

A photograph of a pregnant woman from the side, wearing a white, sleeveless, form-fitting dress. She has long, dark hair and a tattoo on her left shoulder. The background is a softly lit room with a window and some framed pictures on the wall. A white text box with a black border is overlaid on the image, containing the text 'YKSINODOTTAJAN OMA OPAS'.

YKSINODOTTAJAN OMA OPAS

Tekijät:

Hanna Katiska ja Mari Manninen

Lapin Ammattikorkeakoulu

Terveydenhoitaja (AMK)

Opinnäytetyö

2014

Kansikuva ja kuvitus:

Hanna Katiska ja Mari Manninen

# Hyvä yksinodottaja

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, yksin lasta odottavalle naiselle. Oppaan sisältö on koottu yksinodottajien kokemusten pohjalta.

Kerromme sinulle:

Äidiksi kasvamisesta

Ystävien ja läheisten antaman tuen tärkeydestä

Vertaistuen tärkeydestä

Synnytykseen valmistautumisesta

Vauva-arkeen valmistautumisesta

Väsymyksen kohtaamisesta

Sinua auttavista tahoista ja yhdistyksistä

Sinä odotat lastasi yksin, joten ympärilläsi olevat ystävät, perhe, tuttavat ja ammattiapu ovat sinulle tärkeitä. Toisten yksinodottajien kanssa jaettavat kokemukset ovat kultaakin kalliimpia.

Toivomme, että voit käyttää hyödyksi oppaassa olevaa tietoa raskautesi aikana, synnytykseen valmistautuessa ja ensimmäisiin hetkiin vauvasi kanssa kotona.

Sinun hyvinvoinnillasi on vaikutus myös syntyvään lapseesi.

# Minusta tulee äiti

Raskaus on hyvää aikaa pohtia omia ajatuksia perheestä ja vanhemmuudesta. Yksinodottajana sinä saat muodostaa haavekuvat perhe-elämästä ja arjesta juuri haluamallasi tavalla.

Millä tavalla arkesi  
muuttuu vauvan  
myötä?

Mitä  
lapsesta huolehtiminen  
tarkoittaa?

Millä tavalla naisen  
rooli muuttuu?

Mitä lapsi tulee  
tarvitsemaan?

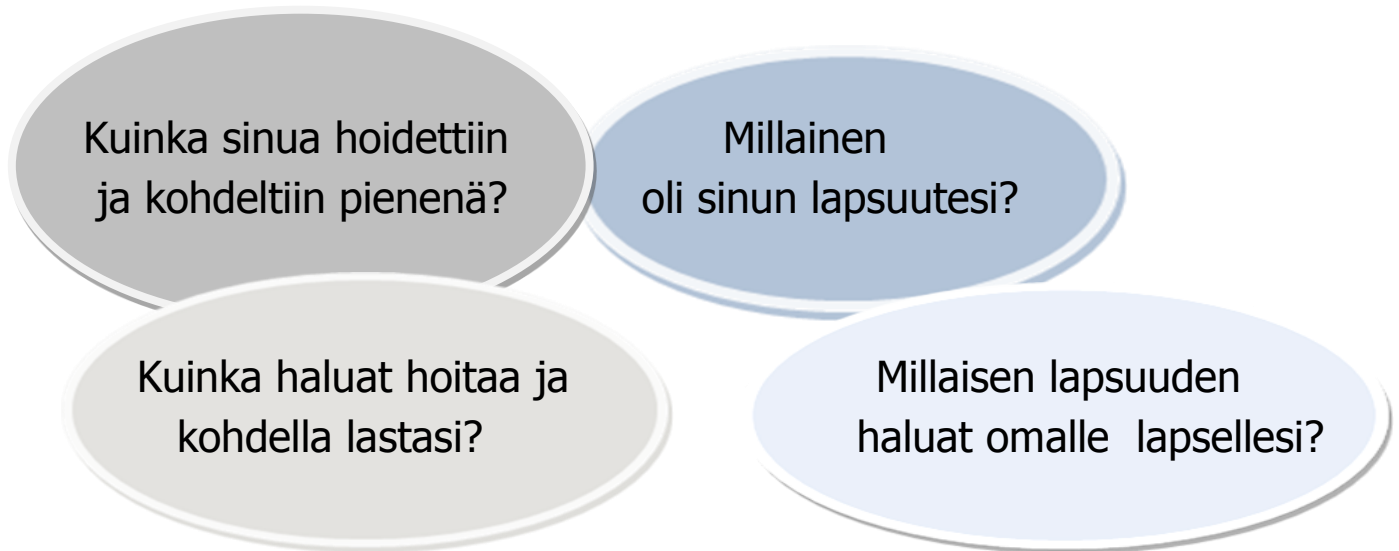
Vauva tulee muuttamaan elämää ja ajankäyttöäsi. Alussa varsinkin vauvalle tulee antaa paljon huomiota, ja saatat huomata kuinka ajatukset, keskustelut ja arjen tekemiset pyörivät vauvan ympärillä.

