

Opinnäytetyö (AMK)

Kätilökoulutus

2022

Aino Perälä

Varhainen vuorovaikutus raskauden aikana ja syntymän jälkeen

– Podcast Naistenklinikan digihoitopolkuun

Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kätilökoulutus

2022 | 38 sivua

Aino Perälä

Varhainen vuorovaikutus raskauden aikana ja syntymän jälkeen

- Podcast Naistenklinikan digihoitopolkuun

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan vanhemman ja lapsen välisiä luonnollisia vuorovaikutustilanteita, joissa vanhempi vastaa lapsen viesteihin ja lapsi vanhemman hoivaan. Tällaisia vuorovaikutustilanteita esiintyy luonnostaan lasta hoivatessa esimerkiksi vaippaa vaihtaessa, kun lapsi on kontaktissa vanhempaan ja vanhempi vastaa lapsen kommunikaatioon.

Varhainen vuorovaikutus luo pohjaa lapsen ja vanhemman kiintymyssuhteen muodostumiselle. Tästä kiintymyssuhteesta muodostuu lapselle vuorovaikutuksen malli, jota lapsi peilaa koko elämänsä tutkiessaan ympäristöään ja ihmissuhteitaan.

Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä varhaista vuorovaikutusta käsittelevä podcast-jakso julkaistavaksi Naistenklinikan raskaana olevan digihoitopolussa. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä perheiden tietoutta varhaisen vuorovaikutuksen hyödyistä sekä erilaisista varhaisen vuorovaikutuksen muodoista.

Asiasanat:

varhainen vuorovaikutus, kiintymyssuhde, vanhemmuus

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree programme in Midwifery

2022 | 38 pages

Aino Perälä

Early Interaction in Pregnancy and After Birth

- A Podcast for the Digital Care Pathway of the department of Obstetrics and Gynecology

Early interaction in parenthood refers to the interactions between the parent and the child, where the parent responds to the child's needs and the child responds to the parent's care. These interactions occur naturally while caring for the child by, for example, changing a diaper. Then the child interacts with the parent and the parent responds to the child's communication.

Early interaction creates a basis for forming an attachment bond between the parent and the child. This bond creates schemas for the child, that the child applies throughout their lives as they experience new things and form relationships.

This thesis was functionally executed. The purpose of the thesis was to record a podcast episode on early interaction to be uploaded on the digital treatment path of the department of Obstetrics and Gynaecology. The goal of the thesis was to educate families on the benefits of early interaction and on how to execute early interaction in real life.

Keywords:

early interaction, attachment bond, parenthood

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Kiintymyssuhteet ja varhainen vuorovaikutus	6
3 Varhainen vuorovaikutus raskaudessa	9
4 Varhainen vuorovaikutus syntymän jälkeen	13
5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	17
6 Opinnäytetyön menetelmä	18
7 Podcastin toteutus	19
7.1 Podcast tiedotusvälineenä	19
7.2 Käsikirjoitus	20
7.3 Podcast raskaana olevan digihoitopolkuun	20
8 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	22
9 Pohdinta	24
Lähteet	27

Liitteet

Liite 1. Podcastin käsikirjoitus

1 Johdanto

Varhainen vuorovaikutus on olennainen osa lapsen ja vanhemman kiintymyssuhteen muodostumista. Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa vanhemman ja vauvan välisiä luonnollisia vastavuoroisia vuorovaikutuksen tapahtumia. (Harvala ym. 2021, 324.)

Raskauden aikainen vuorovaikutus vaikuttaa vauvan ja vanhemman kiintymyssuhteen muodostumiseen syntymän jälkeen (Lindroos ym. 2015). Vanhemmalle raskaus on tärkeää aikaa vanhemmuuden kehitykselle ja sen aiheuttamien tunteiden käsittelylle (Kumpulainen ym. 2016; Tambelli ym. 2020; Trombetta ym. 2021). Raskausaikana on tärkeää luoda mielikuvia omasta tulevasta lapsesta sekä olla jo tuolloin vuorovaikutuksessa vauvaan (Tambelli ym. 2020; Trombetta ym. 2021).

Synnytyksen jälkeen alkaa vanhemman matka oppia tuntemaan omaa vauvaansa. Vanhempi harjoittelee vauvan viestien tunnistamista sekä niihin vastaamista oikein ja oikea-aikaisesti (Sinkkonen 2018, 39). Tärkeää on kaikenlainen vuorovaikutus oman lapsensa kanssa äänin, elein, ilmein ja kosketuksin. Välittömästi syntymän jälkeen korostuu ihokontaktin merkitys, jonka jälkeen varhaista vuorovaikutusta ja kiintymyssuhteen muodostumista edistetään luonnollisissa hoivatilanteissa (VSSHP 2021).

Jotta lapsille turvataan hyvät edellytykset kasvuun ja kehitykseen, tulee varhaisen vuorovaikutuksen toteutumista edistää raskausaikana ja synnytyksen jälkeen. Terveystieteiden ammattilaisissa on vastuu jakaa asiakkaille luotettavaa tietoa aiheesta. (Sariola ym. 2014; VSSHP 2022.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä varhaista vuorovaikutusta käsittelevä podcast-jakso julkaistavaksi Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin raskaana olevan digihoitopolussa. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä raskaana olevien tietoutta varhaisen vuorovaikutuksen hyödyistä lapselle sekä erilaisista varhaisen vuorovaikutuksen muodoista. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Turun yliopistollisen keskussairaalan Naistenklinikka.

2 Kiintymyssuhteet ja varhainen vuorovaikutus

John Bowlbyn kehittämän kiintymyssuhdeteorian perustana on vauvan ja häntä hoivaavaan aikuisen välinen kiintymyssuhde. Kiintymyssuhde luodaan vauvan ja aikuisen välisillä erilaisilla toistuvilla vuorovaikutustilanteilla.

Kiintymyssuhteesta muodostuu lapselle vuorovaikutuksen mallin, jota lapsi hyödyntää koko elämänsä tulkitessaan ympäristöään ja ihmissuhteitaan (Tokola & Airola 2020a). Lapsi kiintyy aina lähimpään aikuiseen, vaikka tämä aikuinen esimerkiksi laiminlöisi lapsen hoitoa. (Sinkkonen 2018, 39–51.)

Kiintymyssuhde voi olla turvallinen tai turvaton. Turvallisesti kiintyneellä lapsella on hyvät edellytykset tutkia ympäristöään ja itseään. Tällainen lapsi voi luottaa, että häntä ymmärretään ja hänen tarpeisiinsa vastataan. Hän tietää, että joku on aina tukena ja auttaa hädässä. Lapsen on turvallisessa kasvuympäristössä sallittua näyttää ja kokea tunteita. (Sariola ym. 2014, 139.) Turvallisen kiintymyssuhteen piirteitä voi nähdä lapsessa jo noin vuoden ikäisenä (Haapio ym. 2009, 151).

Turvallisesti kiintynyt lapsi oppii kasvaessaan hyviä sosiaalisia taitoja ja tunteiden säätelyä (Sinkkonen 2018, 45–46). Tällainen lapsi onnistuu hyvin ystävyysuhteiden luomisessa ja on sosiaalisesti lahjakas (Macintyre 2012, 25). Aikuisena hän luottaa muihin ihmisiin ja voi ilmaista itseään vapaasti (Tokola & Airola 2020a). Vanhemmuudessa hän pystyy rauhoittamaan ja hoitamaan omaa lastaan johdonmukaisesti (Sariola ym. 2014, 139). Turvallisen kiintymyssuhteen luomiseen kannattaa siis kiinnittää huomiota, sillä sen vaikutukset voivat olla kauaskantoiset (Sinkkonen 2018, 45–46).

Varhainen vuorovaikutus on olennainen osa lapsen ja vanhemman kiintymyssuhteen kehitystä (MLL 2021b). Se on vanhemman ja lapsen välisiä luonnollisia vuorovaikutustilanteita, joissa vanhempi vastaa lapsen viesteihin ja lapsi vanhemman hoivaan (Kumpulainen ym. 2016; Harvala ym. 2021, 324). Vuorovaikutustilanteita tulee luonnollisesti lasta hoivatessa esimerkiksi ruokiessa tai vaippaa vaihtaessa, kun vauva on kontaktissa vanhempaan ja vanhempi vastaa vauvan kommunikaatioon (MLL 2021b).

Lapsen ja vanhemman väliset vuorovaikutustilanteet tallentuvat vauvan mieleen ja edistävät näin vauvan neuropsykologista kehitystä ja tunne-elämän kehitystä (Sariola ym. 2014, 137–138). Vauva tarvitsee aikuiselta keinoja säädellä omaa toimintaansa ja omia tunnetilojaan, sillä tämä ei vauvalta vielä itsenäisesti onnistu. Vanhempi opettelee siis itse ensin tulkitsemaan, mistä vauvan kurja olo johtuu ja opettaa sen jälkeen vauvaa sietämään pahaa oloa sekä ymmärtämään sen syitä. (Kumpulainen ym. 2016; Harvala ym. 2021, 324.)

