

# *Kaunis pieni ihminen*

MUISTOJA ENSIKOTIAJALTA



# KAUNIS PIENI IHMINEN

## VAUVAKIRJA ENSIKODILLE

Vauvakirjan lähdemateriaalina on käytetty Mannerheimin lastensuojeluliiton lapsi eri ikäkausina- ja apua-sarjan julkaisuja sekä vanhempainnettä.

Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempainnetti [www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti), on vanhemmuuden tueksi koottu internetsivusto verkossa.

Vanhempainnetistä löydät lisää tietoa, tukea ja apua arjen tilanteisiin.

Kirjan runot: S.A, Hannele Huovi, A.A Milne, Mirjami Lähteenkorva & Tommy Tabermann



LAHDEN  
ENSI- JA TURVAKOTI RY



*Ensihetket kuin  
hiutaleet.*

*Häivähdyksiä,*

*Hetkiä*

*Arjesta.*

*Elämästä, joka*

*vie kohti*

*tulevaisuutta.*

*-S.A-*



*KAUNIS PIENI IHMINEN*

*TÄMÄ KIRJA KERTOO*

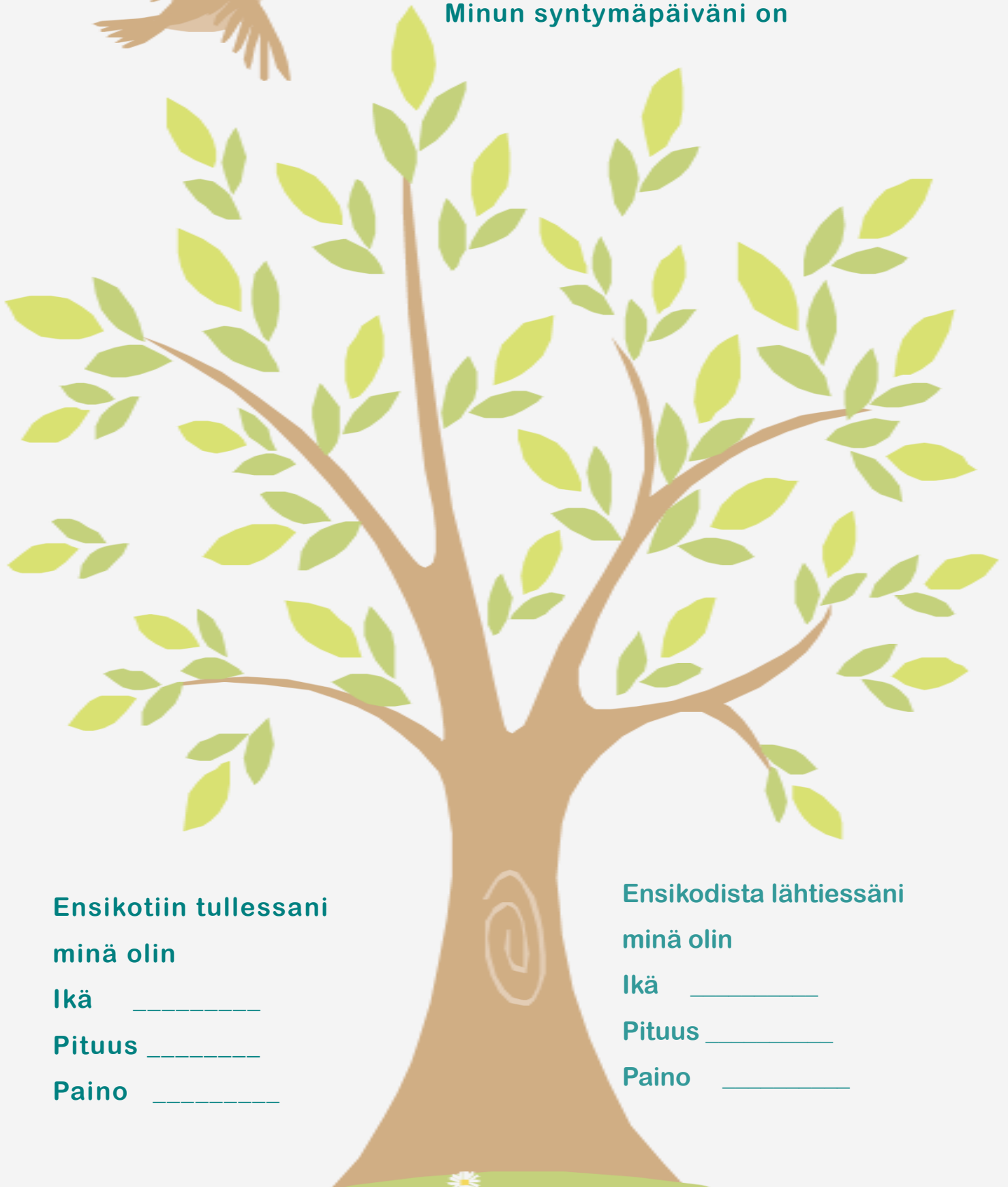
---

*ja*

*muistoista ensikotikotiajalta*



Minun syntymäpäiväni on



Ensikotiin tullessani

minä olin

Ikä \_\_\_\_\_

Pituus \_\_\_\_\_

Paino \_\_\_\_\_

Ensikodista lähtiessäni

minä olin

Ikä \_\_\_\_\_

Pituus \_\_\_\_\_

Paino \_\_\_\_\_

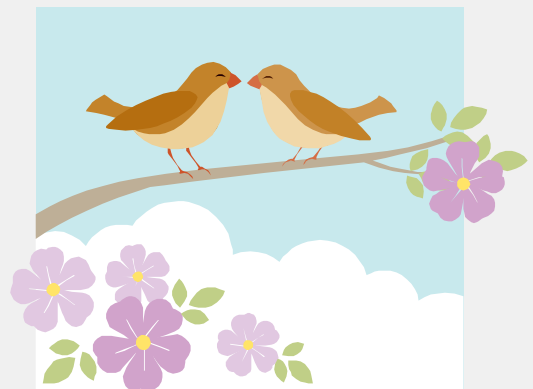
## VAUVAN OMA PERHE

Hellyys ja huolenpito ovat minulle tärkeimpiä asioita, joita voin saada. Minä näen itseni siten kuin sinä katsot minuun. Hoidathan minua hellästi ja katsot minua silmiini?

Minun perheeni on minulle tärkeä.

Keitä minun perheeseeni kuuluu?