Hyvä äiti – lapsisuhde perustuu hyvään varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen, joka rakentuu jo raskausaikana. Se on äidin ja lapsen välistä vastavuoroista tunteiden jakamista. Lapsi oppii tunnistamaan äänesi ja tunteesi. Toiminnoillasi ja puheellasi voit kommunikoida vauvasi kanssa.

Minkälainen mielikuva  
sinulla on syntyvästä lapsestasi?

Oma lapsuuskokemuksesi ja mielikuvat syntyvästä lapsestasi vaikuttavat vanhemmuuteen kasvuusi.

Vanhemmuuden rakentaminen alkaa ensimmäistä lasta odottaessa, mutta myös uudelleen raskaaksi tullessa vanhemmuutta rakennetaan uudelleen.

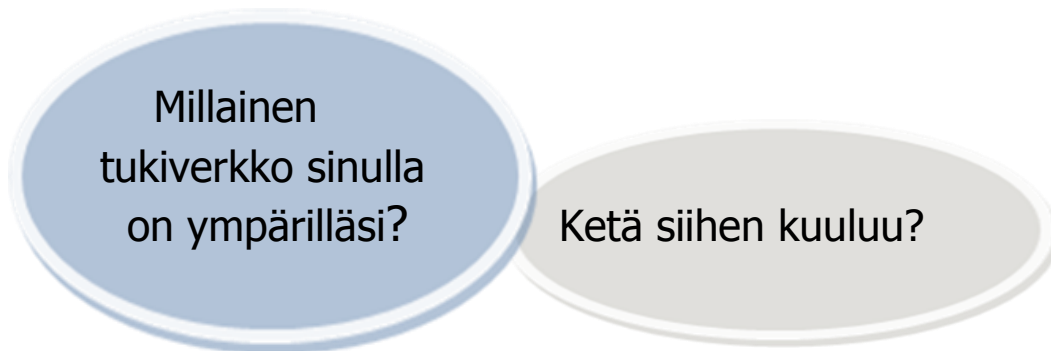


Vanhemmuuteen kasvamiseen kannattaa suhtautua avoimin mielin ja muistaa, ettei tarvitse olla täydellinen ja avun pyytäminen on rohkeutta. On normaalia kokea pelkoa ja epävarmuutta omasta jaksamisesta vanhempana.

Raskausaika on naiselle psyykinen kehityskaari. Rakentajana toimit sinä, ja tukijoina ovat ympärilläsi olevat läheiset. Olipa tilanne sinulle uusi tai tuttu; hämmennys, pelot sekä tiedostamattomat mielikuvat saattavat olla mielessä etenkin alkuraskaudesta.



# Ketkä ovat minun tukenani?



On tärkeää miettiä keitä ovat ne ihmiset, joilta voit tarvittaessa pyytää apua.

Onko lähipiirissäsi ihmistä, jolle voit soittaa jakaaksesi arjen ilot ja surut, joka ymmärtää sinua ja voi tulla avuksesi milloin vain?

