

—  —

# VANHEMMAKSI

– *työkirja*



ISBN on 978-952-473-958-0

Helsingin kaupunki, Terveyskeskus ja Sosiaalivirasto

Lapaset -perheverkosto hanke

Toimittajat: Inga Klen, Ulla Lindqvist, Saana Manninen ja Anni Mäkinen

Ulkoasu: Vinjetti Ky

Paino: Paintek Pihlajamäki Oy

# Sisällysluettelo

## **Vanhemmaksi**

- 5 Vanhemmuus on mahdollisuus
- 6 Perheeksi valmennus
- 8 Neuvolan ja perhekeskuksen tuki perheelle
- 9 Toiveet perhevalmennuksen sisältöjen painotuksista

## **Vauvaa odotetaan**

- 11 Mielikuvat omasta lapsuudesta ja tulevasta vauvasta
- 14 Äidin ja isän kuvitteellinen vuorokausi vauvan kanssa
- 15 Vauvan sydänäänten kuuntelu kotona
- 16 Rentoutuminen
- 16 Lantionpohjanlihakset
- 19 Seksi ja raskaus
- 20 Päihteet, raskaus ja pikkuinen

## **Elämää vauvan kanssa**

- 23 Vauva syntyy
- 25 Synnytyssairaaloiden yhteystiedot
- 26 Vauvan hoito
- 28 Imetys
- 31 Vauvan kanssa
- 32 Mitä on vauvatus?
- 34 Lapsen uni
- 35 Lapsen itku
- 37 Synnytyksen jälkeinen herkistyminen eli Baby Blues

## **Vauvaperheen arki**

- 39 Rakkaus elää arjessa
  - 40 Yhteisen ajan järjestäminen
  - 41 Lapsiperheessä aikuisilla on kolme pääroolia
  - 43 Turvallinen aikuinen suojaa lasta
  - 44 Vauvaperheen verkostokartta
  - 45 Oman alueen lapsiperhepalvelut
- 
- 46 Hyviä tietovinkkejä
  - 47 Keskustelukortit tulevasta vauvasta ja vanhemmuudesta sekä seksuaalisuudesta, imetyksestä ja parisuhteesta
  - 51 Palaute perhevalmennuksesta



# Vanhemmaksi



*äidin syliin mennä saa  
milloin ikinä haluaa  
kun isän kainalossa köllöttää  
suru haalistuu ja häviää  
(Eppu Nuotio)*

## Vanhemmuus on mahdollisuus

Nyt elämä muuttuu. Monella tavalla. Syntyy monenlaisia vauvoja monenlaisiin perheisiin. Liisasta tulee äippä, Pekasta iskä, Peteristä tulee pappa ja Natalias-ta mama. Vauvakin voi saada monia nimiä: vauveli, nappu, vaappu, bebé, angelotšik.

Tieto vauvan tulosta maailmaan herättää erilaisia tunteita: iloa, järkytystä, odotusta, ihmetystä, epävarmuutta, pelkoa, kärsimättömyyttä, luopumisen tuskaa ja uudenlaista riemua. Minäkö vastuulliseksi vanhemmaksi? Minustako riittävän hyvä vanhempi? Pärjääminen vanhempana saattaa mietityttää. Oma elämäntilanne voi pohdituttaa. Mutta ei hätää, vanhemmteen kasvetaan pikku hiljaa yhdessä vauvan kanssa. Nämä asiat mietityttää kaikkia ensimmäistä kertaa vanhemmaksi tulevia. Vanhemmuus on mahdollisuus ja asioilla on tapana järjestyä.

Vanhemmaksi tuleminen on naiselle ja miehelle erinomainen tilaisuus oppia lisää itsestään ja kasvaa aikuisena. Vanhemmaksi tullessa ihminen usein pysähtyy tarkastelemaan omaa elettyä elämäänsä ja niitä asioita, jotka ovat itselle tärkeitä. Oma lapsuus ja se vanhemmuus, jota itse koki, nousee myös pintaan. Silloin voi miettiä, millaista vanhemmuutta haluaa toteuttaa. Vanhempana voi valita useista vaihtoehdoista, sillä jokaisella on jonkinlainen kokemus vanhemmuudesta ja asiasta on tarjolla myös asiantuntijatietoa. Vanhemmuuden mukanaan tuomat tunteet ja tuntemukset voivat kirvoittaa hyviä keskusteluja puolison, muiden vanhempien ja vaikkapa neuvolan terveydenhoitajan kanssa. Pelkästään ääneen puhuminen ja ihmettely toisen ihmisen kanssa vie asioita eteenpäin kummasti. Samankaltaiset asiat askarruttavat kaikkia vanhempia.

Vauvan syntymä muuttaa konkreettisesti elämää. Harrastuksiin ei riitä enää niin paljon aikaa kuin aikaisemmin, yöunet saattavat jäädä varsin lyhyiksi ja kotitöiden jakamisesta saattaa tulla eripuraa. Toisaalta on joku jota voi koko sydämellä rakastaa ja hoivata. Vauva oppii joka päivä jotain uutta ja ihmeellistä, josta vanhempi voi iloita ja saada voimaa. Vauvuus vaatii aikuisen aikaa ja siihen riittää tavallinen arki.



### VAUVAN TOIVELISTA VANHEMMALLE:

- pidä minua sylissä ja silittle
- juttele ja loruil minulle
- leikittele kanssani
- näe minut
- hymyile ja iloitse minusta
- sanoita tunteet
- lohduta minua
- kuuntele minua herkällä korvalla, jaksaa odottaa viestiäni
- pidä vatsani täynnä
- pidä peppuni puhtaana
- huolehdi keuhkoihin raitista ilmaa
- anna aurinkoa sopivasti
- anna unta riittävästi
- kasvetaan yhdessä
- otetaan yhteistä aikaa!

Vanhempi voi täyttää vauvan toiveet monenlaisissa perheissä. Vauva kasvaa hyvin ydinperheessä, yhden vanhemman perheessä, useamman kulttuurin perheessä, sateenkaariperheessä, adoptio- ja sijaisperheessä, monikko- ja uusperheessä. Tärkeintä on, että vauva on rakastettu ja häntä hoivataan hänen tarpeidensa mukaisesti.

Vauvaperheelle on tärkeää, että sillä on oman perheen lisäksi myös muuta tukiverkostoa. Sukulaiset, ystävät, naapurit ja muut vauvaperheet ovat tärkeä arjen tuki ja turva. Myös kaupungin perhepalvelut ja monet lapsiperheiden järjestöt antavat tukea ja neuvoa tarvittaessa.

## LISÄTIETOJA:

### Helsingin kaupunki

- **Terveyskeskus** [www.hel.fi/terveyskeskus](http://www.hel.fi/terveyskeskus)
- **Sosiaalivirasto** [www.hel.fi/sosv](http://www.hel.fi/sosv)

### Muita

- **Mannerheimin lastensuojeluliitto** [www.mll.fi](http://www.mll.fi)
- **Väestöliitto** [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi) [www.vaestoliitto.fi/monikulttuurinen\\_työ/](http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurinen_työ/)
- **Tyttöjen talo** [www.tyttojentalo.fi](http://www.tyttojentalo.fi)
- **Yksinhuoltajien ja yhteishuoltajien liitto** [www.yyl.fi](http://www.yyl.fi) - olohuoneet, vertaisryhmät
- **Ensi- ja turvakotien liitto** [www.ensijaturvakotienliitto.fi](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi)
- **Eriparivanhemmat** [www.eriparivanhemmat.net](http://www.eriparivanhemmat.net)
- **Hyvä Erovanhemmuus** [www.hyvaerovanhemmuus.fi](http://www.hyvaerovanhemmuus.fi)
- **Pääkaupunkiseudun Yksin- ja Yhteishuoltajat PÄKSY** [www.paksy.net](http://www.paksy.net)
- **Teini Perheiden Yhdistys** [www.teiniperheet.fi](http://www.teiniperheet.fi)
- **Pienperheyhdistys** [www.pienperhe.fi](http://www.pienperhe.fi)
- **Suomen monikkoperheet** [www.suomenmonikkoperheet.fi](http://www.suomenmonikkoperheet.fi)
- **Monikulttuuristen perheiden liitto** [www.monikulttuurisetperheet.net](http://www.monikulttuurisetperheet.net)
- **Familia Club** [www.familiacub.fi](http://www.familiacub.fi)
- **Adoptioperheet** [www.adoptioperheet.fi](http://www.adoptioperheet.fi)
- **Yhteiset Lapsemme** [www.yhteisetlapsemme.fi](http://www.yhteisetlapsemme.fi)
- **Sateenkaariperheet (Setan jäsenjärjestö)** [www.seta.fi/rainbow](http://www.seta.fi/rainbow)



*Milloin on ihminen valmis  
äitinä olemaan?  
Tarpeeksi pätevä siihen  
olenko milloinkaan?*

*Milloin on ihminen valmis  
kantamaan vastuun sen,  
jonka tuo tullessansa  
pikkuinen ihminen?*

*Jaksanko voimilla näillä  
lastani tukea,  
varustaa, hoivata, laulaa,  
leikkiä, lukea?*

*Milloin on ihminen valmis  
vanhemman tehtävään?  
Lapseni, seikkailuun suureen  
yhdessä lähdetään.*

*(Anna-Mari Kaskinen)*

## Perheeksi valmennus

Tämä Vanhemmaksi – työkirja on tarkoitettu käytettäväksi perhevalmennusryhmien tukena. Työkirja on tuotettu Lapaset Perheverkosto –hankkeessa yhteistyössä terveyskeskuksen, sosiaaliviraston ja muiden lapsiperhetoimijoiden kanssa. Työkirjassa on tietoa ja erilaisia tehtäviä, joiden avulla perheeksi valmentautuminen onnistuu. Tietoa löytyy vauvan odotukseen liittyvistä teemoista, vauvan syntymästä sekä arjesta vauvan kanssa. Työkirjassa on muun muassa keskus-

telukortteja tulevasta vauvasta ja vanhemmuudesta sekä seksuaalisuudesta, imetyksestä ja parisuhteesta.

Ensimmäistä lastaan odottavien perhevalmennusryhmät kokoontuvat 6-8 kertaan: kolme kertaa ennen synnytystä ja 2-4 kertaa synnytyksen jälkeen. Lisäksi ennen synnytystä käydään tutustumassa synnytys-sairaalaan. Ennen vauvan syntymää kokoonnutaan terveysasemalla ja vauvan synnyttyä leikkipuistossa.

PERHEVALMENNUKSEN SISÄLLÖT					
1. kerta	2. kerta	3. kerta	4. kerta	5. kerta	6. - 8. kerta
vkot 18–24	vkot 30–34	vkot 33–35	vkot 36–37	vauva n. 2 kk	3-4 viikon välein ryhmän sopimuksen mukaan
Tutustuminen, mielikuvavauva ja imetys	Parisuhde, seksuaalisuus, vanhemmuus, vauvan hoito ja vauvatus	Synnytys: vaiheet, kivun lievitys, poikkeavat synnytykset, VAUVA ja lapsivuodeaika	Synnytys-sairaala: synnytys tutuksi	Vauva-perheen arki, synnytys- ja imetys-kokemukset sekä perheen tuki- ja palveluverkosto	Teema perheiden toiveiden mukaan esim. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vauvan erilaiset itkut</li> <li>• Vauvan uni</li> <li>• Parisuhde</li> <li>• Arjessa jaksaminen ja voimavarat</li> <li>• Imetys</li> <li>• Vauvan motorinen kehitys</li> <li>• Mielialat</li> <li>• Vuorovaikutus</li> <li>• Puheenkehitys</li> </ul>
terveysasema th ja th	terveysasema th ja th	terveysasema th ja th	synnytys-sairaala kättilöt	leikkipuisto th ja perhekeskuksen työntekijä	leikkipuisto 2 perhekeskuksen työntekijää / alueen muu toimija parina

## Neuvolan ja perhekeskuksen tuki perheille

Raskauden aikana käydään sekä terveydenhoitajan että lääkärin vastaanotolla. Terveydenhoitajan vastaanotolla käydään normaalissa raskauden seurannassa keskimäärin 6-11 kertaa. Neuvolalääkärin vastaanotolla käydään raskaudenaikana kolme kertaa. Ensimmäinen käynti on alkuraskaudessa noin viikolla 12, toinen 24-28 raskausviikolla ja viimeinen raskausviikoilla 35-36. Synnytyksen jälkeen terveydenhoitaja tulee kotiin tapaamaan koko perhettä. Lääkärin ja terveydenhoitajan suorittama jälkitarkastus on noin 5-12 viikkoa synnytyksen jälkeen.

Synnytyksen jälkeisten vastaanottokäyntien ja kotikäyntien määrät vaihtelevat lapsen ja perheen yksilöllisten tarpeiden ja toiveiden mukaan. Alle vuoden ikäinen lapsi ja hänen perheensä käy neuvolassa lapsen ollessa 1kk, 2kk, 3kk, 4kk, 5kk, 6kk, 10kk (tarvittaessa) ja 12 kk. Leikki-ikäisen lapsen neuvolakäynnit ovat lapsen ollessa 2v, 3v, 4v, 5v ja 6 v. Lääkärin vastaanotto on lapsen ollessa (6-)8 viikkoa, 8 kk, 18 kk ja 5v.

Sosiaaliviraston Perhekeskukset (Eteläinen, Itäinen, Läntinen, Pohjoinen) tarjoavat lapsiperheille ohjausta ja neuvontaa vanhemmuuteen liittyvissä kysymyksissä, kotipalvelun perhetyötä, ryhmätoimintaa sekä asukas- ja leikkipuistotoimintaa. Lisäksi Perhetalot ja perheryhmät tarjoavat tukea ja toimintaa lapsiperheille.

Lapsiperheiden kotipalvelun perhetyö on tarkoitettu lapsenhoito- tai kodinhoitoavun tarpeessa oleville lapsiperheille. Lapsiperheiden kotipalvelua haetaan ottamalla yhteyttä alueen perhekeskuksen perhepalveluihin. Perhepalveluista saa lisäksi keskusteluapua, tukea ja neuvontaa vanhemmuuteen sekä lasten hoitoon ja -kasvatukseen liittyviin kysymyksiin.

Leikkipuistot ovat oman alueensa asukkaiden ja lapsiperheiden yhteinen kohtaamispaikka. Puistoissa järjestetään erilaista ohjelmaa: kerhoja, toimintatuokioita, juhlia sekä ulkoilu- ja liikuntatapahtumia. Aamupäivisin on perheille suunnattua toimintaa ja iltapäivisin puistot täyttyvät koululaisista. Perhevalmennusryhmät kokoontuvat puistoissa usein iltaisin, jotta kaikilla perheenjäsenillä on mahdollisuus osallistua ja kohdata toisia vauvaperheitä. Puistoista saa myös tietoa alueen lapsiperheiden palveluista.

Perhetalot ovat avoimia pikkulapsiperheiden kohtaamis-, toiminta- ja informaatiopaikkoja. Niissä järjestetään sekä avointa asukaslähtöistä toimintaa pikkulapsiperheille että erilaisia kursseja ja ryhmiä vanhemmille ja lapsille.

Perheryhmien toiminnan tarkoituksena on auttaa vanhempia löytämään omat voimavaransa ja vahvistaa vanhemman ja lapsen välistä myönteistä vuorovaikutusta sekä edistää arjen hallintaa. Perheryhmässä voi etsiä vastauksia vanhemmuuden mukanaan tuomiin kysymyksiin yhdessä muiden perheiden kanssa.

### LISÄTIETOJA:

Helsingin kaupungin sosiaaliviraston  
ja terveyskeskuksen nettisivut

- [www.hel.fi/sosv](http://www.hel.fi/sosv) [www.hel.fi/sosv](http://www.hel.fi/sosv)
- [www.hel.fi/terveyskeskus](http://www.hel.fi/terveyskeskus) [www.hel.fi/terveyskeskus](http://www.hel.fi/terveyskeskus)



## TOIVEET PERHEVALMENNUKSEN SISÄLTÖJEN PAINOTUKSISTA

Mitä asioita perhevalmennuksessa pitäisi mielestäsi käsitellä?

