



Oletko uupunut
vauva-arjessa?

Tuntuuko, että et
osaa iloita
vauvastasi?

Oletko
tyytyväinen
parisuhteeseen
muuttuneen
elämäntilanteen
myötä?

Voisiko toisilta
äidiltä saadusta
vertaistuesta olla
apua?

MISTÄ VOIMAVAROJA VAUVAPERHEEN ARKEEN?

KUOPION
ENSİKOTIYHDISTYS RY

Haapaniementie 10

www.kuopionensikoti.fi

Baby Blues -työntekijä

Laura Lahti

p. 044 3697 202

*Sinä elämä annoit minulle
tämän tehtävän.
Enkä minä rohjennut siitä kieltäytyä.*

Hiukset ovat vielä kosteat, käsi haroo tyhjää.

*Minun tehtäväni on
tarttua tähän käteen
ja taluttaa koko alkumatka.*

*Pieneksi tunnen minä itseni,
vielä pienemmäksi,
kuin tämä vastasyntynyt.*

-Eeva-Liisa Kantola-



Onnea, sinä vauvan vanhempi!

Elämäsi on voinut mullistua vauvan syntymän johdosta: oletan saanut syliisi pienen ihmisen. Vauvasi tarvitsee hellää hoitoa ja huolenpitoa ympäri vuorokauden. Jatkuvan huolenpidon lisäksi uusi vauva-arki voi olla haastavaa, minkä vuoksi voit kokea uupumusta tai masennusta arjen keskellä.

Hyvä, että olet hakenut apua uupumukseesi! Vauva-arjen keskellä voi tulla tilanteita, joissa tarvitsee apua, mikä on täysin normaalia. Kenenkään ei tarvitse pärjätä yksin, vaan omasta tilanteestaan on hyvä puhua ääneen ja apua on hyvä pyytää, kun sille on tarvetta.

Tämä opas on tehty sinua varten, jotta voisit löytää omia voimavarojasi ja vahvistaa niitä. Ne voivat olla taitoja, henkistä energiaa, ihmissuhteita, kykyä tunteiden näyttämiseen sekä taitoa omista rajoista kiinnipitämiseen. Oppaassa keskitytään oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen, hyvän varhaisen vuorovaikutuksen luomiseen ja ylläpitoon, parisuhteen ja perheen hyvinvointiin ja vertaistuen merkitykseen.



Oma hyvinvointi

Vaikka vauvasi on sinulle tärkeä ja rakas, on omasta hyvinvoinnista huolehtiminen tärkeää, sillä se lisää myös vauvan hyvinvointia. Ensimmäinen askel oman hyvinvoinnin parantamiseen on tilanteen hyväksyntä: olen uupunut, olen masentunut ja minun ei tarvitse peitellä sitä. Puhuminen ja avun hakeminen tilanteeseen ovat merkittäviä asioita hyvinvoinnin lisäämiseen.

Vauvan syntymän myötä olet saanut vastuullisen tehtävän, äitiyden. Olet kantanut kohdussasi yhdeksän kuukauden ajan pientä ihmettä ja nyt vauva on sylissäsi. Kehosi on kokenut suuria muutoksia raskauden aikana, se on pystynyt tarjoamaan lapsellesi turvallisen kasvu- paikan ennen maailmaan tuloa.

Nyt onkin aika kunnioittaa kehoa ja antaa aikaa palautumiselle, sitä kehosi tarvitsee raskauden ja synnytyksen jälkeen.

Äidin rooliin sopeutuminen voi olla haasteellista esimerkiksi vaikean raskauden tai synnytyksen jälkeen. Äitiys ei muutenkaan ole aina helppoa ja ihanaa. Se voi olla raastavaa ja väsyttävää, sillä vauva voi olla itkuinen ja yövalvomiset voivat aiheuttaa sinulle väsymystä.

Haasteista huolimatta olet vauvallesi ainutlaatuinen ja riittävän hyvä äiti omana itsenä.



OMAN HYVINVOINNIN TUEKSI

- Pohdi raskausaikaasi:
 - Millaisena koit raskausajan? Millaisia tunteita siihen liittyi?
 - Mitä ajatuksia synnytyskokemus herättää? Oliko sinulla odotuksia synnytyksestä? Miten koet selvinneesi synnytyksestä sekä fyysisesti että psyykkisesti? Missä onnistuit?
- Mikä on sinulle tärkeää, mistä saat voimaa? Mitä tekisit mielelläsi, jos saisit esimerkiksi puoli tuntia omaa aikaa?
- Etsi internetistä rentoutusharjoituksia ja tee niitä, kun tarvitset hengähdystauon.
 - www.mielenterveystalo.fi
 - www.mielenterveysseura.fi
- Miltä tuntuisi levätä tai jättää tiskit tekemättä? Mitä ajatuksia tai tunteita se herättää? Miten kehosi reagoi lepoon?

