



Oppaan kuvat: Pixabay

YKSIN LASTA ODOTTAVIEN OPAS

Tekijä: Anna-Maria Kariaho
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Terveystenhoitajaopiskelija (AMK)
Opinnäytetyö, 2016

Tämä opas on Sinulle, yksin lasta odottavalle naiselle. Olen tehnyt tämän oppaan, jotta saat tästä rohkaisua, tietoa ja ideoita. Tarkoitus on, että voit käyttää oppaassa olevaa tietoa hyödyksi raskautesi aikana, synnytykseen valmistautuessasi ja ensimmäisiin hetkiin vauvasi kanssa. Tavoitteena on, että tunnistat ja ymmärrät ovat voimavarasi ja löydät oppaasta tietoa, keneltä ja mistä voit saada tukea ja apua tarvittaessa.

”Onnellisen yksin lasta odottavan naisen salaisuus on se, että hän keskittää huomionsa ongelmien ratkaisuihin, ei itse ongelmiin”
(Mantu 2006, 14).



Tässä oppaassa käsitellään:

- äidiksi kasvamista
- ystävien ja muiden läheisten antamasta tuen ja avun tärkeyttä
- tulevaan synnytykseen valmistautumista
- tukihenkilön valitsemisesta synnytykseen
- vauva- arkeen valmistautumista
- väsymyksen ja muiden mahdollisten ongelmatilanteiden ratkaisuvinkkejä
- Kela:n tarjoamia tukia
- tukea ja apua tarjoavia tahoja ja yhdistyksiä

ÄITIYTEEN KASVAMINEN



Ensimmäinen raskaus on yksi naisen elämän suurimmista muutoksista. Sopeudut raskaana olemiseen ja kypsyt tulevaan äidin rooliin koko raskauden ajan. (6)

Raskausaikana on hyvä pohtia omia ajatuksia perheestä ja vanhemmuudesta. Sinun ja tulevan lapsesi perhe-elämä voi muodostua juuri sellaiseksi, kuin itse unelmoit, koska sinä saat muodostaa haavekuvat perhe-elämästä ja arjesta juuri haluamallasi tavalla. Sinulla on oikeus sulkea korvasi sellaiselta, minkä arvelet olevan haitaksi äitiyteen valmistautumiselle. Keskity siihen mitä mahdollisuuksia sinulla ja lapsellasi on ja ruoki itsessäsi luottavaisuutta siitä, että raskautesi voi edetä tasapainoisesti, synnytyksesi voi olla positiivinen tapahtuma ja arki lapsen kanssa voi olla ilon ja naurun täyttämää! (5)

Raskauden aikana mielialasi voi vaihdella äkillisesti hormonitoiminnan takia. Saatat pahoittaa mielesi pienistäkin asioista tai itkeä herkästi. Tämä on kuitenkin normaalia ja tarkoituksenmukaista, sillä on luonnollista, että saatat epäröidä tai pelätä tulevaisuutta. Se voidaan tulkita niin, että sinun vastuuntuntosi tulevaa lastasi kohtaan kehittyy. (2)

Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta ovat rakkauden antaja, elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja ja huoltaja. (10) Sinun kannattaa keskustella vaikka oman äitiysneuvolan terveydenhoitajan kanssa omista odotuksistasi, toiveistasi ja myös peloistasi, ennen kuin lapsi on syntynyt.

MINUN TUKIJANI

Sinun on tärkeää miettiä jo raskausaikana, että keitä ovat ne ihmiset ympärilläsi, joilta voit pyytää aina tarvittaessa apua ja tukea. Sinun kannattaa myös muistaa, että avun pyytäminen ei ole heikkoutta vaan rohkeutta. Jokainen äiti voi kokea pelkoa ja epävarmuutta omasta jaksamisesta ja se on täysin normaalia. Läheisten antama tuki ja apu kannattaa aina ottaa vastaan, jotta oma hyvinvointisi säilyy. (9)

Läheiset ystävät, sisarukset, omat vanhemmat ja työkaverit ovat tärkeä tuen lähde sinulle yksin lasta odottajana. Läheistesi kanssa käydyt keskustelut ja heidän antamansa tuki voi parhaimmillaan antaa sinulle voimaa ja vahvistaa äitinä olemista. (5)

Ystävien lisäksi myös ammatti- ihmiset, kuten oma äitiysneuvolan terveydenhoitajasi tukee ja auttaa sinua jaksamaan. Myös sosiaalisen median avulla on mahdollista pitää yhteyttä ystäviin ja samassa tilanteessa oleviin äiteihin.