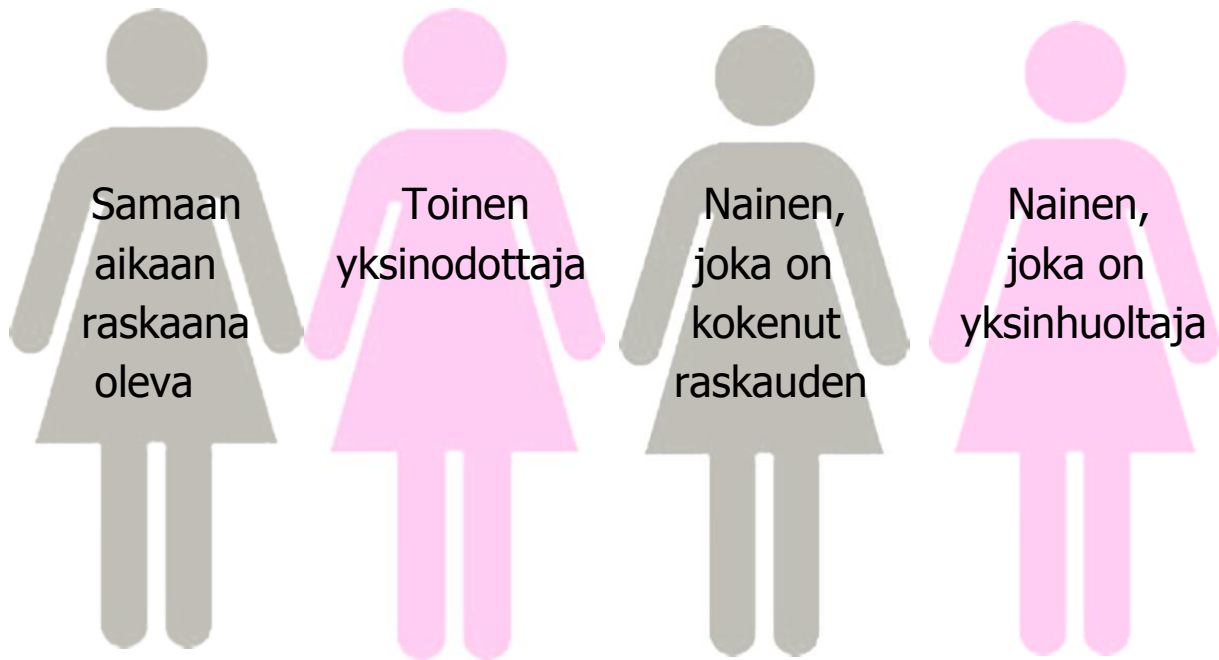
Läheiset ystävät, sisarukset tai omat vanhemmat ovat tärkeä tuen lähde sinulle yksinodottajana. Parhaimmillaan läheisten tuki ja heidän kanssaan käydyt keskustelut ovat sinulle voimaa antavia ja vahvistavat äitinä olemista.

Läheisten lisäksi tukea sinulle antavat myös ammatti-ihmiset, kuten äitiysneuvolan työntekijät. Neuvolan järjestämä perhevalmennus ja odottajille suunnatut järjestöt ovat hyvä keino rakentaa tukiverkostoa.

Internetin erilaiset keskustelupalstat ja yhteisöt ovat yhä tärkeämpiä tuen jakamisen ja tukiverkoston luomisen lähteitä.

# Onko kukaan muu samanlaisessa elämäntilanteessa kuin minä?

Vertaistukea voit saada toiselta samassa elämäntilanteessa olevalta ihmiseltä.



Heidän kanssa voit jakaa tietoa ja vinkkejä käytännön ongelmien ratkaisemiseen ja saada uusia näkökulmia, joita voit hyödyntää omassa elämässäsi.

Vertaistuen kautta voit huomata omien kokemusten tavallisuuden ja sen kautta voit saada uusia ihmissuhteita ja laajentaa tukiverkostoasi. Yksi tapa saada ja jakaa vertaistukea on osallistua perhevalmennukseen, ryhmäneuvolaan tai muihin pienryhmiin.

## **Yksin äidiksi ry**

044-3334003

[yksin.aidiksi@gmail.com](mailto:yksin.aidiksi@gmail.com)

[www.facebook.com/yksinaidiksi](http://www.facebook.com/yksinaidiksi)

## **Oulun Seudun yhden Vanhemman Perheet ry**

044 3690844

[oulunseudunyvp@gmail.com](mailto:oulunseudunyvp@gmail.com)

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

# Valmistautuminen synnytykseen

Raskauden loppuvaiheessa mielessä pyörii tuleva synnytys ja ensimmäiset hetket kotona vauvan kanssa. Osa yksinodottajista on valmiita menemään synnyttämään yksin, mutta monelle tukihenkilö on ehdoton turva synnytyksen ajaksi. Sairaalaan tulohetkestä synnytykseen voi kulua aikaa useita tunteja, jopa vuorokausi. Näihin hetkiin seura voi olla tarpeen.

