



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO

TUKEA SUOMEEN

MUUTTANEILLE PERHEILLE

Raskaus, synnytys
ja vauva-aika
Suomessa



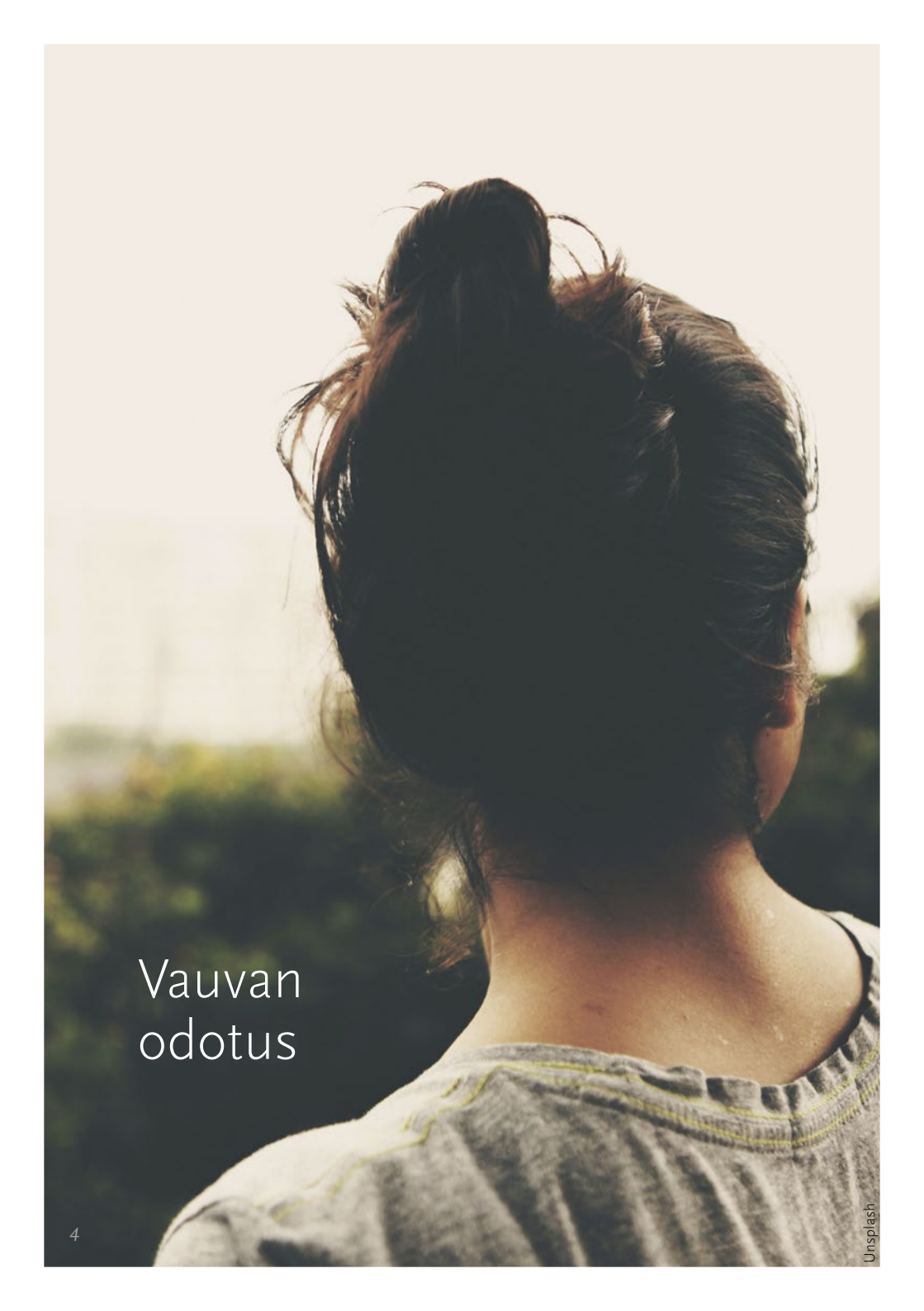
Onnea, sinulle on tulossa vauva!

Vauvan odotus ja syntymä on suuri tapahtuma ja iso elämänmuutos, johon liittyy paljon erilaisia tunteita. Muuttuva elämäntilanne voi tuntua epävarmalle, vaikka pääasiassa tuntisi-kin vauvan syntymästä iloa ja onnellisuutta.

Uuteen maahan ja kulttuuriin asettuminen vaatii sopeutumista ja voi vaikeuttaa myös vauvan vanhempana toimimista. Vanhemmuuden harjoittelun lisäksi opeteltavana on uusi kieli, tapoja ja tottumuksia ja sinulla ei ehkä ole vielä uudessa maassa tuttuja ihmisiä, kenen puoleen kääntyä, jos joku asia mietityttää tai tarvitset apua. Suomalaiset odotus-, synnytys- ja vauva-aikaan liittyvät tavat ja käytännöt voivat erota siitä, mihin olet tottunut. Silloin voi olla vaikea tietää, millaista apua on tarjolla ja mistä sitä voi hakea.

Tämä esite on tehty tueksi sinulle, joka olet muuttanut Suomeen toisesta maasta. Se on jaettu kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa saat konkreettista tietoa suomalaisista käytänteistä ja tuen muodoista odotus-, synnytys- ja vauva-aikana. Toisessa osassa on tietoa ja tukea vanhemmille, jotka ovat tulleet Suomeen jonkin järkyttävän kokemuksen, kuten sodan vuoksi.

Toivottavasti saat esitteestä konkreettista tietoa vauvan odotuksen ja vauva-ajan tueksi, ymmärrystä omille tunteillesi ja tietoa siitä, milloin on hyvä hakea ammattilaisen tukea ja mistä sitä on saatavilla. Erityisesti toivomme, että voisit iloita uudesta elämäntilanteestasi ja voitte vauvan kanssa nauttia toisistanne.

A photograph of a person from behind, looking out over a blurred landscape. The person has dark hair tied in a bun. The background is a soft, out-of-focus view of trees and a bright sky. The text "Vauvan odotus" is overlaid on the left side of the image.

Vauvan odotus

Vauvaan tutustuminen raskausaikana

Raskausaikana vanhemmat usein miettivät, millainen oma vauva on, miltä vauva näyttää, millaista on olla hänen vanhempansa ja millaista arki vauvan kanssa on. Vauvaan voi tutustua jo raskausaikana juttelemalla tai laulamalla vatsassa olevalle vauvalle ja silittelemällä vatsaa. Se auttaa sinua kiintymään vauvaan. Hänen synnyttyään se auttaa sinua tunnistamaan esim. mistä asioista vauva pitää, milloin vauva on esim. nälkäinen ja milloin hän ehkä tarvitseekin syliä ja läheisyyttä. Siitä tulee vauvalle turvallinen olo. Se auttaa häntä isompana tulemaan toimeen erilaisten tunteiden ja tilanteiden kanssa. Vauvana saatu hoiva ja läheisyys auttavat selviytymään vaikeistakin kokemuksista myöhemmin elämässä.

