



Nea Lundell

Esikoisen ensilumi

Lauluja esikoisen vanhemmille vauva-arkeen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi (AMK)

Musiikin tutkinto

Opinnäytetyö

13.11.2024

Tiivistelmä

Tekijä:	Nea Lundell
Otsikko:	Esikoisen ensilumi – Lauluja esikoisen vanhemmille vauva-arkeen
Sivumäärä:	30 sivua
Aika:	13.11.2024
Tutkinto:	Musiikkipedagogi (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Musiikin tutkinto
Suuntautumisvaihtoehto:	Varhaisiän musiikkikasvatus ja taiteen soveltava käyttö
Ohjaaja(t):	Annu Tuovila MuT Hanna-Maija Aarnio MuM

Käsittelen opinnäytetyössäni ensivanhemmuutta, vauvan kehitystä ja musiikin vaikutusta varhaiseen vuorovaikutukseen. Esittelen työssäni säveltämäni ja sanoittamani viiden kappaleen laulukokoelman *Esikoisen ensilumi*. Laulut on sävelletty vauvan ja vanhemman varhaisen vuorovaikutuksen tueksi ja perusturvallisuuden tunteen vahvistamiseksi.

Opinnäytetyöni aluksi käsittelen musiikin vaikutusta varhaiseen vuorovaikutukseen, vauvan kehitykseen sekä perusturvallisuuden tunteen vahvistamiseen. Varhaisen vuorovaikutuksen lisäksi kirjoitan ensivanhemmuudesta, sen mahdollisista haasteista sekä esikoisvauvan saaneen vanhemman hyvinvoinnista.

Opinnäytetyöni keskiössä ovat säveltämäni laulut. Laulujen tarkoitus on lisätä merkityksellisiä vuorovaikutuksen hetkiä arkeen, kuten vauvan nukuttamiseen tai vaatteiden vaihtoon. Laulujen tunnelmat on mietitty sopimaan tiettyntyyliin tilanteisiin. Kappaleista löytyy rauhallisia lauluja hellittelyhetkiin vauvan kanssa sekä reipastempoisia lauluja aktiivisiin leikkihetkiin ja itkun tynnyttelyyn.

Esittelen opinnäytetyössäni sävellysten nuotit ja sanoitukset ja kerron niiden tarkoituksesta. Olen myös sisällyttänyt kappaleiden esittelyihin suunnittelemani käyttö- tai leikkiohjeet. Olen äänittänyt sävellykset laulaen ja pianolla itseäni säestäen. Opinnäytetyöni sisältää Theseuksesta löytyvät laulujen äänitetyt tallenteet.

Opinnäytetyöni ja sävellyksieni kohderyhmä on ensisijaisesti esikoisvauvaperheet. Opinnäytetyön sisältöä voivat kuitenkin helposti soveltaa myös muut vauvaperheet. Laulujen käyttöönotto on tehty lukijalle mahdollisimman helpoksi nuottikuvien, äänitteiden ja käyttöohjeiden avulla.

Avainsanat: Säveltäminen, esikoinen, vauvavuosi, vanhemmuus, varhainen vuorovaikutus, varhaisiän musiikkikasvatus

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Author: Nea Lundell
Title: *First Snow of the Firstborn* – Everyday Songs for New Parents
Number of Pages: 30 pages
Date: 13 Nov. 2024

Degree: Bachelor of Culture and Arts
Degree Programme: Music
Specialisation Option: Early Childhood Music Education and Community Music
Supervisor: Annu Tuovila, DMus
Examiner: Hanna-Maija Aarnio, MMus

In my bachelor's project, I explore first-time parenthood, infant development, and the impact of music in early interaction. I introduce a collection of five songs titled *Esi-kaisen ensilumi (First Snow of the Firstborn)*, which I composed to support early interaction between a baby and their parent and to enhance the sense of basic security.

I start this report by examining how music influences early interaction and infant development and reinforces the feeling of basic security. In addition to early interaction, I explore the challenges of first-time parenthood and the well-being of parents with a newborn.

The core of my bachelor's project is the collection of songs I composed. The songs' intention is to add meaningful moments of interaction to daily life. Each song has been crafted to suit a specific situation: calming melodies for affectionate moments with the baby, and more energetic tunes for active play and soothing.

I introduce the reader to the songs with sheet music and lyrics along with explanations of their intended purposes and examples of how to use the songs. I have recorded the compositions, singing and accompanying myself on the piano, and these audio recordings are available to hear on the Theseus database.

The primary target group for my project report and these compositions are families with a firstborn baby. However, the contents of my project can be easily adapted to all families with infants. I provide sheet music, recordings, and instructions to make it as easy as possible for readers to incorporate the songs into their daily routines.

Keywords: Composing, first-born baby, infancy, parenthood, early interaction, early childhood music education

1	Johdanto	5
2	Musiikki varhaisessa vuorovaikutuksessa	6
2.1	Musiikkisuhde alkaa kohdusta	6
2.2	Vauva musiikin ympäröimänä	7
2.3	Perusluottamus ja kiintymyssuhteen vahvistaminen	9
3	Ensivanhemmuus	10
3.1	Vanhemmaksi kasvaminen	12
3.2	Uuden vanhemman hyvinvointi	13
3.3	Mielenterveys synnytyksen jälkeen	14
4	Sävellystyö	15
4.1	Hippihop	16
4.2	Uniaika	18
4.3	Hoitopöytä blues	20
4.4	Poikanen	22
4.5	Esikoisen ensilumi	23
5	Laulujen arviointia	25
6	Pohdinta	27
	Lähteet	29

1 Johdanto

”Huurteen ympäröimä, käärö hiljainen.

Ensimmäisten keräilijä, pieni ihminen.

*Pakkaspäivän kauniin, auringon kultaisen,
esikoisen ensilumen, koet kaiken sen.”*

– Nea L.

Käsittelen opinnäytetyössäni ensivanhemmuutta, vauvan musiikkisuhteen kehittymistä, vauvan ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta sekä uuden vanhemman voimavaroja. Pohdin aiheita sekä kirjallisuuden että säveltämieni laulujen kautta. Käytän työssäni termiä uusi vanhempi, jolla tarkoitan esikoisvauvan huoltajaa.

Opinnäytetyöni keskeinen tavoite on tukea esikoisvauvojen vanhempia uuden arjen kynnyksellä. Pyrin tähän tavoitteeseen ensisijaisesti vauva-arkeen säveltämäni laulukokoelman laulujen kautta. Laulukokoelman kappaleiden tavoitteena on tukea vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta sekä vahvistaa vauvan perusluottamuksen tunnetta. Laulujen tavoitteena on myös tarjota uudelle vanhemmalle vertaistukea vauva-arjen haasteisiin ja iloihin.

Esittelen opinnäytetyössäni säveltämäni ja sanoittamani viiden kappaleen laulukokoelman *Esikoisen ensilumi*. Esittelen laulut nuottikuvien sekä Theseuksesta löytyvien äänitteiden avulla. Luvussa neljä kerron laulujen tarkoituksista ja tavoitteista tarkemmin sekä siitä miten niitä voi käyttää vauvan kanssa. Laulukokoelma käsittelee käytännöllisten, vauva-arkeen sopivien kappaleiden kautta ensivanhemmuudessa tapahtuvaa suurta elämänmuutosta. Laulut on luotu vauvalle laulettavaksi vanhemman toimesta, mutta olen ajatellut laulujen mielekkyyttä myös aikuisen näkökulmasta. Kappaleiden sanoitukset pyörivät teemoiltaan vauvan hoidon ja ensivanhemmuuden ympärillä.

Ennen sävellyksiä esittelen opinnäytetyöni teoreettisen viitekehyksen. Tietoperustani koostuu varhaiskasvatuksen, vauvan kehityksen, vanhemmuuden sekä musiikkikasvatuksen kirjallisuudesta. Käsittelen toisessa luvussa musiikin vaikutusta varhaiseen vuorovaikutukseen, turvallisen kiintymissuhteen muodostumiseen sekä vauvan kognitiiviseen kehitykseen. Kolmannessa luvussa tarkastelen vauva.fi-keskustelufoorumilta löytämiäni esikoisten vanhempien kertomuksia vauvavuodesta. Esittelen kertomusten avulla ensivanhemmuuden aiheen, jonka jälkeen käsittelen vanhemmaksi kasvamista sekä uuden vanhemman hyvinvointia ja mielenterveyttä. Tavoitteenani on esitellä aiheet ymmärrettävästi ja selkeästi, jotta voisin näiden avulla perustella tekemiäni valintoja sävellystyössä.