Vaikka varhainen vuorovaikutus tapahtuukin luonnostaan, voi vanhempi itse tietoisella toiminnalla vaikuttaa siihen, millaista vuorovaikutus on. Vanhemmat voivat nimittäin myös tiedostamattaan siirtää omia turvattoman kiintymyssuhteensa haitallisia tapoja lapsilleen. Ristiriitaisesti kiintynyt vanhempi on epäjohdonmukainen lapsensa hoidossa eikä lapsi voi ennakoita vanhemman käytöstä. Lapsen toiminta, esimerkiksi itku, johtaa toisinaan lapsen rauhoitteluun ja toisinaan vanhemman suuttumiseen. Tällöin lapsen on vaikea oppia, mikä on oikea tapa toimia ja miten omia tunteita voi käsitellä. (Sariola ym. 2014, 140.)

Välttelevässä kiintymyssuhteessa puolestaan tunteita ja niiden käsittelyä vältetään lähes kokonaan. Vanhemman voi olla vaikea tunnistaa lapsensa tunteita ja auttaa lasta niiden käsittelyssä, sillä vanhemman omat tunnetaidot ovat rajalliset. Vanhempi ei siedä lapsen negatiivisia tunteita muttei myöskään innostu lapsen ilosta. Tällaisessa kiintymyssuhteessa kasvava lapsi kehittää itse keinoja säädellä tunteitaan sekä toimintaansa. (Sariola ym. 2014, 140–141.)

Haitallisim ja harvinaisim kiintymyssuhdemalli on jäsentymätön kiintymyssuhdemalli, jossa lapsi elää hyvin epäjohdonmukaisessa ja vaarallisessa ympäristössä. Vanhemmat voivat esimerkiksi kärsiä mielenterveys- tai alkoholi ongelmista ja olla siksi väkivaltaisia, mikä ei ole missään tapauksessa hyväksyttävää. Lapsen on tällöin vaikea luottaa aikuisiin ja muihin ihmisiin. (Sariola ym. 2014, 141.)

Jotta lapset saavat hyvät edellytykset kasvuun, tulee varhaisen vuorovaikutuksen toteutumiseen ja turvallisen kiintymyssuhteen muodostumiseen kiinnittää huomiota myös äitiys- ja lastenneuvolassa. Esimerkiksi perhevalmennuksilla ja neuvolan kotikäynneillä voidaan vaikuttaa varhaisen vuorovaikutuksen toteutumiseen perheissä. Suomessa on käytössä myös varhaista vuorovaikutusta tukeva haastattelu, jonka avulla voidaan perheen kanssa keskustella raskauteen, synnytykseen ja vauvaan liittyvistä mielikuvista, huolista ja vaikeuksista ja näin tukea varhaisen vuorovaikutuksen myönteistä sujumista (THL 2022a). Haastattelulla tuodaan vanhempien tietoisuuteen varhaisen vuorovaikutuksen toteutumista perheessä. (Kumpulainen ym. 2016.)

Varhaisen vuorovaikutuksen onnistumista tulisi huomioida myös jo synnytyssairaalassa. Hoitajia tulisi kannustaa varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen ja siihen ohjaamiseen. Tämä onnistuu sanoittamalla vauvan viestejä vanhemmille, jolloin myös vanhemmat oppivat tunnistamaan niitä. Vierihoidossa vanhemmat saavat lisäksi tuella harjoitella itsenäistä vauvan tarpeiden hoitoa. Näin varhainen vuorovaikutus yksinkertaisuudessaan lähtee toteutumaan. Hoitajien tulisi kotiin lähdön lähestyessä tunnistaa perheet, jotka kotiuduttuaan tarvitsevat enemmän tukea varhaisessa vuorovaikutuksessa. Tällaiset perheet tulisi ohjata tukitoimien piiriin ja heidän neuvolaansa tulisi kulkea tieto jatkohoidon tarpeesta. Joka tapauksessa tulisi jokaista vanhempaa kannustaa vanhemmuudessa ja kehittää heidän luottamustaan omiin taitoihinsa vanhempina ja oman vauvansa asiantuntijoina. (VSSH 2022.)

3 Varhainen vuorovaikutus raskaudessa

Raskauden aikainen vuorovaikutus vaikuttaa positiivisesti vauvan ja vanhemman kiintymyssuhteen muodostumiseen syntymän jälkeen. Kun vanhempi varhaisella vuorovaikutuksella muodostaa kiintymyssuhdetta lapseensa jo sikiöaikana, rakentaa hän hyvää perustaa lapsen ja vanhemman väliselle koko elämän mittaiselle kiintymyssuhteelle. (Sinkkonen 2018, 39–51.) Kasvaminen vanhemmuuteen on myös tärkeä osa raskauden aikaista varhaista vuorovaikutusta (Kumpulainen ym. 2016; Tambelli ym. 2020; Trombetta ym. 2021).

Vanhemmuuden kehitys alkaa oikeastaan jo omasta lapsuudesta, jolloin mieleen kerätään erinäisiä hoivatuksi tulemisen kokemuksia tai niiden puutteita. Lähestyvä vanhemmuus voi tuoda mieleen ensimmäistäkin kertaa ikäviäkin muistoja omasta lapsuudesta ja omien vanhempien kasvatustyylistä. Näitä kokemuksia on hyvä käydä läpi jo raskausaikana, jotta vauvan syntyessä mielikuva itsestä vanhempana on ehtinyt alkaa muodostua. (Tambelli ym. 2020; Harvala ym. 2021, 324.)

Omat huonot kokemukset lapsuudesta voivat näyttäytyä epäluottamuksena omista kyvyistä toimia vanhempana (MLL 2021b). Nämä mielikuvat siirtyvät todellisuuteen vauvan syntyessä ja aidosti vaikuttavat vanhempien tapoihin huolehtia vauvasta (Tambelli ym. 2020; Harvala ym. 2021, 324). Jo tämän tiedostaminen voi onneksi tuoda näkökulmaa omaan vanhemmuuteen.

Toisaalta omat hyvät kokemukset lapsuudesta ja omien vanhempien vanhemmuudesta voivat tuoda paljon vahvuuksia ja hyvää myös oman lapsen kasvatukseen (Papapetrou ym. 2020). Kun taustalla on turvallisia esimerkkejä, joista ottaa itselle mallia, voi jo raskaudessa kokea itsevarmuutta ja pystyvyyttä vanhempana onnistumisesta (Daines ym. 2021). Omia lapsuudenkokemuksia voikin olla hyvä käyttää pohtiessa omaa vanhemmuutta (MLL 2021b).

Raskaus ja lähestyvä vanhemmuus tuovat mukanaan paljon tunteita. Tunteet voivat tuntua erityisen raskailta, sillä hormonaaliset muutokset kehossa herkistävät mieltä. Herkistymisen tarkoitus on valmistaa tulevaan

vanhemmuuteen ja helpottaa vauvan viesteihin herkistymistä lapsen synnyttyä. Vauvan viesteihin herkistyminen on keskeisessä osassa syntymän jälkeistä varhaista vuorovaikutusta. (Sariola ym. 2014, 381.) Raskaus voi aiheuttaa myös pelkoa ja epävarmuutta. Tällaisetkin tunteet kuuluvat hallittuina raskauteen. Ne voivat olla merkki vastuuntunnon heräämisestä, mikä on osa vanhemmaksi kasvamista. (Haapio ym. 2009, 88.)

Tunteet voivat kuitenkin olla myös liian hallitsevia, jolloin vanhemmuuteen valmistautuminen voi tuntua vieraalta. Mikäli esimerkiksi synnytys pelottaa valtavasti tai lapsen menetyksen pelko varjostaa raskautta, voi tällä olla haitallista vaikutusta raskaudenaikaisen suhteen syntymisessä vauvan kanssa. (Rouhe & Saisto 2013; Tokola & Airo 2020d.) Neuvolasta on hyvä pyytää tukea erilaisten tunteiden käsittelyyn (Sariola ym. 2014, 144–145). Tietoa synnytyksestä ja apua synnytyksen aiheuttamien tunteiden käsittelyyn saa esimerkiksi erilaisista synnytys- ja perhevalmennuksista (THL 2022b).

Valmennusten ja ammattilaisten kanssa käytyjen keskustelujen lisänä on kuitenkin hyvä pohtia raskautta myös itsenäisesti. Vanhempien on hyvä keskenään pohtia tulevaa lasta ja sen herättämiä tunteita sekä tulevaisuutta lapsen kanssa (Lindroos ym. 2015). Raskaus ja syntyvä vauva voivat tuntua ensimmäisessä raskauskolmanneksessa vielä epätodellisilta, vaikka muutoksia elämään tulee jo valtavasti. Erityisesti odottajat tekevät usein välittömästi raskaudesta tietäessään muutoksia ruokavalioon, liikuntaan, lääkityksiin ja elämänrytmiin. Näin vanhempi näyttää kiintymystään tulevaan lapseen jo raskauden alussa ajattelemalla omien valintojensa merkitystä lapsen tulevaisuuteen. (Tokola & Airo 2020d.)