Vauvaperheiden tuki raskausaikana

Suomessa raskautta seurataan neuvolassa. Neuvola on yleisnimitys terveydenhuoltopalveluille, jotka keskittyvät syntyvän ja alle kouluikäisen lapsen ja tämän perheen terveyden ja kehityksen seurantaan. Siellä saat tukea raskausajan lisäksi vanhemmuuteen ja sinun ja vauvan väliseen vuorovaikutukseen sekä opastusta vauvan hoitamiseen.

Neuvolassa:

- Seurataan terveyttäsi ja raskauden edistymistä
- Seurataan vauvan kasvua ja hyvinvointia
- Saat ohjausta terveellisiin elämäntapoihin
- Saat tukea vanhemmuuteen ja parisuhteeseesi
- Saat tukea synnytykseen valmistautumiseen
- Voit kertoa huolistasi ja saat tarvittaessa lisää tukea ja apua

Neuvolasta saat neuvolakortin, johon merkitään terveys- ja raskaustiedot. Se otetaan mukaan jokaiselle neuvolakäynnille sekä synnytykseen. Raskaudenaikaisia käyntejä neuvolassa on noin kymmenen, joista 2 kertaa on lääkärin tapaamisia. Tapaamisia järjestetään tarvittaessa useammin, jos neuvolassa herää jokin huoli liittyen sinun tai vauvan vointiin. Neuvolakäynnit ovat ilmaisia ja voit ottaa käynneille mukaan puolison, ystävän tai muun tukihenkilön. Sinulla on oikeus saada neuvolakäynneille tulkki, jos sinulla ja terveydenhoitajalla ei ole yhteistä kieltä, jota te molemmat puhutte sujuvasti. Tarvittaessa tulkkaus voidaan järjestää etänä.

Suomessa raskaana olevalle tarjotaan mahdollisuus ultraäänitutkimukseen, jossa tarkastetaan mahdollisia vauvan kasvuun ja kehitykseen liittyviä poikkeamia. Tutkimus tehdään synnytyssairaalassa tai yksityisen terveydenhoidon vastaanotolla. Neuvolan terveydenhoitaja osaa kertoa sinulle, saatko sinne kutsukirjeen vai soitetaanko sinulle.

Jos raskaudessa ilmenee huolta, neuvola tekee lähetteen synnytyssairaalalan äitiyspoliklinikalle tarkempaa tutkimusta ja hoitoa varten. Syynä voi olla sinun oma perussairautesi tai esimerkiksi verenpaineen nousu tai vauvan kokoon liittyvät syyt (vauva on liian pieni tai liian suuri). Raskautta voidaan seurata äitiyspoliklinikalla myös aiemmissa raskauksissa tai synnytyksissä ilmenneiden ongelmien takia, joten kerrothan niistä neuvolassa.

Sekä ultraäänitutkimuksiin, että äitiyspoliklinikkakäynneille saat tarvittaessa tulkin. Kerro neuvolassa, jos koet synnytykseen liittyen pelkoa tai erityistä huolta. Äitiyspoliklinikalla saat tarvittaessa tukea myös pelkoihin ja voitte keskustella tarvittaessa synnytystavasta yhdessä lääkärin kanssa.

Mikäli sinulla on raskauteen tai vauvan vointiin liittyviä huolia, voit aina olla yhteydessä neuvolaan tai synnytyssairaalan päivystykseen.

Tärkeät yhteystiedot

Oman neuvolan yhteystiedot:

Oma äitiyspoliklinikka:

Synnyttäjien päivystys:

Muut tärkeät numerot:

Käytännön valmistautuminen

Vauvan syntymään on hyvä valmistautua varaamalla vauvalle joitain tärkeimpiä tarvikkeita. Mitä pienemmästä vauvasta on kyse, sitä vähemmän hän tarvitsee tavaroita. Suomessa ehjiä ja hyviä vauvatarvikkeita saa helposti ostettua myös käytettynä kirpputoreilta tai vaikka Facebookin kirpputoriryhmistä. Myös vastaanottokeskuksen tai joidenkin järjestöjen kautta voi saada tarvittavia asioita. Joissain tapauksissa tukea vauvan hankintoihin voi saada sosiaalitoimiston kautta.

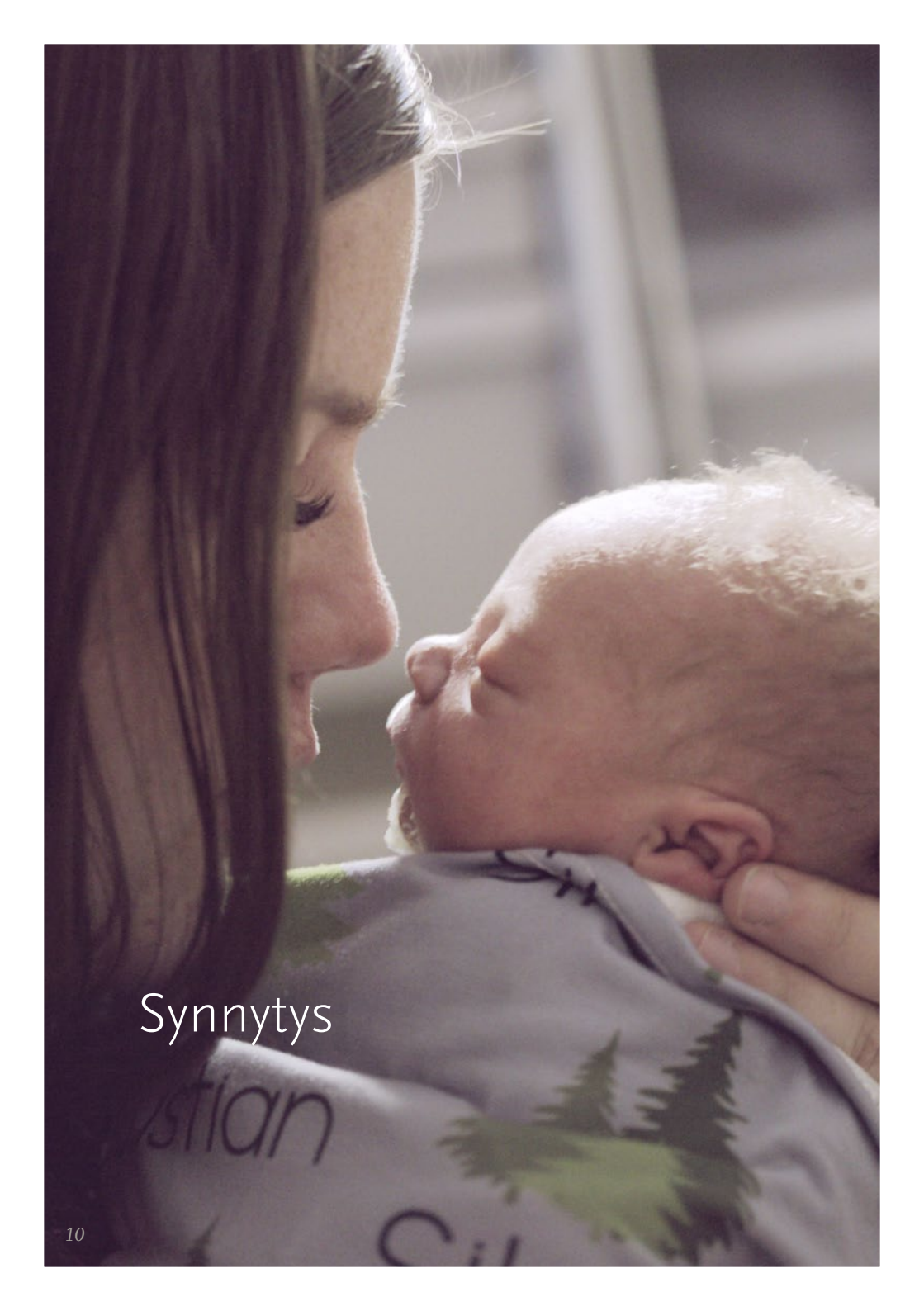
Vauva tarvitsee:

- Puhtaan ja turvallisen nukkumapaikan
- Vaunut tai muun välineen liikkumiseen
- Vaippoja ja harsoja
- D-vitamiinit ohjeen mukaan. Neuvolasta saat neuvoja muista vauvaperheen peruslääkkeistä
- Vaatteita, joita löydät helposti kierrätettynä tai lahjoituksena
- Mahdolliset imetyksen apuvälineet tai pulloruokintaan pulloja ja äidinmaidonkorviketta
- Autolla liikuttaessa turvakaukalon, joita voi myös vuokrata tai lainata (esim. vastaanottokeskuksista)
- Muita tarvikkeita ja leluja kannattaa hankkia tarpeen mukaan

Selvitä ajoissa mahdollisten isompien sisaruksien hoito synnytyksen ajaksi. Voisiko joku sukulainen tai tuttu hoitaa heitä? Voit myös ottaa maksullisen lastenhoitajan, jos muita hoitajia ei ole saatavilla ja viime kädessä sosiaalitoimijat tarjoavat hoitopaikan tai kotiin hoitajan. Myös Ensi- ja turvakotien liiton ensikodeista voi kysyä apua tarvittaessa. Yhteystiedot löydät tämän esitteen takasivulta.

Perheen raha-asoiden järjestäminen mietityttää useimpia vanhempia. Synnytys maksaa aina saman verran eli sairaalan vuorokausimaksun verran, joka on noin 40–50 € /vuorokausi. Synnytykseen liittyvistä toimenpiteistä, kuten mahdollisesta sektiosta ei tarvitse maksaa erikseen. Jos tukihenkilö yöpyy kanssasi synnytyksen jälkeen synnytyssairaalassa, myös hänestä menee maksu. Äitiyspoliklinikan käynnit ovat maksullisia. Raskauden seuranta ja synnytys on turvapaikanhakijoille tai siihen rinnastettavissa olevassa prosessissa (tilapäinen suojelu) oleville maksuton ja muille maksullinen, mutta asiakasmaksuun voi saada tukea esimerkiksi sosiaalitoimesta.

Rahalliset etuudet vaihtelevat maahanmuuton statuksen mukaan. Tietoa saat maahanmuuttoviraston sivuilta (www.migri.fi). Voit selvittää asioita omalta osaltasi vastaanottokeskuksestasi, sosiaalitoimesta tai Kelasta (www.kela.fi).



Synnytys

Synnytykseen valmistautuminen

Synnytys on kaikille jännittävä ja mahdollisesti pelottavakin kokemus. Sen ajattelemisen voi aiheuttaa erityistä huolta, jos olet kaukana läheisistäsi, sinulla ei ole yhteistä kieltä henkilökunnan kanssa etkä ole aivan varma, miten asiat hoidetaan Suomessa. Täällä synnyttäminen on turvallista ja synnytyksessä on mukana osaavat, sinun ja vauvasi parasta ajattelevat terveydenhuollon ammattilaiset. Huolta lievittääksesi voit jo valmiiksi miettiä, millaiset asiat voisivat saada olosi tuntumaan hyvältä ja turvalliselta synnytyksen aikana; voit käyttää omia vaatteita, synnytyshuoneissa on usein mahdollisuus säätää valaistusta, kuunnella musiikkia ja liikua. Kerro näistä toiveista sairaalaan mennessäsi.

Saat tukea synnytykseen liittyviin pelkoihin jo raskausaikana. Jos sinulle on tehty väkivaltaa, nämä kokemukset voivat tulla mieleesi synnytykseen valmistautuessa tai sen aikana. Neuvolassa tai äitiyspoliklinikalla voit turvallisesti kertoa näistä. Myös ympärileikkauksesta ja muista sinua huolestuttavista asioista on hyvä kertoa jo ensimmäisillä neuvolakäynneillä.

Synnytykseen voi tulla mukaan tukihenkilö. Hän voi olla puoliso, sukulainen, ystävä tai muu turvalliseksi kokemasi henkilö. Voit halutessasi olla puhelin/Skype/WhatsApp yhteydessä läheistesi kanssa synnytyksen aikana. Sinun on myös mahdollista saada synnytykseen vapaaehtoinen tai ammatillinen tukihenkilö eli doula. Hänen tehtävänsä on olla tukenasi koko synnytyksen ajan. Yleensä doula tapaa sinua jo raskausaikana, jolloin tulette toisillenne tutuksi. Voitte myös yhdessä pohtia toiveitasi synnytyksen ja kivunlievityksen osalle.

Vapaaehtoisdoula maksaa noin 50 €. Doulakustannuksesta vastaa synnyttäjä itse tai tarvittaessa saat siihen maksusitoumuksen sosiaalitoimesta. Pienituloinen voi saada doulan myös maksutta erillisellä sopimuksella.

Täältä voit lukea lisää Ensi- ja turvakotien liiton doulatoiminnasta:

*Волонтер-доула - підтримка для вас, хто стає матір'ю або батьком
by Ensi- ja turvakotien liitto – Issuu*

Myös Folkhälsan tarjoaa vapaaehtoisia doula synnytystukihenkilöitä:

Tukea perheenlisäystä odottavalle – Folkhälsan (folkhasan.fi)

Mitä mukaan synnytyssairaalaan?