**Valitse oheiselta listalta 3 aihetta, joista haluaisit saada tietoa.**

- Raskaudenaikaiset muutokset
- Mielikuvat kohtuvauvasta ja muistikuvat omasta lapsuudesta
- Terveystottumukset raskauden ja imetyksen aikana: lepo, ravitsemus, liikunta, alkoholi, tupakka, huumeet
- Synnytys
- Lapsivuodeaika: äiti ja vauva synnytyksen jälkeen
- Synnytyksen jälkeiset mielialan vaihtelut ja masennus
- Vauvan hoito
- Imetys
- Vauvan erilaiset itkut
- Vauvan uni- ja päivärytmi
- Varhainen vuorovaikutus yhdessä vauvan kanssa: vauvatus sekä lorut ja leikit
- Vanhemmuuden ilot ja haasteet esim. arjessa jaksaminen, parisuhde ja eri mieltä olemisen taito
- Lapsiperheen tukiverkostot ja palvelut
- Muu, mikä?



*Ennen kuin sinä synnyit, en voinut uskoa:  
jossain on varastossa näin paljon rakkautta.*

*Ennen kuin sinä synnyit, en voinut arvata,  
että voin nukkua yöni kolmessa tunnissa.*

*Ennen kuin sinä synnyit, en tiennyt ollenkaan:  
pikkuinen lapsi voi siirtää maailman paikoiltaan.*

*(Anna-Mari Kaskinen)*



# Vauvaa odotetaan

## Mielikuvat omasta lapsuudesta ja tulevasta vauvasta

Lapsi kasvaa ja kehittyy kohdussa yhdeksän kuukauden ajan. Vanhemmuuden syntyminen vie vähintään yhtä kauan. Vanhemmaksi tulo on yksi tärkeä elämän siirtymävaihe, jolloin on mahdollisuus pohtia ja tarkastella omaa sisimpää ja oppia jotain itsestään. Omaan tulevaan vanhemmuuteen vaikuttaa kaksi asiaa; varhaiset kokemukset omasta lapsuudesta sekä se minkälaisia mielikuvia on raskauden aikana tulevasta vauvasta.

Varhaisilla kokemuksilla tarkoitetaan sekä äitien että isien lapsuudessa kokemia asioita, joko omista vanhemmista tai muista läheisistä ihmisistä. Odottava äiti ja isä miettivät minkälainen suhde omaan äitiin ja isään oli. Tällöin muistuu mieleen myös oman äidin ja isän myönteisiä ja kielteisiä toimintatapoja eri tilanteissa. Samassa yhteydessä odottava äiti ja isä saavat kokemuksen siitä, miltä vanhempien valinnat tuntuivat. He voivat asettua lapsen silmin kokemaan ja katsomaan tilannetta. Näin he saavat tilaisuuden miettiä asioita myös syntyvän lapsen kannalta. Syntyy kuvitelma omasta äitiydestä ja isyydestä. Tutkimukset osoittavat, että ihminen hoivaa niin kuin häntä on hoivattu. Vanhemmuudessa voi kuitenkin kasvaa ja kehittyä ja tehdä toisenlaisia valintoja kuin mitä omassa perheessä sai kokea. Vastauksia etsitään mm. kysymyksiin; Tuleeko minusta hyvä äiti tai isä? Miten suojele lastani? Mitä teen eri tai samalla tavalla omassa vanhemmuudessaani?

Vanhemmilla on ollut aina kuvitelmia eli mielikuvia odottamastaan lapsesta. Äiti ja isä ovat miettineet mm. minkä näköinen lapsi on ja kenen luonteenpiirteet vauvalle toivotaan. On ollut myös luonnollista puhella vauvalle jo raskaudenaikana. Nykyään on tutkittua tietoa mielikuvavauvasta ja siitä miten tärkeää se on sekä äidille että isällä vanhemmuuteen kasvussa. Äidin ja isän mielikuvat ovat yhteydessä myös vauvan kasvuun ja kehitykseen. Raskauden alussa äidin ja isän mielikuvat ovat usein heikkoja ja on luonnollista, että vahvoja kiintymisen tunteita ei vielä ole. Mielikuvien määrä alkaa lisääntyä vauvan ensimmäisten liikkeiden tuntuessa, jolloin vauva konkretisoituu ja ilmaisee että täällä ollaan. Vanhemmille voi muodostua hyvin erilaiset kuvitelmat samasta lapsesta, siitä ei ole haittaa, sillä mielikuvat joka

tapauksessa vahvistavat vanhemman omaa vanhemmuutta. Raskauden loppupuolella, synnytyksen lähestyessä mielikuvat muuttuvat epämääräisiksi ja vähemmän yksityiskohtaisiksi. Palataan elämän realiteetteihin ja keskitytään tulevaan synnytykseen. Mielikuvien avulla sekä äiti että isä luovat tunnesiteen tulevaan vauvaan jo raskausaikana. Mielikuvat vauvasta auttavat raskauden lopulla luopumaan mielikuvitusvauvasta ja kohtaamaan vuorovaikutuksessa oikean lapsen. Mielikuvat edesauttavat kiinnittymään ja kiintymään syntyvään lapseen.

Lähde: Brodén, Margareta:  
Raskausajan mahdollisuudet. 2006

### KYSYMYKSIÄ POHDITTAVAKSI:

- Miten minua hoidettiin lapsena?
- Miten toimin samalla tavalla kuin vanhempani ja miten eri tavalla?
- Millainen vauva on?
- Millainen vauvasta tulee?
- Koska vauvani liikkuu/ nukkuu/ jumppaa niin paljon, hän on luonteeltaan...
- Mikä vauvalle nimeksi?

#### KESKUSTELUKORTTI

Katso myös keskustelukortit  
Kysymyksiä isyydestä ja  
äitiydestä työkirjan lopussa!

Miltähän meidän vauva näyttää?





## Äidin ja isän kuvitteellinen vuorokausi vauvan kanssa

**Äidin** kuvitteellinen vuorokausi  
1 kk ikäisen vauvan kanssa

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Isän** kuvitteellinen vuorokausi  
1 kk ikäisen vauvan kanssa

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Kelloon merkittynä sama asia:**

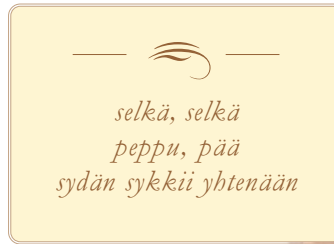


**Kelloon merkittynä sama asia:**



## Ohje sydänäänten kuunteluun kotona

Sydänäänet alkavat kuulua vatsan päältä 26–30 raskausviikoilla. Ääni on pientä värinää muistuttavaa nopeaa nakutusta. Vauvan sydänäänten normaali vaihteluväli on 120–160 sykettä minuutissa. Kun vauva nukkuu ja on paikoillaan, syke on matalampi ja tasaisempi.



*Tyhjä vessapaperirulla on hyvä kuulotorvi sydänäänten kuunteluun. Ennen kuuntelua tunnustele ”leveillä” sormilla vatsan päältä, missä on vauvan selkä. Selkä tuntuu pitkulaisena kovana alueena. Sydänäänet kuuluvat parhaiten vauvan yläselän päältä. Aseta vessapaperirulla vatsan päälle vauvan selän kohdalle, paina korvasi rullan aukkoon ja irrota kahinaa aiheuttavat sormesi rullasta. Paina päälläsi rullaa hiukan eri asentoihin, keskity ja kuule. Vaihda korvaa, jos tuntuu, että et kuule. Kuuntelua voit harjoitella myös neuvolan vastaanotoilla.*

*Voit kuunnella myös pelkällä korvalla, ilman vessapaperirullaa.*

*Siellä se pieni sydän joka tapauksessa jo sykkii!*



## Rentoutuminen

Rentoutumisen tavoitteena on vapauttaa keho ja mieli kivusta ja stressistä. Se on tahdonalaisten lihasten tietoisesta rentouttamista ja ajatusten tyhjentämistä.

Jännittäminen on melko automaattinen tapa vastata kipuun. Lihasten jännittäminen heikentää verenkiertoa ja siten hapan kulkeutumista kudoksiin. Lihasjännitys hidastaa kohdun aukeamista. Synnyttäjä uupuu nopeammin, koska joutuu taistelemaan kehonsa lähettämiä tuntemuksia vastaan. Sen sijaan rentoutunut synnyttäjä toimii yhteistyössä kehonsa kanssa.

Rentoutuminen ei ole kuitenkaan yhtäkkiä kovan kivun tullessa helppoa, sitä pitää harjoitella etukäteen. Rauhallinen ja miellyttävä ilmapiiri helpottaa rentoutumista. Äiti voi rentoutua itse aktiivisesti jonkin opettelemansa rentoutusmenetelmän avulla tai passiivisesti, toisen ihmisen kosketuksesta ja hieronnasta.

### Autogeeninen menetelmä

Ajattele rauhallisesti jokaista ruumiinosaasi yksitellen tähän tapaan: ”Minun oikea käteni on lämmin ja painava. Sydän lyö rauhallisesti. Hengitän tasaisesti ja rauhallisesti.” Voit aloittaa sormista ja edetä kämmenen kautta koko käteen. Käy kaikki ruumiinosat samalla tavalla läpi. Ajattele viimeiseksi vatsaasi ja otsaasi.

Rentoutumismenetelmää on hyvä harjoitella viimeisinä raskausviikkoina, vaikka illalla ennen nukah-

tamista. Hyvin opittuna rentoutuminen nopeutuu ja automatisoituu. On todettu, että harjoittelu vaikuttaa myönteisesti synnytyskokemukseen.

### Kahden hengityksen rentoutuminen

Synnytyksen avautumisvaiheessa supistukset voivat tulla melko tiheästi. Aikaa rentoutumiselle jää vähän. Kahdella syvällä huokauksella ehdit rentoutua nopeasti. Keskitä ensimmäisellä hengityksellä ajatuksesi rentoutumiseen ja vapauta koko keho jännityksestä. Toisella kerralla rentoutesi vielä syvenee.

Rentoutunut olo auttaa sinua selviytymään supistuskivusta ja syntyvä lapsi voi paremmin, koska verenkierto istukkaan paranee. Myönteiset mielikuvat auttavat myös selviytymään tilanteessa.

Muista vielä pitää leuka rentona. Hampaiden pureminen lisää jännitystä. Laula ja ääntele, keinu ja keinuttele, heijaa ja liikuskele tuntemustesi mukaan.

#### LISÄTIETOJA:

- HUS:n nettisivut: [www.hus.fi](http://www.hus.fi)
- Liukkonen ym.:  
Synnytyskivun lievittäminen
- Helsingin kaupungin  
terveyskeskuksen fysioterapia

## Lantionpohjan lihakset

Lantionpohjassa on vahvoja lihaksia, joiden tarkoituksena on tukea ja kannattaa erityisesti virtsarakkoa, virtsaputkea, peräsuolta sekä naisilla kohtua ja emättintä. Lihaksien tehtävä on vastata vatsaontelosta tulevaan paineeseen mm. silloin, kun yskitään, aivasteetaan, nostetaan taakkoja sekä juostaan tai hypitään. Lisäksi lantionpohjan lihasten tehtävänä on tuottaa mielihyvää niin naiselle kuin miehellekin rakastelun aikana.

Venyneet, laiskistuneet ja käyttämättömät lantionpohjan lihakset aiheuttavat virtsanpidätysvaikeuksia, virtsarakon- ja kohdun laskeumaa sekä yhdyntäongelmia.

Lantionpohjan lihakset ovat tahdonalaisia lihaksia, niitä voi ja kannattaa harjoituttaa säännöllisesti, erityisesti silloin kun paine vatsan alueella kasvaa – raskaus ja synnytys ovat naisen lantionpohjan lihaksistolle suuri haaste.



## Lihasten tunnistaminen

Nainen: Aloita harjoittelu selin makuulla polvet koukussa ja jalkapohjat alustaa vasten. Supista aluksi peräaukkoa ja "vedä" sitä samalla sisään ja ylöspäin. Jatka supistusta eteen ja ylöspäin aivan kuin pidättäisit virtsaa. Jatka supistusta edelleen emättimessä ylöspäin ikään kuin imaisisit sisään painavan, pyöreän kiven. Pidä kuviteltu kivi ylhäällä ja laske kahteen. Tämän jälkeen päästä lihakset aivan rennoiksi ja laske jälleen kahteen. Voit varmistaa oikeiden lihasten löytymisen viemällä sormen emättimeen ja supistamalla lihaksia tiiviisti sormen ympärille.

Mies: Aloita harjoittelu myös selin makuulla polvet koukussa, jalkapohjat alustaa vasten. Supista aluksi peräaukkoa ja "vedä" sitä samalla sisään ja ylöspäin. Jatka supistusta eteen ja ylöspäin aivan kuin pidättäisit virtsaa. Voit jatkaa lihasten etsimistä seisten, tunnustele lihaksia sormin esim. peräaukon ja kivesten välisellä alueella; oikeat lihakset ovat löytyneet, jos kivekset nousevat supistaessa.

Naisella lantionpohjan lihakset löytyvät myös siten, että virtsatessa kokeilet, voitko aloittaa ja lopettaa virtsan tulon jalkojen ollessa hieman levällään ilman että siirtää jalkoja yhteen. Mies voi tehdä saman kokeilun seisten. Lantionpohjan lihakset ovat ne, jotka lopettavat virtsan tulon. Virtsasuihkun katkaisu saa kestää vain hyvin lyhyen ajan, eikä sitä saa tehdä usein. Katkaisun jälkeen tulee rakko tyhjentää, muutoin se altistuu tulehduksille.

Kun lantionpohjan lihakset ovat löytyneet, niiden harjoittamista voi jatkaa istuen tai seisten milloin tahansa ja melkein missä tahansa. Harjoitus ei näy päällepäin, mutta tuntuu syvällä lantion pohjassa. Harjoituksia tehdessä ei saa jännittää palleaa eikä pidättää hengitystä.

Synnytyksen jälkeen lihasten etsiminen ja tunnistelu voi olla hankalaa ja kivuliasta. Aloita harjoittelu varovaisesti omien tuntemustesi mukaan. On kuitenkin hyvä muistaa, että venyttyneet lantionpohjan lihakset kuntoutuvat nopeammin päivittäisen harjoittelun avulla.

## Lihasten voimaharjoitus

Supista lihakset mahdollisimman voimakkaasti ja pidä supistusta laskien viiteen. Sen jälkeen rentouta laskien kymmeneen. Toista harjoitusta 5 - 6 kertaa peräkkäin ja lepää sen jälkeen viitisen minuuttia.

## Lihasten kestävyysharjoitus

Supista lihakset hitaasti ja pidä supistus laskien kymmeneen. Rentouta laskien kahteenkymmeneen. Toista harjoitus 10 - 20 kertaa. Kun tämä onnistuu hyvin, voit pidentää supistuksen kestoja laskien 20 - 30:een. Rentouta aina kaksinkertainen aika. Toista harjoitusta kunnes lihakset väsyvät ja lepää sen jälkeen viitisen minuuttia.

Lihasten kunto pysyy yllä harjoittelemalla säännöllisesti pari kertaa päivässä. Naiset voivat tehostaa harjoittelua käyttämällä geishapalloja tai Vagitrimkuulia. Lihasten käyttö yhdynnän aikana on myös hyvää harjoitusta ja tuottaa lisäästimuksia rakasteluun.

### LISÄTIETOJA:

- [www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)
- [www.sexpo.fi](http://www.sexpo.fi)
- Helsingin kaupungin terveyskeskuksen fysioterapia





*Jokainen  
joka on pidellyt  
aaltojen silittämää  
kiveä kädessään  
tietää  
että jatkuvilla hyväilyillä  
on ihmeitä tekevä voima  
(Tommy Tabermann)*



## Seksi ja raskaus

Tuleva äiti on ihmeissään itsensä kanssa. Oma keho muuttuu ja mielialat vaihtelevat. Voi tuntua, ettei saa otetta itsestään. Alkuraskauden aikana pahoinvointi ja käsittämättömältä tuntuva väsymys ovat läsnä lähes koko ajan. Rinnat voivat olla kosketusarat ja mieliala heittelehtivä. Jonain hetkenä voi itkettää, vaikka kokisi asioiden olevan ihan hyvin. Odottaja voi olla myös aiempaa herkempi tulkitsemaan muiden ihmisten puheita ja pahoittaa mielensä helpommin. Miehen on usein vaikea ymmärtää näitä muutoksia, koska raskaus ei vielä näy ulospäin.