Vaikka aluksi raskaus voi tuntua vielä epätodelliselta, voi alusta saakka pyrkiä luomaan mielikuvia omasta lapsesta. Tämä on tärkeä osa suhteen luomista vauvan kanssa. (Tambelli ym. 2020; Trombetta ym. 2021.) Merkittävää voi olla esimerkiksi, että vauvasta puhutaan vauvana eikä sikiönä. Vauvalle voidaan antaa myös oma lempinimi. Näin vauva alkaa saada omaa identiteettiään. (Harvala ym. 2021, 165.) Vauvan kuvittelua voi helpottaa, kun pohtii ja näkee vauvan kasvun ja koon kohdussa. Netistä löytyy helposti materiaalia, joissa

sikiön kasvua kuvitetaan viikko viikolta. Vauvan ulkonäköä ja luonnetta syntymän jälkeen voi myös olla hyvä pohtia jo raskauden aikana esimerkiksi kuvittelemalla vanhempien piirteiden periytymistä lapselle. Kaikki tämä lisää mielikuvaa omasta vauvasta ja vahvistaa suhdetta vauvan kanssa. (Folkhälsan 2014.)

Toisessa raskauskolmanneksessa luottamus raskauden jatkumiseen ja lapsen syntymään helpottaa mielikuvien luomista edelleen (Tokola & Airo 2020d). Ajatus oikeasta vauvasta vahvistuu sydänäänten kuuntelun ja ultraäänikuvien myötä. Toisessa raskauskolmanneksessa äiti myös alkaa tuntea sikiön liikkeitä, mikä osaltaan konkretisoi tulevaa (Harvala ym. 2021, 325). Tämä on oiva mahdollisuus vauvan kanssa kommunikointiin. Vatsan koskettelu on tähän loistava tapa. Se stimuloi vauvaa, joka raskauden edetessä alkaa vastata potkuilla ja liikkeillä. (Harvala ym. 2021, 165.)

Sikiö osaa olla vuorovaikutuksessa äitiin kuitenkin itseasiassa jo hyvin varhaisessa raskaudessa. Sikiö tuntee lapsiveden värähtelyn kautta ääniaaltoja sekä pystyy koskettelemalla tutkimaan itseään ja ympäristöä. Tunneasti kehittyä siis ensimmäisenä. Sikiö voi myös maistaa lapsiveden sekä haistaa ja nähdä erilaisia ärsykeitä. Raskauden edetessä sikiö voi myös kuulla äidin, isän ja muiden tärkeiden ihmisten ääniä vatsan läpi oppien samalla arjen kulusta vatsan ulkopuolella. (Harvala ym. 2021, 325.) Sikiö aistii lisäksi äidin tunteita ja voi reagoida esimerkiksi äidin stressiin tai onnellisuuteen (Haapio ym. 2009, 88). Aistit ovat siis käytössä jo ennen syntymää (Harvala ym. 2021, 325).

Vauvan kanssa voidaankin vastavuoroisesti keskustella jo kasvavan vatsan läpi. Laulaminen toimii erinomaisesti. Vauva voi tunnistaa syntymän jälkeen kohdusta tutut sävelmät (Partanen ym. 2013). Toisaalta vauvan rauhoittuminen esimerkiksi vatsaa sivellessä tai vauvalle laulaessa on myös vauvan tapa olla yhteydessä vanhempiinsa. Mielekästä vuorovaikutusta voi olla myös vauvan reaktioiden ja luonteen tarkkailu: onko hän rauhallinen vai touhuaako hän vatsassa paljonkin. Tulevaan vauvaan voikin siis tutustua monella tapaa raskauden aikana. (Harvala ym. 2021, 165.)

Synnytyksen lähestyessä on viimeistään tarve valmistella kotia tulevalle vauvalle. Äitiyspakkauksen saaminen voi olla vanhemmille konkreettinen merkki vauvan tulosta ja vauvan tarvitsemasta hoivasta (Ahmala ym. 2014). Vauvan vaatteiden ja tarvikkeiden hankinta itsenäisesti konkretisoi edelleen mielikuvavauvan muutosta pian jo ihan oikeaksi ihmiseksi (Haapio ym. 2009, 86). Tällaista käytöstä kutsutaan myös pesänrakennukseksi. Pesänrakennuksen tarkoitus on valmistella kotia sekä äitiä synnytyksen jälkeiseen aikaan. Pesänrakennukseen voi kuulua kodin siivousta ja järjestelyä sekä remontointia. Vaikka loppuraskaudessa on tavallisesti läsnä väsymystä, kokevat jotkut naiset lyhyitä energian purkauksia, joita he hyödyntävät pesänrakennuksessa. (Anderson & Rutherford 2013.)

Pesänrakennusvietti kasvaa raskauden lähestyessä synnytystä (Anderson & Rutherford 2013). Raskaus ja sen mukana tulevat kivut ja vaivat voivat viimeisellä kolmanneksella kuitenkin jo kyllästyttää raskaana olevaa. Väsymys, kivut ja ahdistus ovat jatkuvasti läsnä. Ajatellaan, että synnytykseen ollaan mielen puolesta valmiita, kun äiti tuntee olevansa jo kyllästynyt raskauteen. Vanhemmat ovat siis valmiita uudelle perheenjäsenelle, kun ajatukset keskittyvät yhä useammin synnytyksen jälkeiseen aikaan. (Lindroos ym. 2015; Tokola & Airo 2020d.)

4 Varhainen vuorovaikutus syntymän jälkeen

Syntymän jälkeen alkaa todellinen tutustuminen uuteen perheenjäseneseen. Vauva laitetaan välittömästi äidin rinnalle ihokontaktiin syntymän jälkeen, jos äidin ja vauvan hyvinvointi sen sallii. Keskeytymätöntä ihokontaktia suositellaan jatkettavan kuuden tunnin ikään asti. Ihokontaktia suositellaan syntymän jälkeen jatkettavaksi sekä lapsivuodeosastolla että jatkossa päivittäin kotona. (VSSH 2021.)

Ihokontaktista on valtavasti hyötyä sekä vauvalle että äidille. Ihokontakti tasaa vauvan elintoimintoja sekä rauhoittaa vauvaa. Vauvan ei ihokontaktissa tarvitse käyttää kaikkea energiaansa esimerkiksi lämmön ylläpitoon vaan energiaa jää imetyksen aloitukseen. (Imetyksen tuki ry 2021.) Äidillä ihokontakti edistää maidon nousua ja erittymistä sekä kohdun supistumista. Lisäksi ihokontakti herättää äidin halua hoivata vauvaa, mikä on varhaisen vuorovaikutuksen kannalta tärkeää. (Kolanen 2020.) Molemmille ihokontakti on tärkeä toisiinsa tutustumisen ja vuorovaikutuksen työkalu, joka vahvistaa vauvan ja vanhemman kiintymyssuhdetta ja luottamusta. Ihokontaktin hyödyistä voi nauttia myös toinen vanhempi silloin, kun vauva ei ime rinnalla. (Imetyksen tuki ry 2022; VSSH 2021.)

Imetystilanteet ovat kuitenkin myös tärkeitä, sillä imetyksellä on paljon terveydellisiä hyötyjä vauvalle (Hakulinen ym. 2017). Imetys edistää myös merkittävästi varhaista vuorovaikutusta ja turvallisen kiintymyssuhteen kehittymistä (Hakulinen ym. 2017; Peñacoba & Catala 2019; Linde ym. 2020). Yli kuusi kuukautta kestänyt imetys edistää kiintymyssuhteen muodostusta paremmin kuin lyhyemmät imetykset. Imetyksen lisäksi on myös pulloruokinnalla samoja hyviä vaikutuksia varhaiseen vuorovaikutukseen. Olennaisinta kuitenkin on, että vauvan nälkäviestit huomataan ajoissa ja niihin vastataan lasta ruokkimalla. Varhainen vuorovaikutus on ytimessään vauvan viesteihin vastaamista oikein ja oikea-aikaisesti. (Linde ym. 2020.)

Kykyä vastata vauvan viesteihin ajallaan kutsutaan sensitiivisyydeksi. Sensitiivinen vanhempi pystyy havainnoimaan vauvaa ja päätellä vauvan

viesteistä vauvan mielentilan. Sensitiivisellä vanhemmalla on usein hyvä mentalisaatiokyky. Tällainen vanhempi pystyy eläytymään vauvan rooliin, jolloin hän pystyy myös tutkimaan vauvan ajankohtaista tunnetilaa ja näin käytöksen syytä. (MLL 2019.) Hyvä mentalisaatiokyky ja vanhemman sensitiivisyys tukevat turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista (Zeegers ym. 2017).

Kaikenlaisista vuorovaikutustilanteista tulee tarpeeksi samanlaisesti toistuvina vauvalle oletuksia vuorovaikutustilanteiden kulusta. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi imetys, vaipan vaihto, vauvalle juttelu sekä sylittely. Turvallisessa kiintymyssuhteessa vauva voi ennakoida vanhemman käytöstä ja huomata näin syy-seuraussuhteita. Vähitellen oletukset tiettyjen tilanteiden kulusta yleistyvät laajemmiksi ajatuksiksi. Vauvan mielessä vanhempi, joka vastaa toistuvasti vauvan kutsuihin ja tarpeisiin oikein, on myös vanhempi, joka rakastaa ja on aina tarvittaessa saatavilla. Vauva voi turvallisesti tutkia ympäristöään ja muita ihmisiä, kun hän voi luottaa vanhemman olevan tarvittaessa läsnä. (Sinkkonen 2018, 39–42.)