*Naisen sydän on kuin palanen
taivasta;*

*Mutta samoin kuin
taivaankannella*

Sielläkin on vuoroin yö ja päivä

-Lordi Byron-



Varhainen vuorovaikutus

Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta, mikä onnistuessaan lisää koko perheen hyvinvointia. Hyvä varhainen vuorovaikutus on vastavuoroista. Se on perusta esimerkiksi vauvan itsetunnon ja aivojen kehitykselle. Myös äiti hyötyy varhaisesta vuorovaikutuksesta, sillä sen myötä vauvan kanssa muodostuu molemminpuolinen kiintymyssuhde. Äiti saa vauvaa hoitaessaan kokea olevansa tämän valittu.

Sinun ja vauvasi suhde on ainutlaatuinen, olettehan olleet yhteyksissä toisiinne jo raskausaikana. Tällöin sinulle saattoi muouttua käsitys siitä, millainen vauva kohdussa asustaa. Ehkä huomasit pikkuisen olevan kova

potkimaan vatsaasi, tai toisaalta saatoit pohtia, liikkeuko lapsi tarpeeksi.

Syntymän jälkeen olet viettänyt aikaa pienokaisesi kanssa. Oletko kiinnittänyt huomiota siihen, että vauvasi hakee aktiivisesti katsekontaktia sinuun? Tämä kertoo sinulle siitä, että vauvasi on valmis vuorovaikutukseen. Vauvaan tutustumalla voit alkaa iloita yhdessä vauvan kanssa.



VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMINEN

- Katsele vauvaa. Mitä ajatuksia ja tunteita sinulla herää? Mitä uskot vauvan nyt ajattelevan tai tuntevan?
- Millainen on sinun vauvasi? Mitä luonteenpiirteitä löydät hänestä?
- Ole vauvan lähellä ja kerro hänelle päiväsi tapahtumista. Pidä kasvot suunnattuina vauvasi kasvoihin ja katso häntä silmiin samalla, kun puhut.
- Kosketa vauvaa hellästi, kun puhut hänelle.
- Huomaatko, kuinka vauvasi reagoi, jos nostat äänenkorkeutta ja käytät erilaisia äänenpainoja?
- Voit myös tehdä erilaisia liioiteltuja ilmeitä vauvalle. Tämä rikastuttaa vauvasi maailmaa.
- Minkälainen olisi sinun ja vauvan yhteinen hemmotteluhetki?
- Mistä asioista huomaat, että vauvalla on kaikki hyvin?



*Kosketa vahvasti, mutta
hellästi.*

*Niin kuin et koskaan aikoisi
päästää irti ja samalla laskisit
perhosen siivilleen.*

-Tomi Parkkinen-

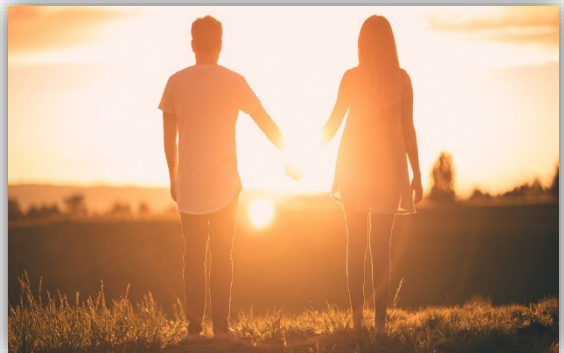
Parisuhde

Vauvan syntymällä on vaikutusta myös parisuhteeseen. Monet parit kokevat, että vauva lisää parien välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Toisaalta vauva-arki vie aikaa parisuhteelta, joten sen hoitaminen vaatii erityistä huomiota. Saatat myös elää arkeasi vauvan kanssa kahdestaan, mikä lisää haasteita oman jaksamisen kanssa.

Voi olla, että vauvaan liittyvät ajatukset ovat mielessä ensimmäisenä ja parisuhde on jäänyt vähemmälle huomiolle. Hyvä parisuhde kuitenkin tukee vauvan hyvinvointia sekä antaa voimavaroja arjessa jaksamiseen. Muistakaa siis huolehtia myös toisistanne!

