuneisuus-, uni- tai mielialahäiriöstä)
- Masennus oli raskauden aikana yhtä tavallista kuin synnytyksen jälkeen
- Sosiaalisen tuen niukkuus ja raskaudenaikaisten elämänmuutosten runsaus lisäsivät riskiä sekä raskauden aikaiseen että synnytyksen jälkeiseen mielenterveyden häiriöön



Psyykkisen avun tarve synnytyksen jälkeen

(Kuopio 1992)

- 1-2kk synnytyksen jälkeen
- kyselykaavake; taloudellinen tilanne, sosiaalinen tuki, synnytykseen liittyvät asiat, ahdistuneisuus, masentuneisuus, itsetunto, jokapäiväisen elämän vaikeudet
- psyykkisen avun tarve 28%:lla
- kukaan ei ollut hakenut apua
- selittävinä tekijöinä masennus, sosiaalisen tuen puute



Lapsivuodemasennus: altistavia tekijöitä

(katsausartikkeli Breeze & Mc Coy 2011)

- Ennen raskautta sairastettu masennus
- PMS
- Sosiaalisen tuen puute
- Parisuhdeongelmat
- Matala sosiaaliluokka, nuori ikä
- Maahanmuuttajatausta (Collins ym 2011)
- Masentuneisuus tai ahdistuneisuus raskauden aikana
- Hormonitasojen muutokset synnytyksen jälkeen
- Hypotyreoosi
- Unen puute



Lapsivuodemasennus: altistavia tekijöitä

(Saisto ym 2001 Acta Obstet Gynecol Scand)

- Pitkittäistutkimus:
 - keski- ja loppuraskaus, 2-3 kk synnytyksen jälkeen
- Kyselykaavakkeet
- **Lapsivuodemasennusta 2-3 kk synnytyksen jälkeen ennusti:**
 - neuroottinen luonteenpiirre
 - alkuraskauden masentuneisuus
 - loppuraskauden masentuneisuus
 - loppuraskauden raskausahdistus
 - tyytymättömyys parisuhteeseen
 - negatiivinen synnytyskokemus



Lapsivuodemasennus: synnytystavan vaikutus

- Jos toiveiden mukainen normaali synnytys ei toteudu, seurauksena kuvattu
depressiota, ahdistuneisuutta, OCD, fobioita, parisuhde- ja seksuaalisia ongelmia
- Onnistunut alatiesynnytys parantaa mielialaa ja itsetuntoa
- Varsinkin 1. synnytyksen päätyminen sektioon on selkeä psykologinen riski



Lapsivuodemasennus: diagnostiikka

- EPDS Edinburgh Postnatal Depression Scale
 - Seulontamenetelmä, jonka pohjalta on mahdollista suunnitella hoitoonohjaus
 - Varsinainen diagnoosi lääkärin vastaanotolla
 - ≥ 13 pistettä viittaa lapsivuodemasennukseen
 - 13-14 p mahdollisesti lievää masennusta
 - 15-18 p mahdollisesti keskivaikeaa masennusta
 - 19- p mahdollisesti vaikeaa masennusta
- EPDS-P (Partner)
- EPDS raskausviikoilla 24-28 täytettynä kertoo sairastumisriskistä yhtä hyvin kuin vasta synnytyksen jälkeen täytettynä



Raskauden aikaisen ja synnytyksen jälkeisen masennuksen hoito aikuispsykiatrian näkökulmasta

- Psykoterapia
 - Lääkitys
 - Uniongelman hoito
 - Liikunta
-
- Terveyskeskuslääkäri, -psykologi
 - Aikuispsykiatrian poliklinikka
 - Yksityinen psykoterapia
 - Aikuispsykiatrian äiti-vauva/perhe -osastopaikka
-
- Hypotyreoosin lääkehoito



Lapsivuodemasennuksen hoito vuorovaikutuksen näkökulmasta:

- Äiti-vauva -terapiat dyadille tai triadille
- Vauva-vanhempi –ryhmähoidot
- Perheneuvolan vauvaperhetoiminta
- Lastenpsykiatrian vauvatiimi (kotikäyntihoidot)
tai perhepäiväsairaalatoiminta



Lapsivuodemasennus: tuki

- Äitiys- ja lastenneuvolat: tiheämmät ja pidemmät vastaanottoajat, kotikäynnit, äiti- /äiti-vauva –ryhmät
 - Terveydenhoitajat
 - Terveyskeskuspsykologit ja –lääkärit
- Naisten keskinäinen vertaistuki: esim. Äimä ry!
- Järjestöjen tarjoamat palvelut: esim. Ensi- ja turvakotien liiton Baby Blues -toiminta; MLL; Väestöliitto
- Perhetyö lastensuojelun avohuollon tukitoimena



Lapsivuodemasennuksen vaikutus vanhemmuuteen ja parisuhteeseen

Saisto ym 2004, Salmela-Aro ym 2004)

- Pitkittäistutkimus alkuraskaudesta lapsivuodeaikaan ja leikki-ikään (2-3v)
- Kyselykaavakkeet
- Pyrittiin etsimään riskitekijöitä vanhemmuuden kokemiseen stressaavana ja tutkimaan vanhempien toimintamalleja lapsen synnyttyä
- Vähemmän stressiä niillä, joilla
 - Alkuraskaudessa hyvä sosiaalinen tuki ja hyvä itsetunto
 - Alatiesynnytys ja onnistunut imetys
- Enemmän stressiä niillä, joilla
 - Alkuraskauden masentuneisuus, ahdistuneisuus, neuroottisuus, haavoittuvuus
 - Itse arvioitu huono selviytyminen lapsen hoidosta 2-3 kk synnytyksen jälkeen
- Puolisot reagoivat hyvin samalla lailla – molemmat masentuvat tai olivat tyytymättömiä
- **Masentuminen ennusti eroa < 2 vuoden kuluessa lapsen syntymästä**

Synnytyspelkoisten psyykkinen sairastavuus

Rouhe ym, BJOG 2011

5 v ennen ja jälkeen synnytyspelkoraskauden ja -synnytyksen
rekisteritutkimus

Tavallisimmat diagnoosit pelkääjillä vs ei-pelkääjillä

• Masennus	11.1%	• 5.2%
• Ahdistuneisuushäiriöt	10.1%	• 4.1%
• Paniikkihäiriö	1.2%	• 0.4%
• Persoonallisuushäiriö	3.4%	• 1.1%
• Päihteiden käyttö	2.1%	• 1.3%
• Syömishäiriö	1.0%	• 0.5%
• Useampi kuin yksi dg	6.9%	• 2.4%
• Lapsivuodemasennus*	0.4%	• 0.1%

* sairaalahoitoa vaativa



Hyvällä synnytyspelon hoidolla voidaan parantaa sitoutumista vanhemmuuteen ja vähentää masennuksen oireita (Rouhe ym, submitted)

- Satunnaistettu tutkimus voimakkaasta synnytyspelosta kärsivillä ensisynnyttäjillä (n=371)
 - Nyytti-ryhmä (psykoedukatiivinen ryhmäterapia ja rentoutusharjoitukset) vs neuvolaseuranta ja tarvittaessa lähete syytöspolille
- Tulokset: Postnatal maternal adjustment was better in the intervention group compared with controls
 - MAMA-questionnaire
 - In hierarchal regression, social support, participating in intervention, and a less fearful delivery experience predicted better maternal adjustment.
- Tulokset: Postnatal depressive symptoms declined more in the intervention group vs. controls
 - In hierarchal regression, social support, participating in intervention, and depressive symptoms in both early and late pregnancy were strong predictors of postnatal depressive symptoms