*Vauvalle, kuten meille kaikille on tärkeää tuntea siitä että kuulumme johonkin. Mitkä ovat elämässämme tärkeitä ihmissuhteita?*



A stylized illustration of a tree with a bird flying above it. The tree is light blue with many small leaves. The bird is also light blue and is flying towards the right. The background is white. The text is in a simple, sans-serif font.

*Tälle sivulle voit laittaa kuvan minusta*

Kun on oikein pieni  
Voi keinua heinässä heiluvassa  
Levätä kukassa tuoksuvassa,  
Kun on oikein pieni  
-Hannele Huovi-





*MINUN*

*SUKUPUUNI*

Äidin isä

Isän isä

Äidin äiti

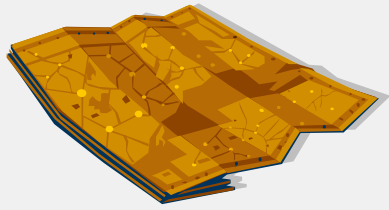
Isän äiti

Äiti

Isä

Minä





## VAUVAN LÄHEISKARTTA

*Voit myös miettiä, ketkä henkilöt vanhempien lisäksi auttavat vauvaperheen arjessa tällä hetkellä. Onko auttamassa ystäviä, isovanhempia tai muita lapsen elämässä tärkeitä henkilöitä?*

*Jokaisella vanhemmalla on menneisyytensä ja historian-  
sa, joita ei voi muuttaa. Omilla lapsuuskokemuksillasi, olivat ne myönteisiä tai kielteisiä on vaikutusta siihen, millaiseksi suhde omaan lapseen muo-  
toutuu. Vauvan vanhempana on hyvä hetki tutustua myös omiin tunteisiin ja ajatuksiin vanhempana olemisesta. Mil-  
lainen vanhempi haluan olla ja mitä asioita toivon omalle lap-  
selleni . Millaisia toiveita liitän tämän pienen elämään?*





# *TARINA SIITÄ MITEN SAIN NIMENI*

Mikä on nimeni tarina?