Vauvan viestien tunnistamista helpottaa vauvan tehokas viestinnän keino eli itku. Itkulla vauva saa vanhemman lähelleen ja poistamaan itkun syyn. Itkullaan vauva voi kertoa olevansa esimerkiksi nälkäinen. Vauvan kanssa voi yhdessä tutkia, mistä itku johtuu. Toimintojen ilmaisu kuten ”Sinulla taitaakin olla nälkä” tai ”Vaippasi onkin märkä. Vaihdetaan se.” opettavat vauvaa tunnistamaan omia tarpeitaan ja säätelemään niiden aiheuttamia tunteita sekä auttavat vanhempaa kehittämään mentalisaatiokykyään. (Sinkkonen 2018, 39–40.)

Vauvan hoito ja viestien tulkinta voi aluksi tuntua haastavalta, kun vauvalla ei ole vielä rytmiä päivässään eivätkä vanhemmat vielä täysin osaa tulkita lapsensa viestejä. Tästä ei kuitenkaan kannata huolestua, sillä se on täysin luonnollista. Mieltä painavista huolista on kuitenkin hyvä keskustella neuvolassa, jolloin suuret huolenaiheet voivatkin muuttua selvitettäviksi kokonaisuuksiksi. (Puura & Hastrup 2021.) Vaikka vauvan hoito tuntuisi hankalalta, on tärkeää vain yrittää parhaansa vauvan rauhoittamiseksi. Jo muutamassa kuukaudessa vauva voi esimerkiksi tyyntyä vain kuullessaan vanhemman rauhoittavan äänen. (Pajulo ym. 2015.)

Merkittävä osa vuorovaikutuksesta tulee äänen kautta. Kehityksen kannalta tärkeä ääni vauvalle on vauvapuhe. Silloin vanhemman puhe on yksinkertaista ja toistavaa sekä äänen korkeus nousee ja sen sävy vaihtelee. Vauvapuhe tulee usein luonnostaan vauvalle puhuttaessa. (Harvala ym. 2021, 326.) Vauvat pitävät vauvapuheesta tavallista puhetta enemmän (Outters ym. 2020). Vauvapuhe on hyödyllistä ja vauva voi silloin kokea vanhemman läsnäolon vuorovaikutuksessa. Vauvapuheeseen on hyvä yhdistää elekieli. Kasvojen ilmeitä voi liioitella ja vanhemman hymy kertoo vauvan läsnäolon tuomasta mielihyvästä. (Puura & Hastrup 2021.)

Kosketus on toinen tärkeä vuorovaikutuksen keino. Se alkaa heti syntymän jälkeen varhaisessa ihokontaktissa, jolla on aidosti elintoimintoja tasaavia vaikutuksia (Imetyksen tuki ry 2021). Kosketus on kuitenkin myös merkittävä tekijä turvallisen kiintymyssuhteen muodostumisessa (Beltrán ym. 2020). Erityisesti hyväilevä kosketus kuten silittely viestii vauvalle vanhemman rakkautta ja läheisyyttä (Jönsson ym. 2018). Vauvan hyväily hankalissa tilanteissa opettaa myös säätelämään tunteita, mikä on vanhemman olennaisimpia kasvatustehtäviä. Hyväily auttaa vauvaa myös tutustumaan omaan kehoonsa, millä on myöhemmin vaikutuksia mm. hyvän minäkuvan muodostumiseen. Vauvaa on siis tärkeä pitää lähellä ja sylissä. (Beltrán ym. 2020.) Vauvalla on sylissä usein turvallinen olo, vaikka vauva itkisikin (MLL 2021c).

Vauvan viestinnän ja itkun tulkinta ei aina ole helppoa. Se vie vanhemmalta paljon voimavaroja, mitä vanhemman täytyy oppia sietämään (Pajulo ym. 2015). Vauva ei tarkoita jatkuvallakaan itkullaan pahaa, vaikka välillä rauhoittelun keinot tuntuisivatkin loppuvan (MLL 2021c). Vanhemmat oppivat onneksi vauvan kasvaessa vähitellen tunnistamaan ja ennakoimaan vauvan viestintää (MLL 2021a).

Vauvan itku voi synnytyksen jälkeen tuntua erityisen vaikealta, sillä synnyttäneen mieli on herkistynyt ja mieliala ailahteleva. Tätä normaalia ilmiötä kutsutaan nimellä baby blues. Sen erottaa synnytyksen jälkeisestä masennuksesta sen lyhyt ensipäivien tai ensiviikkojen pituinen kesto. Baby

bluesin tarkoitus on herkistää vanhempaa vauvan tarpeille ja tunteille. Äiti ikään kuin eläytyy vauvan pahaan oloon ja äidin hoitovietti kasvaa. Tämä edistää varhaisen vuorovaikutuksen toteutumista. (Tokola & Airo 2020b; Tokola & Airo 2020c.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä varhaista vuorovaikutusta käsittelevä podcast-jakso julkaistavaksi Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin raskaana olevan digihoitopolussa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä perheiden tietoutta varhaisen vuorovaikutuksen hyödyistä sekä erilaisista varhaisen vuorovaikutuksen muodoista.

6 Opinnäytetyön menetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija on vuorovaikutuksessa eri toimijoiden kuten toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa (Salonen 2013, 5–6).

Toimeksiantajan tarpeiden pohjalta syntyy opiskelijan tekemä tuotos, joka voi olla esimerkiksi uusi tuote tai palvelu (Säteri 2020). Tuotos jää toimeksiantajan käyttöön, jolloin toimeksiantaja voi kehittää palveluitaan tai osaamista.

Toimeksiantajaan pidetään koko opinnäytetyön prosessin ajan yhteyttä, jotta voidaan varmistua tuotoksen vastaavan toimeksiantajan tarpeita. (Humak 2022.)

Tämän opinnäytetyön tuotoksena toteutettiin podcast, joka julkaistaan Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin naistenklinikan raskaana olevan digihoitopolussa. Olennaista podcastin sisällössä olivat konkreettiset varhaisen vuorovaikutukset keinot, joita podcastin kuuntelijat voivat soveltaa omaan vanhemmuuteensa.

Podcastin perustana toimi luotettavista lähteistä koottu teoreettinen viitekehys. Lähteinä käytettiin aihepiiriin sopivaa kirjallisuutta sekä luotettavia sivustoja kuten Mannerheimin lastensuojeluliiton sivustot sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitokset julkaisut. Tiedonhakua tehtiin lisäksi erilaisista suomenkielisistä ja englanninkielisistä tietokannoista, joista etsittiin aiheesta tutkimustietoa. Käytettyjä tietokantoja olivat EBSCOhost, PubMed, Cinahl, Arto ja Terveysportti.

Hakusanoina käytettiin käsitteitä ”varhainen vuorovaikutus”, ”vuorovaikutus”, ”kiintymyssuhde”, ”pre-natal attachment” ja ”early attachment”. Tiedonhakua jatkettiin tämän jälkeen rajatummilla hakusanoilla ”breastfeeding”, ”motherese”, ”mentalization”, ”sensitivity” ja ”skin-to-skin contact”. Tiedonhaussa käytettiin aikarajauksena vuosia 2010-2022, jota tarkennettiin myöhemmässä vaiheessa vielä vuosiin 2012-2022.

7 Podcastin toteutus

Teoreettisen viitekehyksen pohjalta luotiin podcastille käsikirjoitus, jota seuraten nauhoitettiin podcast. Podcastissa käsitellään varhaisen vuorovaikutuksen toteutumista käytännössä ja sen merkitystä perheelle. Podcastin kuuntelija saa podcastista konkreettista apua varhaisen vuorovaikutuksen toteutumiseen sekä tietoa yleisesti varhaisesta vuorovaikutuksesta.

7.1 Podcast tiedotusvälineenä

Podcast on digitaaliseen muotoon tallennettu radio-ohjelman kaltainen tallenne, joka voidaan ladata netistä kuunneltavaksi omalle laitteelle (Cambridge Dictionary 2022). Podcastien vahvuus on niiden helppokäyttöisyys ja saatavuus. Kuka tahansa voi ladata podcastin ja kuunnella sitä missä tahansa. (Drew 2017.)

Podcastit ovat usein kestoiltaan yli 30 minuuttia. Lyhyemmissä alle 15 minuutin podcasteissa on pidempiä podcasteja rajatumpi aihe ja aiheesta tietämättömämpi kohdeyleisö. Podcastit voivat olla valmiiksi käsikirjoitettuja tai vapaata keskustelua. Niiden tyyli on usein humoristinen. (Drew 2017.)

Kuulijat haluavat kuitenkin viihteen lisäksi myös oppia podcasteista jotain (Aho 2020). Eniten juuri podcasteja kuuntelevatkin sellaiset henkilöt, jotka tahtovat oppia uutta (Tobin ym. 2022). Vaikka uusi tieto on tärkeää podcastin sisällössä, on myös muilla tekijöillä vaikutusta. Podcastin puhujan tulee miellyttää kuulijaa. Podcastin tulee myös olla helposti löydettävissä. Ihmissuhde ja perheasiat ovat toiseksi kiinnostavin aihealue podcasteissa. (Aho 2022.) Tällaisilla podcasteilla voidaan vaikuttaa esimerkiksi vanhempien kasvatustyyliin (Morawska ym. 2014).