Kuka voisi toimia  
tukihenkilönäsi  
synnytyksessä?

Joku ystävistäsi?  
Oma äitisi? Siskosi?  
Ulkopuolinen tukihenkilö, Doula?

Doula on vapaaehtoinen, tehtävänsä koulutuksen saanut tukihenkilö, joka tukee vauvaa ja odottavaa äitiä odotusaikana, synnytyksessä ja tapaa perhettä 1-2 kertaa synnytyksen jälkeen.

Doula tarjoaa henkistä, käytännöllistä ja jonkin verran myös tiedollista tukea yhdessä elämän tärkeimmässä elämänvaiheessa. Keskeistä ovat äidin omat toiveet.

## **Oulun Ensi- ja turvakoti ry**

Doula –puhelin:  
040-7444 300  
doula@oetk.fi

Perhevalmennukseen osallistuminen on hyvä keino valmistaa itseään synnytykseen ja vanhemmuuteen.

Oulussa valmennuskerrat jakautuvat parisuhteeseen ja vanhemmuuteen, synnytykseen ja kivunlievitykseen, vauvan hoitoon ja imetykseen, sekä lapsen kehitykseen, hoitoon ja varhaiseen vuorovaikutukseen.

## **Yksin äidiksi ry**

Järjestää yksinodottajille kohdistettua synnytysvalmennusta.  
yksin.aidiksi@gmail.com



# Ensimmäiset hetket vauvan kanssa

Kotiutuessasi sairaalasta avun tarve käytännön asioissa kasvaa. Synnytyksen jälkeen tunteesi voivat olla sekavat hormonitasapainon muutosten vuoksi ja saatat tuntea itsesi väsyneeksi.

On selvää, että haluat tutustua lapseesi ja rakentaa perhettäsi kahdestaan pienokaisen kanssa. On hyvä kartoittaa valmiiksi sellaiset läheiset, jotka ovat valmiita tulemaan avuksesi silloin kun sitä tarvitset. Heidän tuki, turva ja seura ovat korvaamattomia.

Sairaalasta kotiutuessasi voit pyytää jotakuta läheisistäsi hakemaan teidät sairaalasta ja jakamaan matkanne kotiin. Ystävän voi pyytää myös jäämään seuraksi ensimmäisiin hetkiin kotona. Sovittua apua esimerkiksi vauvan hoitoon on helpompi perua, kuin saada sitä yllättävän avun tarpeessa.

Keneltä saat lapsenhoitoapua silloin, kun haluat viettää omaa aikaa nauttimalla kupin kahvia, käymällä yksin kaupassa tai nauttimalla rentouttavasta suihkusta?

Kenen syliin luotat vauvasi?

Kenet on helppo pyytää avuksi silloin, jos voimasi eivät riitä?

Kenelle voit soittaa jakaaksesi arjen ilot ja surut?

Kuka hieroo hartioitasi ja kenen olkapäälle voit painaa pääsi?

Mitä hankintoja voit tehdä etukäteen helpottaaksesi vauva-arkea?

# Entä jos tuntuu, että kaikki romahtaa?

Raskauden fyysiset ja psyykkiset muutokset voivat saada aikaan sinussa uusia tuntemuksia. Epävarmuus, itkuherkkyys, pelko ja masennus liittyvät normaaliin raskauteen.

Mieltä voi painaa taloudelliseen tilanteen liittyvät asiat, työtilanne, päihde- ja väkivaltaongelmat tai lapsen isään liittyvät suhteen muutokset. Epämiellyttävät tunteet eroavat psyykkisestä sairaudesta niiden pysymättömyyden vuoksi.

Mitkä  
ovat sinun keinosi  
parantaa mielialaa?

Soitto ystävälle?  
Rentouttava liikunta?  
Kuppi kahvia hyvässä seurassa?