Pakkaa sairaalaan otettavat tavarat valmiiksi lähempänä laskettua aikaa ja etsi valmiiksi taksin numero. Pakkaa kassiin ainakin:

- Äitiyskortti
- Kela-kortti / henkilökortti / passi / tai vastaanottokeskuksesta saamasi kortti
- Rahaa / pankkikortti
- Vauvalle vaatteita kotiinlähtöä varten (myös myssy, peitto tai ulkohaalari, jos ilma on kylmä). Sairaalassa vauvaa saa kaiken tarvitsemansa sieltä, mukaan lukien mahdollisen korvikemaidon
- Turvakaukalo autokuljetusta varten (voit lainata vaikkapa vastaanottokeskuksesta jo etukäteen)
- Omat henkilökohtaiset hygieniatarvikkeet (hammasharja, deodorantti jne)
- Imetysliivit, liivinsuojuksia
- Kännykkä ja laturi
- Itselle vaatteet kotiin lähtöä varten. Sairaalassa ollessa saat käyttöösi yöpuvun, alushousut ja terveyssiteitä.
- Jos sinulla on jokin perussairaus, esimerkiksi astma tai diabetes, ota mukaan sen hoitoon tarvittavat lääkkeet. Kipulääkkeet ja muut synnytyksen aikana ja sen jälkeen tarvittavat lääkkeet saat sairaalasta.
- Sairaalassa saat ruuan, mutta voit ottaa mukaan välipalaa itsellesi.

Milloin lähdeittävä synnytyssairaalaan?

Suomessa synnytys tapahtuu sairaalassa. Sairaalaan on hyvä olla yhteydessä puhelimitse, kun epäilet synnytyksen käynnistyneen ja sinulla on noin minuutin kestoisia, säännöllisiä ja tihentyviä supistuksia, lapsivedet menevät tai sinulla on muita huolestuttavia oireita, kuten runsasta veristä vuotoa, et tunne vauvan liikkeitä tai lapsivesi on vihreää.

Laskettu aika on arvio vauvan syntymän ajankohdasta. Suurin osa vauvoista syntyy aikavälillä kaksi viikkoa ennen tai jälkeen lasketun ajan. Synnytyksen käynnistämistä aletaan suunnittelemaan teidän vointinne huomoiden noin kahden viikon kuluessa lasketun ajan ylityttyä.

Yleensä sairaalaan voi mennä taksilla tai henkilöautolla. Taksi on maksettava itse, mutta kuitit kannattaa säästää mahdollista korvausta varten. Ambulanssin käyttöön ei useimmiten ole tarvetta. Synnytykseen ei yleensä ole tulkkia saatavilla, mutta tarvittaessa tulkkiin voidaan ottaa synnytyksen alussa etäyhteys puhelimitse, jotta saatte puhuttua tarvittavat asiat henkilökunnan kanssa.

Synnytys sairaalassa

Suomessa synnytystä hoitaa kätilö. Hän on terveydenhuollon ammattilainen, joka on erikoistunut raskauksiin ja synnytykseen. Hänen tehtävänään on varmistaa, että sinä ja vauvasi voitte hyvin synnytyksen aikana ja hän seuraa mm. synnytyksen edistymistä, vauvan sydänääniä ja sinun vointiasi. Kätilö konsultoi synnytyslääkäreitä, jos se on tarpeellista. Sairaalassa on myös lastenlääkäri ja hyvä valmius auttaa mahdollisissa ongelmissa. Kätilöllä on usein muitakin synnytyksiä hoidettavana samaan aikaan, joten hän ei ole koko ajan huoneessasi. Synnytyshuoneessa ei ole samaan aikaan muita synnyttäjiä. Synnytyksessä voi olla mukana myös kätilöopiskelija, mutta sinulla on oikeus kieltää opiskelijoiden läsnäolo.

Synnytyksen eteneminen ja kivunlievitys synnytyksessä

Synnytyksessä on eri vaiheita ja sen kesto vaihtelee. Ensimmäinen synnytys kestää keskimäärin 12–24 tuntia. Ensimmäisessä vaiheessa kohdun supistukset saavat kohdunsuun avautumaan ja vauva laskeutuu alaspäin synnytyskanavassa. Supistukset tuntuvat vatsan kovettumisena ja kiristymisenä ja kipu säteilee usein selkään, reisiin ja pakaroihin. Toisessa vaiheessa vauva painaa alaspäin, mikä voi tuntua voimakkaalta kakkahädältä ja tunnet tarvetta ponnistaa. Kätilö neuvoa sinua ponnistamisessa ja auttaa vauvaa syntymään. Vauvan syntymän jälkeen syntyy vielä jälkeiset (istukka) ja mahdolliset vauriot ommellaan. Voit saada kaikissa vaiheissa kivunlievitystä.

Kätilö neuvoa sinua kivunlievityksessä. Synnytyksen alussa voit kokeilla esimerkiksi rauhallista hengitystä, kävelyä, lämmintä suihkua tai erilaisia asentoja helpottaaksesi oloasi. Synnytyksen eri vaiheissa voit vaihtaa asentoa ja usein myös liikua. Kipu on luonnollinen osa synnytystä, mutta kovaa kipua ei tarvitse kestää. Tarvittaessa saat lääkkeellistä apua synnytyskipuihin. Suomessa kaikissa sairaaloissa on mahdollisuus esimerkiksi ilokaasun käyttöön ja epiduraalipuudutukseen.

Kerro kätilölle, jos jokin asento, toimenpide tai muu asia tuntuu vaikealta ja voitte yhdessä etsiä muuta tapaa toimia tilanteessa. Rauhallinen pitkä hengitys, huomion vieminen jalkapohjiin tai esimerkiksi jääpalan imeskely voi auttaa hallinnan tunteen säilyttämisessä.

Jos vauvan tai sinun voinnissasi tapahtuu jotain muutoksia, lääkäri arvioi synnytyksen hoitoa. Tarvittaessa vauvaa voidaan auttaa syntymään imukupilla. Se on ponnistusvaiheessa käytettävä vauvan päähän alipaineella kiinnittyvä pieni muovinen apuväline, jonka avulla lääkäri hellästi vetää vauvaa sinun ponnistaessasi.

Alatiesynnytyksen sijaan vauva voi syntyä sektiossa eli leikkauksessa. Sektio voidaan suunnitella etukäteen yhdessä lääketieteellisistä syistä, esimerkiksi äidin sairauksien vuoksi. Sektioon voidaan päätyä myös synnytyksen aikana, jos se on vauvan tai äidin voinnin takia tarpeellista.

Doulakoordinaattorin yhteystiedot:

Taksin yhteystiedot:

Terveyskeskuspäivystys:

Yhteystieto henkilölle, joka hoitaa muut
sisarukset/lapset synnytyksen aikana:

Hätänumero on 112

Synnytyksen jälkeen

Syntymän jälkeen vauva nostetaan rinnallesi ihokontaktiin ja napanuora katkaistaan. Ihokontakti, eli se että sinun ja vauvan ihot ovat vastakkain, auttaa sekä sinua että vauvaa rauhoittumaan synnytyksen jälkeen ja nopeuttaa hänen sopeutumista kohdun ulkopuoliseen elämiseen.