7.2 Käsikirjoitus

Podcastin toteutusta varten kirjoitettiin huolella teorettinen viitekehys, jota käytettiin myöhemmin pohjana podcastin käsikirjoitukselle (Liite 1). Aiheeksi valikoitui itseä kiinnostava aihe, jota ei kokonaisvaltaisesti ollut vielä käsitelty toimeksiantajan luomassa digihoitopolussa. Aihe vahvistettiin toimeksiantajalla ennen viitekehysten laatimista. Teorian taustalle kerättiin runsaasti erilaisia lähteitä. Lähteinä käytettiin monipuolisesti myös kansainvälisiä lähteitä, jotta koottu teoria olisi mahdollisimman moniulotteinen.

Teorettinen viitekehys toimi onnistuneesti pohjana käsikirjoituksen laatimiselle. Käsikirjoitus oli vaivaton laatia, kun teorettinen viitekehys oli jo itsessään selkeä. Käsikirjoitus lähetettiin toimeksiantajalle kommentoitavaksi ennen podcastin nauhoittamista. Käsikirjoitukseen tehtiin toimeksiantajan toiveiden mukaisesti pieniä muutoksia.

Käsikirjoitus etenee loogisesti kertoen varhaisen vuorovaikutuksen toteutumisesta raskauden alusta aina vauvan syntymän jälkeiseen aikaan saakka. Tekstin sävy on kannustava ja se sisältää paljon konkreettisia vinkkejä vanhemmille. Käsikirjoituksesta löytyy musiikilla erotetut osiot, joista toinen keskittyy varhaiseen vuorovaikutukseen raskauden aikana ja toinen varhaiseen vuorovaikutukseen synnytyksen jälkeen. Tämä selkeytti käsikirjoituksen rakennetta.

7.3 Podcast raskaana olevan digihoitopolkuun

Podcast äänitettiin käsikirjoituksen pohjalta syksyllä 2022. Äänitys tapahtui tilassa, jossa kaikuvia ääniä vaimennettiin erilaisilla peitoilla. Tämä teki äänenlaadusta kohtalaisen. Äänitys eteni käsikirjoituksen mukaisesti ja tuloksena oli n. 15 minuuttia äänitysmateriaalia.

Materiaali leikattiin käyttäen Applen sanelin-sovellusta. Eri äänipätkät yhdistettiin käyttäen iMovie ohjelmaa. Samalla lisättiin tuotokseen musiikkia podcastin rakenteen selkeyttämiseksi. Editoinnilla saatiin äänitysmateriaalista

muokattua yhtenäinen podcast-jakso. Podcastjakso oli lopulta kestoaltaan 15 minuuttia ja 23 sekuntia.

Podcast-jakso lähetettiin sen valmistuttua toimeksiantajalle, joka hyväksyi podcastin. Podcast luovutetaan vapaaseen käyttöön toimeksiantajalle, joka huolehtii sen julkaisusta VSSHP:n Naistenklinikan raskaana olevan digihoitopolkuun.

8 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön keskeinen lähtökohta on toimia rehellisesti, avoimesti, huolellisesti ja tarkasti tutkimusta tehdessä ja siitä raportoidessa. Muiden töihin tulee viitata oikein ja asianmukaisesti. Hyvän tieteellisen käytännön loukkauksilla tarkoitetaan epäeettistä tai epärehellistä toimintaa, joka vahingoittaa tutkimusta. Tällaiset loukkaukset ovat tahallisia ja johtuvat tekijän huolimattomuudesta. Tätä opinnäytetyötä tehdessä toimitaan näiden ohjeiden mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Opinnäytetyötä suunnitellessa, tehdessä ja siitä raportoitaessa käytettiin luotettavaa tietoa ja tietoon viitattiin sitä kunnioittaen asianmukaisesti. Lähdeluettelo muodostettiin ja lähteisiin viitattiin Turun ammattikorkeakoulun ohjeen mukaisesti.

Opinnäytetyössä ei ole käsitelty henkilötietoja eikä henkilötiedoiksi laskettavia tietoja. Opinnäytetyön tekemiseen ei tarvittu tutkimuslupaa tai eettistä ennakoarviointia. Opinnäytetyöstä ei aiheutunut kustannuksia. Opinnäytetyöstä tehtiin toimeksiantajan kanssa opinnäytetyösopimus.

Opinnäytetyön aihe valittiin oman kiinnostuksen mukaan liittyen läheisesti kättilöntyöhön. Aiheesta etsittiin tuoretta vuoden 2010 jälkeen tehtyä ja luotettavaa tutkimustietoa tietokannoista pohjaksi tuotettavalle Podcast-jaksolle. Teoriapohja kirjattiin raporttiin omin sanoin. Podcastissa asiat esitettiin ja helposti ymmärrettävällä kielellä, jotta sisältö oli mahdollisimman saavutettavaa.

Podcastien sisällöistä laadittiin tarkat käsikirjoitukset, joita tarkasteltiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyön prosessin aikana on työtä tarkasteltu myös ohjaavan opettajan kanssa. Näin on voitu varmistua tiedon ajantasaisuudesta ja luotettavuudesta sekä siitä, että työ vastaa toimeksiantajan toiveita ja vaatimustasoa.

Podcastin tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoisuutta varhaisesta vuorovaikutuksesta sekä keinoista toteuttaa sitä. Varhaisella vuorovaikutuksella voidaan vaikuttaa lapsen kehitykseen ja kasvuun, minkä vuoksi sen esille

tuominen on tärkeää. Mikäli vanhemmat podcastin avulla voivat kehittää turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista lapseensa, on tällä positiivisia vaikutuksia niin lapsen kuin vanhemman elämään. Aihe pyrittiin esittämään positiivisella otteella keskittyen vanhempien konkreettisiin mahdollisuuksiin toteuttaa varhaista vuorovaikutusta vähäisen vuorovaikutuksen vaarojen esittelyn sijaan. Tämä helpottaa varhaisen vuorovaikutuksen toteuttamista vanhemmuudessa ja saavuttaa näin myös opinnäytetyön tavoitteen.

Podcast oli onnistunut tapa tuoda esiin varhaista vuorovaikutusta. Podcast-toteutus monimuotoisuuttaa laajastikin tarjolla olevaan materiaaliin sekä herättää kiinnostuksen mahdollisesti voimakkaammin kuin esimerkiksi luettava materiaali. Podcast erottuikin siis hyvin joukosta, kun esimerkiksi Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin digihoitopolulla materiaali on suurimmaksi osaksi kirjallisessa muodossa.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä varhaista vuorovaikutusta käsittelevä podcast-jakso julkaistavaksi Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin raskaana olevan digihoitopolussa. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä perheiden tietoutta varhaisen vuorovaikutuksen hyödyistä sekä erilaisista varhaisen vuorovaikutuksen muodoista. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toimeksiantajana toimi Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin Naistenklinikka.

Valittu aihe oli mielenkiintoinen ja aiheen tutkiminen oli innostavaa. Toimeksiantaja antoi lähes vapaat kädet aiheen valintaan. Aihe valikoitui digihoitopolun puutteiden mukaan, jotta digihoitopolku olisi mahdollisimman monipuolinen sisällöltään. Polussa varhaisesta vuorovaikutuksesta kerrottiin vain ihokontaktin kautta, joten sisältö varhaisesta vuorovaikutuksesta muilta osin oli selkeästi vaillinaista. Sisällön tekeminen sairaanhoitopiirin käyttöön tuntui merkittävältä, sillä mahdollista kohdeyleisöä on paljon.

Opinnäytetyötä tehdessä huomio kiinnittyi monipuolisten lähteiden puutteeseen. Vaikka varhaisesta vuorovaikutuksesta sekä kiintymyssuhteita löytyy paljon kirjallisuutta, ei aihetta selkeästi koostavia verkkolähteitä löytynyt. Opinnäytetyön tuotoksena tehtyyn podcastiin on koottu tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta selkeään ja napakkaan muotoon, jota podcastin kuuntelijan ei välttämättä olisi ollut helppoa löytää itsenäisesti. Digihoitopolun kohdeyleisönä ovat tavalliset raskaana olevat naiset, joiden tiedonhakutaidot eivät välttämättä ole terveysalan ammattilaisten tasoa. Onkin siksi hyvä, että digihoitopolulle on koostettu kaikki tärkeä, jota raskaana olevan tulee tietää. Asiakkaan ei tällöin tarvitse turvautua tiedonhaussa epäluotettaviin lähteisiin kuten keskustelupalstoihin. On kuitenkin hyvä huomioida, että podcast ei ole saavutettava esimerkiksi kuuroille tai lukemalla parhaiten oppiville, jotka muuten hyötyvät laajasti digihoitopolun sisällöstä.

Toteutustapana podcast oli tekijälle uusi ja siksi hieman haastetta tuova. Lopulta sen toteuttaminen oli kuitenkin mahdollista eikä vaatinut liikaa

esimerkiksi digitaitoja. Haastetta toi se, että podcast-jaksoja on tehty opinnäytetyönä vain muutamia. Valmiita esimerkkejä ei löytynyt, joten tekeminen vaati luovuutta ja tiedonhakutaitoja.