2 Musiikki varhaisessa vuorovaikutuksessa

Sinkkosen (2003) mukaan vauvan ja vanhemman varhainen vuorovaikutus tarkoittaa lapsen ja vanhemman yhteiseloä, kokemista ja tekemistä. Vuorovaikutuksen avulla lapselle rakentuu tunne, että hän on tärkeä ja hänestä on iloa vanhemmille. (Sinkkonen, 2003, s. 159–160)

Huhtinen-Hildénin & Pittin (2018) mukaan ihmisen musiikkisuhde alkaa kehittyä jo ennen syntymää – kohdun sisällä. Musiikkisuhde alkaa syntyä kohtuun kuuluvista äänistä, jotka ovat enimmäkseen äidin puhetta, kävelyn rytmiä ja sydämen sykettä. (Huhtinen-Hildén & Pitt, 2018, s. 8.) Musiikin käyttäminen ja varsinkin laulaminen hoidon yhteydessä tuo iloa arkisiin vuorovaikutushetkiin. Musiikin kuuntelu ja laulaminen lisäävät yleisesti hyvinvointia perheessä.

2.1 Musiikkisuhde alkaa kohdusta

Vauva ja äiti ovat aloittaneet varhaisen vuorovaikutuksen ja toisiinsa suhteen luomisen musiikin avulla jo ennen syntymää. Lindberg-Piironen & Ruokosen (2017) mukaan sikiö aistii kohdun ulkopuolisia ääniä sekä äidin ääniä jo 5–12 viikon ikäisenä. Kolmen kuukauden ikäisestä lähtien sikiövauva alkaa reagoida kohdussa kuulemiinsa ääniin. Kohdun äänimaailma koostuu enimmäkseen äidin äänistä, kuten sydämen sykkeestä, puheesta ja laulusta. Sikiövauva voi kuulla

ja tunnistaa myös ulkopuolisten, varsinkin äidille läheisten ihmisten ääniä. Kohtuun kuuluu myös voimakas musiikki sekä äidin arkeen kuuluvat äänet. (Lindberg-Piironen & Ruokonen, 2017, s. 83–87.)

Huutilaisen (2011) mukaan kohtuun kuuluvat äänet ovat vaimentuneita. Varsinkin korkeammat taajuudet, kuten konsonantit vaimentuvat. Myös vokaalien erottaminen toisistaan on hankalaa. Kuitenkin tutun ihmisen, kuten äidin, puheesta on ymmärrettävissä yli kolmasosa. Musiikin melodia ja rytmi ovat sen sijaan helposti havaittavissa ja kuuluvat kohtuun selkeästi. Kun äiti kuuntelee tarpeeksi kovalla äänenvoimakkuudella itselleen mieluista musiikkia, sekä äidin että sikiön pulssi laskee ja lihakset rentoutuvat. (Huutilainen, 2011, s. 121–123)

Huutilainen (2011) kertoo, kuinka sikiö tunnistaa loppuraskauden aikana äidin toistuvat rutiinit. Sikiön assosiatiivinen muisti yhdistää erilaiset ärsykkeet, kuten äidin pulssin hidastumisen, joka ilta laulettavan iltalaulun sekä äidin juoman iltateen yhdeksi kokemusmaailmaksi. Muisto rauhallisesta iltarutiinista säilyy myös syntymän jälkeen ja säilyttää saman rauhoittavan vaikutuksen vastasyntyneelle vauvalle. Sama ilmiö tapahtuu myös toistuvissa stressaavissa tilanteissa. (Huutilainen, 2011, s. 121–123) Lindberg-Piironen ja Ruokosen (2017) mukaan vastasyntynyt vauva muistaa myös raskauden aikana äidin toistuvasti laulamatt ja kuuntelematt kappaleet. Vastasyntyneelle saman kohdusta tutun kappaleen soittaminen tuo turvaa ja rauhoittaa. (Lindberg-Piironen & Ruokonen, 2017, s. 83–87.)

2.2 Vauva musiikin ympäröimänä

Musiikki on ihmiselle ominaista toimintaa, ja se kulkee ihmisen rinnalla koko elämän ajan. Se on universaali kieli, jota käytetään lasten kasvatuksen tukena kaikissa maailman kulttuureissa (Lindberg-Piironen & Ruokonen, 2017, s. 24). Musiikilla on vauvan hoidossa suuri merkitys.

Huutilaisen (2011) mukaan musiikki ja varsinkin laulu ovat tärkeä osa vanhemman ja lapsen vuorovaikutusta ensimmäisen vuoden aikana. Laulu on yhteisen kommunikaation väline silloin, kun lapsi ei vielä ymmärrä puheen ja sanojen

merkitystä. Vauva ymmärtää laululla välitetyn tunteen aikaisempien assosiaatiokokemustensa avulla. (Huotilainen, 2011, s. 127)

Laulaminen ja loruttelu on vauvan ja vanhemman yhteinen leikki. Huotilainen (2011) kertoo, kuinka pienelle vauvalle kasvojen seuraaminen ja laulun kuuntelu on mielenkiintoista ja hauskaa. Vanhempikin hyötyy lapselleen laulamista. Vauvalle hellästi hyräily ja laulaminen laskee sekä vauvan että äidin sykettä. (Huotilainen, 2011, s. 127) Laulukokoelmani nimikkokappale *Esikoisen ensilumi* on rauhallinen tuutulaulu, jonka tarkoitus on lapsen nukuttamisen lisäksi rauhoittaa myös vanhempaa. Esittelen laulun kappaleessa neljä.

Alhon (2000) mukaan vastasyntyneelle pitäisi tarjota lämpöä, läheisyyttä, rytmisiä liikkeitä ja ääniä. Nämä yhdistyvät loruissa ja lauluissa. (Alho ym., 2000, s. 6,) Kotona musisoinnin lisäksi musiikkia voi harrastaa vauvan kanssa vauvamuskariryhmissä. Vauvaryhmissä keskitytään varhaiseen vuorovaikutuksen tukemiseen musiikillisten virikkeiden avulla. Vauvamuskarista vanhemmat voivat saada uusia ideoita vauvan kanssa musisoitiin ja leikkimiseen, joka rikastaa perheen arkea.

Huotilainen (2011) kirjoittaa, kuinka vauvoille puhuttaessa käytetään usein niin sanottua hoivapuhetta (eng. *parenthese*), joka muistuttaa luonteeltaan musiikkia. Hoivapuheessa äänenkorkeus vaihtelee merkittävästi korkeasta matalaan ja puhe on hitaampaa kuin aikuiselle puhuttaessa. Siinä usein toistetaan yksinkertaisia sanoja vauvalle uudestaan ja uudestaan. Sen intonaatio ja rytmi on vauvalle mielenkiintoista kuunneltavaa, ja vauva usein kääntääkin katseensa tämän tyyppisen puheen suuntaan. Hoivapuhe on kuin ihmiseen sisäänrakennettu tapa opettaa uudelle ihmiselle äidinkieltä. (Huotilainen, 2011, s. 126–127) Hoivapuheen lisäksi myös vauvalle laulamisailla on suora yhteys vauvan puhe-aidon kehittymiseen (Lindberg-Piironen & Ruokonen, 2017, s. 87).

Huotilaisen (2011) mukaan vauvoille myös lauletaan aivan erityisellä tavalla. Laulettaessa hoitaja laulaa hiukan korkeammalta, hitaasti ja selkeällä rytmillä. Vastasyntyneelle lauletaan usein vain muutamaa eri kappaletta ja aina samalta sävelkorkeudelta. Tämä auttaa vauvaa tunnistamaan kappaleen ja yhdistämään

sen lauluun liittyvään tilanteeseen. Tuttu tuutulaulu yhdistyy nukahtamiseen ja rauhoittumiseen. (Huotilainen, 2011, s. 126–127) Tuttujen laulujen ja lorujen käyttäminen hoitotilanteissa rytmittävät arkea vauvan kanssa ja tukevat perusturvallisuuden syntymistä (Ruokonen, 2011, s. 64). Huotilainen (2016) kertoo podcastissa: laulaminen on kuin helpotettua puhetta. Vauva oppii helpommin matkimaan vokaalien muodostamista laulusta kuin puheesta. Lauletaessa vokaaleja painotetaan ja pidennetään, jolloin niitä on helpompi matkia. Vauvalle laulaminen ja loruttelu kehittää kielen oppimista. (Huotilainen, 2016)

2.3 Perusluottamus ja kiintymyssuhteen vahvistaminen

Vauvalle tai pienelle lapselle oman vanhemman tai läheisen aikuisen ääni on kaikkein kaunein ääni maailmassa (Perkiö & Huovi, 2002, s. 6). Vastasyntynyt on oppinut Alhon ym. (2000) mukaan tunnistamaan äitinsä äänen jo kohdussa ja yhdistää sen tuttuun ja turvalliseen syliin. Vauva tavoittelee tätä ääntä ja syliä kohti selviytyäkseen. Vauvan ensimmäisen vuoden keskeinen tavoite onkin myönteisen minäkuvan ja perusluottamuksen syntyminen (Alho ym., 2000, s. 133).