*KIRJE VAUVALLE*

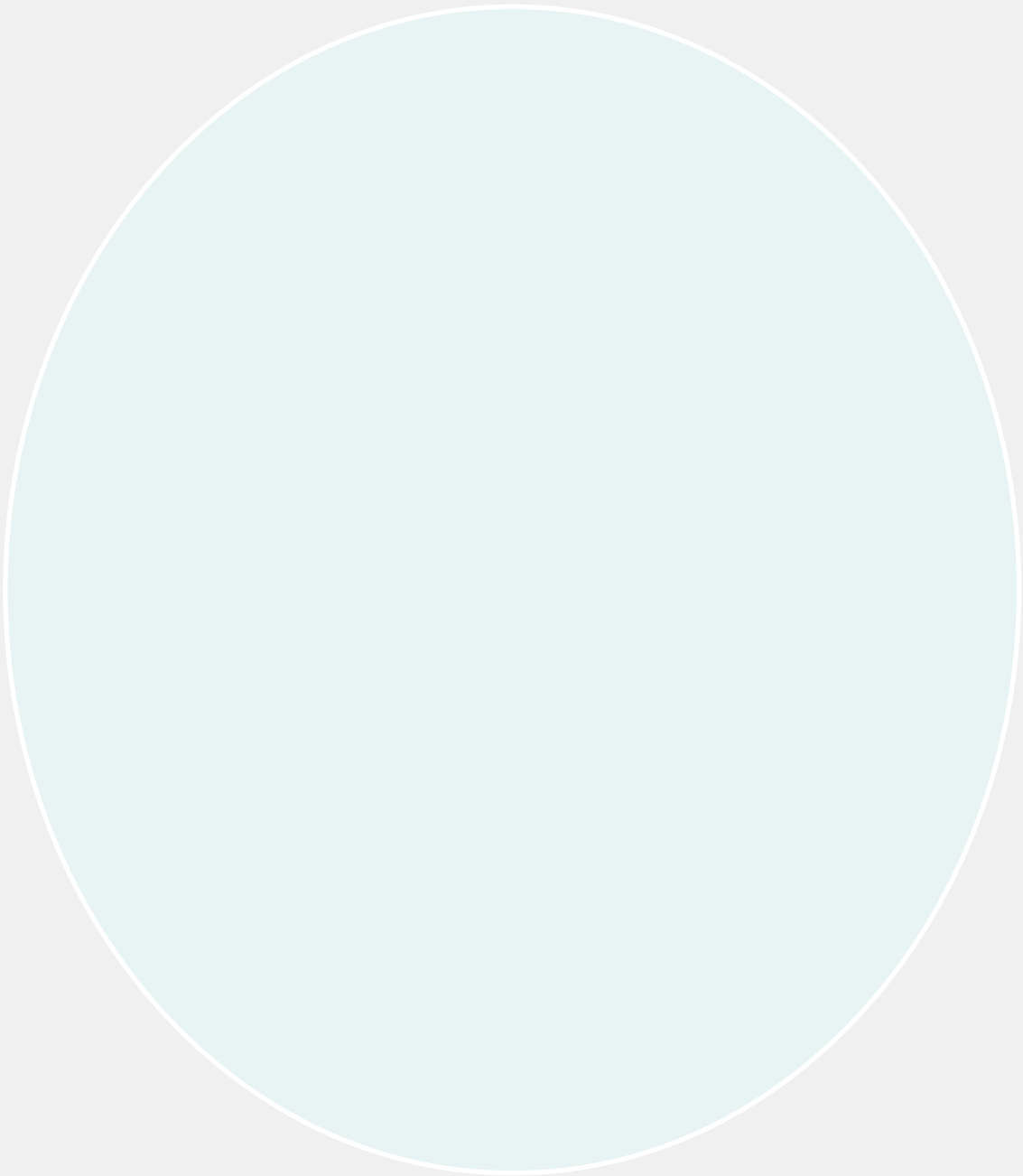


# TAIDETEOKSIANI



*Tässä on paikka minun käteni jäljelle.*

*Voit piirtää tähän lapsesi käden kuvan tai painattaa kuvan kädestä sormiväreillä. Taideteos voi olla myös vaikka lapsesi itse piirtämä.*



# *NÄIN MINÄ LÄHDIN LIIKKUMAAN*

**Pidin päätäni koholla vatsallani ollessa**

**Aloin itse kääntymään kyljelleni**

**Käännyin ympäri ensi kerran**

**Istuin ilman tukea**

**Nousin itse istumaan**

**Lähdin ryömimään**

**Lähdin liikkumaan kontaten**

**Seisoin ensi kerran tuen varassa**

**Ensiaskeleeni**



A large, stylized tree with a thick trunk and many branches, each bearing several leaves. The tree is rendered in a light teal color. A small bird is perched on one of the upper branches, facing right. The background is white. The title 'TUTUSTUN MAAILMAAN YKSIN' is written in a purple, cursive font across the upper part of the tree.