Keskiraskausaikana monen odottajan olo helpottuu ja seksi maistuu. Olo tuntuu normalisoituneen alun hormonimyrskyn jälkeen. Moni nauttii kuppikoolla lisääntyneestä uhkeudestaan ja tuntee itsensä vereväksi naiseksi. Nainen voi yllättyä kokiessaan itsensä hyvin halukkaaksi ja aloitteelliseksi. Tietoisuus ja nautinto omasta vartalosta lisääntyvät. Raskauden loppupuolella odottaja pohtii usein: ”Olenko haluttava mieheni silmissä tämän näköisenä?” Miten nämä tunteet voi jakaa kumppanille? Sekä miehellä että naisella halu olla kumppanin lähellä hellittävänä ilman suorituspainetta liittyy usein loppuraskauteen.

Tuleva isä on hämmentynyt. Miten suhtautua kasvavaan vatsaan ja uhkeiksi käyviin muotoihin? Miten rakastelu onnistuu? Vahingoittuuko vauva? Molempien mielessä myllertävät tuhannet kysymykset. Vaikka seksihalut vaihtelevatkin, voi hellyyttä ja läheisyyttä vaalia monin eri tavoin. Mieltä askarruttavat kysymykset kannattaa ottaa esiin toista syyllistämättä. Voi yksinkertaisesti kysyä, miltä tämä sinusta tuntuu? Mitä sinä toivoisit? On tärkeää, että mies voi kokea osallisuutta odotukseen eikä jää ulkopuoliseksi.

Usein ajatellaan, että seksi on samaa kuin yhdyntä. Raskausaikana kannattaa käyttää mielikuvitusta ja luoda suhteeseen uusia läheisyyden muotoja. Toisen ilahduttaminen hyvillä sanoilla ja teoilla lisää yhteenkuuluvuutta. Kun läheisyyttä ylläpidetään, kumpikin voi kokea olevansa toiselle tärkeä ja rakas omana itsenään, muuttuneenakin. Silloin voi jakaa kumppanille ne hämmennyksen ja huolen aiheensakin. Raskausajan seksissä on myös myönteiset puolensa. Silloin ei

tarvitse huolehtia ehkäisystä ja voi keskittyä täysin nauttimaan yhteydestä. Odotusaikaan voivat sisältyä molempien seksuaalisen elämänkaaren unohtumattomimmat hetket.

Vauvan syntymän jälkeen tilanne taas muuttuu. Vuorokausirytmä on sekaisin, pieni uusi ihminen aiheuttaa monia tunteita. Onnen hetkiin sekoittuu usein myös pelkoa ja epävarmuutta. Osataanko me olla vanhempia? Synnytyksen tai leikkauksen jälkeen ajatus seksistä voi tuntua kaukaiselta. On kuitenkin tärkeää, että kumppanit kohtelevat toisiaan myös miehenä ja naisena, ei vain vanhempina. Kumpikin kaipaa toiseltaan viestiä siitä, että on edelleen haluttava. Nainen haluaa tietää, että on ihastuttava uudennäköiseksi muuttuneenakin. Mies haluaa tietää olevansa haluttava edelleen miehenä, eikä vain vaipanvaihtoa opettelevana isänä. Lapsen syntymä voi syventää ja parantaa parin välistä seksuaalista sidettä ja tunteita toista kohtaan: ”Olemme yhdessä luoneet jotain ainutlaatuista ja uutta.”

Pikkulasten vanhempien kokemuksia seksielämän muutoksista raskausaikana ja synnytyksen jälkeen voit lukea ”Kupeitten kuuma vai kadonnut kaipaus” raportista. Sen voi tilata: [perheverkko@vaestoliitto.fi](mailto:perheverkko@vaestoliitto.fi).

Teksti: Väestöliitto/Perheverkko

KESKUSTELUKORTTI

Katso myös keskustelukortit  
Kysymyksiä kumppanille  
seksuaalisuudesta  
työkirjan lopussa!

## Päihteet, raskaus ja pikkuinen

**Tupakka** on nautintoaine, johon syntyy joko tapariippuvuus tai vielä voimakkaampi nikotiiniriippuvuus. Tupakalla on keskushermostoon kahtalainen vaikutus, se kiihdyttää ja rauhoittaa sitä. Tupakan savussa on n. 4000 ainetta, joista 50 aiheuttaa syöpää. Suurin osa kemiallisista yhdisteistä kulkeutuu istukan ja napanuoran kautta kohdussa kasvavaan lapseen. Passiivinen tupakointi – se että joutuu oleskelemaan sisätiloissa, joissa tupakoidaan – haittaa yhtälailla äidin ja lapsen terveyttä.

Nikotiini supistaa kohdun-, istukan- ja napasuonten seinämiä. Verisuonten supistuminen aiheuttaa kohtuvauvalle välittömän hapenpuutteen. Nikotiini ei poistu lapsesta yhtä nopeasti kuin äidistä. Synnytyksen yhteydessä on otettu lapsen napasuonesta verinäytteitä, joissa on ollut äidin verestä mitattua korkeampia nikotiinipitoisuuksia. Nikotiini vaikuttaa lapseen muutenkin kuin hapenpuutetta aiheuttaen. Se haittaa lapsen hermoston ja aivojen kehitystä, nikotiini hidastaa mm. aivosolujen jakaantumista.

Häkä eli hiilimonoksidi sitoutuu happea herkemmin veren hemoglobiiniin. Hemoglobiini kuljettaa happea soluille, joten kudosten ja solujen saama happi vähenee. Häkäkaasun ja nikotiinin lisäksi tupakan savussa on mm. syanidia, joka on solumyrkky, sekä raskasmetalleja kadmiumia ja lyijyä.

Kohdussa tupakan savulle altistunut vauva syntyy täysiaikaisenakin kevyempänä kuin tupakoimattoman perheen lapsi. Tupakointi myös lisää keskose- na syntymisen vaaraa. Tupakkaan tottuneella vauvalla on nikotiinivieroitusoireita: hän on ärtyinen, itkui- nen ja levoton. Hän tarvitsee tavan- omaista enemmän hoivaa ja huolenpitoa, mutta hän saattaa saama- taan hoidosta huolimatta olla ärtyi- nen. Myöhemmin lapsella on muita lapsia herkemmin hengitystietuleh- duksia ja astmaa. Lisäksi lap- sen oppimis- ja keskittymis-


vaikeuksien taustalla saattaa olla perheen raskaudenaikainen tupakointi.

Tupakan savut kulkeutuvat äidinmaitoon. Tupakoin- ti vaikuttaa maidon erittymiseen, se vähentää maitomää- rää jopa 30 %. Maidon rasva- ja ravintoarvot laskevat. Siitä huolimatta äidinmaito, imetys ja ihokosketus ovat vastasyntyneelle ja äidille tärkeitä.

Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina! Useat perheet saavat raskaudesta kimmokkeen vähentää ja lopettaa tupakoinnin. Tupakan polton lopettaminen on vaikeaa, mutta siihen on saatavissa apua. Erilaiset ryhmät saattavat olla tukena, mm. terveyskeskus jär- jestää maksuttomia vieroituskursseja. Lopettamisesta ja eri hoitomuodoista kannattaa keskustella neuvo- lassa.

Raskaudenaikaisia **alkoholin** käytön turvallisia rajo- ja on vaikea määritellä. Pieni määrä alkoholia ei aiheuta epämuodostumariskiä. Kuitenkaan vauvan keskusher- moston toimintahäiriöiden ilmaantumisen kannalta tur- vallista alkoholin riskikäytön rajaa ei tunneta. **Sen vuoksi alkoholia ei tule käyttää lainkaan raskauden aika- na.** Neuvolassa omaa ja kumppanin alkoholin käyt- töä arvioidaan AUDIT-testillä.



—  —  
*lasinen lapsuus on särkyvää  
 turhat lupaukset  
 huuruiset halaukset  
 kivi sylissä lämmittää*

Istukka läpäisee alkoholin helposti. Se kulkeutuu kohdussa kasvavan ja kehittyvän lapsen kudoksiin kerääntyen erityisesti nestepitoisiin elimiin kuten aivoihin. Lapsesta alkoholi poistuu lapsivedeen virtsan, ihon ja keuhkojen kautta. Kohtuvauva nieleskelee lapsivettä, jolloin alkoholi kulkeutuu häneen takaisin. Alkoholi poistuu lapsivedestä hitaammin kuin äidin ja lapsen verestä. Sen vuoksi lapsiveden alkoholipitoisuus saattaa olla verestä mitattuja arvoja korkeampi. Kohtuvauvan maksa ei pysty pilkkomaan alkoholia samalla tavalla kuin aikuisen maksa. Vastasyntyneenkin maksa pystyy pilkkomaan vasta puolet aikuisen maksan pilkkomasta määrästä. Lopulta alkoholi poistuu istukan kautta äitiin, jonka maksa viimein tuhoaa sen. Kohdussa kasvavan vauvan herkimpiä aikoja ovat raskauden 24 ensimmäistä viikkoa, silloin hänelle kehittyvät kaikki elimet.

Runsas alkoholin käyttö raskausaikana lisää verenvuotojen mahdollisuutta sekä ennenaikaisen synnytyksen käynnistymistä. Se vaikuttaa myös istukan toimintaan ja saattaa edistää sen ennen aikaista irtoamista. Suurin lapselle aiheutuva haitta ja ainoa ehkäistävässä oleva kehitysvamma on FAS eli fetaalinen alkoholioireyhtymä. Vaurion vaikeusasteen mukaan oireet vaihtelevat vakavasta kehitysvammasta lieviin käytös- ja keskittymisoireisiin.

Alkoholi imeytyy äidinmaitoon. Maidon alkoholipitoisuus on sama kuin äidin veren alkoholipitoisuus. Alkoholi poistuu maidosta samaan tahtiin kuin verestä eli yhden annoksen poistumiseen kuluu 2 tuntia aikaa. Imetystä ei suositella niin kauan kuin äidin veressä on alkoholia, vaikka lapsi ei tulekaan humalaan niin pienestä määrästä. Lapsi aistii äidin muuttuneen käytöksen – kovemman äänen, kömpelömmät ja rempseämmät otteet – ja on levoton ja turvaton.

**Erilaiset huumeet** läpäisevät istukan esteettä. Poltettavien huumeiden vaikutukset ovat äitiin ja lapseen samansuuntaisia kuin tupakalla, tosin osittain myrkyllisempinä. THC eli tetrahydrokannabinoli, joka on kannabiksen vaikuttava aine, kulkeutuu äidinmaitoon.

Suoneen pistettävät, hengitettävät ja tabletteina tai jauheina annosteltavat huumeet aiheuttavat lapselle erilaisia sydänvikoja, jopa sydämen pysähdyksiä, hapen puutetta, aliravitsemusta, aivojen ja virtsateiden kehityspoikkeamia, henkistä jälkeenjääneisyttä, silmävaurioita. Vastasyntyneen vieroitusoireet saattavat olla vakavia, kestää kauan ja tulla viiveellä. Nämä huumeet imeytyvät kaikki äidinmaitoon, imetystä ei suositella ollenkaan.

**Useimmat lääkkeet** kulkeutuvat esteettä istukan kautta lapseen sekä imetysaikana rintamaitoon. Hoitavalle lääkärille pitää muistaa aina kertoa raskaudesta ja imetyksestä, jotta hän voi valita äidille ja lapselle turvallisen ja hoitavan lääkityksen. Omatoimista lääkkeiden käyttöä kannattaa välttää.

#### LISÄTIETOJA:

Lääkkeiden, sairastetun taudin tai rokotuksen vaikutuksista raskauteen tai hedelmällisyyteen voi kysyä Helsingin yliopistollisen keskussairaalan Teratologisesta tietopalvelusta. Puhelinpalvelu on maksuton ja sinne voi soittaa vaihde p.(09) 4711, suora p.

- [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)
- [www.ktl.fi](http://www.ktl.fi)
- [www.tupakka.org](http://www.tupakka.org)



*Meille on syntynyt lapsi.  
Ihmettä, iloa.  
Lahjoista suurin voi painaa  
vain kolme kiloa.*

*Meille on syntynyt lapsi,  
ei yhtään vähempää.  
Katsomme salaisuutta  
vuoteella lepävää.*

*Meille on syntynyt lapsi.  
Kitinää kuuntelen.  
Kaikkien huomion valtaa  
hän, puolimetrisen.  
(Anna-Mari Kaskinen)*



# Elämää vauvan kanssa



## Vauva syntyy

### Ensisynnyttäjä lähtee sairaalaan,

- kun supistuksia on ollut parin tunnin ajan viiden minuutin välein, omalla autolla tai taksilla.
- kun lapsivesi menee kotona, vaikka ei olisi vielä supistuksiakaan, äiti makuuasennossa, varsinkin, jos neuvolassa sanottu, että vauvan pää ei ole kiinnittynyt.
- kun on voimakas kipu, joka ei mene itsestään ohi, mennään ambulanssilla.
- kun on runsasta verenvuotoa, sairaalaan mennään ambulanssilla,

Huom! Mikäli vuoto on kuukautisvuodon tapaista, sairaalaan mennään omalla autolla

**Synnytyssairaalaan soitetaan aina ennen lähtöä,** jotta kättilöt voivat arvioida synnytyksen etenemisen vaiheen ja ohjata tarvittaessa tilan puutteen vuoksi naapurisairaalaan.

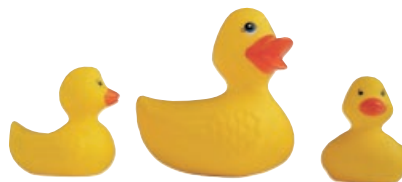
**Sairaalaan otetaan mukaan** neuvolakortti, henkilökohtaiset hygienia- ja kassat ja omat tossut. Mukaan voi pakata lukemista ja musiikkia sekä kameran. Vauvan kotiintulovaatteet kannattaa laittaa valmiiksi ajoissa, mutta niitä ei välttämättä viedä mukaan synnytykseen. Tärkeintä on muistaa ottaa mukaan luotettava ja utelias mieli. Sairaalassa kättilöt ja lääkärit ovat vanhempia ja lasta varten. He haluavat, että ensitapaaminen vauvan kanssa on mahdollisimman turvallinen, rauhallinen ja onnellinen. Henkilökunta kunnioittaa perheen toiveita mahdollisuuksien mukaan, heille pitää vain kertoa niistä avoimesti.

**Avautumisvaihe** kestää ensisynnyttäjällä keskimäärin 8-15 tuntia, mutta yksilölliset erot ovat suuria. Avautumisvaiheen aikana supistukset ovat voimistuvia, ne nousevat alavatsalta ja alaselästä koko vatsan ja selän alueelle. Supistukset saattavat tuntua myös reisissä ja säärissä. Supistusten tehtävänä on työntää lasta alaspäin synnytyskanavassa sekä lyhentää kohdun kaulankanava ja lopulta avata kohdunsuu 10 senttimetriin. Supistuskipua on helpompi sietää, jos jaksaa ajatella, että ne auttavat lasta ulos, niillä on siis hyvä tarkoitus.

Ennen varsinaista avautumisvaihetta voi olla parin päivän ajan välillä säännöllisiä supistuksia ja sitten taas epäsäännöllisemmin supistuksia. Sen vuoksi supistuksia kannattaa kuulostella kotona rauhassa ja lähteä vasta sitten sairaalaan, kun ne ovat todella säännöllisiä ja tiheitä.