F43.1 PTSD - Posttraumatic Stress Disorder

Traumaattinen stressihäiriö

- Pitkittynyt vaste kokemukseen, johon liittyy oman tai läheisen kuoleman tai loukkaantumisen uhka tai vakava fyysisen koskemattomuuden vaarantuminen
- Tilanteen kuormittavuuden ylittäessä henkilön psyykkisen sietokyvyn katkeaa yhteys koetun asian ja siihen liittyvien tunteiden välillä
- ...tämä taas estää sen, ettei tapahtumaa pysty enää jälkikäteen käsittelemään omin voimin



PTSD ja synnytys

- Joka neljännelle vaikean stressitapahtuman kokeneista kehittyy PTSD, Suomessa ilmaantuvuus 0.5%/vuosi
- Monihäiriöisyys on yleistä: ahdistuneisuus, masennus, päihdehäiriö, persoonallisuushäiriö
- PTSD kuvattu ensimmäisen kerran synnytyksen jälkeen v.1978 (Bydlowski, Raoul-Duval)
- Trauman aiheuttajana usein
vahva oman tai lapsen kuoleman pelko synnytyksen aikana
(Wijma)
- Kirjallisuuden perusteella 2-6%:lle synnytyksen jälkeen



PTSD - raskaudenaikaiset riskitekijät

- Synnytyspelko
- Masennus raskauden aikana
- Psyykkiset ongelmat
- Raskauden kokeminen stressaavaksi
(Söderqvist 2006, Gigoli 2006)
- Raskaudenaikaiset sairaalahoidot (Adewuya 2006)



PTSD - synnytyksenaikaisia riskitekijöitä

- Puolison tai henkilökunnan antaman tuen vähyys tai puute (Söderqvist, Gigoli, Wijma K)
- Hoitamaton kipu (Soet)
- Päivystyssektio tai imuveto (Söderqvist, Adewuya, Soet)
- Tunne huonosta tilanteen hallinnasta tai kontrollin menettämisestä synnytyksen aikana (Söderqvist, Gigoli)
- Synnytyksen aikaiset toimenpiteet ja kokemus huonosta synnytyksen aikaisesta hoidosta (Creedy)



Psychosocial and psychological interventions for preventing postpartum depression

Cochrane Database Systematic Review 2013

28 tutkimusta, 17 000 naista

Interventiot vähensivät lapsivuodemasennuksen riskiä rutiininomaisen hoitoon verrattuna RR 0.78 (0.66, 0.93)

- Kotikäynnit synnytyksen jälkeen RR 0.56 (0.43, 0.73) 2 tutk, n=1262
- Puhelinyhteydenotot RR 0.54 (0.38, 0.77) 1 tutkimus, n=612
- Interpersonaalinen psykoterapia keskiarvojen ero -0.27 (-0.52, 0.01)
5 tutkimusta, n=366
- Individually-based RR 0.75 (0.61, 0.92) 14 tutkimusta, n= 12 914
- Group-based RR 0.78 (0.66, 0.93) 16 tutkimusta, n= 11 850
- Aloitus synnytyksen jälkeen RR 0.73 (0.59, 0.90) 12 tutkimusta, n= 12 786
- Riskiryhmään kuuluvien tunnistaminen RR 0.66 (0.50, 0.88) 8 tutkimusta
n= 1853



Lapsivuodemasennus on äidin, perheen ja lapsen kärsimys

- Raskauden aikainen masennus on yleistä ja merkittävä riski lapsivuodemasennukselle
- Sairastettu lapsivuodemasennus on riski myöhemmälle masennukselle
- Lapsivuodemasennus on alidiagnosoitu ja alihoidettu
- Riskiryhmään kuuluvien tunnistaminen ja hoitoon ohjaus raskauden aikana
 - EPDS seulonta jo raskauden aikana
 - Puhuminen uupumisesta ja mielialasta neuvolan ja äpkl:n rutiineiksi
 - Synnytystä pelkäävät ovat usein masentuneita
 - Voimavaralomake
- Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen
 - Varhaista vuorovaikutusta tukeva haastattelu (Vavu)
- Perheen tukeminen
 - Miehen ottaminen mukaan hoitoon
- Profylaktinen lääkehoito?