# *TUTUSTUN MAAILMAAN YKSIN*

*Sivuille voidaan liittää valokuvia minusta. Voit kirjoittaa mieleenpainuvasta tilanteesta, jossa tutustuin uuteen leluun, käännyin ensi kertaa , lähdin liikkeelle tai otin ensiaskeleitani. Muistele millaisia ajatuksia ja tunteita tilanteeseen liittyi.*



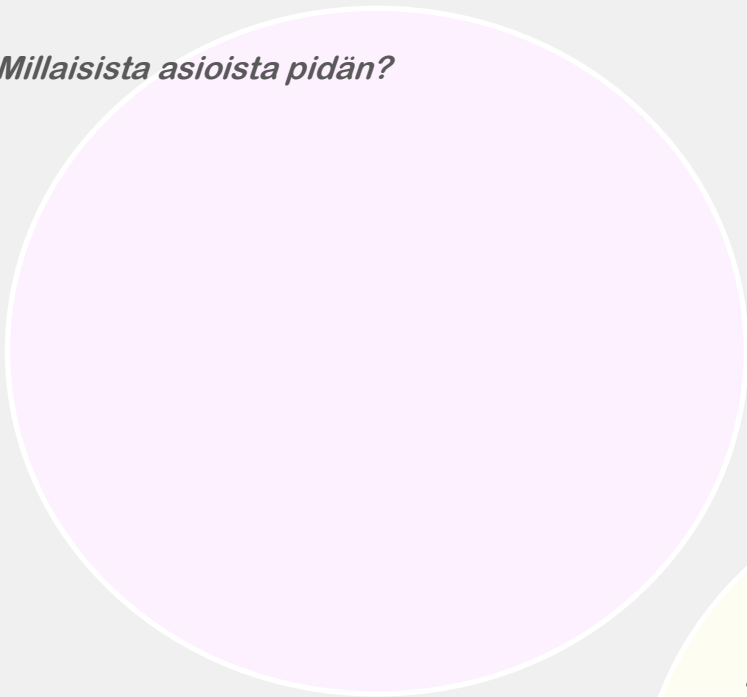
A stylized illustration of a tree with a bird perched on a branch. The tree is light blue with many leaves. The bird is also light blue and is perched on a branch near the top left. The background is white.

*..JA YHDESSÄ VANHEMPANI KANSSA !*

*Tällä sivulla on paikka tärkeälle kuvalle minusta ja sinusta.*

# MILLAINEN VAAVA MINÄ OLEN

*Millaisista asioista pidän?*



*Millaisista asioista taas en  
pidä?*



*Millainen luonne minulla on?*



# MEIDÄN PERHEEMME JUTTU

Vauvana tarvitsen yhteisiä hetkiä kanssanne. Sellaisia hetkiä, joista me kaikki nautimme. Minusta mukavinta on se, että kanssani leikitään ja jutellaan. Se kun vanhempana kuuntelette, kun minä juttelen omalla kielelläni. Katsokaa kun minä liikun, kun minä etsin teitä katseellani. Paras tunne on olla sylissäsi. Vauvana minä toivon, että nimitätte näkemiäni asioita, tunteitani.

*Vanhempi, millaisista yhteisistä hetkistä nautit kanssani?  
Mistä huomaat, että jokin on tärkeää minulle? Millaisista leikeistä minä pidän/ mikä sinusta on mukavinta minun kanssani?*



*KUINKA OSOITAT MINULLE*

*RAKKAUTTASI*

Nasu tuli takaa Puhin luo.

”Puh” kuiskasi hän.

”No mitä?”.

”Ei mitään” sanoi Nasu ja otti Puhia käpälästä kiinni.

”Tarkistin vain, että olet siinä.”