Saatte rauhassa tutustua toisiinne ja kokeilla imetystä ensimmäistä kertaa. Voitte myös ottaa kuvia lähetettäväksi toiselle vanhemmalle ja muille läheisille. Kätilö mittaa ja punnitsee vauvan ennen kuin siirrytte lapsivuodeosastolle. Vauvaa ei aina pestä synnytyksen yhteydessä, mutta voit kertoa kätilölle, jos haluat, että vauva pestään ennen kuin hänet nostetaan syliisi.

Synnytyshuoneesta siirrytään lapsivuodeosastolle muutaman tunnin sisällä. Sitä ennen kätilö tarkistaa painamalla vatsan päältä, että kohtusi on supistunut ja verenvuoro on maltillista. Sinua pyydetään myös käymään pissalla ennen osastolle siirtymistä. Saat ruokaa ja juomaa ja voit käydä suihkussa.

Lapsivuodeosastolla ollaan yleensä huoneessa, jossa on muita äitejä vauvojen kanssa. Joskus voi olla mahdollista saada perhehuone, jotta myös puoliso tai tukihenkilösi voi halutessanne yöpyä sairaalassa.

Sairaalasta saat apua vauvan hoidon opetteluun, esimerkiksi imetykseen, vauvan pesuun ja vaipanvaihtoon. Synnytyksen jälkeen kätilöt tarkkailevat vauvan vointia seuraamalla esim. vauvan painoa, pissaaamista ja imetyksen sujumista. He myös varmistavat, että alat itse toipua synnytyksestä. Ennen kotiutumista lastenlääkäri tarkastaa vauvan voinnin ja kätilö varmistaa sinun vointisi.

Sairaalassa ollaan yleensä 1–2 vuorokautta. Mikäli olet synnyttänyt sekotiolla (eli leikkauksella) tai vauva tarvitsee tarkkailua esimerkiksi verensockerin vaihteluiden vuoksi, sairaalassa oloaika voi olla pidempi. Vauvan ihon kellastuminen on kohtuullisen yleistä ja sitä hoidetaan valohoitolaitteella. Se on lämmitetty hoitopöytä, jonka päällä on sininen lamppu. Hoidon aikana vauvan silmät peitetään ja hän makaa valon alla vaippasillaan. Hoito on vauvalle kivutonta ja turvallista, mutta vauva voi kaivata läheisyyttäsi ja olla siksi itkuinen. Voit jutella, silitellä ja laulella vauvalle sen aikana ja tarvittaessa pitää myös sylissä sekä imettää normaalisti. Vauvan voinnin salliessa hän on kanssasi samassa huoneessa koko sairaalassa olon ajan, myös esim. valohoidon aikana.

Synnytyssairaalan yhteydessä on myös lastenosasto, jonne vauva voidaan viedä, jos hän tarvitsee enemmän hoitoa tai jatkuvampaa seurantaa. Tällainen syy saattaa olla esimerkiksi, jos vauvalla on hankaluuksia hengityksen kanssa. Se voi tuntua pelottavalta, mutta useimmat synnytyksen jälkeiset ongelmat korjaantuvat hoidolla nopeasti. Suomessa vastasyntyneiden hoito on erityisen hyvää ja osaava henkilökunta pitää vauvastasi hyvää huolta. Jos vauva on lastenosastolla, voit käydä siellä hänen luonaan useita kertoja päivässä.

Imetys

Suomessa kannustetaan imetykseen. Vauvalle parasta ravintoa on äidinmaito. Äidinmaito sisältää vauvalle tarpeellisia ravinteita ja imetys auttaa myös sinua palautumaan synnytyksestä. Se on helpoin, hygieenisin ja edullisin tapa ruokkia lasta. Imettäminen lisää sinun ja vauvan välistä läheistä suhdetta. Suomessa suositus on imettää lasta 6kk:n ikään asti, jonka jälkeen imetystä voi jatkaa lisäravinnon kanssa 1 vuoden ikään saakka. Tämänkin jälkeen imetämistä voi jatkaa niin pitkään kuin se tuntuu sinusta ja vauvasta hyvältä.

Joskus imettäminen ei suju niin kuin toivoisi. Vauva ei osaa imeä, sinulta ei tule riittävästi maitoa tai imettäminen on sinulle kivuliasta. Pyydäthän sairaalassa ollessasi tai neuvolasta apua imetykseen, jos se tuntuu haastavalta. Jos imetys ei kaikesta huolimatta onnistu, vauvalle annetaan äidinmaidonkorviketta tuttipullostta. On hyvä yrittää imetämistä, mutta on tärkeää myös muistaa, että kaikkien uusien asioiden keskellä et vaadi itseltäsi liikaa. Vauvalle on tärkeintä jaksava vanhempi, ei se saako vauva rinta- tai pulloruokintaa. Pulloruokinta voi olla parempi vaihtoehto kuin kasvattaa omaa taakkaa yrittäessä saada imetys onnistumaan.

*Täältä saat lisää tietoa ja tukea imetykseen liittyen:
Imetyksen tuki ry (imetys.fi)*



Vauva-aika

Alku vauvan kanssa

Kun lähдете vauvan kanssa sairaalasta, voi sinua jännittää kuinka pärjätte keskenänne ja kuinka arki alkaa sujua. On normaalia tuntea epävarmuutta vauvan hoitamisesta, etenkin jos sinulla ei ole muita tukena. Vauva tuo kuitenkin yleensä paljon iloa ja hoivaaminen alkaa sujua, kun tutustut vauvaasi päivä päivältä enemmän.

Ajan myötä opit tunnistamaan vauvan äänestä, liikkeistä, eleistä ja ilmeistä, mitä vauva milloinkin tarvitsee; haluaako hän maitoa, tarvitseeko vaippa vaihtaa, onko vauvalla kuuma tai ilmavaivoja, kaipaako hän läheisyyttä tai onko hän väsynyt. Vauva myös oppii, että olet hänen apunaan hankalissa tilanteissa, tarjoat ruokaa, yrität lohduttaa tai vaihdat vaippaa. Pienikin vauva osaa olla vuorovaikutuksessa kanssasi ja kääntää päätä sinun suuntaasi, kun juttelet, yrittää vastata ilmeisiisi ja myöhemmin jokatkaa vastaukseksi. Vauva nauttii asioiden toistumisesta samanlaisena, sillä se tuo turvallisuutta.