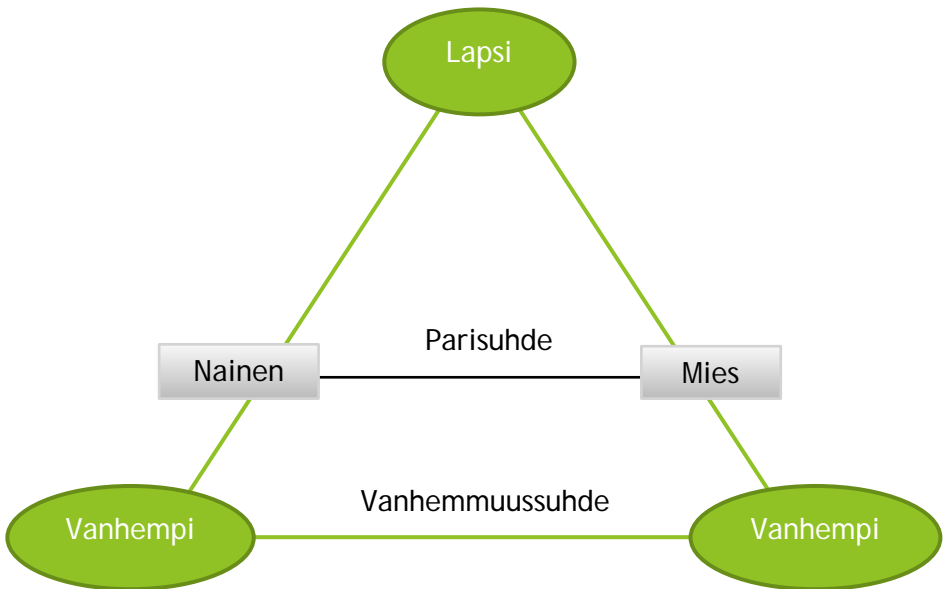
On tärkeää, että vanhemmat jakavat vastuuta vauvanhoidosta. Joskus ongelmaksi muo-

dostuu se, että äiti ei luota puolison lastenhoitotaitoihin, jolloin vastuu vauvanhoidosta on pääosin äidillä. Kuitenkin vain vauvaa hoitamalla puoliso oppii tuntemaan vauvaa ja äidillä jää aikaa muuhun tekemiseen. Miltä sinusta tuntuu antaa vauva puolison hoidettavaksi? Puolisollesi on tärkeää saada luottamusta siitä, että hän on yhtä lailla kykenevä hoitamaan vauvaa. Myös kodin hoitamisesta ja muista yhteisistä asioista on hyvä keskustella ja sopia, jotta tehtävät jakautuvat tasaisesti eikä toinen kuormitu liikaa.



Mitä ajattelet nyt, kun kahdesta on tullut kolme? Minkälaiset ovat perheenne vuorovaikutussuhteet? Tieteessä käytetään termiä dyadi kuvaamaan kahden ihmisen suhdetta ja termiä triadi kuvaamaan kolmen ihmisen

suhdetta. Miten juuri teidän triadinne toimisi niin, että perheen hyvinvointi olisi taattu ja jokaisella olisi oma paikkansa?



PARISUHTEESTA PERHEEKSI

- Pohtikaa yhdessä, millaisia vanhempia olette. Millaisia vanhempia haluaisitte olla?
- Mitä hyvää, jota kannat mukanasasi omasta lapsuudestasi, haluaisit viedä eteenpäin?
- Mihin asioihin rakastuitte toisissanne? Mitä asioita arvostatte toistenne tavassa olla puoliso ja vanhempi? Kertokaa positiiviset asiat ääneen ja muistuttakaa toisianne niistä päivittäin. Rakkauden voi osoittaa myös kosketuksella, ilmeillä ja eleillä.
- Järjestäkää kahdenkeskistä aikaa, pienetkin yhdessäololle varatut hetket lujittavat parisuhdetta. Joskus yhdessä tehty vaunulenkki ulkona voi piristää kummasti. Myös vauvan päiväunien aikaan vietetty kahvihetki tai lepo hetki puolison kainalossa voivat lisätä yhteenkuuluvaisuuden tunnetta.
- Keskustelkaa synnytyksen vaikutuksesta seksuaalisuuteen. Miten koet kehosi muutokset, kohtaavatko halut puolison kanssa?
- Jos parisuhteen ongelmista ei selviä yksin, tai jos puoliso ei ole valmis keskustelemaan asioista kanssasi, voi yhteyttä ottaa esimerkiksi neuvolaan tai seurakunnan perhetyöhön.



Anna jokainen päivä jotain pientä.