Avautumisvaiheen aikana on tärkeää rentoutua, jotta supistus pääsee tekemään avaustyötään ja kohdunlihas ja lapsi saavat tarvitsemansa hapen ja ravinnon. Rentoutusmenetelmiä kannattaa harjoitella etukäteen, jotta supistusten aikana lihasjännityksestä vapautuminen olisi mahdollista. Liikkuminen; pallolla istuskelu, keinutuoli, heijaaminen ja kävely auttavat rentoutumisessa ja kivun sietämisessä. Samoin vesi; suihku tai amme rentouttaa ja vapauttaa voimia. Hierominen; voimakas tai hellä kosketus synnyttäjän toiveiden mukaan auttaa kivun kestämässä. Saman tekee vyöhyketerapia, akupainanta tai jooga. Lisäksi lämmin, esimerkiksi jyvä- tai geelipussi, lievittää kipua. Avautumisvaiheen aikana on mahdollisuus liikkua, levätä, laulaa ja äänellä synnyttäjän tuntemusten ja toiveiden mukaan. Kättilö seuraa tilannetta ja auttaa valitsemaan parhaan mahdollisen avautumisvaiheen asennon ja kivunlievityksen.

Usein tärkein rentouttaja ja tuen antaja on toinen ihminen. Tuttu ja turvallinen läheinen tuo turvaa myös synnytyssalissa. Mikäli kukaan läheisistä ei ole mukana synnytyksessä, kättilöt pyrkivät olemaan mahdollisimman paljon paikalla. Lisäksi synnytyssairaaloiden opiskelijat ovat käytettävissä. Harva synnyttäjä haluaa olla täysin yksin avautumisvaiheen aikana, mutta sekin suodaan ja on mahdollista synnyttäjän toiveiden mukaan.



### **Rentoutumisen, liikkeen, lämmön ja turvallisen olon lisäksi kivunlievityksenä voidaan käyttää**

- aqua-rakkuloita: steriiliä vettä laitetaan ihoon kipupisteisiin, ne toimivat akupunktion tavoin
- alkuvaiheessa lihakseen pistettäviä kipulääkkeitä
- ilokaasua eli typpioksiduulia, jota otetaan maskin avulla: heti, kun supistuksen tunne alkaa tulla, maski laitetaan tiiviisti kasvoille ja hengitetään kaasua rauhallisesti. Heti, kun supistus alkaa laskea, maski siirretään pois kasvoilta. Ilokaasu on voimakas kaasu, joka leikkaa kivulta kovimman terän pois.
- epiduraali- tai spinaalipuudutus, jonka anestesia-lääkäri laittaa synnytyksen ollessa hyvin käynnissä. Kipu helpottaa yleensä nopeasti, mahdollistaa levähtämisen, jopa nukahtamisen.
- paraservikaalipuudutus (PCG=PCB) eli kohdunkaulan puudutus auttaa yleensä avautumisvaiheessa, puudute laitetaan kohdunkaulaan molemmille puolille.
- pudendaalipuudutus puuduttaa kohdunsuun ja välilihan alueen, se auttaa ponnistusvaiheessa.

**Puudutuksiin saattaa liittyä haittatekijöitä**, kuten äidin verenpaineen lasku, synnytyksen hidastuminen, vauvan hapenpuute, imukupin käytön lisääntyminen ja repeämäriskin lisääntyminen sekä imetyksen käynnistymisen viivästyminen. Sen vuoksi äidiltä tarkkailaan verenpainetta ja supistuksia sekä vauvalta seurataan sydänääniä ennen puudutuksia sekä niiden antamisen jälkeen. On kuitenkin hyvä muistaa, että mitään sellaista ei tehdä, mikä olisi vaarallista äidille tai vauvalle. Pääsääntönä synnytyksessä on se, että kun äiti voi hyvin, vauvakin voi hyvin ja synnytys etenee.

**Synnytyksen eri vaiheissa** äiti ja erityisesti kohtulihaksen sekä vauva tarvitsevat happea. Lihasten rentouttaminen helpottaa hapen kulkua. Vapaa hengittäminen on tärkeää koko synnytyksen ajan. Pari syvää huokaisua voimakkaan supistuksen aikana leikkaa supistuksen kiputuntemusta. Kätilö voi ohjata lähättämään, mikäli äidillä on ponnistamispakko, mutta kohdunsuu ei ole vielä riittävästi auki. Ponnistusvaiheessa äiti ponnistaa tuntemustensa mukaan. Kätilö ohjaa äitiä hengityksessä tarpeen mukaan ja kannustaa ponnistamaan alaspäin.

**Ponnistusvaiheen** asentoja voi kokeilla ja vaihdella rauhassa. Mahdollisia asentoja ovat jakkara, konttausasento, etunoja, seisten tukihenkilössä roikkuen, kylkiasennossa tai puoli-istuvassa asennossa sairaalasängyllä. Ponnistussuunta on sama kuin vessan pöntöllä istuessa, alas ei kuitenkaan peräaukkoon päin. Ponnistusvaihe kestää ensisynnyttäjällä keskimäärin ½ tunnista tuntiin, siinäkin on suuria eroja synnytysten välillä.

### **Lopulta lapsi syntyy ja hänet nostetaan äidin paljaalle rinnalle.**

Vauvan peittää usein valkea rasvamainen lapsenkina, joka on lapsen ihon suoja-aine. Vanhemmat saavat ensimmäisen kerran silitellä ja ihastella uutta perheenjäsentään kohdun ulkopuolella. Vauva tutkitaan yhdessä vanhempien kanssa äidin vatsan päällä. Vauvan sydänäänit ja hengitys tarkistetaan. Hänen ihonvärinsä, jänteveytensä ja ärtyvyytensä arvioidaan. Lapselle laitetaan tunnisteranneke. Sen jälkeen isä tai tukihenkilö saa katkaista napanuoran. Napanuorasta otetaan verinäyte kilpirauhasen vajaatoiminnan löytämiseksi ja verikaasuanalyysi happitilanteen selvittämiseksi. Mikäli äiti on Rh-negatiivinen, napaverestä tarkistetaan myös veriryhmä. Lapselle annetaan K-vitamiinipistos verenvuotojen ehkäisemiseksi joko tässä vaiheessa tai mittauksen yhteydessä myöhemmin. Vauva peitellään äidin rinnalle alasti ihokontaktiin tuttujen sydän- ja hengityksen kuuluville. Siten vauvan lämpö pysyy parhaiten hyvänä. Ihokontakti edistää imemisen alkamista ja helpottaa vauvan ja äidin sekä isän tutustumista toisiinsa.

Sillä aikaa, kun vanhemmat tutustuvat vauvaansa, alkaa synnytyksen jälkeisvaihe. Äidille annetaan tarvittaessa kohtua supistavaa lääkettä lihakseen, istukka, kalvot ja napanuorat syntyvät. Mahdolliset välilihan repeämät tai leikkaushaavat ommellaan.

**Lapsi pääsee äidin rinnalle omaan tahtiinsa**, yleensä ensimmäisen tunnin aikana. Vauva alkaa itse hamuta rintaa. Hamuamisrefleksi aktivoituu ihokontaktissa. Lapsi on äidissä kiinni ja hakeutuu itse kohti nänniä. Vauvaa voi myös auttaa tarttumaan kunnollisella otteella rinnasta kiinni. Ensimmäiset imut saattavat tuntua voimakkailta, lapsi on harjoitellut jo kohdussa imemistä. Lapsi saa rinnoista ensimmäitään, ns.



kolostrumtippoja, jotka sisältävät lapselle tärkeitä ja välttämättömiä suoja- ja ravintoaineita. Maitomäärä ei ole suuri, mutta se on vastasyntyneelle riittävä. Terve vastasyntynyt ei yleensä tarvitse sairaalassa lisämaitoa. Kun lapsi on tiheästi rinnalla, maito nousee rintoihin toisena tai kolmantena päivänä synnytyksestä.

**Ensi-imetyksen jälkeen** isä tai tukihenkilö pesee vauvan. Vauva mitataan ja punnitaan. Kätilö ohjaa ja auttaa isää ja voi ottaa valokuvia tarvittaessa. Äiti pääsee suihkuun. Sen jälkeen aikuisille tarjotaan pientä syötävää ennen lapsivuodeosastolle siirtymistä.

**Normaalisti synnytyksessä on mukana vain synnytystä hoitava kätilö ja loppuvaiheessa avustava kätilö.** Gynekologi pyydetään synnytykseen mukaan vain tarvittaessa, samoin anestesioologi puudutuksia antamaan. Mikäli lapsen voinnissa ilmenee synnytyksen aikana poikkeavaa, paikalle kutsutaan myös lastenlääkäri.

**Poikkeavasta synnytyksestä puhutaan,** jos apuna on käytetty imukuppia tai harvemmin nykyään synnytyspihtejä. Niitä käytetään, mikäli synnytys pitkittyy, äidin voimat vähenevät tai lapsen vointi sitä vaatii. Poikkeava synnytys on myös silloin, jos verenvuotoa on yli 1000ml tai istukan irtoamista joudutaan auttamaan leikkaussalissa käsin. Keisarileikkaus eli sektio voi olla suunniteltu, kiireellinen tai hätäsektio. Syyt kiireelliseen sektioon tai hätäsektioon ovat äidin ja/ tai lapsen voinnin nopea huononeminen. Isä tai tukihenkilö pääsee yleensä heti tutustumaan vauvaan ja hoitamaan häntä. Vauvan paras paikka syntymän jälkeen on sylissä ihokontaktissa.

**Vauva on koko sairaalassaoloajan vierihoidossa.** Se mahdollistaa vauvalle elintärkeän lähellä olon ja tiheät imemiset rinnalla. Vierihoido auttaa vanhempia vauvaansa tutustumisessa. Lapsivuodeosaston henkilökunta on perhettä varten paikalla. Heiltä kannattaa rohkeasti kysyä ja pyytää apua, jotta elämä kotona yhdessä vauvan kanssa alkaisi turvallisella mielellä. Neuvolaan kannattaa soittaa viimeistään sitten, kun perhe on kotiutunut vauvan kanssa, jotta terveydenhoitaja voi varata kotikäyntiajan mahdollisimman pian.

## SAIRAALOIDEN YHTEYSTIEDOT

Helsingin ja Uudenmaan  
sairaanhoidopiiri [www.hus.fi](http://www.hus.fi)  
Puhelin/ vaihde 09- 4711  
(vaihteesta yhdistetään osastoille)

Kätilöopiston sairaala  
Sofianlehdonkatu 5 A, 00610 Helsinki

p. \_\_\_\_\_

Äitiyspoliklinikka

p. \_\_\_\_\_

Synnytysosasto

p. \_\_\_\_\_

Haikaranpesäosasto

p. \_\_\_\_\_

Naistenklinikka  
Haartmaninkatu 2, 00290 Helsinki

Äitiyspoliklinikka

p. \_\_\_\_\_

Synnytysosasto

p. \_\_\_\_\_

## Vauvan hoito

**Pienen vauvan tärkein paikka on syli.** Jotta lapsi kehittyi tasapainoiseksi, omanarvon tuntevaksi sekä toiset huomioonottavaksi ihmiseksi, hän tarvitsee kosketusta, ihokontaktia, puhetta, liikettä ja katsetta. Sitä kaikkea vauva saa sylissä. Harvinaisen halpa, helppo ja palkitseva vauvanhoitoresepti! Mitä lähempänä vauva on vanhempansa tai hoitajaansa, sitä nopeammin hän saa vastauksen tarpeisiinsa. Se vahvistaa vauvan käsitystä itsestään ja ympäristöstään.

**Imeväisen ravitsemus hoituu helpoiten ja edullisimmin imettämällä.** Täysimetystä suositellaan sen kokonaisvaltaisten terveysvaikutusten vuoksi puolivuotta ja imetystä muun ruuan ohella ainakin lapsen yhteen ikävuoteen asti. Perheiden arki on kuitenkin moninaista ja aina täysimetyks ei ole mahdollista. Silloin vauvan ravitsemus taataan korviketuotteiden avulla. Imetyksestä on erikseen artikkeli tässä kirjassa.

**Vauvaa voi kylvettää vauvan ihosta riippuen joko päivittäin tai kerran viikossa.** Kuivaihoista vauvaa voi kuitenkin suihkuttaa joka päivä. Kylpyveden lämpötila on 37 astetta. Aluksi vettä laitetaan vain sen verran, että vauvan takamus pysyy pohjalla. Myöhemmin, kun lapsi on tottunut veteen, vettä voi olla enemmänkin niin, ettei vauvalle tule kylmä. Kylpeminen kannattaa aloittaa kasvojen pesulla ja vasta sen jälkeen vauva lasketaan kylpyveteen turvallisesti ja vahvoihin otteisiin. Vauvalle pitää muistaa jutella koko ajan hellästi ja rauhoittavasti. Osa lapsista saattaa aluksi itkeä, mutta totuttuaan uuteen he yleensä nauttivat kylpemisestä. Kylpyveteen ei tarvitse laittaa saippuaa, eikä vauvan hiuksia tarvitse pestä shampooilla. Kuivaihoisen vauvan kylpyveteen voi lisätä muutaman tipan öljyä. Öljyä ei huuhdella kylvyn jälkeen pois lapsen iholta, vaan se jätetään hoitamaan ihoa. Kylpyveteen jätetty öljy tekee vauvan hiuksista rasvaiset, usein sekin on vain hyväksi ja auttaa siihen, että vauvan päänahkaan ei tule karstaa. Päänahan ja hiusten harjaaminen pehmeällä harjalla ehkäisee myös karstan ilmaantumista.

**Vauvan ihoa rasvataan vain tarpeen mukaan.** Kuivaihoista vauvaa rasvataan vähintään kaksi kertaa päivässä. Normaali-ihosta vauvaa ei tarvitse välttämättä rasvata ollenkaan, jotta vauvan ihon oma rasvantuotanto ei häiriinny.

**Vauvan vaippoja vaihdetaan myös tarpeen mukaan.** Kakkavaippaa ei voi pitää kauaa vauvan ihoa vasten, jotta iho ei ärsyynny ja tulehdu. Nykyisissä kertakäyttövaipoissa on runsaasti valinnanvaraa. Etukäteen ei voi sanoa, mikä merkki sopii juuri meidän vauvalle. Sen oppii kokeilemalla nopeasti. Myös kesto-vaipoissa on monenlaisia vaihtoehtoja. Yksinkertaisin kesto-vaippa on harsotaitos, mutta sen lisäksi on muotoon-ommeltuja ja kudottuja malleja. Lapsen iho sanelee pitkälti sen, minkälaisia vaippoja perheessä käytetään. Vauvat yleensä pissavat heti, kun heidät riisuu alasti. Vauvan viestejä tarkkailemalla on mahdollista antaa vauvan pissata ilman vaippaa, jolloin vaippojen kulutus vähenee huomattavasti.

**Vauvan napatynkä irtoaa n. viikon kuluttua syntymästä.** Verestävää napapohjaa voi pyyhkiä kuivalla tai veteen kostutetulla pumpulipuikolla. Haiskahtavaa napapohjaa puhdistetaan pumpulipuikolla, joka on kostutettu apteekista ostettavaan antiseptiseen liuokseen. Viimeiseksi napapohja kuivataan aina kuivalla pumpulipuikolla. Napapohjan hoidossa on tärkeintä, että se jää hoidon jälkeen kuivaksi.

**Vauvan unesta on toisaalla Vanhemmaksi työkirjassa kokonainen artikkeli.** Jo vastasyntyntä opetetaan päivä- ja yörytmiin valon, toimintojen ja äänen voimakkuuksia säätelemällä.

**Vauvan itku on puhetta.** Siitä on artikkeli toisaalla Vanhemmaksi työkirjassa.

**VINKKI.** Katso Neuvolasta saatavasta Meille tulee vauva -kirjasta lisää tästä aiheesta.

### Pienen vauvan vaivoja:

- **Pieni imeväinen pulauttelee** herkästi syönnin jälkeen mahaportin löysyyden ja mahdollisen maidon hotkimisen vuoksi. Pulauttelevaa vauvaa kannattaa käsitellä rauhallisesti syöttämisen jälkeen. Vauvaa röyhtäytetään tarpeen mukaan ja sekin tehdään rauhallisin ottein. Mikäli vauva pulauttelee todella runsaasti ja pulautukset lentävät kaassa, pitää ottaa yhteys esim. neuvolaan. Ilmavaivaista vauvaa helpottavat kanniskelu, taputtelu, hierominen ja rytminen liike. Ilma kulkeutuu näin helpommin suolistosta pois. Apteekista saatavat ilmakuplia pilkkovat tuotteet sekä maitohappobakteeritsaattavat helpottaa myös vauvan oloa. Jos vauvalla on runsaasti ilmavaivoja, imettävän äidin kannattaa jättää ruokavaliostaan ilmaa tuottavat ruoka-aineet pois: mm. kahvi, tuore leipä, kaalit, voimakkaat mausteet, suklaa.