Perusluottamus, tai perusturvallisuus on Salon (2003) mukaan kiintymyssuhteen ensisijainen tarkoitus. Perusturvallisuuden tunne syntyy lapselle tämän ensimmäisen ikävuoden aikana. Se kehittyy, kun vauvan tarpeisiin ja hätään vastataan säännöllisesti rakkaudella. Turvallisuuden tunne kehittyy, kun vauva voi luottaa siihen, että hänestä pidetään huolta ja hänen itkuunsa vastataan rauhoittelevasti joka päivä. Turvan tunteen tuo tutun hoitajan lämmin syli, rauhallinen puhe ja empaattinen äänensävy.

Kiintymyssuhde on ihmisen ensimmäinen selviytymismekanismi. Vauvan selviytyminen on täysin riippuvainen vanhemmista tai läheisestä hoitajasta, joten tämä kiinnittyy tätä johdonmukaisesti hoitavaan aikuiseen. Turvallinen kiintymyssuhde on englantilaisen psykiatri John Bowlbyn kiintymyssuhdeteorian mukainen ideaali kiintymyssuhdemalli. Turvallisen kiintymyssuhteen muodostaneet lapset ovat kokeneet vauvana, että heidän ilmaisemansa hätä johtaa hoivan

saamiseen. Tämän kokemuksen perusteella he voivat turvallisesti tutkia maailmaa luottaen, että tiukan paikan tullen he saavat hoivaa ja apua ensisijaiselta hoitajaltaan. (Salo, 2003, s. 44–47, 54–56)

Turvallista kiintymyssuhdetta ja perusluottamuksen syntymistä voidaan edistää kiinnittämällä huomiota siihen, miten vanhempi koskettelee vauvaa. Alho ym. (2000) kertoo, miten vauvaa tulee kosketella hellästi ja runsaasti. Vastasyntynyttä vauvaa hierotaan kuitenkin vain pari minuuttia kerrallaan. Näin vauva saa tiedon siitä, että hänestä välitetään ja pidetään huolta. Laululeikit, joissa silittelään, hierotaan ja kutitellaan vauvan ihoa vahvistavat perusturvallisuuden tunnetta ja vaikuttavat myönteisesti hermoston kehittymiseen. (Alho ym., 2000, s.6, 22, 38)

Vauvasta aidosti kiinnostunut ja tämän kanssa aktiivisesti vuorovaikutuksessa oleva aikuinen antaa Lindberg-Piironen & Ruokosen (2017) mukaan lapselle tilaa muodostaa kokemus omasta itsestään. Minäkokemuksen muodostuminen voi alkaa, kun vauvalle on kehittynyt kokemus perusturvasta. (Lindberg-Piironen, 2017, s. 67–68)

3 Ensivanhemmuus

Ensivanhemmuudesta ja vauvan hoidosta löytyy useita asiantuntijoiden kirjoittamia tutkimuksia, artikkeleita ja kirjoja. Oman vauvan asiantuntijoita ovat kuitenkin usein vauvan vanhemmat ja läheisimmät hoitajat. Kokemuksia ensivanhemmuudesta voi löytää myös Vauva.fi-keskustelufoorumilta, joista olen ottanut muutaman lainauksen työhöni.

Sjöbergin (2009) mukaan ensimmäisen vauvan syntymään liittyy perheissä paljon positiivisia odotuksia ja jännitystä. Se on arkielämän mullistava tapahtuma, johon on vaikea täysin varautua. Vauvan tuomaan uuteen elämänvaiheeseen liittyy usein pelkojakin. (Sjöberg, 2009, s. 19–21) Vauva.fi-keskustelufoorumilla käyttäjä kertoo esikoisen syntymään liittyvässä keskustelussa näin:

”Arvasin vauva-arjen olevan rankkaa, mutta en näin rankkaa. – – Se on ollut oikeastaan aikamoinen shokki, miten intensiivistä tämä äidin ja vauvan yhteiselo on.”

Uusien vanhempien viestiketjuissa eniten huolta on herättänyt univaje ja tietämättömyys sekä kokemus oman identiteetin kadottamisesta. Eräs äiti kertoo Vauva.fi-viestiketjussa omista huolistaan näin:

”Päällimmäisenä pohjaton väsymys, huoli, riittämättömyyden tunne, oman äitiyden kyseenalaistaminen jne.”

Eräs vanhempi kirjoittaa toisessa Vauva.fi-viestiketjussa, jossa keskusteltiin esikoisvauvan hoitamisesta:

”Esikoisen kanssa oli rankinta kun ei osannu mitään eikä ymmärtänyt miksi se milloinkin huutaa ja kauheasti sai neuvoja puolesta ja vastaan miten sitä pitäisi hoitaa.”

Okkerin (2019) tekemän Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) vanhemmuuskyselyn mukaan useat vanhemmat, joilla ei ole läheisiä tukena, kokevat yksinäisyyttä. Läheisten tukiverkko koetaan tärkeänä apuna vauvan ja pienen lapsen hoidossa. (Okker, 2019) Majamaa & Makkonen (2023) kertovat, kuinka MLL:än vanhemmuuden tuen asiantuntija Weckströmin mukaan yhteiskunnassamme elää yksin pärjäämisen kulttuuri. Tällöin avun pyytäminen voi tuntua vanhemmasta vaikealta, jopa ylitsempääsemättömältä. (Majamaa & Makkonen, 2023) Keskustelupalstoilla tuli myös ilmi vanhempien tarve vertaistuelle sekä kuinka vaikeaa sen saaminen voi olla. Vauva.fi-keskustelufoorumilla vanhempi kertoo:

”– Muistan kuitenkin sen yksinäisyyden tunteen, kun vauvan kanssa piti johonkin mennä tai keksiä sisältöä päiviin. Mennä yksin lapsen kanssa puistoon ja kuinka kaipasi aikuista keskusteluseuraa.”

Monet keskustelupalstojen käyttäjät ovat kuitenkin kokeneet vauvavuoden myös helppona ja miellyttävänä yhteisenä aikana uuden perheenjäsenenä kanssa. Yhtenäistä vauvavuoden kokemuksissa vaikuttaa kaikilla käyttäjillä olevan sen

intensiivisyys ja suuri muutos arkielämään. Näin kirjoittavat kaksi eri vanhempaa samalla keskustelupalstalla kokemuksistaan esikoisvauvan kanssa:

”Vauvan synnyttyä se euforia tuli, todella suuri rakkaus siihen pienen ihmiseen.”

”Kuitenkaan kaikesta rankkuudesta, väsymyksestä, selkä- ja hartiasäryistä ja oman ajan puutteesta huolimatta en ikinä vaihtaisi tätä äitiyttä entiseen elämäni. Kyllä sitä vaan lastaan niin palavasti rakastaa, että kaikki muu on toissijaista.”

Halusin sisällyttää opinnäytetyöhöni uusien vanhempien konkreettisia kokemuksia esikoisen saamisesta ja hoitamisesta. Nämä esittelemäni otteet vauva.fi-viestiketjuista ovat olleet mielessäni säveltäessäni *Esikoisen ensilumi* -laulukokoelmaa. Laulujen sanoitukset ovat osin saaneet inspiraatiota keskustelufoorumien kertomuksista.

3.1 Vanhemmaksi kasvaminen

Schmitt (2003) kertoo, kuinka uusi vanhempi voi ajatella, että hänen täytyy olla erinomainen vanhempi pystyäkseen kasvattamaan lapsensa hyvin. Kuitenkin usein riittävän hyvä vanhemmuus on se, mitä lapsi kaipaa. Riittävän hyvä vanhempi on turvallinen, johdonmukainen, vastuullinen ja välittävä aikuinen.