SYNNYTYKSEEN VALMISTAUTUMINEN

Oman lapsen syntymä on vanhemmalle ainutlaatuinen, herkkä ja liikuttava kokemus. Synnytyksen kulkua on mahdotonta tietää ennalta, mutta siihen voi valmistautua ja siihen valmistautuminen alkaa jo raskauden aikana. (9)



Raskauden aikana on tärkeä huolehtia fyysisestä ja psyykkisestä hyvinvoinnistaan, sillä fyysinen kunto auttaa jaksamaan synnytyksen rasitukset ja auttaa palautumaan siitä nopeammin. Luottamus omaan jaksamiseen on tärkeää, vaikka tuleva synnytys jännittää jokaista. (3)

Äitiysneuvola järjestää perhevalmennusta, missä vanhemmuuteen ja lapseen liittyvien aiheiden lisäksi sisältyy synnytysvalmennus. Synnytysvalmennuksen tavoitteena on pyrkiä luomaan äidissä vahva luottamuksen tunne omasta pärjäämisestä synnytyksessä. (2) Myös Satakunnan keskussairaala tarjoaa synnytysvalmennusta ensisynnyttäjille. Valmennuksessa annetaan tietoa sairaalaan tulosta, synnytyksen kulusta, eri kivunlievityskeinoista, vauvan ensihetkistä, imetyksestä ja vauvanhoitoasioista. (7)

Sinun kannattaa ottaa puheeksi äitiysneuvolassa terveydenhoitajasi kanssa mahdollisia mielessä olevia toiveita tai kysymyksiä synnytykseen liittyen.

TUKIHENKILÖN VALINTA

Jokaisella äidillä voi olla mukanaan synnytyksessä yksi tukihenkilö. Tukihenkilön rooli synnytyksessä on tärkeä, sillä vaikka hän ei välttämättä tunne tekevänsä fyysisesti merkittäviä asioita, on hänen läsnäolollaan turvallisuutta lisäävä vaikutus. (1)

Kun valitset tukihenkilöä tulee sinun olla täysin rehellinen itsellesi ja miettiä kysymyksiä, kenelle uskaltaa kiukutella, kuka tuntee minut läpikotaisin, kenen edessä uskallat olla heikko? (5)

Tukihenkilöä ei kannata valita väärin perustein, sillä on olemassa myös joukko naisia, jotka ovat käyneet tukihenkilökurssin, jotta he voivat toimia esimerkiksi yksin lasta odottavien naisten synnytystukena. Tällaista naista kutsutaan doulaksi. (5) Doulan tärkein tehtävä on olla läsnä ja kuunnella. Synnytyksen aikana doula tukee ja rohkaisee äitiä yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti käyttäen omaa harkintaansa sekä tietysti kuunnellen äidin omia toiveita. Doula tapaa synnyttäjän joitakin kertoja ennen synnytystä, jolloin on mahdollisuus keskustella raskauden sujumisesta ja vauvan odottamisesta sekä synnytyksestä ja siihen liittyvistä toiveista ja mahdollisista huolista tai peloista. Tutkimusten mukaan tukihenkilön läsnäolo synnytyksessä lisää turvallisuuden tunnetta ja vaikuttaa synnytyskipuun lievittävästi. (1)

Jos haluat synnyttää yksin ilman tukihenkilöä, on sekin ratkaisu hyvä, jos se on harkittu ja tapahtuu sinun omasta tahdostasi. Tällöin kätilö pyrkii olemaan läsnä mahdollisimman paljon. (5)

VAUVA- ARKEEN VALMISTAUTUMINEN



Kun kotiudut sairaalasta, avun tarve käytännön asioissa kasvaa. Synnytyksen jälkeen tunteet voivat vaihdella nopeastikin hormonitasapainon muutosten vuoksi ja saatat olla ymmärretysti väsynyt. (9) Sairaalasta kotiutuessasi voit pyytää jotakuta läheistäsi tai ystävää hakemaan sinut ja vauvan sairaalasta ja pyytää jäämään seuraksi ensimmäisiin hetkiin kotona. Muista, että sovittua apua esimerkiksi vauvan hoitoon on helpompi aina perua, kuin saada sitä yllättäen. (5)

Vauva nauttii läheisyydestäsi, koska hän on tottunut siihen jo raskausaikana. Vauvaa on aina käsiteltävä rauhallisin ottein, eikä häntä saa ikinä heitellä tai ravistella edes leikillään! (9)