- **Vastasyntyneen vauvan silmät rähhivät usein.** Se on fysiologista kyynelkanavien ahtauden vuoksi. Silmiä puhdistetaan veteen kostutetulla puhtaalla taitoksella silmän ulkosyrjästä sisäänpäin, jotta ei levitetä mahdollista bakteeria koko silmään. Silmien rähhimistä helpottaa usein myös nenävarresta kyynelpussien painelu. Se auttaa kyynelpussia tyhjentymään. Jos silmien rähhiminen jatkuu tai lisääntyy, neuvolasta saa yleensä silmätippareseptin. Jos kyynelkanavat eivät avaudu itsestään, ne avataan sairaalassa n. 10 kuukauden iässä.

- **Vauvalla on harmittomia** pieniä valkoisia näppyjä kasvoissaan runsaimmillaan 6-8 viikon iässä. Ne ovat **hormoninäppyjä** ja niiden hoitona on vedellä puhdistaminen, normaali pesu.

- **Imeväisille saattaa tulla sammasta**, valkoista, joskus harmaata katetta kielen päälle ja poskien limakalvoille. Ensivauksi kotona kannattaa kokeilla happamia mehutippoja esim. puolukkaa tai sitruunaa. Pitkään jatkuessaan sammasta vaatii reseptilääkkeen neuvolasta. Mikäli vauvalla on käytössään lisäksi tutti, se pitää puhdistaa päivittäin keittämällä.

- **Alle kolmikuisen kuume on aina syy mennä lääkäriin.** Vauvan lämpö mitataan pepusta siten, että mittarin kärkeen laitetaan perusvoidetta ja kärki työnnetään peppuun 1-1½cm:n syvyyteen. Vauva saattaa vastustaa mittaamista, joten hänen jaloistaan täytyy pitää kunnan otteella kiinni. Normaalilämpö peräsuolesta mitattuna on 37,5. Vauvan lämpöä alennetaan vähentämällä vaatteita ja imettämällä tai huolehtimalla vauvan nesteytyksestä muuten.

- **Yli kolmikuisen vauvan lämpöä** alennetaan vähentämällä vaatteita ja imettämällä tai muulla nesteytyksellä. Vauvalle voidaan antaa esim. parasetamol-sippoja vauvan iän ja painon mukaan. Vauvaa hoidetaan muutenkin yleisoireiden mukaan. Tarvittaessa otetaan yhteyttä neuvolaan tai terveysasemalle vauvan kunnan tarkastusta varten.

- **Vauvalla on usein nenä tukossa.** Nenään jää helposti limaa, jota voi poistaa apteekista saatavilla niistäjillä tai keittosuolatipoilla (NaCl), myös muutama pisara äidinmaitoa saattaa avata vauvan tukkoisen nenän.

- **Vastasyntynyt yskii ja aivastelee** herkästi. Hän poistaa siten keuhkoistaan mm. lapsivettä. Myöhemmin yskää ja hengityksen rohinaa voi helpottaa höyryhengittelyllä siten, että laittaa kylpyhuoneessa suihkun hetkeksi valumaan kuumaa vettä ja oleskelee vauvan kanssa näin muodostuneessa höyryssä. Myös vauvan vuoteen pääpuolen korotus auttaa pitämään vauvan hengitysteitä auki.

## Imetys

Äidinmaito on vauvan parasta ravintoa. Se on aina käyttövalmista, sopivan lämmintä, puhdasta ja juuri vauvan tarpeiden mukaista koostumukseltaan. Äidinmaidossa on lapsen ruuansulatuksen sekä kasvun ja kehityksen kannalta sopivassa suhteessa rasvoja, valkuaisaineita ja hiilihydraatteja. Vitamiineja, kivennäis- ja hivenenaineita siinä on riittävästi ja imeytyvässä muodossa kaikkia muita paitsi D-vitamiinia. D-vitamiinia vauvalle annetaan neuvolasta saatavan ohjeen mukaan kahden viikon iästä kolmeen vuoteen asti.

Imetys on vauvalle muutakin kuin ravintoa. Se on läheisyyttä, katsekontaktia, ihokosketusta, keskustelua, hyväksyntää ja kiintymystä. Imetys vähentää vauvan riskiä sairastua ykköstyypin diabetekseen, Chronin tautiin ja keliakiaan. Se vähentää myös ris-

kiä lapsuusiän liikapainoon ja vaikuttaa myönteisesti lapsen veren rasva-arvoihin. Imetyksellä on positiivisia vaikutuksia myös äitiin: äidin verenpaine laskee ja sydämen syke tasaantuu, paino palautuu nopeammin lähelle ennen raskautta ollutta, synnytyksestä toipuminen nopeutuu ja äidin kokemus vanhemmuudesta vahvistuu. Imetys vähentää myös äidin riskiä sairastua ennen vaihdevuosisia rinta- ja munasarjasyöpään sekä osteoporoosiin.

Vauva pääsee rinnalle pian syntymän jälkeen. Iho-kontaktissa äitiin hän alkaa noin tunnin iässä hamuta itse rintaa. Vauva on kokonaan äitiä vasten. Vauvaa voidaan auttaa niin, että hänen nenänsä ja suunsa on nännipihan tasolla. Vauva aukaisee suunsa auki, jolloin hänen on mahdollista saada nänni kokonaan suuhun. Vauvan alahuuli taipuu rullalle ja kieli tulee

*Vauvan nenä ja suu ovat nännin tasolla ja vauva aukaisee suunsa suurelle pää hivenen takakenossa aivan kuin haukkaisi hampurilaista.*

*Vauvan imuote on tiivis ja kunnollinen kun alahuuli on rullalla, kieli alahuulen päällä ja ylähuulikin on kääntynyt rullalle.*



huulen päälle ulos suusta. Myös ylähuuli kääntyy hiukan rullalle. On tärkeää tarkistaa, että vauvan imuote on kunnollinen ja tiivis, jotta rinnanpää ei haavaudu ja kipeydy. Vauvan imu on heti alusta lähtien voimakas. Vauva saa ensimmäisellä imemisellään tärkeitä ternimaito- eli kolostrumtippoja. Ne sisältävät runsaasti ravinto- ja energia-aineita, äidistä peräisin olevia sairauksien vasta-aineita sekä suoja-aineita vauvan suolistolle.

Terve vastasyntynyt ei tavallisesti tarvitse lisämaitoa. Lapsen vatsalaukku on tulitikkulaatikon kokoinen, sen vetoisuus ensimmäisillä kerroilla on 6 ml. Vatsalaukku on turha venyttää suuremmaksi. Vauva on sairaalassa vierihoidossa ympäri vuorokauden, jolloin hän saa olla ihokosketuksessa vanhempiensa kanssa. Vanhemmat oppivat tuntemaan omaa vauva-

ansa ja vastaamaan vauvan pyyntöihin. Alussa vauvan tarpeita ovat tiheät rinnalla olot, syli, silytys, rauhallinen juttelu, vaipan vaihto, puhtaus ja uni.

Kun vauva pääsee imemään rintaa omaan tahtiinsa eli käytännössä alkuvaiheissa vähän väliä, maito nousee rintoihin 2-4. päivänä synnytyksestä. Tällöin rinnat ovat usein turvoksissa, aristavat ja kovat. Äidillä voi nousta hiukan lämpöä. Rintojen turvotusta helpottavat kylmä, hellä sively. Lämpö ja suihkuttelut auttavat heruttamaan maitoa, mutta turvotusta lämpö ei vähennä. Jos rinnat ovat turvotuksen lisäksi täynnä maitoa, imetys helpottaa oloa. Mikäli rinnat tuntuvat olevan niin täydet, että vauva ei saa imettyä, apuna voi käyttää rintapumppua. Lypsetty maito kannattaa antaa vauvalle aluksi lusikalla tai hörpyttämällä mukista tai sen voi pakastaa myöhempää tarvetta varten.

*Tämä vauva on lopettelemassa imemistä. Jos vauva jatkaa pitkään pelkän nänнин kärjen imemistä, nänni kipeytyy ja haavautuu helposti.*



*Aamu aamun perään  
aikaisin jo herään  
sekä myöskin öisin,  
kun hän lausuu: söisin.  
(Anna-Mari Kaskinen)*



Imetystä helpottaa, jos äidin asento on rento. Harjattajännitys estää maidon eritystä. Lihasjännitystä voi estää mm. tyynyjen avulla. Kokeillen löytyy rennoin ja mukavin imetysasento. On tärkeää pitää vauvan vartalo äidin vartalossa kiinni, siten vauvan suu saadaan mahdollisimman lähelle rinnanpäättä, jolloin nänni ei joudu venyttävään liikkeeseen turhaan. Eri imetysasentoja kannattaa vaihdella: syli-imetys, kainaloimetys, imetys maaten ja istuen. Vaihtelevat imetysasennot auttavat rintoja tyhjentymään tasaisesti eri puolilta.

Vauvaa imetetään vauvan oman tahdin mukaan, mutta kuitenkin vähintään 8-12 kertaa vuorokaudessa. Vauvalla on tiheän imun päiviä, jolloin hän tilaa kasvuaan varten lisää maitoa. Ne ajoittuvat yleensä 4-7 päivän ikään, 2 viikon ikään, 5-6 viikon ikään ja 3 kuukauden ikään.

Imetyksen aloitus ei aina ole helppoa. Kannattaa olla kärsivällinen itselleen ja vauvalle. Harjoituksen ja sinnikkyuden avulla äidille ja vauvalle on luvassa monia mukavia ja onnellisia hetkiä, jotka edistävät vauvan kasvua ja kehitystä sekä vahvistavat vanhempien vanhemmuutta. Pulmatilanteissa kannattaa

pyytää herkästi apua läheisiltä, toisilta perheiltä ja neuvolasta. Apua saattaa saada jo siitä, että puhuu asiasta, mutta monesti pienet käytännön vinkit auttavat vanhempia ja vauvaa.

Isän tai kumppanin merkitys imetyksen sujumisessa on suuri. Imettävä äiti tarvitsee aikaa, tilaa ja rauhaa imettämislle. Hän tarvitsee myös kannustusta ja luottamusta taitoihinsa ja arviointeihinsa. Isästä tai kumppanista tuntuu usein, että hän jää sivuosaan vauvan hoitamisessa ja parisuhteessa imetyksen vuoksi. Kuitenkin äiti ja vauva ovat muutakin kuin imettäjä ja imeväinen sekä äiti että vauva tarvitsevat isää. Isä on vauvalle alusta lähtien tärkeä. Isä tai kumppani voi tehdä vauvan kanssa kaikkea muuta paitsi imettää!

#### VINKKI.

Lisää tästä aiheesta äitiyspakkauksessa olevasta kirjasta Imetys paras elämän alku ja [www.imetys.fi](http://www.imetys.fi)

#### KESKUSTELUKORTTI

Katso myös keskustelukortit Kysymyksiä imetyksestä työkirjan lopussa!



## Vauvan kanssa

Vauva syntyy kaikki aistit valppaina. Hän tunnistaa tuttuja ja kuulee uusia ääniä, hän tuntee kosketuksen ihollaan, hän haistaa tuoksuja, hän näkee lähelleen tulleet kasvat, hän maistaa äidinmaidon maun. Virkeänä ollessaan vauva aistii kaikilla aisteillaan. Hetket ovat aluksi lyhyitä, vauva saattaa nukahtaa kesken mielenkiintoisen keskustelun. Vähitellen vuorovaikutushetket pitenevät, kun lapsi kasvaa ja saa kokemuksia miellyttävistä juttuluhetkistä.

Itku on vauvan varhaista puhetta. Vauva ilmoittaa nälkää, ikävää, märkää vaippaa, hankausta, kylmää, kuumaa, sylin tarvetta ja kipua itkulla. Vanhempi oppii kokeilemalla eri vaihtoehtoja vastaamaan lapsen itkuun oikealla tavalla.

Vauvan itku saattaa herättää äidissä ja isässä avuttomuuden tunteita. Vanhemmilla on halu auttaa lasta, mutta aina lapsi ei tyyntyä ensimmäisiin yrityksiin. Pitkittyessään vauvan itku voi herättää aikuisessa väsymyksen ja vihan tunteita. On hyvä muistaa, että jokainen vanhempi väsyä ja huolestuu. Vauvan syntyminen tuo mukanaan uusia tunteita ja muistikuvia omasta lapsuudesta. Itkuisen vauvan hoitoon kannattaa pyytää apua puolisoilta, läheisiltä, ystävilä ja neuvolasta. Jo pienikin tauko auttaa vanhempaa jaksamaan ja uusi rauhoitusvinkki saattaa auttaa katkaisemaan itkukierteen. Lapsi ei rauhoitu ravisteluun ja kovisteluun, se on vauvalle hengenvaarallista.

Vauvan paras paikka on vanhemman syli. Sylissä vauva tuntee, että hän on tärkeä vanhemmilleen. Kosketuksesta hän oppii hyväksyntää sekä hahmottaa kehonsa rajat. Hierominen, sively ja paijaaminen vahvistavat vauvaa. Sylissä vauvan lihakset saavat monipuolista harjoitusta. Vauva nostetaan syliin ja lasketaan sylistä aina kylki edellä, siten hänen niska- ja hartialihaksensa vahvistuvat eikä hänelle tule ylimääräistä jännitystä. Kun vauvaa kannetaan sylissä, tarkistetaan, että vauvan kädet ovat samalla puolella aikuisen kättä tai hartiaa. Siten vauva oppii hallitsemaan lihaksiaan paremmin, hän näkee kätensä ja saa tuotua ne yhteen. Lisäksi on hyvä muistaa kantaa vauvaa molemmilla käsillä ja hartioilla vuorotellen. Se vähentää aikuisen niska-hartiajännitystä sekä vahvistaa vauvan lihaksia tasaisesti.

Sylin jälkeen vauvan parhain paikka on viltin päällä lattialla selällään ja vatsallaan. Sieltä käsin hän näkee hyvin vierellään olevan vanhempansa, vauva pääsee vaivatta mukaan keskusteluun. Lattialla makaaminen vahvistaa lapsen lihaksia, se motivoi häntä liikkumaan ja tutustumaan maailmaan. Lapsen mahdollisuudet päästä itse vuorovaikutukseen aikuisen kanssa laajenevat. Liikkuminen vahvistaa lapsen itsetuntoa. Lopulta se auttaa lasta pääsemään haluamaansa paikkaan – vanhemman syliin - itse.

Lapsen liikkumisen kehitys etenee vaiheittain helpoimmista vaikeampiin taitoihin (esim. kurottelu tavaraa kohti, tarttuminen, suuhun vieminen, kääntyminen, kyynärnoja, suoriin käsiin varaaminen, ryömiminen, konttaaminen, istumaan nousu, seisoamaan nousu, ensiaskeleet, kiipeily, kävely, juoksu). Jokaisella vaiheella on tehtävänsä, jokainen lapsi tarvitsee harjoitusta niihin. Jaksakseen harjoitella, vauvan pitää saada vanhemman jatkuvaa hyväksyntää, ihailua ja kannustusta. Neuvoja ja ohjeita pulmatilanteisiin saa neuvolasta tai fysioterapiasta. Liikkuminen on jokaiselle lapselle ilo ja etuoikeus.

- Katsele vauvaa, juttele hänelle, hymyile, laula ja loruil vauvalle.
- Jaksaa odottaa vauvan vastaus, joka on usein aluksi pysähtymistä, katseen tarkistamista.
- Hän innostuu, kun kuulee äänesi ja alkaa liikehtiä.
- Pian vauva vastaa hymyyn hymyllä.
- Vuoropuhelu on sitä, että molemmat saavat tilaa ja aikaa puhua.