(Schmitt, 2003, s. 298–299)

Sjöbergin (2009) mukaan uuden vauvan vanhemmat alkavat muodostaa yhteyttä vauvaan jo ennen syntymää. Vanhemmat luovat mielikuvia tulevasta vauvastaan ja pohtivat, millainen uusi perheenjäsen voisi olla. Näin vanhemmat valmistautuvat henkisesti ja konkreettisesti vauvan tuloon. (Sjöberg, 2009, s. 22–24) Niemelä (2003) kirjoittaa, että kun vauva syntyy, syntyy myös äiti. Kokemus äitiydestä alkaa kehittyä vauvan syntyessä, varhaisen vuorovaikutuksen alkaessa. (Niemelä, 2003, s. 237)

Sekä Sjöbergin (2009) että Niemelän (2003) mukaan vanhemmaksi kasvamiseen vaikuttavat myös vanhempien omat lapsuuden kokemukset ja muistot omista vanhemmista. Turvallisessa ja myönteisessä ympäristössä kasvaneella

lapsella on paremmat lähtökohdat tulla itse turvalliseksi vanhemmaksi omalle lapselleen. (Sjöberg, 2009, s. 22; Niemelä, 2003, s. 239)

Punamäki (2011) kertoo esikoisen syntymän koettelevan myös tuoreiden vanhempien parisuhdetta. Romanttinen ja leikkisä parisuhde muuttuu tyypillisesti päämäärätietoiseksi kumppanuudeksi. Puolisoiden elämän keskipiste vaihtuu toisistaan uuteen vauvaan. (Punamäki, 2011, s. 105) Sinkkosen (2003) mukaan vanhempien välinen hyvä parisuhde on vauvan ja vanhempien vuorovaikutuksen edun mukaista. Vauvalla on erillinen suhde vanhempien lisäksi myös vanhempien väliseen liittoon. (Sinkkonen, 2003, s. 292–294)

On siis tärkeää löytää parisuhteelle aikaa vanhemmuuden lomassa. Belskyn & Rowinen (1991) tutkimuksen mukaan vauvavuoden koettelevin jakso vanhempien parisuhteelle on, kun vauva on kolmesta kuuteen kuukauden ikäinen. Tämän jälkeen vauva-arki alkaa yleensä helpottua ja vanhemmat voivat löytää helpommin aikaa myös toisilleen. (Belsky & Rowine, 1991, s. 17)

Vanhemmuus on Schmittin (2003) mukaan elämän mittainen prosessi. Siihen kasvetaan joka päivä enemmän, mutta työ ei koskaan lopu. Vanhemmuudesta ei voi valmistua eikä sitä voi suorittaa. Siihen kuuluu epävarmuus ja virheistä oppiminen. Se on elinikäinen suhde, josta ei voi sanoutua irti. (Schmitt, 2003, s. 324)

3.2 Uuden vanhemman hyvinvointi

MLL (2024a) uuden vanhemman hyvinvoinnista kertovalla nettisivulla kerrotaan vanhemman hyvinvoinnin takaavan myös lapsen hyvinvoinnin. Vauva aistii vanhemman olotiloja ja voi tuntea olonsa turvattomaksi uupuneen vanhemman hoidossa. Hyvinvoiva vanhempi on herkempi vastaamaan vauvan tarpeisiin ja huomioimaan ne. Se on välttämätöntä vauvan selviytymiselle. (MLL, 2024a)

Uuden vauvan kanssa omat tarpeet siirtyvät sivummalle. Vauvan tarpeista ja hyvinvoinnista tulee vanhemman ykkösprioriteetti (Schmitt, 2003, s. 324). Kah-

den vanhemman ja läheisten tukiverkon avulla vanhempien on kuitenkin mahdollista ottaa aikaa myös itselleen. Katajan (2003) mukaan ihmistä itseään rentouttavien ja palauttavien asioiden tekeminen laskee stressihormonien tasoa ja kohottaa mielihyvähormonien määrää. Palauttava tekeminen voi olla askartelua, luonnossa liikkumista tai vaikka oman lempimusiikin kuuntelemista. (Kataja, 2003, 52–53)

MLL:n (2024b) nettisivuilla kerrotaan kuinka terveelliset ja hyvät elämäntavat tukevat vanhemman hyvinvointia. Hyviin elämäntapoihin kuuluu terveellinen ja monipuolinen ruokavalio, riittävä unensaanti sekä säännöllinen liikunta. (MLL, 2024b) Kaikkia näitä kuitenkin hankaloittaa vauva-arjessa oman ajan puute. Vanhempien toisistaan saama tuki sekä tukiverkko on siis erityisen merkittävä tekijä vanhempien hyvinvoinnin kannalta vauvavuoden aikana.

Musiikin positiivisesta vaikutuksesta ihmisen fysiologiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin on paljon tutkimustietoa. Huotilaisen (2016) mukaan aivotutkimuksissa on todettu, että lempimusiikin kuuntelu näkyy aivoissa yhtenä voimakkaimmista ärsykkeistä. Se aktivoi aivojen syvimpiä kerroksia ja edistää samalla muun muassa oppimista ja muistin toimintaa. (Huotilainen 2016.) Itselle mieluisan kappaaleen laulaminen voi siis edistää vanhemman hyvinvointia arjen keskellä.

3.3 Mielenterveys synnytyksen jälkeen

Synnytyksen jälkeen vanhempien ja varsinkin synnyttäneen äidin mielenterveys on koetuksella. Sarkkisen (2003) mukaan suurin osa synnyttäneistä äideistä (50–70 %) kokee synnytystä seuraavien viikkojen aikana niin sanotun baby bluesin, eli synnytyksen jälkeisen tunteiden herkistymisen. Tämä tila ei kuitenkaan kestä montaa päivää, ja se auttaa äitiä virittymään ja herkistämään aistinsa vauvan tarpeille. (Sarkkinen, 2003, s. 285)

Punamäki (2011) kertoo, kuinka 10–20 % äideistä kärsii raskauden ensimmäisellä tai viimeisellä kolmanneksella masennuksesta. Synnytyksen jälkeisestä masennuksesta taas kärsii 7–13 % äideistä. Myös ei-synnyttänyt vanhempi voi sairastua masennukseen raskauden ja lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana.

Ei-synnyttäneellä vanhemmalla masennus on harvinaisempaa ja esiintyy vain noin 3–9 % väestöstä. Äidin synnytyksen jälkeinen masennus voi johtaa puutteellisen vuorovaikutukseen ja näin vaikuttaa vauvan emotionaalis-sosiaaliseen kehitykseen. (Punamäki, 2011, s. 107)

Musiikin kuuntelun ja varsinkin laulamisen ilon voi Nummisen ym. (2009) mukaan kokea tärkeänä psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitäjänä. Musiikkia käytetään terapeuttisesti ja se voi lievittää psyykkisen kivun lisäksi myös fyysistä kipua. Musiikkiterapia on joissain tilanteissa puhumiseen perustuvaa psykoterapiaa parempi tapa kohdata ja toipua traumaattisista kokemuksista tai edistää perheen vuorovaikutusta. (Numminen ym., 2009, s. 11–12)

4 Sävellystyö

Olen säveltänyt ja sanoittanut opinnäytetyöhöni viisi vauva-arkeen sopivaa kappaletta. Kohderyhmä sävellyksille on ollut erityisesti uudet vanhemmat ja esikoisvauvat. Kappaleet soveltuvat myös muiden kuin esikoisvauvojen kanssa käytettäväksi.

Kappaleiden tavoitteena on lisätä laululeikkien avulla vuorovaikutuksellisia hetkiä vanhemman ja vauvan arkeen, sekä tukea vauvan perusturvallisuuden tunteen kehittymistä. Näiden tavoitteiden lisäksi olen säveltäessäni pitänyt mielessä vauvojen vanhemmat.

Esittelen tulevissa luvuissa kappaleiden säveltämisprosessin lisäksi niiden musiikillisia elementtejä ja niiden tarkoituksia. Esittelyissä ovat myös mukana kappaleiden käyttöohjeet. Lukuihin on liitetty sävellysten nuottikuva, ja niiden äänitykset löytyvät erillisinä tiedostoina Theseuksesta.

Aloitin sävellysprosessin, eli kappaleiden ideoinnin jo syksyllä 2022. Kappaleita ideoidessani lähipiirissäni ei ollut yhtäkään vauvaa, jonka kanssa olisin voinut leikkiä ja testata lauluja. Olen kuitenkin kuunnellut tarkkaan ympärilläni olevien

läheisten kertomuksia vauvavuosista sekä käyttänyt paljon aikaa Vauva.fi-netti-foorumin tutkimiseen. Näiden lähteiden lisäksi olen perehtynyt varhaisen vuorovaikutuksen ja vauvan hoidon kirjallisuuteen. Näin olen pystynyt luomaan mielestäni kattavan kuvan vauva-arjen iloista ja haasteista. Kappaleet ovat saaneet inspiraatiota kerrotuista tai luetuista kokemuksista.

