



Kannen kuvitus vie katsojan tällä kertaa mielen hyvinvoinnin äärelle. Kuva leikittelee ajatuksella kylmäuinnin, haaveilun, rentoutumisen ja itselle mieluisten harrastusten, kuten lukemisen ja musiikin kuuntelun yhdistämisestä surrealistisella tavalla. Se muistuttaa siitä, että elämän ei tarvitse olla aina niin vakavaa.

Riikka Helakisa

- 4 Pääkirjoitus
- 5 In memoriam – Maila Deufel
- 6 Ajankohtaista
- 8 Kättilöt perinataali-mielenterveyden tukijana
- 10 Synnytykskokemus kiireen keskellä
- 14 Vanhemman mielialaongelmat heijastuvat varhaiseen vuorovaikutukseen vauvan kanssa
- 19 Työkirjasta digitaaliseen lokikirjaan
- 22 Ledare
- 23 Stress är inte bara en känsla

- 25 Efter arbetspasset – vad händer när dörren stängs?
- 27 Hiljainen hätä – Mielenterveys äitiyshuollon katveessa
- 30 Traumatietoisuus on tarpeen perinataaliajan palveluissa
- 34 Kylmäuinti tekee hyvää keholle ja mielelle
- 36 Talviuimari kaipaa kesälläkin kylmään veteen
- 38 Raskas ja tärkeä työ Seri-tukikeskuksessa

- 41 Kokonaisvaltaista tukea loppuraskauteen
- 43 Kättilötieteellinen kolumni
- 44 Raskaus kohtukuoleman jälkeen
- 46 Kättilöopiskelijoiden vinkit palautumiseen ja arjessa jaksamiseen
- 49 Hotus-suositus: Miten voidaan vahvistaa yötyötä tekevien hoitotyöntekijöiden hyvinvointia?
- 50 Uutisia

● =Kannessa

ISSN 0022-9415

#### Julkaisija

Suomen Kättilöliitto –  
Finlands Barnmorskeförbund ry

#### Lehden kotisivut

[suomenkatiloliitto.fi/katilolehti](http://suomenkatiloliitto.fi/katilolehti)

#### Päätoimittaja

(yhteydenotot, palautteet ja  
juttuehdotukset)

Sanna Lönnfors

[paatoimittaja@suomenkatiloliitto.fi](mailto:paatoimittaja@suomenkatiloliitto.fi)

#### Svenskspråkig barnmorskeskribent

Jonna Mbah

[jonna.mbah@suomenkatiloliitto.fi](mailto:jonna.mbah@suomenkatiloliitto.fi)

#### Ulkoasu ja taitto

Riikka Helakisa/Nettienkelit

[taitto@suomenkatiloliitto.fi](mailto:taitto@suomenkatiloliitto.fi)

#### Muut toimitusneuvoston jäsenet

Maija-Riitta Jouhki, Hannakaisa Niela-Vilen,  
Mariette Pontán ja Päivi Oinonen

#### Ilmoitusmyynti ja mediakortti

[suomenkatiloliitto.fi/katilolehti/](http://suomenkatiloliitto.fi/katilolehti/)  
ilmoita-katilolehdessä

Tiedustelut ja ohjeet

[taitto@suomenkatiloliitto.fi](mailto:taitto@suomenkatiloliitto.fi)

#### Tilauhinnat 2025

Suomi 70 €/v

Muut maat 85 €/v

Irtonumero 15 €/kpl

Lehti sisältyy liiton jäsenmaksuun.

#### Tilaukset ja vuosikertatilausten osoitteenmuutokset

[toimisto@suomenkatiloliitto.fi](mailto:toimisto@suomenkatiloliitto.fi)

#### Paino

Punamusta

#### Suomen Kättilöliitto – Finlands Barnmorskeförbund ry

[www.suomenkatiloliitto.fi](http://www.suomenkatiloliitto.fi)

**Puheenjohtaja** Päivi Oinonen, [puheenjohtaja@suomenkatiloliitto.fi](mailto:puheenjohtaja@suomenkatiloliitto.fi)

**Varapuheenjohtaja** Mariette Pontán, [varapj@suomenkatiloliitto.fi](mailto:varapj@suomenkatiloliitto.fi)

**Toimisto** Suomen Kättilöliitto, PL 100, 00060 TEHY

Yhteydenotot ensisijaisesti sähköpostitse: [toimisto@suomenkatiloliitto.fi](mailto:toimisto@suomenkatiloliitto.fi)

Suomen Kättilöliitto toimii kättilöitä ja kättilöksi opiskelevia jäseniä yhdistävänä järjestönä. Liiton jäseniä ovat 16 alueellista kättilöyhdistystä, joihin henkilöjäsenet liittyvät ja joiden kautta he kuuluvat Kättilöliittoon.

Kättilöliiton ensisijaisena tarkoituksena on jäsenkunnan ammattitiedon ja -taidon ylläpitäminen ja kehittäminen, kättilökoulutukseen vaikuttaminen, alan tutkimustyön ja laadun tukeminen sekä kansainvälisten suhteiden vaaliminen.

#### Jäseneksi liittyminen ja jäsenmaksut:

[www.suomenkatiloliitto.fi/jasennyys](http://www.suomenkatiloliitto.fi/jasennyys)