Synnytyksen jälkeinen aika on naisen elämässä onnellista aikaa, mutta mielialan vaihtelut ovat hyvin tavallisia. Baby blues tarkoittaa synnytyksen jälkeistä herkistymistä. Äidin keho on usein väsynyt rankasta suorituksesta, mutta mieli on energinen ja aivot käyvät jopa niin sanotusti ylikierroksilla. Saatat olla herkkä ja itkuinen, epäillä omaa osaamistasi vauvan hoidossa, kaikki itkettää tai naurattaa ja tunteet ailahtelevat. Sinun on tärkeä ymmärtää, että baby blues on täysin normaalia ja menee itsestään ohi. Jos sinua itkettää niin saat itkeä! Sinun tulee rohkeasti pyytää tarvittaessa apua esimerkiksi vauvan hoidossa sen aikaa, että saat itse nukuttua, jos koet itsesi liian väsyneeksi. Baby blues ei vaadi mitään hoitoa, vaan läheisten ja ystävien antama tuki ja apu auttaa sinua jaksamaan. (8)



HENKINEN ÄITIYSPAKKAUS: VINKKEJÄ JAKSAMISEEN

Raskausaika yksin saattaa herättää sinussa ristiriitaisia tunteita. Odotus on ihanaa, mutta samalla uusi tuleva arki pelottaa. Tässä sinulle kolme tilannetta ja vinkkejä miten niistä selviät:

1. **Väsymys**; Vauva saattaa herättää sinut monta kertaa yön aikana ja jatkuva valvominen rasittaa sinua.
→ Tartu ongelmaan välittömästi: mene nukkumaan aina, kun vauvakin nukkuu, ota päivätorkut ja käytä jokainen yön hetki leppäämiseen ja muista, että nukkuminen on tärkeämpää kuin siivoaminen, pyykinpesu ja ruoan tekeminen. Rohkaistu ja pyydä apua vauvan hoitoon, jos esimerkiksi olet päiväunien tarpeessa.
2. **Yksinäisyys**: Ennen lapsen syntymää sinulla on mahdollisuus heittäytyä hetken mielijohteiden kyytiin, mutta lapsen syntymä tuo enemmän vastuuta.
→ Mieti jo raskausaikana ketä tai ketkä ovat ne ihmiset joiden kanssa voi jakaa asioita, ettei kaikkea lapseen liittyvää tarvitse käydä yksin läpi. Kun sinulla ei ole puolisoa, on tilaa aina ystävyysuhteille enemmän, ota siitä kaikki irti. Kutsu ystäviä yökylään, pidä nyyttikestejä, lähetä ystäville hyvän yön toivotukset ja lähetä tekstiviestejä. Opettele sanomaan, voitko kuunnella ja auttaa. Olet ystävillesi tärkeä!
3. **Epävarmuus**: sinulla voi olla tunne jo synnytyssairaalasta kotiutuessasi, että en osaa, en pärjää, minusta ei tule hyvää äitiä.
→ Jos et tiedä jotain, ota selvää. Äitiysneuvolasta on saatavilla monia oppaita esimerkiksi lasten hoitoon ja internetissä on monia keskustelupalstoja, joissa samassa tilanteessa olevat äidit jakavat vinkkejä toisilleen. Opi luottamaan, että selviät, sillä vauvan hoitaminen ei ole mitään tähtitiedettä.

Lähde: Mantu 2006, 67- 86

KELA:N TUET



Lapsiperhe, jossa on yksi vanhempi, saa Kelan tukia korostetusti:

- Yksinhuoltajakorotuksen lapsilisään, vaikka sinulla olisikin yhteishuoltajuus, mutta et ole avoliitossa.
- Elatustukea, jos et saa elatusapua elatusvelvolliselta tai jos elatusvelvollista vanhempaa ei ole esimerkiksi adoption takia tai jos isyyttä ei ole vahvistettu.
- Yleistä asumistukea, jos tulosi ovat pienet.

Lisätietoa Kelan etuuksista saat äitiysneuvolan terveydenhoitajilta sekä Kelan nettisivuilta

www.kela.fi/lapsiperheet.

ARJESSA MUKANASI

Rauman äitiys- ja lastenneuvola

Terveydenhoitajat tukevat vanhemmuutta ja voimavaroja sekä edistävät perheen terveyttä ja hyvinvointia. Äitiys- ja lastenneuvolan henkilökunta tekee raskauden, synnytyksen ja lapsen hoidossa yhteistyötä muun muassa Rauman aluesairaalan äitiyspoliklinikan, Satakunnan keskussairaalan synnytysosaston, työterveyshuollon, ehkäisevän perhetyön työntekijöiden, psykologin, fysioterapeutin, puheterapeutin, toimintaterapeutin ja varhaiskasvatuksen henkilökunnan kanssa. Jokaisella perheellä on oma terveydenhoitajansa asuinalueen mukaan.