-Nalle Puh-



*Tälle aukeamalle voit kertoa valokuvin, piirtäen, runoin tai vain vapain sanoin miten rakkaus näkyy ja tuntuu arkipäivässänne.*



# *VAAVALLA ON ASIAA*



Vauvaan tutustuminen ei tapahdu hetkessä. Vauvan ja vanhemman tutustuminen toisiinsa tapahtuu päivittäisissä hoiva-  
hetkissä. Vanhempana opit tulkitsemaan vauvaa. Ota aikaa tutustumiselle. Rauhalliset hoitohetket ovat tärkeitä vauvalle. Opit kuuntelemaan vauvaasi ja vastaamaan hänen viesteihin. Vauvasi tarkkailee sinua, millä äänellä vastaat, millaisella ilmeellä katselet vauvaa, miltä kosketuksesi tuntuu. Vauvalle on tärkeää että vanhempi pyrkii asettautumaan vauvan kokemusmaailmaan. Vauva aistii äänenpainostasi, ilmeistäsi ja eleistäsi, että kaikki on hyvin ja on turvallista. Vanhemman teot ja hoiva opettavat myös vauvaa tunnistamaan olotilojaan.

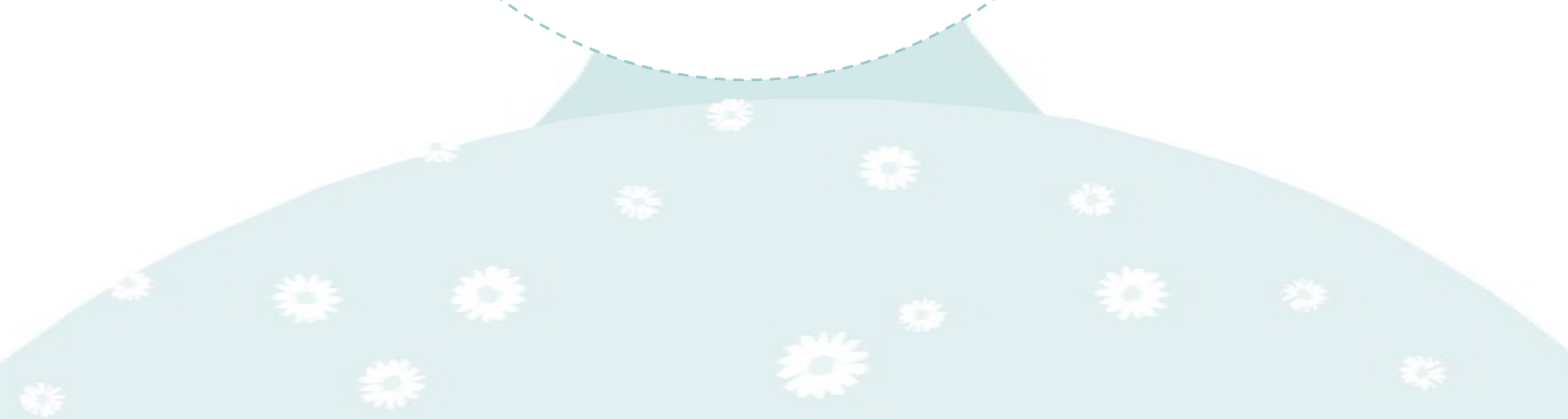




**Voit kirjoittaa sivulle millä tavoin kerron itsestäni.**

**Miten osaan jo jutella? Jokeltelen? Miten seuraan ympärilläni tapahtuvia asioita, miten seuraan katseellani?**

**Milloin minua itkettää? Ja milloin minua hymyilyttää?**





# VAUVAN TAVALLINEN PÄIVÄ

Vauva tarvitsee toistuvia rutiinimaisia hoitokokemuksia. Toistuvien hoitokokemusten myötä

vauva hiljalleen alkaa hahmotamaan päivänkulkua. Pikkuvauvan rytmi muodostuu kuitenkin hiljalleen. Sinä aikuise-  
na voit kirjoittaa muistiin, mil-  
tä päivä on tänään tuntunut. Millaisia unia vauva nukkui ja milloin vauvalla oli nälkä ja hän söi. Millaisia hoitohetkiä vietitte yhdessä. Miten vauva seurusteli. Millaiselta vauva tuntui kun hän oli sylissäsi.