Sain palautetta sävellyksiini musiikkikasvatuksen lehtori Hanna-Maija Aarniolta kaksi kertaa. Palaute oli positiivista ja kannustavaa, mutta sisälsi myös täsmällisiä ja tärkeitä korjausehdotuksia, jotka huomioin sävellysten viimeistelyssä.

4.1 Hippihop

Hippihop On kappale, jonka sävelsin apuvälineeksi itkevän vauvan rauhoittelu-
hetkiin. Sävelsin kappaleen kävelyllä lähimetsässä, kun mietin millainen kappale voisi helpottaa tai kulkea vauva-arjen mukana. Mieleeni tuli vauvan rauhoittelu ja lastenrataskävelyt, joilla tiedän ainakin Vauva.fi-vanhempien rauhoittavan itkuisia lapsiaan.

Olin myös lukenut Ohmuran ym. (2022) tutkimuksen, jossa todettiin vauvan sykkeen laskevan ja itkuisuuden vähenevän tämän hoitajan kävellessä verrattuna paikallaan seisomiseen tai istumiseen (Ohmura ym., 2022). Otin reippaan kävelytahdin ja usein opetuksessa lapsille toistamani fraasi ”hip hop hippihop” alkoi muodostua melodiaksi.

Kappale sai myös heti keinuvan svengifraseerauksen, joka sopii kävelyn heiluvaan tahtiin. Swing eli svengi voidaan määritellä jazz-fraseerauksena, jossa tasajakoisesti nuottiin kirjoitetut rytmit soitetaan kolmimuunteisesti. Koska kappale on sävelletty kävelyn yhteydessä, siihen on helppo aloittaa liikkuminen heti ensikuulemalta.

Hippihop

Nea Lundell

$\text{♩} = 110$
Swing

G D A7 D G D A7 D G D A7 D

Hip hop hip-pi-hop! Hip-pi-hop! Hip hop hip-pi-hop! Hip-pi-hop! Kä-vel-täis-kö met-sään? Hip-pi-hop!

7 G D A7 D G D A7 D G 3 3 3

Kii-vet-täis-kö puu-hun? Hip-pi-hop! Rin-ta-rep-pu-ra-ke-til-la len-net-täis-kö kuu-hun? Mä te-ki-sin mi-tä vaan, te-ki-sin

13 D 3 A7 3 D 3 G 3

mi-tä vaan, te-ki-sin mi-tä vaan, et' saa-tais it-ku lop-pu-maan. Mä te-ki-sin mi-tä vaan, te-ki-sin

17 D 3 A7 3 D D

mi-tä vaan, te-ki-sin mi-tä vaan, et saa-tais vau-va nuk-ku-maan. Hip hop hip-pi-hop!

Kuva 1. Hippihop.

Kappaleen melodia on yksinkertainen, eikä liiku septimiä suuremmalla laajuudella, jolloin sitä on helpompi laulaa liikkeessä. Olen myös tietoisesti lisännyt taukoja kahden tahdin välein antaakseni tilaa hengittämiselle. Kappale on kirjoitettu D-duuriin, joka sopii yleisesti aikuisen laulettavaksi (Krokkfors, 2017, s. 150).

Vauvat rauhoittuvat ja nukahtavat usein liikkeeseen. Ohmuran ym. (2022) tutkimuksessa todettiin noin viiden minuutin reippaan kävelyn vauvaa kantaen tehokkaimmaksi tavaksi rauhoittaa itkevä vauva (Ohmura ym., 2022). *Hippihop* toimii pitkänä luuppina, eli sitä voi toistaa saumattomasti niin pitkään kuin haluaa, vaikka koko viiden minuutin rauhoittelukävelyn ajan.

Liikkeellä rauhoittelu on tuttu työväline monille vanhemmille ja hoitajille. Tuttua on myös jatkuvan kävelyn ja liikkeessä pysymisen fyysinen ja varsinkin henkinen rasittavuus. Ohmuran ym. (2022) tutkimuksessa todettiin myös vauvojen itkun jatkuvan, jos kantaja käveli vain pari minuuttia ja sitten pysähtyi (Ohmura

ym., 2022.). Jatkuvässä liikkeessä pysyminen voi olla väsyneelle uudelle vanhemmalle todella turhauttavaa. *Hippihop*-kappaleen sanoissa ”Tekisin mitä vaan et saatais itku loppumaan.” ja ”Tekisin mitä vaan et saatais vauva nukkumaan.” (katso kuva 1.) haluan antaa samaistumispintaa rauhoitteluun liittyviin mahdollisiin turhautumisen tunteisiin sekä tuoda huumoria stressaavaan tilanteeseen.

4.2 Uniaika

Uniaika on nimestään huolimatta hereillä pysymiseen sävelletty kappale. Kappaleeseen on rakennettu leikki, jonka tarkoituksena on aktivoida vauvaa. Kappaleessa on reipas tempo ja tasainen rytmi, jolloin siihen on helppo keksiä myös omia liikkeitä, kuten sylissä hyppyttely tai selällään olevan vauvan jalkojen pumppaaminen. Kappale on ajateltu laulettavaksi ja leikittäväksi päiväunien välissä, ei ennen nukkumaanmenoa illalla.

Uniaika on kirjoitettu ensisijaisesti yli kolmen kuukauden ikäisille vauvoille. Keski-Rahkosen (2015) mukaan lapsi ei vielä tunnista päivän eikä yön eroa ennen kolmen kuukauden ikää, joten säännöllisen unirytmien luominen ei ole vielä tarpeellista. Alkukuukausien jälkeen äiti voi kuitenkin alkaa pikkuhiljaa esitellä unirytmisiä, jossa yöllä nukutaan pidempiä aikoja ja päivällä parin tunnin päiväunia kahden tai kolmen tunnin välein. (Keski-Rahkonen, 2015, s. 5) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen nettisivujen mukaan aktiivinen leikkiminen ja laulaminen päivällä auttaa säännöllisen unirytmien luomisessa. Vauva oppii, että päivällä kun on valoisaa, on aika havainnoida maailmaa ja leikkiä, kun taas hämärän saapuessa aletaan rauhoittua nukkumaan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2023)

Uniaika

Nea Lundell

$\text{♩} = 100$

1. Vauvaa alkaa nukuttaa, ei ole uniaika. Luomet alkaa lurputtaa, mut ei ole uniaika.

5. Leikitellään päivällä ja nukutaan sitten yöt. Körötellään nyt päivällä ja nukutaan sitten yöt.

9. Körökörö hui! Körökörö hui! Ei ole uniaika. Körökörö hui! Körökörö hui! Ei ole uniaika. Ei ole uniaika.

2. Vauvaa alkaa nukuttaa, ei ole uniaika
 Luomet alkaa lurputtaa, mut ei ole uniaika
 Leikitellään päivällä ja nukutaan sitten yöt
 Kutitellaan nyt päivällä ja nukutaan sitten yöt
 :Kuti kuti ha! Kuti kuti ha!
 Ei ole uniaika:

Kuva 2. Uniaika

Kappaleen A-osassa liikutaan perussykkeen tahdissa. Sykettä voi taputtaa vauvan kehoon, heilutella vauvan käsiä tai jalkoja sen tahdissa tai vaikka keinutella sylissä rytmikkäästi puolelta toiselle. Tärkeintä tässä liikkeessä on sen aktivoiva vaikutus. Perussyke on helppo havaita ja toistaa vauvan kanssa kappaletta lau-laessa sen yksinkertaisen rytmin takia. Kappale on kirjoitettu D-duurissa, joka sopii aikuisen äänialaan (Kroksfors, 2017, s. 150).

B-osassa kappaleeseen on sisäänkirjoitettuna leikkiohjeet köröttelyyn ja kutitukseen. ”Körö körö hui!” ja ”Kuti kuti ha!” sanoitukset antavat vanhemmalle paikan, jossa tehdä yllättävä liike tai ilme. ”Hui!” -sanalla voi esimerkiksi sylissä körötellessä nostaa vauvan korkealle ilmaan, tai notkauttaa polvien välistä maata kohti. Kutittelun aikana ”Ha!” -sanalla voi lopettaa kutituksen yllättäen, nostaa kädet levälleen ja tehdä yllättyneen ilmeen.

Lindberg-Piironen ja Ruokosen (2017) mukaan kehollinen ja vaihteleva leikkittely on vauvalle mielekästä ja hauskaa. Kun kappaletta on tuttu, lapsi alkaa odottaa yllättävää kohtaa ja nauraa sen tullessa. Leikkiä voi toistaa uudestaan ja uudestaan, jota vauvat rakastavat. (Lindberg-Piironen & Ruokonen, 2017, s. 100–101) Vauvan kanssa leikkiminen tukee vauvan turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista vanhempaan (Salo, 2003, s. 56–57).