Vaikka podcastin luominen epäilytti ensin, oli kiehtovaa oppia podcastin olevan toimiva oppimismenetelmä. Kuulijat haluavat usein oppia podcasteista jotakin, vaikka usein niitä käytetäänkin viihdetarkoitukseen (Aho 2020). Eniten juuri podcasteja kuuntelevatkin sellaiset henkilöt, jotka tahtovat oppia uutta (Tobin ym. 2022). Podcast sopiikin siis hyvin digihoitopolulle hakeutuvalle.

Podcast oli opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteeseen nähden onnistunut. Varhaisesta vuorovaikutuksesta oli useita lähteitä yhdistelemällä mahdollista koota monipuolinen tietopaketti, jollaista ei valmiiksi löytynyt. Vaikka tarjolla on tietoa, miten raskaana ollessa ja vauvan synnyttyä voi käyttäytyä, ei asioiden merkitystä varhaisen vuorovaikutuksen kannalta ollut usein sanoitettu.

Podcastissa erinäiset luonnolliset tilanteet ja tavat toimia perusteltiin varhaisen vuorovaikutuksen edistämisen kannalta. Kun vanhemmat kuunnellessa podcastia huomaavat luonnostaan toteuttavansa jo varhaista vuorovaikutusta, voivat he paremmin luottaa taitoihinsa vanhempina ja oman vauvansa asiantuntijoina. Toisaalta podcast tuo vanhempien tietoisuuteen mahdollisesti myös uusia tapoja kehittää varhaisen vuorovaikutuksen toteutumista heidän elämässään.

Kättilön näkökulmasta on innostavaa voida kehittää perheitä tukevaa ja lapsen kasvua kehittävää materiaalia. Raskaus, synnytys ja vauva-arki ovat erityisiä hetkiä perheen elämässä, joissa kättilön taidot ja tiedot ovat tärkeänä tukena. Nykymaailmassa, jossa tietoa on lähes rajattomasti saatavilla, on luotettavien lähteiden löytäminen korvaamattoman tärkeää. Opinnäytetyön tekeminen opetti jonkin verran uutta varhaisesta vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteista. Oppiminen toi uutta näkökulmaa omaan kättilöntyöhön, ja tietoutta on jo nyt ollut mahdollista hyödyntää työelämässä.

Varhaisesta vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteista löytyy paljon kirjallisuutta vuosikymmenien takaa. Tulevaisuudessa olisikin tärkeää yhä koostaa tietoa

saavutettaviin muotoihin, jotta tieto saavuttaisi jokaisen perheen. Podcastia opinnäytetyön muotona voisi varmasti myös kehittää, sillä se tarjoaa opiskelijalle mahdollisuuden monipuoliseen oppimistilanteeseen ja joukosta erottumiseen.

Lähteet

Ahmala, C.; Lauronen, N. & Ukkonen, M. 2014. Kiertokorista äitiyspakkaukseen. Poimintoja äitiyspakkauksen historiasta ja nykypäivästä. Opinnäytetyö (AMK). Hoitotyön koulutusohjelma. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.12.2022. www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201405147772.

Aho, R. 2020. Podcast-tutkimus 2020. RadioMedia. Viitattu 8.11.2022. www.radiomedia.fi/tutkimukset/podcast-tutkimus-2020/.

Anderson, M. V. & Rutherford, M. 2013. Evidence of a nesting psychology during human pregnancy. *Evolution and human behavior*. Vol. 34, No 6, 390–397.

Beltrán, M. I.; Dijkerman, H.; Keizer, A. & Dijkerman. 2020. Affective touch experiences across the lifespan. Development of the Tactile Biography questionnaire and the mediating role of attachment style. *PloS one*. Vol. 15, No 10, e0241041.

Cambridge Dictionary. 2022. Podcast. Viitattu 8.11.2022. dictionary.cambridge.org/dictionary/english/podcast.

Daines, C. L.; Hansen, D.; Novilla, M. L. B. & Crandall, A. 2021. Effects of positive and negative childhood experiences on adult family health. *BMC public health*. Vol. 21, No 1, 651.

Drew, C. 2017. Edutaining audio: An exploration of education podcast design possibilities. *Educational media international*. Vol. 54, No 1, 48–62.

Folkhälsan. 2014. Raskauspäiväkirja. Vaasa: Fram.

Haapio, S.; Koski, K.; Koski, P. & Paavilainen R. 2009. Perhevalmennus. Porvoo: Ws Bookwell Oy.

Hakulinen, T.; Otronen, K.; Bildjuschkin, K. & Kuronen, M. 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

Harvala, U., Pietiläinen, S. & Raussi-Lehto, E. 2021. Kätilötyö. Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Imetyksen tuki ry 2022. Ihokontaktissa. Viitattu 26.10.2022.
www.imetys.fi/odottajan-opas/ihokontaktissa/.

Imetyksen tuki ry 2021. Ihokontaktissa vauvan kanssa. Viitattu 26.10.2022.
www.imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/ihokontakti/.

Jönsson, E. H.; Kotilahti, K.; Heiskala, J.; Wasling, H. B.; Olausson, H.; Croy, I. & Nissilä, I. 2018. Affective and non-affective touch evoke differential brain responses in 2-month-old infants. *NeuroImage*. Vol. 169, 162–171.

Kolanen, H. 2020. Ensi-imetys ja ihokontakti. Odottavan äidin käsikirja. Viitattu 26.10.2022. www.terveyskirjasto.fi/odk00072

Kumpulainen, K.; Aronen, E.; Ebeling, H.; Laukkanen, E.; Marttunen, M.; Puura, K. & Sourander, A. 2016. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Linde, K.; Lehnig, F.; Nagl, M. & Kersting, A. 2020. The association between breastfeeding and attachment. A systematic review. *Midwifery*. Vol. 81, 102592.

Lindroos, A.; Ekholm, E. & Pajulo, M. 2015. Raskaudenaikainen kiintymys sikiöön – äitiyshuollon mahdollisuus ja haaste. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Vol. 131, No 2, 143–149.

Macintyre, C. 2012. Understanding babies and young children from conception to three. A guide for students, practitioners and parents. Routledge.

MLL 2019. Mentalisaatio vanhemmuudessa. Viitattu 26.10.2022.
www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/mentalisaatio-vanhemmuudessa/

MLL 2021a. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Viitattu 4.12.2022.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>.

MLL 2021b. Lapsuuden kokemukset. Viitattu 3.5.2022.
www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/vanhemmaksi-kasvu/lapsuuden-kokemukset/.

MLL 2021c. Vauvan sosiaalinen kehitys. Viitattu 4.12.2022.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-sosiaalinen-kehitys/>

- Morawska, A.; Tometzki, H. & Sanders, M. R. 2014. An evaluation of the efficacy of a triple P-positive parenting program podcast series. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*. Vol. 35, No 2, 128–137.
- Outters, V.; Schreiner, M. S.; Behne, T. & Mani, N. 2020. Maternal input and infants' response to infant-directed speech. *Infancy*. Vol. 25, No 4, 478–499.
- Pajulo, M.; Salo, S. & Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Vol. 131, No 11, 1050–1057.
- Papapetrou, C.; Panoulis, K.; Mourouzis, I. & Kouzoupis, A. 2020. Pregnancy and the perinatal period: The impact of attachment theory. *Psychiatriki*, Vol. 31, No 3, 257–270.
- Partanen, E.; Kujala, T.; Tervaniemi, M. & Huotilainen, M. 2013. Prenatal music exposure induces long-term neural effects. *PloS one*. Vol. 8, No 10, e78946.
- Peñacoba, C. & Catala, P. 2019. Associations Between Breastfeeding and Mother-Infant Relationships: A Systematic Review. *Breastfeed Med*, Vol. 14, No 9, 616–629.
- Puura, K. & Hastrup, A. 2021. Varhainen vuorovaikutus (VaVu). Viitattu 28.3.2022. thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/psykososiaalinen-kehitys/vavu.
- Rouhe, H. & Saisto, T. 2013. Synnytyspelko. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Vol. 129, No 5, 521–527.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.5.2022. julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf.
- Sariola, A.; Sainio, S.; Nuutila, M.; Saisto, T. & Tiitinen, A. *Odottavan äidin käsikirja*. Kustannus Oy Duodecim. Porvoo: Bookwell Oy.
- Sinkkonen, J. 2018. *Kiintymyssuhteet elämänkaareissa*. Duodecim. Riika: Livonia Print.