Joskus voi olla hankala pyytää apua ja myöntää ettei jaksaa. Läheiset ihmiset ovat hyvä keino purkaa mieltä, mutta myös ulkopuolista apua on helposti saatavilla. Raskauteen liittyvästä epävarmuudesta ja peloista on hyvä jutella myös neuvolakäynneillä terveydenhoitajan kanssa tai vertaistukiryhmässä.

Raskauden aikainen stressi ja ahdistuneisuus saattavat vaikuttaa myös sikiöön. On hyvä muistaa, että kehittyvä sikiö aistii myös yhtäläillä äidin onnen hetket ja ilot.

On yleistä, että synnytyksen jälkeen koet alavireisyyttä, jota kutsutaan baby bluesiksi. Tämä on tarkoituksenmukaista ja auttaa sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen. Yleensä alavireisyys häviää noin kahdessa viikossa. Alavireisyys kuitenkin lisää varsinaisen masennuksen riskiä. Omaa jaksamista kannattaa tunnustella ja tarvittaessa hakea apua.

**Ensi- ja turvakoti ry**

Baby blues –vauvaperhetyö

040-3547757

# Sinua auttavat tahot ja yhdistykset



**Yksin äidiksi ry**

Yhdistys ajaa yksinodottajien, yksinhuoltajien ja yksinhuoltajaperheessä asuvien lasten etuja.

- Vertaistukiryhmä, joka on tarkoitettu yksin lastaan odottaville tai odottaneille äideille sekä heidän lapsilleen.
- Ryhmä kokoontuu pääsääntöisesti kerran kuukaudessa.

Ohjaajina tapaamisissa toimivat vertaisäidit, jotka ovat olleet toiminnassa pitkään mukana.

- Järjestää yksinodottajien synnytysvalmennusta.
- Järjestää asiantuntijatapaamisia ja retkiä.

**044-3334003**

**[yksin.aidiksi@gmail.com](mailto:yksin.aidiksi@gmail.com)**

**[www.facebook.com/yksinaidiksi](http://www.facebook.com/yksinaidiksi)**

## **Oulun Seudun yhden Vanhemman Perheet ry**

Oulun seudulla kaikkien yhden vanhemman perheiden tukena toimiva yhdistys, josta saa:

- Tietoa isyysasioista
- Tietoa lapsen elatuksesta

- Kokemuksia ja tukea muilta yksin lastaan odottavilta
- Eroinfoa

**044-3690844**

**[oulunseudunyv@gmail.com](mailto:oulunseudunyv@gmail.com)**

**[www.osyy.fi](http://www.osyy.fi)**

## **Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pohjois-Pohjanmaan piiri**

Toimii lasten, nuorten ja lapsiperheiden oikeuksien ja etujen hyväksi.

- Lastenhoitopalvelu ma-pe klo 8-13  
**045 1215562**

- Perhekahvila (kaikille avoin, maksuton) Makasiinikatu 6, Oulu ma klo 10.00–12.00 vauvakahvila to klo 9.30–12.00
- Lastentarvikevuokraus **045 1116916**

**[mll.pohjois-pohjanmaa@mll.fi](mailto:mll.pohjois-pohjanmaa@mll.fi)**

**[www.pohjois-pohjanmaa.mll.fi](http://www.pohjois-pohjanmaa.mll.fi)**



Ensi- ja turvakodin avopalvelukeskus on lähi- ja parisuhdeväkivallan, tapaamispaikkatyön ja vauvatyön asiantuntijuuskeskus.

- Baby blues – vauvaperhetyö:  
Odottavien ja alle 2-vuotiaiden lasten perheiden tukea; yksilö- ja kotikäynnit, puhelinneuvonta, vauvojen uniasiat, vanhempi-lapsi verkostoja

**040-3547757**

- Doula – synnytystukihenkilötoiminta:  
Tukee odottavaa äitiä odotusaikana, synnytyksessä ja sen jälkeen.

**040-7444 300**    [doula@oetk.fi](mailto:doula@oetk.fi)

- Päiväryhmä Seraffiina:  
Tukea äideille ja heidän vauvoilleen kolmena päivänä viikossa, neljä tuntia kerrallaan.

- Ensikoti:  
Ensikotijaksolla saa tukea suhteeseen vauvan kanssa ja myös toimivaan arkeen.