Kappaletta voi myös käyttää helposti opetustyössä varhaisiän musiikkikasvatuksessa. Olen itse käyttänyt *Uniaikaa* omassa opetuksessani 0–1-vuotiaiden musiikkileikkikouluryhmässä. Olen käyttänyt kappaletta kaikkien musiikkikasvatuksen työtapoja kanssa. Musiikkikasvatuksen työtavat ovat laulu, liike tai tanssi, soitto tai kehorytmit, kuuntelu sekä taideintegraatio (Hujala & Turja, 2016, s. 129). Olemme soittaneet kappaletta marakasseilla ja vauvojen kehoon taputellen, laulaneet ja kuunnelleet opettajan laulua, tanssineet ja leikkineet kappaleen leikkiä. Leikki on ollut vauvoille mieluisa naurujen ja hymyjen perusteella, ja olen myös ohjeistanut vanhempia miten kappaletta voi käyttää kotona.

4.3 Hoitopöytä blues

Hoitopöytä blues on vaipan- tai vaateidenvaihtotilanteeseen sävelletty blues-kappale. Se on sävelletty varsinkin uusille vanhemmille, mutta toimii myös hyvin vauvan kanssa vuorovaikutuslauluna hoitotilanteissa.

Kappaleen sanat inspiroituivat baby blues -ilmiöstä, joka on äideillä ilmenevä noin viikon kestävä synnytyksen jälkeinen alakuloisuuden ja herkistymisen kausi (Sarkkinen, 2003, s. 285). Sain idean baby bluesista kertovaan lauluun Vauva.fi-keskustelufoorumilta viestiketjusta, jossa luin ensimmäistä kertaa baby blues -ilmiöstä. Kappaleessa esiintyvän blues-sanan voikin ajatella tarkoittavan

kahta eri asiaa. Koska kappale on sävelletty bluesasteikon ja -sointukierron mukaisesti, voi blues-sana viitata kappaleen tyyliin. Blues tarkoittaa myös englanniksi melankoliaa ja voi siis myös viitata äidin alakuloiseen mielentilaan.

Hoitopöytä blues

Nea Lundell

$\text{♩} = 90$ **Swing**



1. Hoi-to-pöy-tä blues, vaih-tuu vaip-pa uus. Hoi-to-pöy-tä blues, mul on sul-le sa-lai-suus:

9 A7 A7 Gm7 1. 2. Dm7 Dm7 Dm7

vaip-pa ei voi vaih-tu-a jos ei lau-la vä-hän blues-si-a. Tää on hoi-to-pöy-tä blues. Hoi-to-pöy-tä blues.

2. Hoitopöytä blues, vaihtuu paita taas uus
 Hoitopöytä blues, mul on sulle salaisuus:
 Paita ei voi vaihtua jos ei jammaa vähän bluesia
 Tää on hoitopöytä blues
 Hoitopöytä blues

Kuva 3. Hoitopöytä blues

Kappaleessa on rauhallisesti svengaava syke ja kappaleen sointukierto kulkee yleisen blueskierron mukaan, joka perustuu asteikon I, IV ja V soinnun kiertoon (Federley, 2022). Pianolla soitetun sointukierron voi kuunnella Theseuksesta löytyvästä äänitteestä. Jos kappaletta laulava vanhempi pitää bluesista, voi tämä olla hänelle mukava tapa yhdistää itselleen mieluista musiikkia hoitotilanteisiin. Itselle mieluisan musiikin laulaminen ja kuuntelu rauhoittaa vanhemman sykettä ja syöttää aivoihin hyvinvointihormooneja (Huotilainen, 2016). *Hoitopöytä blues* on melodialtaan yksinkertainen ja siihen voi bluesin perinteen mukaisesti improvisoida helposti omia säkeistöjä. Kappaletta voi muokata vaikka keksimällä uusia vaihdettavia vaatteita tai putsattavia kehonosia. Myös tahdin mittaiset tauot kappaleen alussa jättävät tilaa lauluimprovisoinnille, hyräilylle tai rytmittelylle. Kappale on luotu vanhemmalle leikittäväksi.

4.4 Poikanen

Poikanen on sävelletty varhaista vuorovaikutusta tukevaksi laululeikiksi. Laulu-leikin lisäksi kappaleessa on leikkisät sanat, joissa viitataan vauvan nopeaan kasvamiseen pienestä käärosta juoksevaksi ja kohta jo juttelevaksi taaperoksi. Laulun säkeistöjen sanat on suunnattu vanhemmalle ja niiden tarkoituksena on johdattaa aikuinen pysähtymään ihastelemaan omaa vauvaansa. Kertosäkeen sanat opastavat vauvan ja vanhemman yhteiseen leikkiin.

Poikanen on yksi ensimmäisistä laulukokoelmaan säveltämistäni kappaleista. Sävelsin kappaleen poikkeuksellisesti pianosäestys edellä. Muut *Esikoisen ensilumi* -kokoelman laulut olen säveltänyt laulu tai sanoitukset edellä. Kaikki laulukokoelmani kappaleet on sävelletty ensisijaisesti laulettavaksi ilman säestystä, mutta *Poikasen* kohdalla ajattelen pianosäestyksen olevan oleellisempi osa kappaleen kokonaisuutta, kuin muissa lauluissa. *Poikasen* voi kuunnella pianosäestyksen kanssa Theseuksesta löytyvästä äänitteestä.

Poikanen

Nea Lundell

Swing

Cadd2 Cadd2 Cadd2 Cadd2 Gsus4/C Gsus4/C Asus4

1. Pie-ni kää-rö ja poi-ka-ne - n. Ai-van oi-val-li-sen o-loi - ne - e - en Suu-ret sil-mät käy

8 Asus4 **1.** Ab5b Ab5b **2.** Ab5b Ab5b Cadd2

lä-pi huo-net - ta, sul-ta löy-tyy ai-ka pal-jon luon-net - ta. sul-ta löy-tyy pal-jon luon-net - ta, kun si-nä kä-ve-let,

14 Cadd2/Bb Cadd2/A Cadd2/Ab Cadd2 Cadd2/Bb Cadd2/A C

juok-set, hii - vit ja ki-pi-tät. Sä hei-lu-tat, ta-pu-tat, nau-rat kun ku-ti at!

2. Pieni kääro ja poikanen
Hassun rakkaamme näköinen
Kohta puhut, mitä meille kerrotkaan?
Osaat tutkia jo paljon maailmaa

Kuva 4. Poikanen.

Kappale on sävelletty menevään swingiin, eli svengiin, johon on helppo ottaa reipas köröttely tai muu kappaleen sykkeessä liikkuva tanssiliike. Kappaletta on tarkoitus leikkiä vauvan kanssa fyysisessä vuorovaikutuksessa, vaikka sylissä istuen tai käsiä tai jalkoja pumpaten. Vauva aistii musiikin parhaiten sylissä, aikuisen liikkua musiikin tahtiin (Alho ym. 2000, s. 131).

Kappaleen kertosäkeistössä lauletaan jalkojen ja käsien liikuttamisesta. Tässä osiossa vauvan jalkoja pumpataan vuorotellen hitaasti ja nopeasti kappaleen sanoihin verraten. Esimerkiksi kun lauletaan ”kun sinä kävelet” tai ”hiivit” heilutellaan jalkoja sykkeen mukana, eli neljäsosilla. Kun taas lauletaan juoksemisesta ja kipittämisestä, heilutetaan jalkoja nopeasti kahdeksasosa-nuotin tahdissa. Heiluttamisesta ja taputtamisesta laulaessa siirrytään ottamaan käsistä kiinni ja heiluttamaan ja taputtamaan niiden kanssa. Kappale loppuu usein vauvojen suosikkikohtaan: kutitukseen. Kutittaminen on odottamaton ja jännittävä käänne kappaleessa, joka kiinnostaa ja huvittaa vauvaa (Huotilainen, 2011, s. 124–125).

4.5 Esikoisen ensilumi

Viimeisenä sävellyksenä esittelen opinnäytetyöni nimikkokappaleen. *Esikoisen ensilumi* on kappale, jonka tarkoituksena on saattaa vauva uneen, eli tuutulaulu. Kappale on laulukokoelmani ainoa tuutulaulu. Kappaleen melodia on pitkälinjainen ja soveltuu hiljaa laulettavaksi ja se on sävelletty 6/8-tahtilajissa, joka antaa kappaleelle keinuvan liikkeen (katso kuva 5.). Keskityin kappaletta säveltäessäni melodian kauniiseen linjaan sekä sanoitusten runollisuuteen.