1. liike

**Halaus:** vie vauvan kädet ristiin rinnalle ja auki sivuille hitaasti vauvalle jutellen. Toista 5–7 kertaa



2. liike

**Nyrkkeily:** peukalot kämmenissä nostetaan vauvan käsiä ylös ja alas vuorotellen. Toista 5–7 kertaa.

## Mitä on vauvatus?

Vauvatus on vuorovaikutusmenetelmä vauvan ja häntä hoivaavan aikuisen välillä. Vauvatuksen avulla vauva tulee kuulluksi ja ymmärretyksi. Puolestaan vanhemmalle on palkitsevaa ymmärtää lasta ja olla vuoropuhelussa hänen kanssaan.

Vauvan ajattelu ja tekeminen ovat yhtä, hän hahmottaa kokemuksiinsa, ymmärtää ja ajattelee toiminnallisesti liikesarjojen kautta. Vauva ajattelee liikkeillään: opittujen liikesarjojen ennakointi on vauvan ajattelua. Liikesarjojen toiston kautta vauva oppii vähitellen tunnistamaan ja ennakoimaan niiden kulun. Liikkeiden avulla syntyy vuoropuhelu aikuisen ja vauvan välille. Vauvatuksen myötä aikuinen oppii ”puhumaan vauvaa”.

Vauvatuksessa aikuinen opettaa vauvalle neljä erillistä liikettä, joita toistetaan liikesarjoina 5-7 kertaa

/ liike kahdesta kolmeen kertaan päivässä. Liikesarjat toistetaan aina samassa järjestyksessä. Ihanteellisin ikä vauvatuksen aloittamiseen on kahden kuukauden iässä, jolloin vauva aktiivisesti hakee vuorovaikutusta aikuiseen. Vauva oppii liikkeet kahden viikon kuluessa ja alkaa itse ”viedä”. Aikuinen myötäilee vauvan liikkeitä ja kuuntelee näin vauvan puhetta.

Vauvatuksen aikana vauva houkuttelee katsekontaktiin ja hänen kanssaan keskustellaan lempeällä äänellä.

On tärkeää huomioida vauvan tilanne ennen vauvatusa: sairaana, väsyneenä, nälkäisenä tai juuri syötön jälkeen ei ole hyvä vauvattaa.

Lähde: Määttänen, Kirsti (2005). Dialoginen vauvatanssi kehityksen edistäjänä. Stakes, Aiheita 2/2005, Helsinki





**Perhonen:** vie vauvan kädet sivukautta ylös korviin asti alustaa pitkin ja tuo alas vartalon viereen. Toista 5–7 kertaa.



**Poljenta:** tartu lapsen nilkoista kiinni ja vie jalkoja koukkuun vuorotellen. Toista 5–7 kertaa.

### VAUVATUSRESEPTI

- Vauvata lastasi 2-3 kertaa päivässä n. 5 minuutin ajan.
- Laita vauva lattialle viltin päälle tai sänkyyn selälleen, ole itse lähellä
- Juttele vauvalle rauhallisesti, houkuttelevasti, anna tilaa vauvan vastaukselle – kuuntele sitä
- Houkuttele vauva pysymään katsekontaktissa koko vauvatuksen ajan.
- Tarjoa peukalosi vauvan kämmeniin - se on merkki aloituksesta.
- Vauva saattaa vastustella aluksi, mutta houkuttele vauva mukaan. Hän oppii nopeasti samanlaisena toistuvan liikesarjan. Pian huomaat, että vauva alkaa viedä itse. Vauvattaa voi noin yhteen vuoteen asti tai niin kauan kuin vauva haluaa.

## Lapsen uni



Lapsi on harjoitellut nukkumisen ja valveillaolon vaihtelua jo kohdussa useita kuukausia. Unen ja virkeän ajan vaihtelu pohjautuu biologisiin tekijöihin. Rytmisyyteen vaikuttaa voimakkaasti myös temperamentti. Perimästä ja luonteen ominaisuuksista huolimatta lapsen vuorokausirytmiiin voi vaikuttaa jo heti syntymästä lähtien.

### Lapsen uni jakautuu kahteen pääjaksoon:

**1. Vilkeuni** eli REM-uni (Rapid Eye Movements=vilkkaat silmän liikkeet), jonka aikana lihaskisto on lamaanutunut lukuun ottamatta hengitysilhaksia ja silmien liikelihaksia. REM-unen aikana nähdään unia. REM-uni on herkkää, nukkuja on helposti herätettävissä ja unet muistuvat yleensä mieleen nopeasti. Pienen vauvan REM-uni on aktiivista, hän liikehtii kokonaisvaltaisesti, äänтелеe ja avaa jopa silmänsä olematta kuitenkaan hereillä.

**2. Syvä eli rauhallinen uni** on tasaisempaa ja rytmisempää. Rauhallisen unen vaiheessa on neljä toisiaan seuraavaa unen syvyysvaihetta, joiden jälkeen uni taas kevenee. Syvän unen aikana koko elimistö ”nukkuu”. Syvä uni on välttämätöntä, koska sen aikana aivojen energiavarastot uusiutuvat.

Vastasyntynyt nukkuu yleensä suurimman osan vuorokaudesta, mutta unen määrä vaihtelee eri vauvojen kesken suuresti jopa 12 tunnista 20 tuntiin vuorokaudessa. Vauva tarvitsee unta kasvaakseen ja kehityäkseen. Aluksi vauvan vuorokausirytmii ei ole selkeä, mutta häntä aletaan totuttaa siihen heti. Päivällä on valoisaa, ääntä ja toimintaa, ja yöllä on hämärää, hiljaista ja vähän aktiviteetteja. Vauva herää yöllä syömään useita kertoja, muut hoitotoimenpiteet jätetään silloin minimiin. Vasta n. 3kk iässä vuorokausirytmii on selkeämpi, siinäkin on lasten kesken suuria vaihteluita.

Vauvaa rauhoittavat samanlaisina toistuvat iltatoimet. Iltarutiinit tuovat turvallisuutta ja jatkuvuutta vauvan elämään. Vauvan yöllistä unta auttavat myös hereilläolon aikaiset toimet: aktiivinen vuorovaikutus, sylikäkemukset ja riittävä ulkoilu.



*uni on piika pikkuinen,  
voikukanhahtuva-hattuinen,  
yöllä siniset unikonkukat,  
jalassa vihreät sammalsukat.*

Vauvan uni on vaihtelevaa (pinta- ja syväunta), hän saattaa avata silmänsä kesken unen, mutta sulkea ne saman tien, jos mikään ei katkaise unta. Pinnallisen unen vaiheessa vauva saattaa tarvita pienen avun, esim. hieromisen tai silittelyn alaselkään ja takamukselle tai muuten rauhallisen tyyntytelyn. Taputtelu saattaa herättää lapsen, vanhemmat oppivat itse tietämään, mikä auttaa heidän lastaan nukahtamaan.

Vauvan unen rytmien kierto REM-unesta syvään uneen kestää 50 minuuttia. Aikuisella sama kierto kestää 1½ tuntia. Kun vauva herää yöllä, aikuinen on usein syvimmän unen vaiheessa, hän ei heti ymmärrä mitä tapahtuu ja saattaa olla ärtynyt ja vihainen. Lapsen ja aikuisen unisyklin erilaisen rytmin ymmärtäminen antaa voimia aikuiselle yöllisiin heräilyihin; oma ärtymys yöllä ei johdu huonosta vanhemmuudesta vaan biologisten kellojen eroista.

Monet lapset nukkuvat hyvin ulkona. Kesällä syntyneen vauvan voi yleensä viedä heti ulos. Talvivauva on hyvä pitää sisällä ensimmäiset kaksi viikkoa, jotta lapsen keuhkot ja lämmönsäätely saavat kehittyä rauhassa. Ulkoilu aloitetaan varovaisesti, ensimmäisenä päivänä ulkoillaan 10–15 minuuttia. Pakkasrajana vastasyntyneelle pidetään 10 astetta. Vauvan turvallisista nukkumisasentoista on selällään. Vatsallaan nukkuttamista ei suositella, koska siihen liittyy lisääntynyt kätkytkuolemariski. Kyljellään nukkuttamista ei suositella sen vuoksi, että siitä vauva kääntyy herkästi vatsalleen. Siinä vaiheessa, kun lapsi kääntyy itse nukkuessaan, hänen asentoaan ei muuteta kesken unen. Vauva vaihtaa luontaisesti riittävän usein nukkumisasentoaan.

**LÄHTEET:** Toim. Niemelä P, Siltala P, Tamminen T. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. 2003. **SEKÄ** [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)

**VINKKI.** Katso Terveyskeskuksen Hyvää yötä pikkuinen – video ja Lue Vauvaperhe valvoo –esite (MLL).



*Vauva suu on ammoltaan,  
huone ääntä tulvillaan.  
Minä säntään, lohdutan:  
Täältä tulen ootahan,  
syliin otan, silitän,  
kannan, keinun, kiikutan,  
sylissäni liikutan.  
Itku tyntyy, rauhoittuu,  
hymyyn kääntyy pieni suu.*

## Lapsen itku

Vastasyntynyt itkee kertoakseen, että hänellä on nälkä, väsymys, ikävä, pelko, hämmennys, hankaus, kylmä, kuuma tai kipuja. Vanhempi oppii nopeasti erottamaan eri itkujen tarkoituksen kokeilemalla erilaisia vastauksia niihin. Mitä nuoremasta vauvasta on kysymys, sitä nopeammin itkuun vastataan. Lapsi pidetään lähellä, silitellään, puhellaan rauhoittavasti, lauletaan, tarjotaan rintaa, vaihdetaan vaippaa tai autetaan uneen.

Lapsen erilaisia itkuja on lukuisia. Niitä voidaan luokitella karkeasti esim. perusitkuun, kiukkuitkuun ja kipuitkuun. Lapsen nälkää ilmaiseva perusitku vaihtelee tavallisesti rytmisesti huudon, hiljaisuuden ja hengityksen välillä. Kiukkuinen itku on yleensä perusitkua kovaäänisempää ja intensiivisempää eli voimakkaampaa ja vahvempaa. Perusitku ja kiukkuitku alkavat yleensä tapailevasti kitinällä ja valituksella. Sen sijaan kipua ilmaiseva itku alkaa yhtäkkiä ja on voimakasta ja usein yhtäjaksoista. Mikäli lapsen perusitkuun ei vastata riittävän nopeasti, se muuttuu usein kipuitkuun tapaiseksi.

Vauvan itku ahdistaa vanhempaa varsinkin silloin, jos se jatkuu pitkään eikä vauva tyynty helposti. Vanhempaa saattaa helpottaa, jos hän jaksaa muistaa, että vauvan itku on aina viesti. Yleisimmin se kertoo, että vauva tarvitsee syliä, seuraa, hoivaa ja huolenpitoa. Vauvoilla on suuria temperamenttieroja, jotka vaikuttavat lapsen tyyntymiseen, mutta koskaan pieni

lapsi ei itke kiusatakseen tai sen vuoksi, että hän on tuhma. Kääntäen voidaan sanoa, että lapsi, joka rauhoittuu helposti ja on tyytyväinen oloonsa, ei ole kiltti sanan varsinaisessa merkityksessä. Vanhemman on tärkeää saada apua itkevän vauvan hoitamiseen esim. läheisiltä ja ystäviltä. Jo lyhyetkin vauvattomat hetket, jolloin pääsee esim. yksin suihkuun tai kävelylle auttavat jaksamaan.

Tärkeintä on muistaa, että vauvan itku on vauvan puhetta, hän pyytää apua johonkin ja rauhoittuu yleensä saatuaan vastauksen. Sen sijaan vauva ei rauhoitu huutamisesta tai ravistelusta. Ravistelu vaurioittaa vauvan herkkiä aivoja ja on siten vauvalle hengenvaarallista. Aikuisen väsyminen ja negatiiviset tunteet vauvan itkuun ovat luonnollisia asioita. Vanhemmuuteen kuuluvat voimakkaat tunteet, mutta myös sen ymmärtäminen, että tunne ja teko ovat eri asioita. Jokainen väsy ja kiukustuu, kun uni on katkonaista ja pieni vauva sitoo. Mutta väsymystä saattaa helpottaa tieto siitä, että vauva ei itke ärsyttääkseen vaan hänellä on aina asiaa.

Koliikista puhutaan silloin, kun vauva itkee vähintään kolmena päivänä viikossa kolme tuntia yhtäjaksoisesti. Yleensä koliikkivaivat alkavat kahden viikon jälkeen syntymästä ja jatkuvat 3-4 kuukauteen asti. Koliikin syy on edelleen tuntematon, mutta se ei johdu vauvan huonosta hoidosta. Koliikki-itku ajoittuu tavallisimmin iltaan. Se alkaa melko säännönmukaisesti samaan aikaan illasta ja jatkuu hoitotoimista huolimatta muutaman tunnin ajan. Koliikkivauvat

kasvavat ja kehittyvät normaalisti. Heille saattaa toisinaan jäädä vaativia iltarutiineita muistiin, vaikka koliikkivaivat olisivat jo loppuneet, mutta he oppivat niistä pikkuhiljaa pois, kun vanhemmat ohjaavat heitä rauhallisempiin iltatoimiin.

Koliikkivaivojen hoitoon voi kokeilla mm. vauvahierontaa, vyöhyketerapiaa, taputtelua, sylihoitoa, kanniskelua, autolla ajelua, vaunuissa liikuttelua, kunnollista röyhtäyttelyä ja Disflatyl- tai Cuplaton-tippoja (koliikki ei ole ilmavaivaa, mutta koliikkivauvalla saattaa olla myös ilmavaivoja). Kannattaa muistaa, että lääkärin on hyvä tarkistaa paljon itkevä vauva melko varhaisessa vaiheessa, sillä itkun taustalla saattaa olla jokin sairaus, kuten korvatulehdus, joka vaatii mahdollisesti lääkehoitoa.

Vanhemmalla on aina lupa ja oikeus pyytää apua ja tukea vauvan hoitoon. Lähi-ihmiset, sukulaiset tai ystävät, kannattaa houkutella tutustumaan vauvaan, jotta heitä uskaltaa pyytää tarpeen tullen apuun. Väsymyksestä ja huolesta on hyvä puhua läheisten lisäksi myös neuvolassa, jossa voidaan tarvittaessa ohjata mm. kunnallisen tai järjestöjen tarjoaman kotiavun piiriin.



## Synnytyksen jälkeinen herkistyminen eli Baby blues

Synnytyksen jälkeiseen aikaan kuuluu äidin luonnollinen herkistyminen, joka voi ilmetä itkuherkkyytenä, ahdistuneisuutena, unettomuutena, levottomuutena ja epävarmuutena. Synnyttäneistä naisista 50-80 % kokee synnytyksen jälkeisen herkistymisen. Herkistyminen johtuu ainakin osittain hormonaalisista syistä. Tilanne helpottaa yleensä itsestään, kun arki vauvan kanssa asettuu uomiinsa.

### SYNNYTYKSEN JÄLKEISEEN MASENNUKSEEN VOI SAADA MYÖS VERTAISTUKEA MM. SEURAAVIEN INTERNET-OSOITTEIDEN VÄLITYKSELLÄ

- Äidit irti synnytysmasennuksesta – Äimä ry:n internet-sivut osoitteessa: <http://www.aima.fi/synnytysmasennus/>
- Ensi- ja turvakotien liiton internet-sivut osoitteessa: <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi>
- Ensi- turvakotien liiton Alma-keskus tarjoaa tukea varhaiseen vuorovaikutukseen. Tuki on perheille maksutonta.
- Tutustu myös Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveysseura, Ensi- ja turvakotien liiton ja Äidit synnytysmasennuksen tukena - yhdistyksen Äimän yhteisiin tiedotussivuihin synnytyksen jälkeisestä masennuksesta osoitteessa: <http://kampanja.ego.fi/kehtolaulu/>

### Synnytyksen jälkeinen masennus

Toisinaan herkistyminen voi syventyä masennukseksi. Varsinaisesta synnytyksen jälkeisestä masennuksesta kärsii arviolta 10 - 20 % äideistä. Useimmille äideille masennus tulee täytenä yllätyksenä.