- Säteri, M. 2020. Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä. www.wiki.metropolia.fi > Kulttuurialan opinnäytetyöohje > Opinnäytetyön ideointi ja käynnistäminen > Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä.
- Tambelli, R.; Trentini, C. & Dentale, F. 2020. Predictive and Incremental Validity of Parental Representations During Pregnancy on Child Attachment. *Frontiers in Public Health*. Vol. 8, 439449.
- THL 2022a. Neuvolatyön lomakkeet. Viitattu 22.9.2022. www.thl.fi > Aiheet > Lapset, nuoret ja perheet > Sote-palvelut > Äitiys- ja lastenneuvola > Neuvolatyönlomakkeet.
- THL 2022b. Perhevalmennus. Viitattu 3.12.2022. www.thl.fi > Aiheet > Lapset, nuoret ja perheet > Sote-palvelut > Äitiys- ja lastenneuvola > Perhevalmennus.
- Tokola, M. & Airo, R. 2020a. Kiintymyssuhdemallit. Odottavan äidin käsikirja. Viitattu 12.9.2022. www.terveyskirjasto.fi/odk00027.
- Tokola, M. & Airo, R. 2020b. Mielen herkistyminen raskausaikana. Odottavan äidin käsikirja. Viitattu 8.11.2022. www.terveyskirjasto.fi/odk00097.
- Tokola, M. & Airo, R. 2020c. Mieliala synnytyksen jälkeen. Odottavan äidin käsikirja. Viitattu 8.11.2022. www.terveyskirjasto.fi/odk00098.
- Tokola, M. & Airo, R. 2020d. Vanhemmuuden muutokset raskauden aikana. Odottavan äidin käsikirja. Viitattu 3.5.2022. www.terveyskirjasto.fi/odk00027.
- Trombetta, T.; Giordano, M.; Santoniccolo, F.; Vismara, L.; della Vedova, A.M. & Rollè, L. 2021. Pre-natal Attachment and Parent-To-Infant Attachment: A Systematic Review. *Frontiers in psychology*. Vol. 12, 620942–620942.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 26.3.2022. www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- VSSHP 2022. Perheiden ja vastasyntyneiden osasto. Perehdytysmateriaali.
- VSSHP 2021. Raskaana olevan digihoitopolku.
- Zeegers, M. A. J.; Colonna, C.; Stams, G. J. M. & Meins, E. 2017. Mind Matters: A Meta-Analysis on Parental Mentalization and Sensitivity as

Predictors of Infant-Parent Attachment. Psychological bulletin. Vol. 143, No 12, 1245-1272.

Podcastin käsikirjoitus

Podcastin käsikirjoitus

Intromusiikki

Tervetuloa mukaan kuuntelemaan podcastia teille tärkeästä aiheesta. Tämä podcast on toteutettu opinnäytetyönä Turun ammattikorkeakoulussa. Minä olen Aino, neljännen vuoden kättilöopiskelija ja kerron teille tänään varhaisesta vuorovaikutuksesta.

Mitä varhainen vuorovaikutus on? Miksi sillä on merkitystä? Miten huomioon varhaisen vuorovaikutuksen raskauden aikana? Entä ensi viikkoina synnytyksen jälkeen?

Tähän kaikkeen kuule tänään vastauksen.

Välimusiikki

Raskaudenaikainen vuorovaikutus vaikuttaa positiivisesti vauvan ja vanhemman kiintymyssuhteen muodostumiseen syntymän jälkeen. Kiintymyssuhde kuvaa suhdetta omaan lapseen. Suhteen kautta lapsi opettelee, miten hänen toimintansa vaikuttaa vanhempaan. Lapsen kasvettua ajatukset yleistyvät siihen, miten lapsi ajattelee itsestään, toisista ihmisistä ja ympäristöstään. Näin lapsi saa käsityksiä siitä, miten ihmisten kanssa ja maailmassa kuuluu toimia.

Kiintymyssuhdetta kannattaa kehittää jo raskausaikana, sillä kun vanhempi varhaisella vuorovaikutuksella muodostaa kiintymyssuhtetta lapsen jo sikiöaikana, rakentaa hän hyvää perustaa lapsen ja vanhemman koko elämän mittaiselle kiintymyssuhteelle. Eli jo raskausaikana voi kiinnittää huomiota varhaisen varoituksen toteutumiseen, jotta suhteen muodostuminen syntymän jälkeen olisi mahdollisimman helppoa.

Raskaudessa tämä tarkoittaa kahta asiaa: valmistautumista vanhemmuuteen ja mielikuvien luomista tulevasta lapsesta. Vanhemmuuteen valmistautuminen on

paljon itsenäistä tai esimerkiksi kumppanin kanssa tapahtuvaa pohdintaa. Monelle voi ensi kertaa vanhemmaksi tullessa tulla yllätyksenä, miten alkaa eri tavalla pohtimaan omaa lapsuutta ja vanhempien kasvatustapoja. Vanhemmuuden kehityshän alkaa jo lapsuudesta, jolloin omaa mieleen kerätään hoivakokemuksia erilaisista hoivatilanteista ja siitä, että miten ne ovat sujuneet. Jos lapsuudessa on ollut ikäviä kokemuksia tai omien vanhempien kasvatustyyli on ollut toimimatonta, kannattaa tällaisia asioita pohtia jo raskausaikana. Siten alkaa vauvan syntyessä olla ajatuksia siitä, millainen itse haluaisi olla vanhempana ja millaista haluaisi muuttaa omien vanhempien kasvatuksessa.

Toisaalta lapsuuden kokemukset voivat olla myös todella hyviä. Silloin ne voivat toimia isonakin voimavarana, koska on jotain mistä ottaa mallia ja mahdollisesti joku, jolta kysyä neuvoa. Tämä voi tuoda luottamusta omaan vanhemmuuteen ja pystyvyyteen vanhempana.

Oman lapsuuden käsittely voi herättää myös kurjia ajatuksia ja sellaiset kannattaa ottaa esiin neuvolassa tai muiden ammattilaisten kanssa. Ammattilaisten kanssa on hyvä ottaa puheeksi myös, jos kokee pelkoa tai vahvoja epämieluisia tuntemuksia esimerkiksi synnytystä kohtaan. Tällaiset pelot ja erilaiset tunteet kuuluvat osittain normaaliin raskauteen. Ne ovat merkkejä vastuuntunnon heräämisestä, mutta niiden ei kuulu hallita koko elämää.

Vanhemmuuteen saa tukea erilaisista perhe- ja synnytysvalmennuksista, mutta oma pohtiminen ja läheisten kanssa keskustelu on myös tärkeää. Erityisesti kumppanin kanssa on hyvä pohtia tulevaa lasta. Millaisia tunteita raskaus herättää? Miltä tulevaisuus uuden perheenjäsenen kanssa näyttää?

Alkuraskaudessa voi tuntua epätodelliselta, että vatsassa kasvaisi jotain. Voi kuitenkin huomioda, että useasti ihan huomaamatta tulee jo ajateltua tulevaa vauvaa ja vauvan tulevaisuutta. Nopeastikin saattaa tulla tehtyä jotain muutoksia elämään. Ehkä sinäkin olet ehtinyt jo tutustumaan raskaana olevan

ravitsemussuosituksiin. Tämähän on tavallaan jo kiintymyksen näyttämistä lapseen, kun halutaan, että hän saa kasvaa mahdollisimman terveenä.

Muutenkin kannustan kovasti miettimään tulevaa vauvaa ja konkretisoimaan hänen olemassaoloaan. Mitä varten tässä valmistaudutaan? Sikiöstä voi olla hyvä alkaa puhua vauvana jo varhaisessa raskaudessa. Hänellä voi antaa myös oman lempinimen. Näin vauva alkaa pikkuhiljaa saada omaa identiteettiä.

Raskauden aikana voi alkaa myös jo pohtia, miltä vauva näyttää, kun hän syntyy. Onko hänellä isosisaruksia, jotka voisivat näyttää samalta tai onko teillä vanhempina jotain piirteitä, joita vauvalle voisi periytyä? Millaisia piirteitä sinulle on siirtynyt omilta vanhemmiltasi? Mitä samanlaista voisi sinulta siirtyä omaan lapseesi?

Joskus voi tuntua vaikealta ajatella tulevaa vauvaa. Raskaudessa voi kuitenkin konkretisoida, miltä se vauva sillä hetkellä näyttää. Minkä kokoinen vauva on? Voisiko kokoa verrata johonkin samankokoiseen hedelmään? Kaikki tämä lisää mielikuvaa siitä omasta vauvasta. Puhutaankin, että vanhemmilla on raskauden aikana mielessä mielikuvavauva.

Pikkuhiljaa kun raskaus etenee, helpottuu myös mielikuvan luominen. Vauva konkretisoituu edelleen, kun vauva pystyy ilmoittelemaan itsestään vanhemmille. Toisessa raskauskolmannessa voi alkaa tuntea sikiön liikkeitä, mitkä sitten omalta osaltaan konkretisoivat tulevaa. Tämähän on jo ihana tapa olla vuorovaikutuksessa oman vauvan kanssa.

Raskauden edetessä voi sikiö alkaa vastaamaan vatsan stimulointiin potkuilla ja muilla liikkeillä. Mutta vauvahan aistii monenlaisia asioita jo varhaisessa vaiheessa raskautta. Tuntoaisti kehittyi ensimmäisenä. Vauva tuntee lapsiveden värähtelyn kautta ääniaaltoja. Hän pystyy myös koskettelemaan ja tutkimaan itseään ja ympäröivää kohtua. Jatkossa vauva voi myös maistaa lapsiveden sekä haistaa ja nähdä erilaisia ärsykeitä. Raskauden edetessä vauva alkaa kuulemaan äidin, isän ja muiden tärkeiden ihmisten ääniä vatsan läpi. Näin hän oppii arjen kulusta kohdun ulkopuolella. Sikiö aistii myös äidin tunteita ja voi reagoida esimerkiksi äidin stressiin tai onnellisuuteen.