Esikoisen syntymä on jokaisessa perheessä uusi ja ihmeellinen asia. Tämän kappaleen äärellä vanhempi voi pysähtyä ihastelemaan omaa vauvaansa. Uskon kappaleen sopivan hetkiin, joissa vauva on jo melkein unessa. Kappaleen sanoituksia miettiessäni halusin kirjoittaa tekstin lasta hellivällä ja rakastavalla kielellä.

Inspiraatio kappaleelle syntyi Vauva.fi-keskustelupalstan viestiketjusta, jossa vanhemmat kertoivat merkityksellisistä ja mieleenpainuvista kokemuksista esikoisensa syntymän jälkeen. Eräs vanhempi kertoi, kuinka kävellessään ulos synnytyssairaalasta esikoinen mukanaan, tammikuinen kylmä ja huurteinen ulkoilma oli luonut melkein unenomaisen tunnelman. Tämä kaunis ja tyyni mielikuva jäi päähäni pyörimään ja lopulta siitä syntyi kertosakeen melodialinja ja äänityksessä kuuluva soljuva pianosäestys.

Esikoisen ensilumi

Nea Lundell

Huur-teen ym - pä - röi - mä kää - rö hil - jai - nen, en - sim - mäis - ten ke - räi - li - jä, pie - ni ih - mi -

10 nen. Pak - kas päi - vän kau - niin, au - rin - gon kul - tai - sen, e - si - koi - sen en - si - lu - men ko - et kai - ken sen.

19 Tuu tan maa - il - man kaik - kein kal - lein - ta pien - tä si - nu - a.

27 Tuu - di - tan maa - il - man kaik - kein rak - kain - ta, o - maa ar - mas - ta.

Kuva 5. Esikoisen ensilumi.

Kehtolauluilla on vanhat ja vahvat juuret suomalaisessa kulttuuriperimässä. Valkama (2022) on koonnut opinnäytetyössään ajatuksia monelta eri taholta tuutulauluperinteestä. Tuutulaulun voi määritellä lauluksi, jonka tarkoituksena on nukkuttaa lasta. Se on ominaisuuksiltaan usein rauhallinen, sävelskaalaltaan suppea sekä pehmeästi laulettu. (Valkama, 2022, s. 7)

Esikoisen ensilumi on laulukokoelman ainoa kirjaimellisesti esikoiseen keskittyvä kappale. Vauvaan viitataan ”ensimmäisten keräilijänä”, ja sanoissa ihmetellessään vauvavuoden aikana tapahtuvia ensimmäisiä asioita. (Katso kuva 5.) Kappaleen sanoja voi tuki muokata toimimaan kaikille vauvoille laulettavaksi. Sanan ”esikoisen” voi korvata vaikka sanalla ”pienokaisen”, jossa on sama sanarytmi. Halusin kuitenkin säveltää yhden kappaleen, joka on suunnattu nimenomaan opinnäytetyöni kohderyhmälle: esikoisille ja heidän vanhemmilleen.

5 Laulujen arviointia

Kun aloitin sävellysprosessin, pohdin ensin kappaleiden sisältöä ja sen tavoitteita, jonka jälkeen aloitin sävellystyön. Kappaleiden tavoitteiksi nousi varhaisen vuorovaikutuksen ja perusturvallisuuden tukeminen sekä esikoisvanhempien tukeminen vauva-arjessa ja oman jaksamisensa kanssa.

Lindberg-Piironen & Ruokosen (2017) mukaan laulaminen, loruttelu ja muu musiikillinen yhteinen tekeminen vahvistaa vuorovaikutusta. Myös vauvalle puhuminen ja tämän kehon liikuttelu leikin yhteydessä vahvistaa vanhemman ja vauvan suhdetta. (Lindberg-Piironen & Ruokonen, 2017 s. 66–68) Kappaleissani *Uniaika* sekä *Poikanen* tavoitteena on tukea varhaista vuorovaikutusta laulun ja leikin avulla. Kappaleisiin on rakennettu sisään leikki, jossa ollaan kokoajan vuorovaikutuksessa vauvan kanssa. Toki kaikki *Esikoisen ensilumen* kappaleet tukevat varhaista vuorovaikutusta, jos niitä laulaa ja leikkii lapsen kanssa.

Säännöllinen vuorovaikutus tukee jo itsessään vauvan perusturvallisuuden tunteen vahvistumista. Salon (2003) mukaan turvallisuuden tunne kuitenkin syntyy kun vauvan tarpeisiin ja hätään vastataan arkisissa tilanteissa tarpeeksi johdonmukaisesti. Pieni vauva ei ymmärrä vielä sanojen merkitystä, joten hoitajan syli, äänenpaino ja tunnetila kertovat vauvalle kaiken olevan hyvin. (Salo, 2003, s. 54–55) Laululeikit, joissa vauvaa kosketellaan hellästi ja tälle lauletaan pehmeällä ja rakastavalla äänellä, vahvistavat myös perusturvallisuuden tunnetta (Alho ym., 2000, s. 38). Kappaleessa *Esikoisen ensilumi* vauvalle lauletaan hiljaa ja

herkästi, tätä uneen tuudittaen. Vauvaa tuudittaessa keinuva liike, vanhemman lauluääni ja turvallinen syli tuo vauvalle tunteen, että hän on rakastettu.

Hippihop ja *Uniaika* on ajateltu laulettavaksi vauvan itkiessä tai tämän tarvitessa hoivaa. Perusturvallisuuden tunne kehittyy kun vauvan itkuun reagoi nopeasti ja positiivisesti rauhoitellen. Kappaleet ovat luonteeltaan iloisia, ja auttavat vanhempaa vastaamaan vauvan itkuun itse hermostumatta.

Yksi kappaleiden tavoitteista on vanhemman hyvinvoinnin tukeminen. Esikoisvauvan vanhemmilla voi olla haasteita täysin uuden arkirutiinin kehittämisessä. Monet vanhemmat kertovat kaipaavansa samassa tilanteessa olevien aikuisten vertaistukea. Kappaleeseen *Hippihop* halusin sisällyttää mahdollisesti samaisuttavaa ja lohtua tuovaa tekstiä. Kappaleen B-osan lyriikan ”Tekisin mitä vaan et saatais vauva nukkumaan / tekisin mitä vaan et saatais itku loppumaan” on tarkoitus viestiä vanhemmalle, ettei hän ole ainoa vanhempi, jolla on vaikeuksia vauvan nukkumisen ja itkun tyyntyttelyn kanssa.

Itselle mieluisan musiikin kuuntelu tai laulaminen edistää hyvinvointia arjen keskellä. Se rentouttaa lihaksia, laskee pulssia ja vähentää stressihormonien määrää verenkierrossa (Huotilainen, 2016). Kappale *Hoitopöytä blues* on sävelletty ensisijaisesti vanhemman iloksi hoitopöytähetkiin. Vauva kuitenkin myös nauttii vuorovaikutustilanteesta. Kappaleessa käytetään sanaa ”blues” kahdessa eri merkityksessä: blues, niin kuin musiikin tyyli ja blues, niin kuin baby blues - ilmiöön ja yleiseen alakuloisuuteen viittaava englanninkielinen sana. Baby blues esiintyy suurimmalla osalla synnyttäneistä äideistä, joten siitä laulaminen voi validoida äidin kokemuksia. Kappale noudattaa bluesin perussointukiertoa, jolloin bluesista pitävä vanhempi todennäköisemmin nauttii kappaleen laulamista.

Myös kappale *Esikoisen ensilumi* on sävelletty vauvan lisäksi tämän ensisijaista hoitajaa ajatellen. Kappaleessa on kaunis ja miellyttävä melodia, joka sopii niin vauvan kuin aikuisenkin korvaan. Kappaleen sanoissa ihmetellään ja hellitään pientä esikoisvauvaa. Se antaa vanhemmalle tilaisuuden pysähtyä ihastelemaan uutta ihmistä sylissä.

Kaikki säveltämäni kappaleet pohjautuvat varhaisiän musiikkikasvatukseen ja erityisesti varhaisen vuorovaikutuksen teoriaan. Vaikka säveltäminen on ollut minulle uusi ja siksi haastavakin prosessi, se on tuottanut minulle iloa ja olen nauttinut siitä.