- Turvakoti:  
Jos on pelkoa pari- tai lähisuhdeväkivallasta tai jotain on jo sattunut. Turvakotiin voi akuutissa tilanteessa tulla mihin vuorokaudenaikaan tahansa.

**0400-581606 /24h**

**[www.oetk.fi](http://www.oetk.fi)**

## Äitiys- ja lastenneuvola

Ilmainen neuvolatoiminta tukee vanhemmuutta ja edistää koko perheen terveyttä ja hyvinvointia.

Neuvola tekee yhteistyötä monialaisessa verkostossa ja sieltä saa kokonaisvaltaista apua.

Oulun neuvoloihin saat yhteyden numerosta: **08 558 44356**

Iltaisin ja viikonloppuisin voi soittaa yhteispäivystyksen neuvontaan:  
**08 315 2655**

20+ raskausviikolla olevat voivat ottaa yhteyttä päivystyksellisissä asioissa synnyttäjien vastaanottoon:  
**08 315 3198**

**[www.ouka.fi/oulu/terveyspalvelut/neurolat](http://www.ouka.fi/oulu/terveyspalvelut/neurolat)**

## Sosiaalitoimi

- Toimeentulotuki
- Päivähoidon järjestäminen
- Isyyden selvittäminen
- Huoltajuuskiistat erotilanteissa

<http://www.ouka.fi/oulu/sosiaali-ja-perhepalvelut>

## Lastensuojelu:

- Asumisen tukeminen taloudellisesti
- Kasvatus ja perheneuvonta
- Perhetyö
- Tukihenkilö tai –perhe
- Terapiapalvelut
- Lapsen sijoitus
- Perhekuntoutus

## KELA (kansaneläkelaitos)

- Äitiysavustus (äitiyspakkaus)
- Vanhempainraha
- Erityisäitiysraha ja –vapaa
- Lapsilisä
- Kotihoidontuki

Lapsiperhe, jossa on yksi vanhempi voi saada Kelan tukia korotetusti:

- Yksinhuoltajakorotuksen lapsilisään, vaikka sinulla olisi yhteishuoltajuus.
- Elatustukea, jos et saa elatusapua tai se on liian matala.
- Yleistä asumistukea, jos tulosi ovat pienet.

[www.kela.fi/lapsiperheet](http://www.kela.fi/lapsiperheet)

## Väestöliitto

Tarjoaa palveluja, jotka tukevat perheitä, parisuhteita ja vanhemmuutta.

Nettisivuilla on palveluita ja tietosisältöjä kattavasti perheen tueksi.

- Kysy asiantuntijalta - palsta
- Netti vastaanotto
- Keskustelupalsta
- Nettiryhmät

[www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus)

*”Yhden vanhemman perheeltä vaaditaan kanttia.*

*Tarvitset sitkeyttä ja itsepäisyyttä,*

*että jaksat pitää kiinni omista päätöksistäsi.*

*Yksinodottava joutuu tekemään kipeitäkin ratkaisuja yksin.*

*Läheisiä voi kuunnella, heiltä voi oppia,*

*mutta päätökset on tehtävä itse.”*

*Eve Mantu 2006*

## Lähteet

Haapio, Sari & Koski, Kirsti & Koski, Pirjo & Paavilainen, Riitta 2009. Perhevalmennus. Edita, Helsinki

Kansallinen äitiyshuollon asiantuntija ryhmä 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Tampere

Mantu, Eve 2006. Musta tulee perhe. Helmi kustannus, Jyväskylä.

Mikkola, Anu 2008. Internetin keskustelupalstat, informaali oppiminen ja vertaistuki. Pro gradu – tutkielma. Tampereen yliopisto. Hakupäivä 18.10.2013.

<<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/79562/gradu03227.pdf?sequence=1>>

Paavilainen Riitta 2003. Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, Tampere.

Piiroinen Jenna 2011. Yksinhuoltajana alusta alkaen. Kokemuksia odotusajasta ja äitiydestä ilman lapsen isää. Pro gradu - tutkielma. Tampereen yliopisto. Hakupäivä 17.10.2013.

<<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/82508/gradu05007.pdf?sequence=1>>

Sariola Anna & Tikkanen Minna 2011. Normaali raskaus, 308–325. Naisten taudit ja synnytykset. Tapanainen Juha & Ylikorkala Olavi. Duodecim, Hämeenlinna.