Tavallisimpia masennuksen oireita ovat: yleinen alavireisyys, voimakas väsymys, elämänilön menettäminen, keskittymiskyvyn ja muistin heikkeneminen, syyllisyyden- ja alemmuuden tunteet, selvät ruokahalun muutokset (laihtuminen tai lihominen), pelokkuus, tuskaisuus ja pakkoajatukset, paniikin ja ahdistuksen tunteet, unettomuus tai liiallinen nukkuminen sekä kuoleman ajatukset ja - toiveet. Toisinaan masennus ilmenee jatkuvana ahertamisena ja kyvyttömyytenä levätä. Tällöin masennusta voi olla vaikea tunnistaa. Neuvolassa masennuksen arvioinnin apuna käytetään raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen EPDS –seulaa.

### Keinoja synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisyyn:

- Huolehdi itsestäsi! Pienikin tauko arkirutiineista auttaa jaksamaan. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen koituu vauvan ja koko perheen parhaaksi.
- Vuorotelkaa vauvan hoidossa, jotta sekä äiti että isä saavat joskus nukkua kunnolliset yhtenäiset yöunet. Vauva tarvitsee molempia vanhempiaan ja on tärkeää, että hänelle syntyy tiivis suhde molempiin mahdollisimman varhain.
- Puhu tunteistasi ja ajatuksistasi puolisollesi, muille perheenjäsenille ja ystäville. Pyydä rohkeasti apua ja tukea läheisiltäsi!

Synnytyksen jälkeiseen masennukseen kannattaa hakea apua ajoissa. Ota asia puheeksi neuvolan terveydenhoitajan vastaanotolla tai varaa aika lääkärille. Synnytyksen jälkeiseen masennukseen voi hakea apua myös perheneuvolasta, terveyskeskuspäivystyksestä sekä yksityisiltä lääkäriasemilta.



*Ollaan onnellisia, jookos?  
ollaan ananas ja kookos,  
ollaan rypäle ja rusina,  
saadaan kevätkäryleitä tusina.*

*(Eppu Nuotio)*



# Vauvaperheen arki

## Rakkaus elää arjessa

Parisuhteita on monenlaisia ja niin pitääkin olla. Parisuhde ja sen päähenkilöt myös muokkautuvat ajan ja tapahtumien kuluksa. ”Älä koskaan ikinä muutu, pysy aina tuollaisena kuin nyt oot.” pyydetään laulusa. Silti muutos on väistämätön. Kun yksilöt muuttuvat ja kehittyvät omaan suuntaansa, myös parisuhde muuttuu. Aika tuo mukanaan suotuisia ja haasteellisia muutoksia. Lapsi voi syntyä mihin tahansa parisuhteen vaiheeseen.

Yleensä pari elää ensin **rakastumisvaihetta**, jolloin mielikuva toisesta on ehkä vähän paranneltu. Muut ihmiset jäävät vähemmälle huomiolle, jos kaikki liikenevä energia kanavoidaan rakastettuun. Rakastumisvaiheessa kumppani nähdään usein hieman epärealistisessa valossa, vailla mitään ärsyttäviä piirteitä. Joskus rakastutaan myös järjenvastaisesti suurissa ongelmissa kamppailevaan henkilöön. Hoivaviettisessä henkilössä herää halu parantaa ja korjata vaikeuksissa olevan henkilön asiat kuntoon. Silloin suhde on alkumetreiltä lähtien haasteellinen ja myrskyisiä ja porskuttaa valtavissa tunnekuohuissa.

Täydellisen onnellisessa tai raastavan rakastavassa vaiheessa kukaan ei jaksakaan elää loputtomiin, vaan arjen realiteetit usein viimeistään kolmen vuoden kuluksa alkuhuumasta siivittävät parin **Silmät avutuvat** –vaiheeseen. Silloin kuva kumppanista päivitetään. Joistakin tuntuu silloin siltä, että kumppani on muuttunut aivan perusteellisesti. Siinä tapauksessa henkilö ei ole alussa vain ehkä suostunut näkemään kumppanissaan niitä oudolta tuntuvia piirteitä. Ne ovat olleet yleensä näkyvillä jo suhteen alusta alkaen, ainakin paria sivusta seuranneille. Pari voi myös liukua huomaamattaan toiseen vaiheeseen, joka voi olla seesteistä ja nautittavaa ystävyden aikaa.

Kolmannessa, Sitoudunko sinuun -vaiheessa, pari kohtaa haastavimmillaan toinen toisensa erilaisuuden haasteen. Ne piirteet, mihin toisessa alussa eniten pihkaantui, alkavat yleensä ärsyttää pahiten. Kolmas vaihe osoittaa usein sen, että parisuhde on tahtolaji. Onko parilla halua ja voimia, mahdollisten loukkausten ja väärinymmärrysten jälkeen vielä ratkoa yhdessäoloonsa liittyviä haasteita?

Jos pari ottaa haasteen vastaan, yhdessäolo voi syventyä neljänteen Elämäkumppanuus- vaihee-

seen. Silloin pari osaa suhteuttaa vastoinkäymiset oikeaan mittakaavaan, eikä kumppanin erilaisuus enää ärsytä, vaan siitä voi iloita. Toisen tapa tehdä asiat on yhtä hyväksyttävä kuin omakin. Yhdessä matkan varrella ratkotut vaikeudet ovat lujittaneet liittoa. Kumppanit arvostavat ja kunnioittavat toisiaan.

Missä vaiheessa teidän parisuhteenne on? Oletteko puolison kanssa samassa vaiheessa?

Teksti: Väestöliitto/ Perheverkko

### LISÄTIETOA

Väestöliiton Perheverkko tarjoaa tukea pikkulasten vanhemmille.

Katso Perheverkon nettisivut

- [www.vaestoliitto.fi/pikkulasten\\_vanhemmat/](http://www.vaestoliitto.fi/pikkulasten_vanhemmat/)



## Yhteisen ajan järjestäminen

Vauva tuhisee kehdoissa, mutta hetken päästä itku on sydäntä särkevää. Me vanhemmat teemme parhaamme, että vauvalla olisi kaikki hyvin. Hän on elämän keskipiste. Olemme myös nainen ja mies, kumppanit ja rakastavaiset. Miten muistaisimme sen? Milloin olen viimeksi kertonut kumppanilleni arvostavani häntä? Milloin olen sen viimeksi osoittanut omilla valinnoillani? Annanko hänelle tilaa olla oma itsensä ja osaanko iloita hänen tavastaan olla kumppanini ja lapsemme vanhempi?

On hienoa päästä joskus viettämään kahdenkeskistä aikaa. Vauvavaiheessa sitä voi olla vaikea järjestää, mutta kannattaa silti asettaa suhde kumppaniin tärkeysjärjestyksessä korkealle. Arjen pienet huomaavaisuudet eivät maksa mitään, mutta ne saavat paljon aikaan. Ne lujittavat kumppanuutta ja kasaavat saldoa

tunnepankkitalille. Hyvä periaate on tehdä vähän, mutta usein. Ristiriitojen tullessa on varaa tehdä ottoja, eikä tarvitse pelätä konkurssia. Omalle kumppanille voi olla kohtelias ja ystävällinen, vaikka onkin rehellinen. Rehellisyys on sitä, että kerron omat toiveeni ja huolenaiheeni kumppanilleni. Luulemiset ja oletukset johtavat usein väärille raiteille. Jos vaikeat asiat voi jakaa, ne parhaimmillaan lujittavat suhdetta ja hitsaavat yhteen. Arjen avainasia on suostuminen. Suostunko vapaaehtoisesti tukemaan kumppaniani? Jos suostumme, saamme molemmat palkinnoksi kumppaniltamme arvostusta ja kunnioitusta.

Millainen kumppani minä olen? Olenko mukavaa seuraa? Mitä odotan kumppaniltani?

Teksti: Väestöliitto /Perheverkko

### LISÄTIETOJA:

- Apter, D., Kaimola, K. & Väisälä, L. (toim.) 2007 Seksuaalisuus
- Cacciatore, R., Heinonen, S., Juvakka, E. & Oulasmaa, M. 2006 Pysytään yhdessä
- Väestöliitto ry. 2004 Parisuhdevihkonen vekaraperheen vanhemmille (sisältyy äitiyspakkaukseen)
- Väestöliitto ry. 2007 Toimiva Parisuhde  
[http://www.vaestoliitto.fi/toimiva\\_parisuhde/](http://www.vaestoliitto.fi/toimiva_parisuhde/)

### KESKUSTELUKORTTI

Katso myös keskustelukortit  
Kysymyksiä parisuhteesta  
työkirjan lopussa!

### VINKKI.

Lue lisää tästä aiheesta äitiyspakkausesta löytyvästä Parisuhdevihkonen vekaraperheen vanhemmille.



## Lapsiperheessä aikuisilla on kolme pääroolia

Perheissä joudutaan jatkuvasti etsimään tasapainoa rooliodotusten ja roolikäyttäytymisen välillä. Kumpikin puoliso joutuu jo seurusteluvaiheessa punnitsemaan, kuinka paljon aikaa ja energiaa haluaa käyttää omiin ja yhteisiin asioihin. Kun vanhempien roolit lapsentulon myötä syntyvät, kuviot mutkistuvat huomattavasti. Aikaisemmin mahdollisesti löydetty tasapainotila menee kokonaan uusiksi. Jokainen perhe joutuu jatkuvasti etsimään yhdistelmää, joka vastaisi mahdollisimman hyvin sekä lapsen kehityksellisiin haasteisiin että jokaisen perhejäsenen henkilökohtaisiin tarpeisiin.

Perheterapeutti Tejo de Brujin kehittämässä menetelmässä tätä monimutkaista tasapainoilua eri roolien välillä pyritään konkretisoimaan yksinkertaisella tavalla: piirtämällä pääroolit eriväristen ja -kokoisten ympyröiden avulla.

### Ympyröiden koko ja paikka

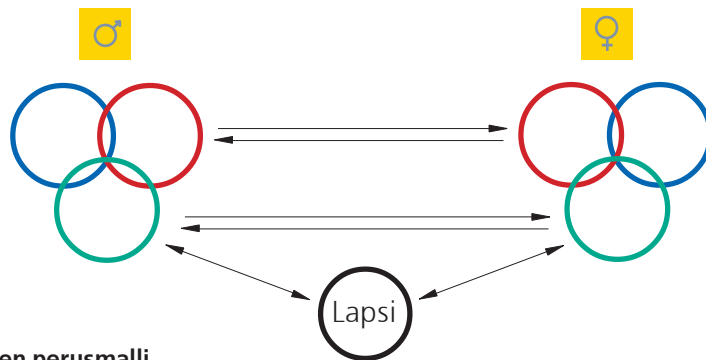
Ympyröiden koolla voidaan ilmaista, kuinka paljon henkilö käyttää aikaa ja energiaa kyseiseen rooliin

kuuluvaan käyttäytymiseen. Hyvin iso vihreä ympyrä tarkoittaa, että suurin osa tämän henkilön ajasta ja energiasta menee vanhempnana olemiseen. Koska sama käyttäytyminen voi palvella useita rooleja, ympyrät voivat olla osittain tai kokonaan päällekkäisiä ja sisäkkäisiä. Joissain tilanteissa ympyrät taas ovat täysin erillään toisistaan tai jopa olemattomia, esimerkiksi jos odotetaan lasta yksin. Käytäntönä on, että miehen roolit piirretään vasemmalle ja naisen oikealle puolelle. Tämä lisää luettavuutta, kun kuvioita verrataan keskenään.

### Kolme pääroolia – kolme ympyrää

Menetelmässä lähdetään ajatuksesta, että jokaisella lapsiperheen aikuisjäsenellä on hoidettavanaan kolme pääroolia, jotka voidaan symbolisoida erivärisillä ympyröillä:

Kun perhe muodostuu kahdesta aikuisesta (miehestä ja naisesta) ja yhdestä lapsesta, perheroolien ympyröiden perusmalli näyttää kutakuinkin tällaiselta:



### Perheroolien ympyröiden perusmalli

#### Mies-/naisrooli

(sininen ympyrä)

Tämä on rooli, joka on olemassa jo ennen kuin parisuhde solmitaan ja ydinperhe perustetaan. Se pitää sisällään kaiken, mikä liittyy ydinperheen ulkopuolella oleviin suhteisiin ja tilanteisiin, esimerkiksi omaan sukuun, omiin ystäviin ja tuttaviiin, harrastuksiin, opiskeluun ja työhön. Tämä rooli esitetään sinisenä ympyränä.

#### Puolisorooli: av(i)omies/-vaimorooli

(punainen ympyrä)

Tämä rooli syntyy, kun osapuolet päättävät solmia parisuhteen. Se pitää sisällään kaiken, mikä liittyy parisuhteeseen, kuten yhdessäolon, yhdessä tekemisen, myötä- ja vastoinkäymisten jakamisen, seksuaalisuuden yms. Puolisorooli piirretään punaisen ympyrän avulla.

#### Vanhempirooli: isä-/äiti-rooli

(vihreä ympyrä)

Tämä rooli alkaa jo ensimmäisen lapsen odottamisen ja viimeistään hänen syntymänsä myötä. Se pitää sisällään kaiken, mikä liittyy vanhemmuuteen ja suhteeseen lapseen, kuten hoitamisen, huolehtimisen, yhdessäolon ja yhdessä tekemisen, kasvatuksen ja roolimallina toimimisen. Vanhempirooli piirretään vihreän ympyrän avulla.

Katso perheroolien  
perusmallit  
edelliseltä sivulta

### TEHTÄVÄ ENNEN VAUVAN SYNTYMÄÄ

- Piirrä oman perheesi rooliympyrät sellaisina kuin kuvittelet tilanteen olevan noin puolen vuoden kuluttua. Piirrä oman mielikuvituksesi mukaan.
- Anna erillinen paperi puolisololle. Älä näytä piirtämisvaiheessa puolisololle.
- Kun piirustus on valmis, vertaa kuvaa puolisosi kanssa. Mitä ajatuksia herää? Voitte myös ryhmässä käydä läpi piirustuksianne ja vertailla niitä ja pohtia tulevaa muutosta elämässänne.
- Mikäli tehtävän esiin nostamat ajatukset jäävät sinua askarruttamaan, ota ne puheeksi neuvolakäynnillä terveydenhoitajan kanssa.

Teksti: Tejo de Bruijn, konsultoiva sosiaalityöntekijä,  
perheterapeutti (ET), Vantaan perhe- ja nuorisoneurolat



## Turvallinen aikuinen suojaa lasta

Koti on paikka, jossa kaikkien tunteiden tulisi olla sallittuja. Helposti jaamme tunteet hyviin ja pahoihin, mutta kaikki tunteet ovat tarpeellisia ja sallittuja – vihan ja surunkin tunteet. On tilanteita, joissa kuuluu suuttua ja olla vihainen, mutta väkivalta ei kuulu riitelemiseen.

### Väkivalta ei kuulu riitelemiseen

Väkivalta parisuhteessa ja perheessä on vääristynyttä vallankäyttöä. Väkivalta on sitä käyttävän ihmisen ongelma, eikä se johdu parisuhteesta olevasta ongelmasta. Sekä fyysinen että psyykinen väkivalta perheessä on lapsen kasvulle ja kehitykselle hyvin haitallista, vaikka ne eivät kohdistuisikaan suoraan lapseen. Lapsen on tunnettava olevansa turvassa aikuisten välisestä riidasta huolimatta. Riitely- ja kriisitilanteissa aikuisen tulisi pystyä olemaan turvallinen vanhempi lapselle.

Perheväkivallan piirteet voivat olla moninaisia: lyömistä, potkimista, tönimistä, kiusaamista, eristämistä, alistamista, seksuaalista väkivaltaa, pilkkaamista, haukkumista, uhkailemista, räyhäämistä, esineiden ja paikkojen rikkomista ja mustasukkaisuutta tai puoliso saattaa käyttää yksin perheen varat.

Kun lapsi elää perheessä, jossa käytetään väkivaltaa, hän ei opi kunnioittamaan toisen ihmisen koskemattomuutta. Väkivallan ilmapiiri aiheuttaa lapsessa voimakasta turvattomuuden tunnetta ja saattaa näkyä esimerkiksi vaikeutena sitoutua läheisiin suhteisiin. Väkivalta tai sen uhka ei kuulu oikeaan riiteltyyn ja on aina vaurioittavaa kaikille osapuolille.