6 Pohdinta

Opinnäytetyöni tavoitteena on ollut säveltää laulukokoelma ensimmäisen lapsen saaneille perheille vauva-arjen tueksi. Halusin kappaleiden tukevan vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta ja vahvistavan perusturvallisuuden tunnetta. Tämän lisäksi halusin kappaleiden olevan samaistuttavia uusille vanhemmille. Tärkeää oli myös, että osaisin perustella tekemiäni pedagogisia valintoja ja säveltämäni kappaleiden teoreettista viitekehystä. Muita tavoitteita opinnäytetyölleni olivat selkeän ja ymmärrettävän tekstin tuottaminen sekä sävellysten teoriapohjan selkeä jäsentely.

Olen tyytyväinen tuottamaani kokonaisuuteen. Sen tekeminen on ollut uutta ja paikoittain haastavaa. Olen säveltäjänä aloittelija ja loin sävellysprosessin alussa itselleni suuria paineita sävellysten onnistumisesta. Pystyin päästämään irti paineita tuottavista tavoitteistani, kun annoin itselleni luvan leikkiä sävellyksillä. Kuten jo aikaisemmin kerroin, lähipiirissäni ei ole ollut säveltämisprosessin aikana vauvaa, jonka kanssa leikkiä ja laulaa tekemiäni lauluja. Kappaleiden testiryhmänä olen siis käyttänyt läheisiä ystäviäni, kumppaniani sekä kissaani, mikä on tuonut sävellysprosessiin paljon iloa.

Kun aloin suunnittelemaan opinnäytetyötäni, ajattelin sen sisältävän laulukokoelman lisäksi haastatteluja tai laulujen kokeilua esikoisperheiden kanssa. Tulin kuitenkin siihen lopputulokseen, että haastattelujen lisääminen olisi tehnyt työstäni liian suuren ja työlään. Haastattelut tai vanhempien kertomukset olisivat kuitenkin varmasti tuoneet työhöni ja sävellyksiini lisää syvyyttä. Ensivanhemmuus -lukuun poimimani otteet Vauva.fi-keskustelupalstoilta tuovat työhön mielestäni saman tyyppistä syvyyttä, eivät kuitenkaan ehkä yhtä hyvin kuin mitä työtä varten tehdyt haastattelut olisivat tuoneet.

Valitsin esikoiset ja heidän vanhempansa opinnäytetyöni kohderyhmäksi, koska olen kiinnostunut varhaisiän musiikkikasvatuksen ja vauvojen kehityksen lisäksi myös vanhempien hyvinvoinnista. Uusien vanhempien hyvinvointi on aihe, josta en ole kuullut tai lukenut paljon puhuttavan tai kirjoitettavan. Perheiden ja varsinkin uusien perheiden tukeminen on tärkeää vauvavuoden aikana. On myös tärkeää, että tulevat vanhemmat tietävät heistä pidettävän huolta esikoisvauvan syntyessä.

Olen kiinnostunut viemään *Esikoisen ensilumi* -laulukokoelmaa projektina eteenpäin. Haluaisin säveltää kokoelmaan lisää kappaleita ja tuottaa siitä joko lastenmusiikkialbumin tai neuvoloissa ensivanhemmille jaettavan laulu- leikki- ja informaatiolehtiön tai -artikkelin. Voisin tehdä yhteistyötä neuvoloiden tai Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) kanssa. Infolehtiö sisältäisi kappaleten nuottien ja äänitteiden lisäksi teoreettista tietoa uusien vanhempien hyvinvoinnista, vauvan kehityksestä sekä siitä, miten kappaleita voisi käyttää vuorovaikutuksessa vauvan kanssa.

Lähteet

Alho, E., Hautasalo, H., & Perkiö, S. (2000). *Vauvojen laulun aika*. WSOY.

Belsky, J., & Rowine, M. (1991). Patterns of marital change across the transition to parenthood: Pregnancy to three years postpartum. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 5–19.

Federley, S. (7.12.2022). 12 tahdin blueskierto – kolme tapaa säestää [blogikirjoitus]. Rockway. Saatavilla 9.11.2024 <https://blogi.rockway.fi/blog-posts/12-tahdin-blueskierto-kolme-tapaa-saestaa>

Huhtinen-Hildén, L., & Pitt, J. (2018). *Taking a learner-centred approach to music education: Pedagogical pathways*. Taylor & Francis Group.

Hujala, E. & Turja, L. (2016). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: Ps-kustannus.

Huotilainen, M. (2011). Musiikillinen vuorovaikutus ja oppiminen sikiö- ja vauva-aikana. Teoksessa J. Louhivuori, P. Paananen, & L. Väkevä (toim.), *Musiikkikasvatus - näkökulmia kasvatukseen, opetukseen ja tutkimukseen 2011* (121–129). Suomen musiikkikasvatusseura FiSME ry.

Huotilainen, M. (2016). Musiikki muokkaa muusikon aivoja [podcast]. Aivot – tärkein pääomasi, Yle Areena. Saatavilla 9.11.2024 <https://areena.yle.fi/podcasts/1-3551479>

Kataja, J. (2003). *Rentoutuminen ja voimavarat*. Edita.

Keski-Rahkonen, A. (2015). *Vauva nukkuu*. Toim. M. Nalbantoglu. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Hämeen kirjapaino.

Krokkfors, M. (2017). *Laulaminen*. Teoksessa Lindberg-Piiroinen, A. & Ruokonen, I. (Toim.) *Musiikki varhaiskasvatuksessa -käsikirja*. (143–178) Classicus Oy.

Lindberg-Piiroinen, A., & Ruokonen, I. (2017). *Lapsi ja musiikki*. Teoksessa Lindberg-Piiroinen, A., & Ruokonen, I. (toim.), *Musiikki varhaiskasvatuksessa -käsikirja*. (63–141). Classicus Oy.

Majamaa, M., & Makkonen, N. (2023). *Voi vauva! Eka vuosi vanhempana ja kuinka siitä selvitään*. Kirjapaja.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). (2024a). *Vanhemman jaksaminen*. Saatavilla 12.11.2024 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-jaksaminen/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). (2024b). *Vanhemman terveelliset elämäntavat*. Saatavilla 12.11.2024 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemman-terveelliset-elamantavat/>

- Niemelä, P. (2003). Äitiyden tunteen syntyminen. Teoksessa Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Toim. Niemelä, P., Siltala, P., & Tamminen, T. (237–251). WSOY.
- Numminen, A., Erkkilä, J., Huotilainen, M., & Lonka, K. (2009). Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa: Aivot, mieli ja yhteisö. *Tieteessä tapahtuu*, 27(6), 7.
- Ohmura, N., Okuma, I., Truzzi, A., Shinozuka, K., Saito, A., Yokota, S., Bizzego, A., Miyazawa, E., Shimizu, M., & Kuroda, K. O. (2022). A method to soothe and promote sleep in crying infants utilizing the transport response. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2022.08.041>
- Okker, A-M. (2019). Vanhemman ääni -kysely; Raportti vanhemmuutta kuormittavista huolista. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Perkiö, S., Huovi, H. (2002). Vauvan vaaka. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Punamäki, R-L. (2011). Vanhemmuuteen siirtyminen: Raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Teoksessa Sinkkonen, J., & Kalland, M. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. (95–114). WSOY.
- Ruokonen, I. (2011). Musiikin monet kielet. Teoksessa M. Nurmilaakso & A. Välimäki (toim.), *Lapsi ja kieli: Kielellinen kehittyminen varhaiskasvatuksessa* (s. 62–69). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Salo, S. (2003). Kiintymyssuhteen merkitys elämänkaaren aikana. Teoksessa Sinkkonen, J., *Pesästä lentoon: Kirja lapsen kehityksestä kasvattajille*. 2. painos. (44–77). WSOY.
- Sarkkinen, M. (2003). Masentunut äiti – tyydyttävän äitiyden kokemuksen ulkopuolella. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P., & Tamminen, T. *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. (283–405). WSOY.
- Schmitt, F. (2003). Riittävän hyvä vanhemmuus. Teoksessa Sinkkonen, J. *Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajille*. 2. painos. (298–326) WSOY.
- Sjöberg, L. (2009). Vauvalla on ääni. Teoksessa *Vauvan ääntä etsimässä*. Toim. S. Kuosmanen. (17–37). Ensi- ja turvakotien liitto ry.
- Sinkkonen, J. (2003). Lapsen arvoituksen äärellä. Teoksessa Sinkkonen, J. *Pesästä lentoon: Kirja lapsen kehityksestä kasvattajille*. 2. painos. (7–12) WSOY.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (Päivitetty 7.12.2023) *Vauvan uni 0–6 kk iässä*. Saatavilla 9.11.2024 <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/vauvan-uni-0-6-kuukauden-iassa>
- Valkama, P. (2022). Tuutulauluista turvaa. Tuutulauluja turvallisen kiintymyssuhteen tueksi. AMK-opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202205179960>