Oman mielen ja kehon rentouttaminen

Vauvan hoivaaminen on usein palkitsevaa ja merkityksellistä. Se on myös vaativaa, sillä pieni vauva tarvitsee sinua selviytyäkseen ja vauvoilla ei ole vielä uni-rytmiä. Myös synnytyksestä palautuminen ja imettäminen on keholle ja mielelle kuormittavaa ja tarvitset normaalia enemmän lepoa. Saatat huomata myös tarvetta tulla itse hoivatuksi ja toisen aikuisen tuki tuntuu erityisen hyvälle.

Vauva voi vaistota, jos olet jännittynyt tai stressaantunut, joten on hyvää yrittää rauhoittaa kehoaan ja mieltään erilaisilla tavoilla. Hengitysharjoitukset, rauhallinen musiikki tai vaikkapa lempeä venyttely voivat auttaa sinua rentoutumaan. Päivittäiset rutiinit, kuten ruokailut, ulkoilu ja riittävästä levosta huolehtiminen auttavat toipumaan synnytyksestä ja jaksamaan vauvan kanssa. Säännöllisyys ja rutiinit ovat hyväksi niin sinulle kuin vauvallekin. Vauva elää tässä ja nyt ja läheisyys, toistuva hoiva sekä sinun läsnäolosi luovat turvallisuutta.

Yhteiset leikit ja hassuttelut voivat auttaa sinuakin irtautumaan hetkellisesti huolista. Omasta lapsuudestasi tutut laulut ja sadut ovat usein lohdullisia. Voit kertoa vauvalle poissaolevista läheisistä jo pienestä alkaen. Pienetkin lapset tykkäävät katsella yhdessä valokuvia kotimaasta ja sukulaisista,

jos se tuntuu sinusta itsestäsi hyvältä. Vauvalle kannattaa puhua, vaikka hän ei vielä kaikkea ymmärräkään. Se luo välillenne yhteyttä ja auttaa lapsen puheen opettelua sekä tunnistamaan erilaisia asioita ja omia tunteita. Vauvalle kannattaa puhua omalla äidinkielellä, koska se on tunnekielenä. Jos jäätte pysyvästi Suomeen, lapsi oppii suomen kielen aikanaan esimerkiksi päivähoitossa tai koulussa.

Keinoja itsesi rauhoittamiseen

- Uskalla puhua huolista puolisollesi, ystävälle tai ammattilaiselle
- Tee asioita, mitkä tuottavat sinulle iloa ja mielihyvää
- Auta mieltä ja kehoa rauhoittumaan liikkeen, liikunnan tai vaikka musiikin avulla
- Pidä yllä säännöllistä elämänrytmää. Huolehdi levosta, ulkoilusta ja ravitsemuksesta
- Hengityksen rauhoittaminen pitkällä, syvällä sisään ja uloshengityksillä
- Kosketus, hieronta – voit hieroa myös omia käsivarsia, taputella rintakehää tai kokeilla mikä tuntuu itsestä hyvälle
- Lämpöaistimukset – juo lasi kylmää vettä tai kuppi kuumaa teetä
- Hyvät tuoksut, parfyymit – vauvat tuoksuvat hyvälle, vauvan nuuskuttelu rauhoittaa molempia
- Lohturuoka tai –juoma
- Imeminen rauhoittaa myös aikuista. Kokeile juoda pillillä, imeskellä pastillia tai vaikka tikkaria
- Pidä huoli itsestäsi!
- Muistuta itsellesi, että tämäkin hetki menee ohi
- Hae apua! Ajoissa saatu apu ehkäisee vaikeuksien syvenemistä

Mieli Ry:n kriisipuhelin ukrainaksi: www.mieli.fi/kriza

Täältä löydät lisää tietoa hyvinvoinnista ja vinkkejä itsesi rentouttamiseen: Serenen materiaalit / Serene Resources (mielenterveysseurat.fi)

Vauvan terveyden ja hyvinvoinnin seuranta

Vauvan synnyttyä neuvolakäynnit jatkuvat. Terveydenhoitaja käy aivan aluksi kotonasi ja sen jälkeen tapaatte terveydenhoitajaa neuvolassa säännöllisesti. Tapaamisten tarkoituksena on seurata vauvan kasvua ja kehitystä sekä neuvoa ja opastaa lapsenhoidossa. Vauvan pituutta ja painoa mitataan ja hän saa tarvittavat rokotukset, jotka suojelevat vauvaa erilaisilta sairauksilta. Myös sinun terveytesi ja synnytyselintesi kunto tarkistetaan muutama viikko synnytyksen jälkeen jälkitarkastuksessa lääkärin tai kättilön toimesta.

Jos vauvasi sairastuu, hän ei jaksa syödä, on veltto tai olet muuten huolissasi voiko vauvasi hyvin, ole yhteydessä terveyskeskukseen, sairaalan päivystyspoliklinikalle tai kahden ensimmäisen kahden viikon aikana synnytysairaalaan. Mitä pienempi vauva on sen herkemmin kannattaa olla yhteydessä ammattilaisiin.

Vauvan itku

Vauvan itkeminen, huutaminen ja kitiseminen on normaalia ja kuuluu vauvan elämään. Ääntely on vauvalle keino ilmaista tarpeitaan ja tunnetilojaan sekä olla vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Joskus vauva itkee lähes jatkuvasti, vaikka kuinka hellsit tai hoitaisit häntä. Tämä ei ole merkki siitä, että olisit huono vanhempi, etkä osaa hoitaa vauvaasi. On tärkeää muistaa, ettei vauva itke kiusatakseen tai ärsyttääkseen vanhempaansa, vaan ilmaistaan vaikeaa oloaan ja tarvettaan saada apua. Vauva tarvitsee vanhemman läheisyyttä, kosketusta ja hellää ääntä rauhoittuakseen.

Keinoja vauvan rauhoittamiseen:

- Ihokontakti, syli, silytys
- Tutut äänet, puhe, laulu
- Tuttu rytmi, liike
- Aikuisen hengitys ja sydämen syke
- Tutut tuoksut ja maut, äidin tuoksu
- Äidinmaito ja imeminen

Jos vauva on terve, mutta ensimmäisten elinkuukausien aikana jatkuvasti itkuinen ja vaikeasti rauhoitettavissa, voi kyseessä olla koliikki. Koliikin syytä ei tarkkaan tiedetä, mutta se voi liittyä vauvan nopeasti tapahtuvaan kasvuun ja kehitykseen. Koliikki-itkua voi olla vaikea tunnistaa, mutta itkua ilmenee enemmän iltaisin, vauva on aktiivinen, rauhaton ja ärtyisä, hän saattaa vastustella syliä ja tavalliset rauhoittelukeinot eivät helpota vauvan oloa. Tämä voi tuntua vanhemmasta hyvin raskaalta, mutta onneksi koliikki helpottaa yleensä kolmanteen ikäkuukauteen mennessä.