*Vauvan päivä muotoutuu syöttöjen ja unien mukaisesti. Joinain päivinä tun-  
tuu kuin vauva vain nukkuisi ja joskus  
taas tuntuu kuin vauva ei nukkuisi ollen-  
kaan. Päivien rytmi muotoutuu pikkuhil-  
jaa. Hoitotilanteet toistuvat päivästä toi-  
seen kuitenkin samoina. Aamulla yöpu-  
ku vaihdetaan päivävaatteisiin ja illan  
koittaessa yöpuku puetaan uudestaan  
ylle. Hellät hoitotilanteet ovat teidän yh-  
teisiä hetkiänne.*

**Miten minä ruokailen**

**Miten minä nukun**

**Miten minä juttelen**

**Millaiset asiat saavat minut hymyilemään/ Mistä asioista minä pidän**

**Joskus minua myös harmittaa/ Mikä minua silloin auttaa?**

# MITEN MINÄ SYÖN

*Imettääkö äiti minua/ syönkö tuttipullosta /  
opettelenko syömään jo kiinteitä ruokia  
maidon lisänä / opettelenko syömään jo it-  
se.*



Vauvaikäisen ruokavalio muuttuu vauvan kasvaessa. On tärkeää, että vauva saisi ravintonsa imetyksen kautta ensimmäisten kuukausiensa aikana. Vauvan kasvaessa aletaan pikkuhiljaa siirtymään lisäruokiin. Ei ole tarpeen kiirehtiä. Lapsi totuttelee uusiin makuihin ja aloittaa tutustumisen ensin maistelun kautta. Uusiin ruokiin lapsi tottuu vähitellen rauhallisessa ja leppoisassa tunnelmassa. Ensimmäisessä vaiheessa tutustutaan kasviksiin, ensimmäisiä makukokeiluja saadaan perunasta, porkkanasta, maissista jne. Toisessa vaiheessa tulee lihan ja viljatuotteiden aika. Usein paras ajankohta ruoan maisteluun on aamupäivä, tuolloin vauva on usein levännyt ja hyvällä tuulella. Ajankohta on myös sopiva totuttamaan lasta arjen rytmeihin. Lounasaikaan on hyvä tilaisuus syödä vaikka osittain molemmatkin yhdessä. (MLL)

*Tässä minä olen syömässä. Sivulle voit laittaa valokuvan lapsestasi ruokailutilanteessa.*



# VAUVAN UNI

Vastasyntynyt vauva nukkuu vielä suurimman osan vuorokaudesta. Vauvan unirytmihakee muotoaan kuitenkin ensimmäisien kuukausien aikana, eikä vauvan unirytmiiin voida vaikuttaa vielä ensimmäisten kolmen kuukauden aikana. Näiden kuukausien jälkeen vauvan unirytmiiin voidaan jo vaikuttaa. Säännölliset ja toistuvat päiväruutiinit auttavat unirytmiiin muodostumisessa. Vauva saattaa äännellä öisin tai tapailla itkua, vanhempana voit hetken aikaa kuunnella ääntelyä ja arvioida voimistuuko itku. Jos itku voimistuu tai alkaa äkillisesti voimakkaana on itkuun reagoitava. Voit rauhoitella vauvaa ensin hyräilyn avulla, silittämällä selkää. Jos vauva ei tunnu rauhoittuvan, voi syli auttaa. Jos vauva herää yöllä on tärkeää välttää antamasta ylimääräisiä virikkeitä, jotta vauva ei virkistyisi. Päivän aikana vauva tarvitsee virikettä, huomiointia ja hellyyttä, kun seurustelun tarve on täytetty päivän aikana ei vauva tarvitse sitä enää yöllä. (MLL)



# MINÄ KYLVYSSÄ

Pientä vauvaa voidaan kylvettää muutamana kertana viikossa. Hyvä hetki kylpemiselle on silloin kun vauva on mahdollisimman virkeä, eikä hän ole juuri syönyt. Kylvetäthän vauvaa riittävän lämpimässä huoneessa ja huolehdi, että vauvan kylpyvesi on kädenlämpöistä vauvalle.

Ennen kylpyä kannattaa ottaa kylpyammeen vierelle valmiiksi vauvan kylpypyyhe, puhtaat vaatteet sekä muut tarvittavat puhdistusvälineet , kuten vauvan harja, vanupuikot ja tarvittaessa vauvan oma ihorasva. Kylvetettäessä kiinnitä huomiota, että pidät vauvaa hellästi, mutta tukevasti. Rauhallisissa ja lempeissä liikkeissä vauva tuntee olonsa hyväksi ja turvalliseksi.

Lapsen kylvettäminen on ihana hetki yhteiselle vuorovaikutukselle ja leikille. Luo kylpyhetkestä mahdollisimman mukava ja kiireetön. ”Vauva toivoo hymyjä, katsetta, juttelua ja hellää kosketusta” . Katsele vauvan ilmeitä ja kuuntele vauvan ääniä.