Sinun äitiysneuvolasi terveydenhoitajan yhteystiedot löydät osoitteesta www.rauma.fi/palvelut/aitiysneuvola

Sinun lastenneuvolasi terveydenhoitajan yhteystiedot saat äitiysneuvolasta tai löydät osoitteesta www.rauma.fi/palvelut/lastenneuvola

Mannerheimin lastensuojeluliiton Rauman yhdistys

Toimii lasten, nuorten ja lapsiperheiden oikeuksien ja etujen hyväksi.



Joka keskiviikko avoin perhekahvila klo 10.00- 11.30 Cafe Tassulassa, Nortamonkatu 30.

Lisää tietoa www.rauma.mll.fi

Rauman seudun yksinhuoltajat ja yhteishuoltajat ry

Kysy liitosta lisää, puh. 040 541 5294 Teija Hallbäck- Vainikka

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry (www.yvpl.fi) :

Lastensuojelujärjestö, jonka tavoitteena on parantaa yhden vanhemman perheiden sosiaalista, taloudellista ja oikeudellista asemaa.

Nettisivuilta löytyy hyödyllistä tietoa yhden vanhemman perheiden asioista sekä erilaisia tapahtumia Rauman lähipaikkakunnilla.



Ensi ja turvakotien liitto

(www.ensijaturvakotienliitto.fi) :

Valtakunnallinen

lastensuojelujärjestö, jonka tarkoituksena on turvata lapsen oikeus suotuisiin kasvuolosuhteisiin ja turvalliseen kehitykseen, tukea vanhemmuutta ja perhettä ja ehkäistä perheväkivaltaa. Nettisivuilta löytää hyödyllistä tietoa muun muassa doula- toiminnasta.

ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO



Pienperheyhdistys ry (www.pienperhe.fi):

Yksivanhempaisten perheiden järjestö, jonka perustehtävänä on edistää lasten hyvinvointia tarjoamalla lapsille mahdollisuuksia ja tukemalla vanhemmuutta. Pienperheyhdistys löytyy myös facebookista: pienperheyhdistys ry.

Pienperheyhdistys järjestää:

- vertaistoimintaa esimerkiksi
- perhekahviloita, retkiä, leirejä, ryhmiä
- vapaaehtoistoimintaa esimerkiksi mieskaverit ja kummimummit ja –vaarit



Totaaliyhärit ry (<http://totaaliyharit.wix.com/totaaliyharit>):

Järjestö tekee työtä yksinhuoltajien hyväksi. Yhdistyksen päätehtävät ovat vertaistukitoiminnan järjestäminen ja yksinhuoltajaperheiden olosuhteista tutkitun tiedon välittäminen päättäjille.

Järjestö järjestää ja ylläpitää:

- olohuonetapaamisia
- leirejä
- nettikeskusteluryhmiä

Heidän nettisivuiltaan löydät paljon tietoa ja vertaistukea.

Totaaliyhärit ry löytyy myös facebookista: Totaaliyhärit ry.



Väestöliitto (www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus) :

Tarjoaa palveluja, jotka tukevat perheitä ja vanhemmuutta.

Nettisivuilla on palveluita ja tietosisältöjä perheen tueksi:

- kysy asiantuntija- palsta
- netti vastaanotto
- keskustelupalsta
- nettiryhmät



Väestöliitto

LÄHTEET

1. Ensi- ja turvakotienliiton www- sivut 2016. Viitattu 22.4.2016. <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi>
2. Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen. 2009. Perhevalmennus. Porvoo: Ws Bookwell Oy.
3. Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä. 2013. Äitiysneuvolaopas- suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Tampere: Juvenes Print.
4. Mannerheimin lastensuojeluliiton www- sivut. 2016. Viitattu 21.4.2016. <http://www.mll.fi>
5. Mantu, E. 2006. Musta tulee perhe. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
6. Sariola, A. & Tikkanen, M. 2011. Normaali raskaus ja synnytys. Teoksessa O. Ylikorkala & J. Tapanainen (toim.) Naistentaudit ja synnytykset. Hämeenlinna: Kirjapaino Oy, 314.
7. Satakunnan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän www- sivut 2016. Viitattu 22.4.2016. <http://www.satshp.fi/Sivut/default.aspx>
8. Sormunen, K. & Söderholm, M. 2014. Baby blues, normaalia äidin herkistymistä- kirjallisuuskatsaus. AMK- opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu. Lappeenranta. Viitattu 10.4.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014052810816>
9. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen www- sivut 2016. Viitattu 25.4.2016. <https://www.thl.fi/fi/>

10. Terveyskirjaston www- sivut 2016. Viitattu 4.4.2016.
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>