Jos tuntuu, ettet jaksa vauvan itkua, laita vauva turvalliseen paikkaan ja rauhoitu muutama minuutti toisessa huoneessa. Älä jätä vauvaa pidemmäksi aikaa yksin. Jos et saa itseäsi rauhoittumaan, pyydä joku avuksi, jotta saat tauon tai levähtyä. Kysy apua läheisiltäsi tai tutuilta tai ota asia rohkeasti esiin neuvolassa. Sieltä voit tarvittaessa saada apua kodin- ja vauvanhoitoon.

Synnytyksen jälkeinen masennus

Raskaus ja vauva-ajan masennus on suhteellisen yleistä. Vauvan saamiseen liittyy monenlaisia tunteita ja hormonaalisia muutoksia, jotka lisäävät synnytyksen jälkeisen masennuksen riskiä. On hyvä tiedostaa, että jos sinulla on aiempia vaikeita kokemuksia tai jos elämäntilanteesi on muutoin vaikea, se voi lisätä masennuksen riskiä tai vanhemmuus voi tuntua erityisen haastavalta. Synnytyksen jälkeinen masennus ei ole tavallista väsymystä, vaan ilmenee esimerkiksi siten, että olet jatkuvasti väsynyt ja ärtynyt eikä nukkuminen auta oloasi, tai et saa juurikaan nukuttua. Et ehkä jaksa huolehtia itsestäsi tai iloita mistään, edes vauvasta. Voit kokea epävarmuutta äitiydestäsi tai olla ylihuolehtiva vauvastasi. Päivittäiset askareet voivat tuntuvat erityisen haastavilta. Nämä tunteet voivat olla epämääräisiä ja näkyä erilaisina yhdistelminä. Ne voivat ilmetä jo raskausaikana, heti synnytyksen jälkeen tai vasta myöhemmin. Et ole huono vanhempi, jos koet näin.

On tärkeää ottaa asia puheeksi neuvolassa, jos havaitset itsessäsi edellä mainittuja asioita usein tai jatkuvasti. Saat apua tilanteeseesi; keskustelua, tukea kotiin, vertaistukea tai tarvittaessa lääkohoitoa. Pyydä apua heti kun koet, että et itse enää jaks. Sinun ei tarvitse pelätä, että vauva otetaan sinulta pois, jos kerrot omasta pahasta olostasi. Äidin jaksamisen haasteet eivät voi olla ainoa syy lapsen huostaanotolle.

Lue lisää synnytyksen jälkeisestä masennuksesta ja siihen saatavasta tuesta täältä: [Післяпологова депресія, післяпологова депресія \(aima.fi\)](#)

Älä jää yksin vauvan kanssa!

Monelle on tärkeää päästä jakamaan kokemuksiaan ja arjen kuulumisiaan muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Vauva-arjessa muiden aikuisten seura on erityisen tärkeää. Voit hakeutua muiden maahan tulleiden tapaamiisiin ja esimerkiksi erilaisiin äiti-vauvakahviloihin tai leikkipuistoihin. Myös vastaanottokeskuksessa on usein erilaisia vertaisryhmiä lapsiperheille. Ryhmistä voit löytää uusia ystäviä ja saat vinkkejä niin vauva-arkeen kuin uudessa maassa elämiseen liittyviin kysymyksiin.

Valmistaudu jo etukäteen arkeen vauvan kanssa. Onko sinulla läheisiä, joilta voit pyytää apua tarvittaessa, jos vaikka sairastut tai olet hyvin uupunut? Onko sinulla vaikkapa naapuri, jolta voit hädän hetkellä pyytää apua? Suomessa voit saada apua myös eri viranomaisilta ja kansalaisjärjestöistä.

Ole mahdollisuuksien mukaan yhteydessä kotimaassasi tai muualla asuviin omaisiisi ja läheisiin etäyhteyden kautta. Tai voitte lähettää toisillenne ääniviestejä ja videoita, joita voitte yhdessä vauvan kanssa kuunnella ja katella. Voit myös kirjoittaa ylös vauvan kasvua ja kehitystä heille jaettavaksi tai itsellesi muistoksi. Jos puolisoon ei saada yhteyttä tai hän on kuollut, voitte luoda vauvan kanssa yhteisiä rutiineja, joissa puhut toiseen vanhempaan liittyvistä muistoista.

Näiltä sivuilta löydät eri kielillä tietoa liittyen raskauteen, synnytykseen ja vauva-aikaan: [MUUT KIELET](#) | [Perheinfo](#) | [Tampereen korkeakoulu yhteisö \(tuni.fi\)](#)



Vanhemmille,
jotka ovat tulleet
Suomeen sodasta tai
konfliktista

Raskaus ja vauvan syntymä nostattaa aina mieleen monenlaisia tunteita. Jos olet elänyt sodan tai konfliktin keskellä ja joutunut pakenemaan sen vuoksi Suomeen, mahdollisesti ilman lapsesi toista vanhempaa, muita lapsia tai koko perhettä, on luonnollista, että tällaiset vaikeat kokemukset voivat luoda erityisiä haasteita jaksamiseen ja mielen hyvinvointiin sekä vanhemmuudesta nauttimiseen ja siihen keskittymiseen.

Vaikeat kokemukset ja niiden mahdolliset vaikutukset vanhemmuuteen

Olet sodan tai konfliktin myötä voinut kokea hyvin pelottavia ja ahdistavia tilanteita. Sinulla voi olla pelkoja, painajaisia, väsymystä, stressiä, ahdistusta, erilaisia kiputiloja, joille ei ehkä löydy selitystä, ruokahaluttomuutta, halua olla yksin tai pelko siitä, että jätät yksin. Voit myös olla huolissasi sodan keskelle tai muihin vaikeisiin oloihin jääneistä läheisistäsi. Sinulla ei ehkä ole uudessa maassa ystävien ja sukulaisten muodostamaa tukiverkkoa ja koet yksinäisyyttä. Suomalaista palvelujärjestelmää voi olla hankala ymmärtää, etkä ehkä vielä tiedä, mistä saat apua tai että apua on ylipäänsä tarjolla. Epävarmuus taloudesta ja tulevaisuudesta kuormittavat myös mieltä monella tapaa. Uudessa maassa joudut myös opettelemaan uuden kielen ja sopeutumaan uudenlaisiin tapoihin.

On ymmärrettävää, että vaikeat aiemmat kokemuksesi voivat olla mielesäsi paljon ja sinulla on tarve puhua niistä jatkuvasti. Tai sinusta voi tuntua, että vaikeista asioista puhuminen ja jopa niiden ajattelu on liian ahdistavaa ja yrität kaikin tavoin sulkea ne pois mielestäsi. Molemmat voivat viedä sinulta paljon voimavaroja. On hyvä miettiä keinoja, joilla voit auttaa itseäsi rauhoittumaan ja kuinka pystyt toimimaan arjessa turvallisena ja jaksavana vanhempana vauvallesi. Näistä on hyvä puhua myös neuvolassa, jotta saat ajoissa apua.