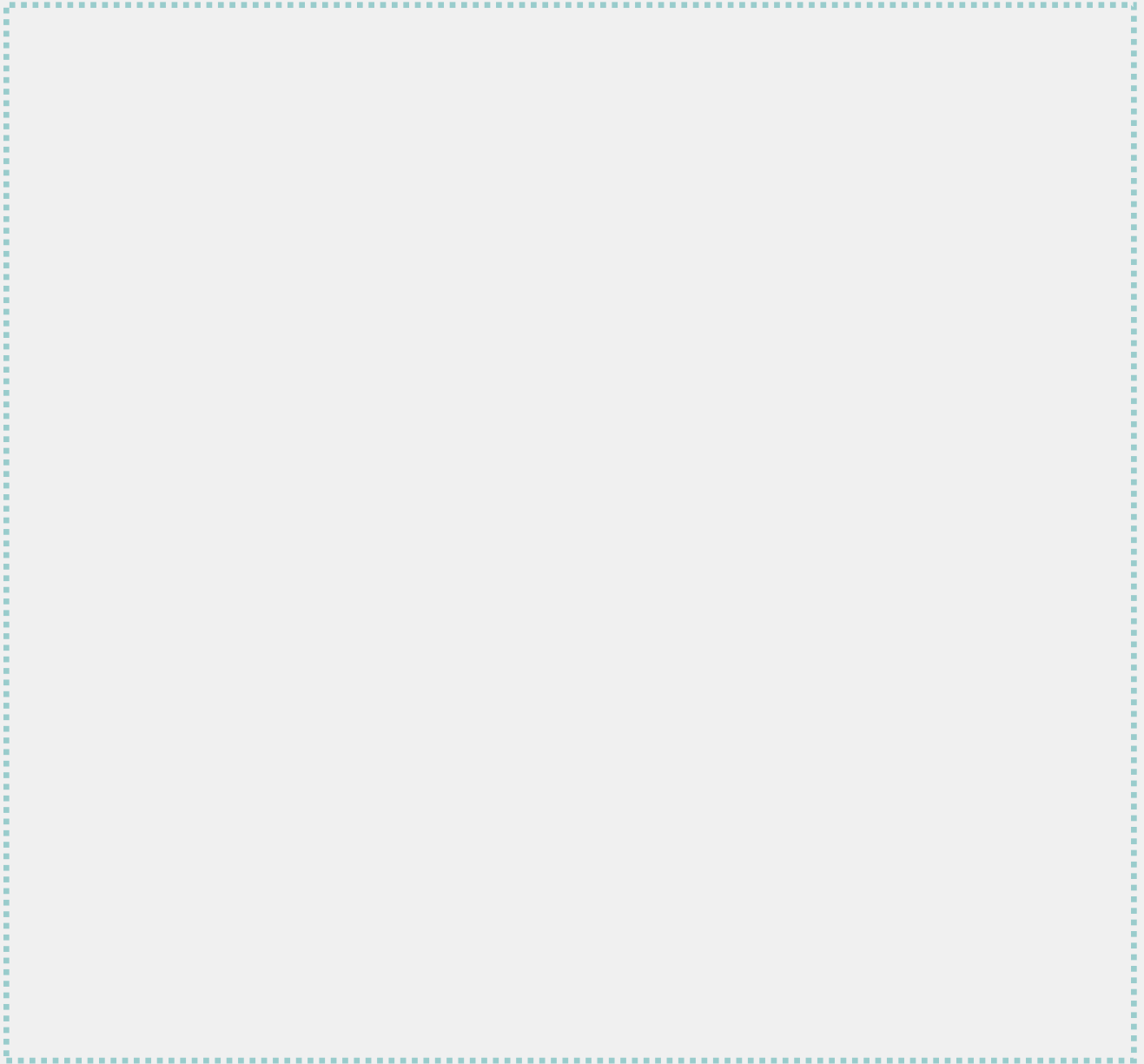
Kylvyn jälkeen vauva kiedotaan puhtaaseen pyyhkeeseen ja vauvan iho kuivataan varovaisesti taputellen. Helli ja pidä sylissäsi pientä kylvyn jälkeen, ja huolehdi ettei vauvalle tule kylmä.

Vauvalle voi tulla myös nälkä kylvyn jälkeen.