*Yksi lämmin halaus
ohimenevä hyväksyvä katse
hiljainen kaunis kiitos – pieni pala taivasta.*

Anna jokainen päivä jotain pientä

-Tomi Parkkinen-

Vertaistuki

Vauvaa hoitaessa mieleesi voi tulla monenlaisia ajatuksia ja kysymyksiä. Miten saisin unirytmim paremmaksi? Miksi olen väsynyt ja uupunut? Miksi minusta tuntuu tältä? Olenko ainut ihminen maailmassa, jolla on tällaisia tunteita? Näihin ja muihin kysymyksiin sinulla on äitinä mahdollisuus pohtia vastauksia yhdessä muiden äitien tai perheellisten kanssa, sillä Kuopiossa on tarjolla monia erilaisia vertaistuen muotoja.

Vertaistuen merkitys on voimaannuttava, sillä se on vastavuoroista ja tuen antajat ovat toisilleen tasavertaisia. Voit

huomata keskusteluissa muiden äitien tai perheellisten kanssa, että myös heillä on samanlaisia ajatuksia kuin sinulla. Kun vertaisten välille syntyy luottamus, voidaan vaikeistakin asioista keskustella ymmärtävästi ja kannustavasti. Äidit ovat kokeneet vertaistuen yhtenä merkittävimmistä tekijöistä synnytyksen jälkeisestä masennuksesta toipumisessa.



VERTAISTUESTA ILOA ARKEEN

- Ota tavoitteeksesi lähteä käymään esimerkiksi perhekahvilassa. Mitä ajatuksia liikkeelle lähteminen sinussa herättää? Mitä hyvää se saattaisi tuoda sinulle?
- Mitä muita sosiaalisen tuen muotoja sinulla on käytettävissäsi?
 - Osallistuvatko isovanhemmat perheesi elämään? Voitko saada heiltä apua arkeen?
 - Onko sinulla ystäviä, joiden kanssa jakaa iloja ja suruja?
 - Jos sukua ja ystäviä ei ole, voisitko saada apua esimerkiksi neuvolasta, seurakunnilta tai järjestöiltä?
- Muista, että ihmiset yleensä auttavat mielellään vauvaperheitä.
- Katso seuraavalta sivulta vinkkejä erilaisista vertaistoiminnoista, joihin voit omien voimavarojen mukaan osallistua.
- Moni muukin äiti pohtii jaksamistaan, et ole asian kanssa yksin.

Lohduttaminen ei tarvitse suuria sanoja, ei valmiita vastauksia.

Tärkeintä on vain mennä lähellä. Välittää.

Minulla on aikaa ja minua koskettaa se, mitä sinulle kuuluu.

-Hilja Aaltonen-

Mistä muualta voit saada apua?

OMAN HYVINVOINNIN TUKEMISEEN

- Ädit irti synnytysmasennuksesta (ÄIMÄ ry.) www.aima.fi
- Mielenterveysseura www.mielenterveysseura.fi
- Mielenterveystalo www.mielenterveystalo.fi

HYVÄN PARISUHTEEN TUKEMISEEN

- Väestöliitto www.vaestoliitto.fi/parisuhde
- Neuvolat <https://www.kuopio.fi/kasvatus-ja-perheneuvola>
- Seurakunnan perhetyö <http://www.kuopionseurakunnat.fi/apua-ja-tukea/ihmissuhteet>
- Erilaiset pariterapiat

VERTAISTUKI JA –TOIMINTA ARJEN ILAHDUTTAJANA

- Kuopion perheentalo www.kuopionperheentalo.fi
- Tyttöjen talo
<https://www.setlementti.fi/sukupuolisensitiivisyys/toimijat/tytto-ja-naisty/tyttojen-talot/kuopion-tyttojen-talo/>
- Seurakunnan kerhot ja tapahtumat perheille
<http://www.kuopionseurakunnat.fi/tapahtumat?category=343695>
- Yhden vanhemman perheiden liitto <http://www.yvpl.fi/tukitoiminta/>
- Kuopion mielenterveyden tuki ry <https://www.kuopionmt-tuki.com/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto <https://kuopio.mll.fi/toiminta/>
- Kuopion ensikotiyhdistyksen perhekahvilatoiminta perjantaisin klo 9.00–11.30.

*Nukkumaan käydessä ajattelen:
Huomenna minä lämmitän saunan,
pidän itseäni hyvänä,
kävelytän, uitan, pesen,
kutsun itseni iltateelle,
puhuttelen ystävällisesti ja ihailen, kehuun:
Sinä pieni urhea nainen,
minä luotan sinuun.
-Eeva Kilpi-*

Tämä opas on tehty yhteistyössä Savonia-ammattikorkeakoulun kättilöopiskelijoiden kanssa.



KUOPION
ENSIKOTI-
YHDISTYS RY

Lapsi- ja
perhepalveluiden
muutosohjelma

HALLITUKSEN
KÄRKIMANKE



Teemme yhdessä lasten, nuorten ja perheiden hyvää arkea

LAPE