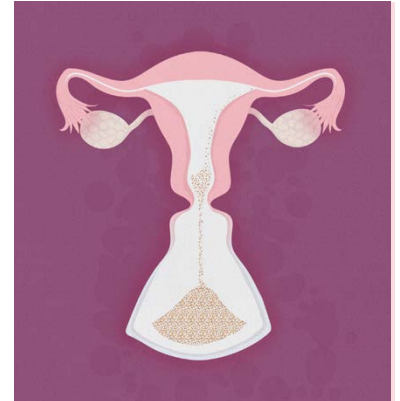


# 12



OLGAARKHIPENKO/ISTOCK



Tämän naistautien ja vaihdevuosien teemanumeron kansikuva sai innoituksensa (erään hereillä vietetyn yön) ajatuksesta, että meidän naisten hedelmällinen aika on kuin hiekkaa tiimalasisa. Se kuluu vääjäämättä ja jonakin päivänä koittaa hetki, jolloin viimeinenkin ovulaatio on ohii ja olemme siirtyneet uuteen elämänvaiheeseen. Sitä odotellessa.

Riika Helakisa

- 4 Pääkirjoitus
- 5 Ajankohtaista
- 8 Naisten terveysongelmien tietovajetta kurotaan umpeen
- 10 Vaikuttavaa hoitoa synnytyspelkoon
- 12 Hyvää unta kannattaa vaalia – myös vaihdevuosissa
- 18 Ledare
- 19 Trygghet börjar med barnmorskan – vägen till en säker förlossning
- 22 Liike on lääke myös virtsankarkailuun

- 25 Ilmapiiri inkontinenssin ympärillä on tullut avoimemmaksi
- 26 Hormoneja vai ei? Vaihdevuosioreiden hoitoon on vaihtoehtoja
- 30 Gynekologinen hoitotyö kuuluu kättilötyöhön
- 33 Käyräkulma: Synnytyksenaikainen kuume ja muutokset kardiokografissa
- 37 Kättilöopiskelijan ääni
- 38 PCOS ei ole itse aiheutettu

- 40 PCOS-diagnoosi viivästyy usein – tai jää kokonaan tekemättä
- 42 Vaihdevuosien Käypä hoito -suositus madaltaa hoidonaloituskynnystä
- 46 Päätätjä piinapenkissä: Sofia Virta
- 47 Kättilötieteellinen kolumni
- 48 Kättilöstä on moneksi: Oona Nyttäjä
- 50 Kättilön kirjahylly
- 51 Kättilölehden kulisseyissa

● =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-katilolehdestä

Tiedustelut ja ohjeet

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

## Tilaushinnat 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/jasenyy](http://www.suomenkatiloliitto.fi/jasenyy)