(Perheaikaa.fi)



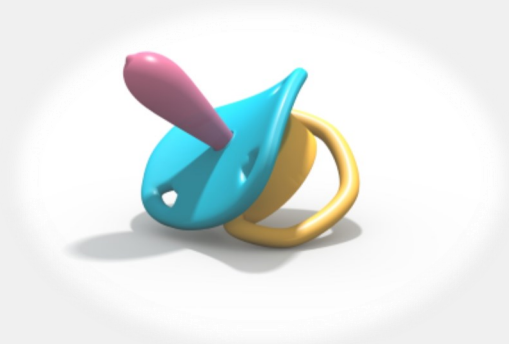
Tässä kuvassa minä olen kylpemässä. Kuvan alle voit kirjoittaa, miten minä viihdyin kylvyssä. Miten tutustuin veteen ja leikin kylpyammeessa?





*Miten minusta huomaa että olen uninen/ Millaiset ovat meidän nukkumaanmenoon liittyvät rutiinimme ?*

Vauvaperheessä hyvinvointi on muuttuva tila ja joskus vauva voi valvottaa toistuvasti ja unenpuute vaikuttaa perheen jaksamiseen. Jos tunnet olevasi väsynyt, älä epäröi pyytää apua tilanteeseen. Vanhempana on tärkeää, että pidät huolta omasta jaksamisestasi. Vauvaperheessä kaikki tarvitsevat riittävästi unta, jotta yhdessäolosta jaksaa nauttia. Myös vauva aistii vanhemman uupumuksen. Vauva ei itke tahallaan vaan odottaa vanhemmiltaan hoivaa.






# *MINÄ RAKASTAN SINUA*

Ei pieni puu vielä  
myrskyistä tiedä,  
Ei pieni puu vielä  
myrskyä siedä.  
Ole suojana pienelle  
suuri puu,  
Jotta pienellä  
juuret vahvistuu.

Mirjami Lähteenkorva



## *...SINÄ SUOJELET MINUA.*



Miten vanhempana suojelet minun turvallisuuttani. Turvallisuuden tunteeni syntyy päivittäisestä perushoidosta, turvallisesta kodista ja luottamuksesta. Voit kirjoittaa tähän ylös ajatuksiasi siitä, miten suojelet minua.



Kun kasvan, innostun ympäristöstäni ja lähden liikkeelle. Olen utelias tutustumaan ympäristööni ja kokeilen rajojani. En vielä osaa itse huolehtia turvallisuudestani. Huolehdi-  
han silloin, että ympäristöni jossa liikun on turvallinen. Minä en vielä osaa miettiä mikä on vaaraksi minulle. Hahmotusky-  
kyni ei ole vielä täysin kehittynyt ja haparoin askelissani vie-  
lä. Katsothan matkaani ja minun perääni. Pienet pyllähdyk-  
set ei minun matkaani haittaa, ja kokeilemallahan lapset op-  
pivat. Vanhemmalta kuitenkin toivon, että saan tutustua maailmaan turvallisessa ympäristössä.



# TUTTUJA LORUJA JA LAULUJA ENSIKOTIAJALTAMME



*Tähän voit kerätä ensikotiajallamme tutuksi tulleita loruja ja lauluja muistoksi.*

# *VAAVA-ARJEN HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ*



Vauvaitkee.fi	Ensi- ja turvakotienliiton sivusto
Tunteasaa.fi	Lastensuojelun keskusliiton kampanja
Ensijaturvakoti.fi	Ensi- ja turvakoti Ry
Turvakoti.fi	Nettiturvakoti—apua perheväkivaltaan
MII.fi/vanhempainnetti	Apua lapsiperheeseen arkeen
Perheaikaa.fi	Väestöliitto— tukea lapsen hoitoon
<a href="http://www.e-julkaisu.fi/esite/paihteet_lapsen_silmin/">www.e-julkaisu.fi/esite/paihteet_lapsen_silmin/</a>	Tietoa päihteistä

*"Kauan kesti ymmärtää, kuinka helppoa on  
maailma parantaa!"*

*Että jotakin muistaa ja jotakin unohtaa,  
että hymyilee lapsen lailla  
eikä pelkää rakastaa."*

*- Tommy Tabermann*

Toteutettu yhteistyössä Lahden ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden kanssa 2014.

Koonnut: Susan Aaltonen & Riitta-Liisa Kaartinen

Lähteenä käytetty MLL:n julkaisuja