Sodan keskeltä tullessa sinulla voi olla huoli omasta ja vauvan terveydestä, tulevaisuus huolettaa ja aiemmat kokemukset palaavat mieleen. Synnytys voi herättää sinussa uhan tai pelon tunnetta ja vauvan itku voi tuoda muistoja vaikeista kokemuksista. Näiden tunteiden kanssa sinulle voi olla vaikeaa luoda yhteyttä vauvaan, lohduttaa ja huomioida hänen tarpeitaan. Vauva ei ehkä

tuota sinulle iloa ja mieleesi voi nousta jopa negatiivisia ajatuksia hänestä. Sinun voi olla vaikea olla poissa vauvan luota, jättää häntä muiden seuraan ja luottaa siihen, ettei vauvalle tapahdu mitään pahaa tai tuntua, että tarvitset enemmän omaa aikaa ilman vauvaa. Vauvan odottaminen ilman puolisoa tai muuta perhettä voi tuntua erityisen vaikealta ja aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksen lisäksi surua ja pettymystä. Epäselvyys puolison tilanteesta tai perheen tulevaisuudesta voivat voimistaa näitä tunteita. Onnelliset tunteet voivat herättää jopa syyllisyyttä.

Huolimatta edellä mainituista tapahtumista ja huolista, sinulla ja vauvalasi on kaikki mahdollisuudet hyvään ja tasapainoiseen elämään. Lue alta, millaiset asiat voivat helpottaa arkeanne.

Mikä voisi auttaa?

Välillä voi olla vaikeaa erottaa, mikä johtuu esimerkiksi sotakokemuksista ja mikä on normaalia raskaus- ja vauva-aikaan kuuluvaa mielialan vaihtelua tai väsymystä. Voit olla huolissasi kyvyistäsi tarjota lapsellesi turvallinen ja onnellinen tulevaisuus, sekä siitä, kuinka mielialasi, kokemuksesi ja epävarma elämäntilanteesi vaikuttavat vauvan hyvinvointiin. Sinulla on kuitenkin lupa iloita vauvasta ja keskittyä hänen hoivaamiseensa ja vanhemmuuden opetteluun. Se on tärkeintä, mitä voit tehdä juuri nyt.

Suomessa on luotettavia ammattilaisia, joiden kanssa voit puhua avoimesti tunteistasi jo raskausaikana, ja saat tarvittaessa tukea vaikeista kokemuksista selviytymiseen. Esimerkiksi neuvolassa voit rohkeasti ottaa puheeksi kaikki huolet sinuun ja vauvaan liittyen. Kerro neuvolassa, jos sinulla on voimakasta pelkoa omasta tai vauvan terveydestä ja hyvinvoinnista, jos sinulla on vihan tai katkeruuden tunnetta vauvaa kohtaan, ahdistusta, kipuja, unettomuutta, mieleen tunkeutuvia ajatuksia tai esimerkiksi toivottomuutta. Suomessa perheille on tarjolla monenlaista tukea ja toimintaa, joiden tarkoituksena on auttaa vanhemman ja lapsen hyvinvoinnissa ja yhdessä selviämisessä.

Avun hakeminen on hyvää vanhemmuutta ja osoitus halustasi luoda vauvallesi mahdollisimman hyvä arki. Myös ammattilaiset haluavat parasta sinulle ja vauvallesi. Hakemalla apua autat itseäsi ja vauvaasi.

Olet paras mahdollinen vanhempi ja tärkein ihminen vauvallesi. Vauva

tarvitsee loppujen lopuksi hyvin vähän: ravintoa, unta, lämpöä, turvaa ja rak-
kautta. Suomessa sinä ja vauvasi olette turvassa ja saatte monenlaista apua ja
tukea, jos siihen on tarvetta. Huolista puhuminen, itsestäsi huolehtiminen
ja avun hakeminen tarvittaessa ovat tärkeässä osassa myös vauvasi hyvin-
vointia. Vauvalle juttelu, hänen ihailunsa ja lähellä pitäminen tuovat hyvää
oloa myös sinulle. On hyvä, jos voit vaikean menneisyyden ja epävarman
tulevaisuuden sijaan keskittyä juuri tähän hetkeen, nauttimaan vauvastasi
ja yhdessä olostä hänen kanssaan.

Ensi- ja turvakotien liitossa tuetaan kaikkia perheitä
taustaan, sukupuoleen, ikään, kulttuuriin, uskontoon ja
seksuaaliseen suuntautumiseen katsomatta. Apua saa, kun
perheessä on voimat lopussa, lähisuhteissa on väkivaltaa,
vauvaperheessä arki ei suju, vauvaperhe tai vauvaa
odottavat vanhemmat käyttävät päihteitä, vanhemmuus
haastaa tai, kun lapsiperheen vanhemmat eroavat.

Vauva ja hänen parhaaksi toimiminen voivat myös auttaa
sinua itseäsi selviytymään huolen tai surun kanssa.

Yhdistystemme apu kattaa matalan kynnyksen nopean
tuen aina tiiviiseen ympärivuorokautiseen kuntoutukseen.
Ole rohkeasti yhteydessä palveluihimme!

Yhteystietomme löydät esitteen viimeiseltä sivulta.

Ota pulmat puheeksi neuvolassa tai ota yhteyttä suoraan paikkakuntasi Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistykseen.

ME OSAAMME AUTTAA:

VAUVAPERHE.FI -CHATISSÄ yhdistystemme ammattilainen auttaa ja ohjaa kasvokkaiseen apuun.

BABY BLUES -työntekijä voi auttaa jäsentämään odotusaikaan liittyviä tunteita ja ajatuksia. Maksutonta apua saa puhelimitse ja kasvokkain. Vapaaehtoisdoula -koordinaattori löytää sinulle vapaaehtoisen tukihenkilön synnytykseen.

PÄIVÄRYHMÄSTÄ saat tukea vauvan odotukseen ja valmistaudut vauvan tuloon yhdessä toisten vanhempien ja ammattilaisten kanssa. Vauvaperheiden ryhmiin voi mennä mukaan jo odotusaikana.

ENSIKODIN kodinomaiseen yhteisöön voi ja kannattaa tulla jo odotusaikana.

PIDÄ KIINNI -ENSIKODIT JA AVOPALVELUT on suunnattu perheille, joissa tarvitaan tukea päihteettömään odotus- ja vauva-aikaan.

—

TURVAKODIT JA VÄKIVALTATYÖN AVOPALVELUT auttavat, kun lähisuhteissa on väkivaltaa tai sen uhkaa.

ERO LAPSIPERHEESSÄ -työstä saat apua erotilanteessa.

www.vauvaperhe.fi
www.apuaeroon.fi
www.nettiturvakoti.fi