Rohkeasti kannattaa siis olla vuorovaikutuksessa vauvan kanssa. Kasvavan vatsa läpi laulaminen toimii esimerkiksi erinomaisesti. Vauva saattaakin syntymän jälkeen tunnistaa sellaiset sävelmät, joita on kohdussa kuullut. Laulaminen voi myös rauhoittaa vauvaa kohdussa. Näin voi toimia myös vatsan sively. Tavallaan tämäkin on vauvan tapa olla yhteydessä vanhempiinsa. Ehkä vauvalle alkaa kehittyä vatsassa oma luonne. Onko hän todella rauhallinen tai touhuileeko hän paljon?

Raskaana ollessa on siis paljonkin erilaisia tapoja luoda pohjaa kiintymyssuhteelle. Viikko viikolta alkaakin lähestyä synnytys ja se hetki, kun mielikuva vauva muuttuu oikeaksi ihmiseksi. Joillekin vanhemmille on tärkeää konkretisoida synnytyksen lähestymistä. Se voi tarkoittaa esimerkiksi remontointia ja tavaroiden järjestelyä sekä vauvan vaatteiden ja tarvikkeiden hankintaa. Tällaista käytöstä kutsutaan pesän rakennukseksi. Sen tarkoituksena on valmistella kotia ja perhettä synnytyksen jälkeiseen aikaan.

Kivut voivat loppuraskaudessa olla jo turhan lähellä. Kun raskaana oleminen alkaa jo kyllästyttää ja ajatukset keskittyvät enemmän synnytyksen jälkeiseen aikaan, voidaan ajatella, että vanhemmat ovat valmiita uudelle perheenjäsenelle.

Välimusiikki

Synnytyksen jälkeen alkaa todellinen tutustuminen uuteen perheenjäseneseen. Syntymän jälkeen pyritään vauva laittamaan välittömästi äidin rinnalle ihokontaktiin. Tämä on mahdollista, jos äidin ja vauvan hyvinvointi sen sallii. Ihokontaktista on paljon hyötyä sekä vauvalle että äidille. Ee tasaa vauvan elintoimintoja ja rauhoittaa vauvaa. Vauvan ei nimittäin ihokontaktissa tarvitse käyttää omaa energiaansa lämmön ylläpitämiseen. Tämä energia jää siis imetyksen aloitukseen. Äidille ihokontakti edistää maidon nousua ja erittymistä sekä kohdun supistumista.

Kaiken lisäksi ihokontakti herättää äidille halua hoivata vauvaa, mikä varhaisen vuorovaikutuksen kannalta on tärkeää. Ihokontakti on tärkeä toisiinsa tutustumisen ja vuorovaikutuksen työkalu, joka vahvistaa lapsen ja vanhemman

kiintymyssuhdetta ja luottamusta. Silloin kun vauva ei syö niin ihokontaktia voi hyödyntää myös toinen vanhempi. Ihokontaktia suositellaan syntymän jälkeen jatkettavaksi sekä perheiden ja vastasyntyneiden osastolle, että myöhemmin kotona. Tärkeää ihokontaktissa aina muistaa, että ainakin toisen vanhemman tulee olla hereillä, kun vauvaa pitää ihokontaktissa.

Imetystilanteet ovat myös tärkeitä. Imetyksellä on paljon terveydellistä hyötyä, mutta se edistää myös varhaista vuorovaikutusta ja turvallisen kiintymyssuhteen kehittymistä. Pulloruokinnalla on samoja hyviä vaikutuksia varhaiseen vuorovaikutukseen. Joka tapauksessa varhaisen vuorovaikutuksen kannalta tärkeintä on, että vauvan nälkäviestit huomataan ajoissa ja niihin vastataan oikein ja oikea-aikaisesti.

Kaikenlaisista vuorovaikutustilanteista tulee tarpeeksi samanlaisena toistuvina oletuksia vuorovaikutustilanteiden kulusta. Näitä tilanteita voivat olla esimerkiksi imetys ja vaipanvaihto tai vauvalle juttelu ja vauvan silittely. Kun nämä tilanteet toistuvat, pystyy vauva ennakoimaan vanhemman käytöstä ja löytämään syy-seuraussuhteita, joista kehittyy vauvalle oletuksia vuorovaikutustilanteiden kulusta. Vähitellen tällaiset oletukset yleistyvät isommiksi ajatuksiksi. Vauvan mielessä vanhempi, joka vastaa vauvan viesteihin johdonmukaisesti, oikein ja oikea-aikaisesti, on myös vanhempi, joka rakastaa aina ja on aina saatavilla, kun tarvitaan.

Tällöin vauva voi turvallisesti tutkia omaa ympäristöään ja muita ihmisiä, kun vanhempi ja turvasatama, jonne palata, on aina saatavilla. Vauvan viestien tulkinta ja opetteleminen on siis todella tärkeää.

Vauvan viestien tulkintaa helpottaa vauvan tehokas vuorovaikutuksen ja viestinnän keino eli vauvan itku. Itkullahan vauva saa vanhemman lähelleen ja mahdollisesti vanhemman myös poistamaan itkun syyn. Vauvan kanssa voi yhdessä tutkia, mistä itku mahtaa johtua ja sanoittaa sitä sille vauvalle. Esimerkiksi ”Oi sinulla taitaakin olla nälkä” tai ”Vaippasi onkin märkä. Mennään vaihtamaan se” opettavat myös vauvaa tunnistamaan omia tarpeitaan. Kun vanhempi sitten hoitaa näitä asioita oikein, oppii vauva säätämään huolta ja

sen aiheuttamaa tunnetta. Toistuvina tällaiset tilanteet siis auttavat vauvaa omassa itsesäätelyssä.

Merkittävä osa vuorovaikutuksesta vauvan kanssa tulee äänen kautta. Kehityksen kannalta tärkeä ääni vauvoille on vauvapuhe. [vauvapuheella] Silloin puhe on yksinkertaista ja toistavaa. Äänenkorkeus nousee ja sen sävy vaihtelee. Vauvapuhe tulee usein luonnostaan vauvalle puhuttaessa. Vauvat pitävät vauvapuheesta tavallista puhetta enemmän. Silloin vauva kokee vanhemman läsnäolon vuorovaikutustilanteessa eri tavalla. Vauvapuheeseen on aina hyvä yhdistää elekieli eli ilmeitä ja kasvojen eleitä saa liioitella. Esimerkiksi vanhemman hymy kertoo vauvalle siitä, että hänen läsnäolonsa tuo vanhemmalle iloa. Koskaan ei siis kannata hävetä sitä, että lässyttää vauvalle tai ilmeilee kummallisesti, koska se on hyväksi vuorovaikutukselle ja kiintymyssuhteen luomiselle.

Kosketus on toinen tärkeä vuorovaikutuksen keino. Se alkaa heti syntymän jälkeen varhaisessa ihokontaktissa. Kosketus on merkittävä tekijä kiintymyssuhteen muodostumiselle. Erityisesti hyväilevä kosketus kuten silittely viestii vauvalle, että vanhempi rakastaa ja haluaa olla lähellä. Vauvan hyväily hankalissa tilanteissa opettaa vauvaa säätlemään tunteita, mikä onkin vanhemman tärkeimpiä kasvatustehtäviä. Hyväily auttaa vauvaa myös tutustumaan omaan kehoonsa. Tämä auttaa tulevaisuudessa esimerkiksi hyvän minäkuvan luomista. Vauvaa on siis tärkeää pitää lähellä ja sylissä. Useinhan jo silittely voi rauhoittaa itkevän vauvan.

Tällainen vauvan itkun ja muiden viestien tulkinta ja hoito ei ole aina helppoa. Vauvahan ei jatkuvallakaan itkulla tarkoita ikinä pahaa, vaikka itseltä voisivat rauhoittelun keinot tuntua loppuvan. Ennen synnytystä on hyvä tiedostaa myös, että vauva itku voi synnytyksen jälkeen tuntua erityisen vaikealta. Synnyttäneen äidin mieli on herkistynyt ja mieliala voi olla ailahteleva. Tämä on normaali ilmiö, joka johtuu hormoneista ja jota kutsutaan nimellä baby blues. Oireet ovat samankaltaiset kuin synnytyksen jälkeisessä masennuksessa, mutta sen erottaa siitä lyhyt ensipäivien tai ensi viikkojen pituinen kesto. Baby bluesin tarkoitus on herkistää vanhempaa vauvan tarpeille ja tunteille. Äiti eläytyy ikään

kuin vauvan pahaan oloon. Näin äidin hoitovietti kasvaa ja varhainen vuorovaikutus mahdollistuu.

Syntymän jälkeen on siis tärkeää vastata vauvan viesteihin ja tutustua uuteen perheenjäseneseen. Kannustaisin sinua kiinnittämään huomiota kaikkiin hoivatilanteisiin ja hyödyntää niitä mahdollisuuksina olla vuorovaikutuksessa vauvan kanssa. Toisaalta on tärkeää muistaa, että yksinkertaisuudessaan varhainen vuorovaikutus on luonnollisia vuorovaikutustilanteita, joista saa ja pitää rauhassa nauttia ja olla murehtimatta liikaa. Muista siis arkisen puuhailun ja touhuamisen merkitys ja nauti arjesta vauvasi kanssa.

Kiitos kun kuuntelit tämän podcastin. Toivotan sinulle ja perheellesi ihania hetkiä tutustuessasi vauvaan ja vanhemmuuteen.

Outromusiikki