### Perheväkivalta rikkoo lapsen ihmisoikeuksia

Suomen perustuslain mukaisesti jokaisella, myös lapsella on perus- ja ihmisoikeus fyysiseen ja psyykkiseen koskemattomuuteen ja turvallisuuteen. Vastuustamme ja velvollisuuksistamme lapsia kohtaan meitä muistuttaa myös YK:n lapsen oikeuksien julistus, jonka keskeisiä periaatteita ovat lapsen oikeus osallistumiseen, huolenpitoon, yhteiskunnallisiin resursseihin sekä erityiseen suojeluun.

Lapsiin kohdistuva väkivalta tarkoittaa henkisen ja/ tai fyysisen väkivallan kohteena olemista, sen todista-

jaksi joutumista sekä väkivallan ilmapiirissä elämistä ja näiden lapselle aiheuttamaa ongelmaa ja traumatisoitumisen uhkaa. Väkivallan tai sen uhan läsnäolo tuo mukanaan jatkuvan ja lapsen elämää hallitsevan pelon. Perhe ja koti ovat lapsen elämän ankkuripaikka. Ne tarjoavat turvaa ja huolehtivat arkielämän jatkuvuudesta. Tämän vuoksi väkivalta koskettaa lasta kipeimmin silloin, kun sen tapahtumapaikkana on oma koti. Joskus vanhemmat tai hoitajat saattavat menettää malttinsa hetkellisesti ja ravistella vauvaa suutuessaan tai uupuessaan. Ravisteleminen aiheuttaa paljon vahinkoa vauvalle, eikä vauvaa saa ravistella. Käsiteltävä varoen –esite antaa neuvoja vauvan hyvään ja turvalliseen hoitamiseen ja pitelemiseen.

Perheen sisäinen fyysinen väkivalta on Suomen lain mukaan rikos. Väkivalta ei yleensä poistu, ellei siihen puututa vaan sillä on päinvastoin taipumusta lisääntyä ajan myötä.

#### LISÄTIETOJA:

- Väestöliiton Parisuhde vihkonen vekaraperheen vanhemmille (äitiyspakkauksessa 2007)
- Suuret tunteet –esite MLL
- Käsiteltävä varoen –esite Suomen lastenlääkäriyhdistys [www.suomenlastenlaakariyhdistys.fi/](http://www.suomenlastenlaakariyhdistys.fi/)
- [www.apua.info/perhevakivalta.html](http://www.apua.info/perhevakivalta.html)
- [www.poliisi.fi](http://www.poliisi.fi)
- [www.turvakoti.net](http://www.turvakoti.net)
- [www.rikosuhripaivystys.fi](http://www.rikosuhripaivystys.fi)

**VAUVAPERHEEN VERKOSTOKARTTA**

Vertailkaa ryhmässä karttojanne ja täydentäkää niitä palvelujen osalta, jotta kaikilla olisi hyvät tiedot alueenne palveluista.

**Perheen verkostokartta**

Tämä verkostokartta on jaettu neljään osaan; perhe/suku, muut tärkeät ihmiset, lapsi- ja perhepalvelut sekä muut palvelut. Merkitkää karttaan perheellenne tärkeät ihmiset ja alueenne palvelut (nimi yms.). Kartan keskellä olette te - perhe. Kun joku ihminen

tai palvelu on teille tärkeä, merkitkää se lähelle keskipistettä ja itseänne. Ulkokehälle tulevat ne ihmiset joita ette koe niin merkitykselliseksi tai palvelut joita käytätte harvemmin.

## OMAN ALUEEN LAPSIPERHEPALVELUT

Terveysasema \_\_\_\_\_

Neuvola \_\_\_\_\_

Terveydenhoitaja ja soittoaika \_\_\_\_\_

Lääkäri \_\_\_\_\_

Nettiyhteys \_\_\_\_\_

Perhekeskus \_\_\_\_\_

Kotipalvelu \_\_\_\_\_

Leikkipuisto \_\_\_\_\_

Perhetalo \_\_\_\_\_

Perheryhmä \_\_\_\_\_

Päivähoito \_\_\_\_\_

Perhekahvila \_\_\_\_\_

Asukastalo \_\_\_\_\_

MLL:n kerho \_\_\_\_\_

Srk:n kerho \_\_\_\_\_

Muut paikat tai tapahtumat

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Hyviä tietovinkkejä

### Kirjoja mm.

- Hirvonen, Hanna (2005) Isä syntymässä. *Tammi*.
- Huttunen, Jouko (2001) Isänä olemisen uudet suunnat. *PS-kustannus*.
- Kaskinen, Anna-Mari ja Maijala, Marika (2006) Ihmettä ja iloa: runoja vauvakotiin. *Kirjapaja*.
- Loivamaa, Ismo (toim.) (2005) Tammen kultainen lastenrunokirja. Helsinki: *Tammi*.
- Mantu, Eeva (2006) Musta tulee perhe. Voimakirja yksin odottaville. *Helmi*.
- Niemelä, Minni (2006) Imetysopas. Hyvinvointia vauvalle ja äidille. *Helmi*.
- Nilsson, Lennart ja Hamberger, Lars (1990) Syntyy uusi ihminen. *Otava*.
- Sinkkonen, Jari (1998) Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä. *WSOY*.
- Spock, Benjamin ja Parker, J. Steven (2003) Järkevää lastenhoitoa. *Otava*.
- Supinen, Veera ja Anttonen, Vesa (toim.) (2006) Baby blues perhekirja. *Arktinen banaani*.
- Tahkokallio, Keijo (2001) Kotipesän lämpöä etsimässä. Kirja vanhemmuudesta, rakkaudesta ja rajoista. *WSOY*.
- Tahkokallio, Keijo (1995) Myönteinen ajattelu lasten kasvatuksessa: miten sanotaan ei myönteisellä tavalla. *WSOY*.
- Yliruusi, Katariina (toim.) (2002) Minussa on kevät. Runoja naiselle, äidille, rakkaalle. *Katharos Oy*.
- Österlund, Kalle (1981) Vauva ja sen hoito. *Tammi*.

### Nettivinkkejä

#### *Vanhemmaksi mm.*

- Mannerheimin lastensuojeluliiton sivut: [vanhemmat.mll.fi/](http://vanhemmat.mll.fi/)  
Paljon erilaisia lasten hoitoon ja vanhemmuuteen liittyviä oppaita
- Väestöliiton sivut: [www.vaestoliitto.fi/](http://www.vaestoliitto.fi/)  
Perheverkon palvelut pikkulasten perheille  
Toimiva parisuhde
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko: [www.evl.fi](http://www.evl.fi)

#### *Terveydestä mm.*

[www.sexpo.fi](http://www.sexpo.fi)  
[www.tupakka.org](http://www.tupakka.org)  
[www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)  
[www.ktl.fi](http://www.ktl.fi)  
[www.stakes.fi](http://www.stakes.fi)

#### *Pulmatilanteisiin mm.*

[www.apua.info](http://www.apua.info)  
[www.hus.fi/myrkytystietokeskus](http://www.hus.fi/myrkytystietokeskus)  
[www.poliisi.fi](http://www.poliisi.fi)  
[www.turvakoti.net](http://www.turvakoti.net)  
[www.rikosuhripaivystys.fi](http://www.rikosuhripaivystys.fi)



## Keskustelukortit

### Käyttöohje

Tässä on keskustelukortteja tulevasta vauvasta ja vanhemmuudesta sekä seksuaalisuudesta, imetyksestä ja parisuhteesta. Molemmille vanhemmille on kustakin aihealueesta omat kortit. Korttien kysymyksiä käytään pareittain vuorotellen läpi. Toinen kysyy yhden

kysymyksen ja toinen vastaa, sitten toinen kysyy ja toinen vastaa. Kysymykset ja vastaukset auttavat teitä ottamaan puheeksi tärkeitä asioita, jotka heräävät tässä elämänne muutosvaiheessa.

### KESKUSTELUKORTTI

A

#### KYSYMYKSIÄ MIEHELLE ISYYDESTÄ

1. Millainen isä sinulla on/oli?
2. Kerro minulle jokin mukava muisto isästäsi...
3. Miten vietit aikaa isäsi kanssa yleensä?
4. Mikä oli parasta sinun ja isäsi suhteessa?
5. Mihin olet suhteessa isääsi tyytyväinen ja mihin et?
6. Mitä haluat ottaa mukaan vanhemmiltasi omaan vanhemmuuteesi?
7. Millainen minä mahdan olla vanhempänä?
8. Millainen toivoisit minun olevan?
9. Näytä minulle oikein isällinen ilme! Sellainen joka sinulla on kun eka kerran vaihdat kakkavaipat!

### KESKUSTELUKORTTI

B

#### KYSYMYKSIÄ NAISELLE ÄITIYDESTÄ

1. Millainen äiti sinulla on/oli?
2. Kerro jokin oikein mukava muisto äidistäsi...
3. Mitä te teitte äitisi kanssa yleensä?
4. Mikä oli parasta sinun ja äitisi suhteessa?
5. Mihin olet suhteessa äitiisi tyytyväinen ja mihin et?
6. Mitä haluat ottaa mukaan vanhemmiltasi omaan vanhemmuuteesi?
7. Millainen minä mahdan olla vanhempänä?
8. Millainen toivoisit minun olevan?
9. Näytä minulle oikein väsynyt äidin naama! Sellainen kun sinä näytät minulle kun tulen töistä kotiin viisi minuuttia myöhässä!

## KESKUSTELUKORTTI

C

**KYSYMYKSIÄ  
KUMPPANILLE PARISUHTEESTA**

1. Hei, muistellaan ensin vähän sinun lapsuuttasi...
2. Miltä vanhempiesi välinen suhde näytti sinun silmin nähtynä?
3. Miten se eroaa tästä meidän parisuhteesta?
4. Onko siinä jotain samaa?
5. Mikä tässä meidän suhteessa on mielestäsi tällä hetkellä hyvää? Entäs oikein hyvää?
6. Kerro minulle, jokin tänä vauvan odotusaikana tekemäni juttu/asia, mikä on tuntunut sinusta hyvältä/mukavalta...
7. Oletko miettinyt, miten meidän suhteemme sitten muuttuu vauvan synnyttyä?
8. Kyllä me varmaan pärjätään ja ollaan parhaita mahdollisia vanhempia meidän vauvalle!

## KESKUSTELUKORTTI

D

**KYSYMYKSIÄ  
KUMPPANILLE PARISUHTEESTA**

1. Hei, muistellaan ensin vähän sinun lapsuuttasi...
2. Miltä vanhempiesi välinen suhde näytti sinun silmin nähtynä?
3. Miten se eroaa tästä meidän parisuhteesta?
4. Onko siinä jotain samaa?
5. Mikä tässä meidän suhteessa on mielestäsi tällä hetkellä hyvää? Entäs oikein hyvää?
6. Kerro minulle, jokin tänä vauvan odotusaikana tekemäni juttu/asia, mikä on tuntunut sinusta hyvältä/mukavalta...
7. Oletko miettinyt, miten meidän suhteemme sitten muuttuu vauvan synnyttyä?
8. Kyllä me varmaan pärjätään ja ollaan parhaita mahdollisia vanhempia meidän vauvalle!



## KESKUSTELUKORTTI

E

### KYSYMYKSIÄ IMETYKSESTÄ

#### Kysymyksiä äidille:

1. Miten sinua imetettiin?
2. Miten tiheästi?
3. Miten kauan?
4. Milloin aloit saada lisäruokaa?
5. Mitä se oli aluksi?
6. Mitä äitisi on kertonut imetyksestä?
7. Entä isäsi?
8. Mitä itse ajattelet imetyksestä?
9. Mitä hyötyä siitä on sinulle?
10. Mitä hyötyä imetyksestä on vauvalle?
11. Mitä hyötyä siitä on puolisollesi ja koko perheelle?
12. Miten kauan haluat itse omaa vauvaa imettää?
13. Missä voi imettää?
14. Mitä pelkää imetykseen liittyen?
15. Miten siitä tilanteesta tai asiasta pääsee eteenpäin?
16. Kuka voi auttaa ja neuvoa pulmatilanteissa?
17. Jatka lausetta: Meidän vauva...

## KESKUSTELUKORTTI

F

### KYSYMYKSIÄ IMETYKSESTÄ

#### Kysymyksiä isälle tai kumppanille:

1. Miten sinua imetettiin?
2. Miten tiheästi?
3. Miten kauan?
4. Milloin aloit saada lisäruokaa?
5. Mitä se oli aluksi?
6. Mitä äitisi on kertonut imetyksestä?
7. Entä isäsi?
8. Mitä itse ajattelet imetyksestä?
9. Mitä hyötyä siitä on vauvalle?
10. Mitä hyötyä siitä on puolisollesi?
11. Entä koko perheelle?
12. Miten kauan ajattelet, että vauvaa on hyvä imettää?
13. Missä voi imettää?
14. Mitä pelkää imetykseen liittyen?
15. Miten siitä tilanteesta tai asiasta pääsee eteenpäin?
16. Kuka voi auttaa ja neuvoa pulmatilanteissa?
17. Jatka lausetta: Meidän vauva...

## KESKUSTELUKORTTI

G

### **KYSYMYKSIÄ KUMPPANILLE SEKSUAALISUUDESTA**

1. Miten raskaus on muuttanut seksiämme?
2. Mitä tunteita muuttanut kehoni sinussa herättää?
3. Onko raskausajan seksi herättänyt sinussa pelkoja?
4. Miten voin ilahduttaa sinua seksissämme?

## KESKUSTELUKORTTI

H

### **KYSYMYKSIÄ KUMPPANILLE SEKSUAALISUUDESTA**

1. Miten raskaus on muuttanut seksiämme?
2. Minkälaista tukea kaipaat minulta?
3. Onko raskausajan seksi herättänyt sinussa pelkoja?
4. Miten voin ilahduttaa sinua seksissämme?

## ASIAKASPALAUTE, PERHEVALMENNUKSEN 5. KERTA

Olen nainen

mies

Miten sait tiedon perhevalmennuksesta?

Tuliko tieto riittävän ajoissa, ja vastasiko perhevalmennus odotuksiasi?

Miten perhevalmennuksen ajankohta ja paikka sopivat sinulle?

Miten valmennuksen sisällöt vastasivat tarpeitasi? Miten sait vaikuttaa sisältöihin?

Mikä aihe oli itsellesi tärkein ja mikä turhin? Miksi?

Miten asioiden käsittely (tietoiskut, keskustelu, harjoitukset yms.) tukivat valmentautumistasi?

Miten Vanhemmaksi-töykirja tuki vanhemmaksi valmentautumistasi?

Miltä tuntui olla ryhmässä jäsenenä? Miten ryhmä mielestäsi toimi?

Miten itse osallistuit valmennukseen?

**ASIAKASPALAUTE, PERHEVALMENNUSRYHMÄN LOPUSSA**Olen nainen mies 

Lue alla oleva väittämä ja rengasta asteikolta 1–5 numero, joka parhaiten kuvaa omaa mielipidettäsi.

1= täysin eri mieltä 5= täysin samaa mieltä

- Minulle on tärkeää, että tunnen muita tällä alueella asuvia lapsiperheitä. 1 2 3 4 5
- Aion jatkossa käyttää leikkipuiston palveluita. 1 2 3 4 5
- Tutustuin perhevalmennuksessa uusiin ihmisiin. 1 2 3 4 5
- Vanhemmaksi-työkirja tuki vanhemmaksi valmentautumista. 1 2 3 4 5

Miten perhevalmennuksen ajankohta ja paikka sopivat sinulle?

Miten valmennuksen sisällöt vastasivat tarpeitasi? Miten sait vaikuttaa sisältöihin?

Mikä aihe oli itsellesi tärkein ja mikä turhin? Miksi?

Miten asioiden käsittely (tietoiskut, keskustelu, harjoitukset yms.) tukivat valmentautumistasi? Miten itse osallistuit valmennukseen?

Miltä tuntui olla ryhmässä jäsenenä? Miten ryhmä mielestäsi toimi?

Aiotko pitää yhteyttä jonkun/joidenkin ryhmän jäsenten kanssa jatkossa? Jatkatteko tapaamisia ryhmänä?

Saitko tietoa alueen lapsiperhepalveluista ja tiedätkö, mistä voit halutessasi hakea tukea tai apua?