



ENSI- JA
TURVAKOTIEN
LIITTO



TUKEA VAUVAA ODOTTAVILLE

PERHEILLE, JOIDEN ELÄMÄSSÄ ON

KUORMITTAVIA TEKIJÖITÄ

Vauva tulossa

ONNEA!

Sinusta on tulossa vanhempi!

VAUVAN ODOTTAMINEN on iso elämänmuutos. Olet ehkä halunnut vauvaa jo kauan ja olet onnellinen.

Voi olla, että elämäntilanteesi on myös toisenlainen. Voit ilon lisäksi kokea huolta siitä, miten tulet jaksamaan vauvan kanssa ja miten osaat huolehtia itsestäsi niin, että myös vatsassa kasvava vauva voi hyvin. Odotusaikana alat kasvaa pikkuhiljaa vanhemmaksi juuri sinun vauvallesi.

Kohdussa ja ensimmäisten elinvuosien aikana vauvan aivojen ja elimistön kehitys on nopeampaa kuin missään muussa vaiheessa elämää ja on siksi myös herkkä ympäristön vaikutteille. Sinä voit pitää huolta vauvastasi pitämällä hyvää huolta itsestäsi. Hyvät ihmissuhteet, säännölliset elämäntavat, uni, liikunta ja

monipuolinen ravinto suojaavat sinua ja vauvaasi.

Jos odotusaikaasi liittyy huolia tai pitkittynyttä stressiä, sen ei tarvitse jatkua. Uskalla puhua. Kerro, miten voit ja miltä vauvan odottaminen tuntuu. Oletko jostain huolissasi tai peloissasi? Millaista tukea toivoisit saavasi odotusaikana ja vauvan synnyttyä?

Jokainen vauva ja vauvaa odottava vanhempi ansaitsevat kaiken mahdollisen tuen. Kenenkään vanhemman ei tarvitse jäädä yksin huolien kanssa. Jos et ole kertonut tilanteestasi vielä, puhu neuvolassa terveydenhoitajalle tai sosiaalityöntekijälle ja sano, että tarvitset tukea. Apua on tarjolla! Tämä on juuri oikea hetki ottaa asia esiin. Apua hakemalla pidät huolta sekä vauvastasi että itsestäsi.

A close-up photograph of a woman with long, dark, wavy hair, wearing a green headband and a light-colored, textured knit sweater. She is looking down with a focused expression at a white pregnancy test stick held in her right hand. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting.

ODOTUSAJALLA ON VÄLIÄ!

VAUVAN TUHAT ENSIMMÄISTÄ PÄIVÄÄ

OVAT RATKaisevan TÄRKEITÄ.

Odotusaikana vauva

- kasvaa ja kehittyy turvallisesti kohdussa
- tunnistaa vanhemman ja muiden perheenjäsenten äänet, aistii tunnelman, maistaa makuja, haukottelee, ajattelee, näkee unta, hengittää
- kehittyy kiihkeästi elimistön ja aivojen osalta
- saa ensimmäisen kokemuksen suojasta ja hoivasta
- saa ensimmäisen kosketuksen vuorovaikutuksesta vanhemman kanssa

Odotusaikana vanhempi

- kokee monenlaisia tunteita ja mielialan vaihteluja, onnesta ja ilosta riittämättömyyteen ja huoleen. Nämä valmistavat häntä vanhemmuuteen.
- kokee kehossaan tapahtuvat muutokset ja hormonien myllerryksen
- tulee tietoiseksi omista varhaisista hoivan ja huolenpidon kokemuksistaan tai niiden puutteesta
- luo ensimmäisiä mielikuvia syntyvästä vauvasta
- tutustuu ja kiintyy vauvaan
- pohtii, millainen vanhempi haluaisi olla lapselleen
- hankkii vauvalle tarvikkeita ja valmistelee kotia vauvan tuloon
- saa erityisen mahdollisuuden tehdä myönteisiä muutoksia elämässään



Jokainen vauva ja vanhempi ansaitsee mahdollisimman turvalliset olosuhteet elämänsä alkuun.



Perheesi on tärkeä saada apua jo odotusaikana, jos

- olet masentunut tai sinulla on muita mielenterveyden haasteita
- olet peloissasi tai ahdistunut
- et pysty nukkumaan, syömään tai pitämään huolta itsestäsi ja vauvasta
- olet jatkuvasti stressaantunut
- perheessäsi on väkivaltaa
- sinä tai kumppanisi käytätte päihteitä
- raha-asiat huolettavat tai niiden hoitamisessa on vaikeuksia

KERRO HUOLISTASI. AJOISSA SAATU

APU ON SINUN JA VAUVASI PARHAAKSI.

A pregnant woman with dark hair is lying on her side on a bed with a light-colored sheet and a reddish-brown pillow. She is wearing a white tank top and reddish-brown pants. She is looking down at her pregnant belly with a thoughtful expression, her hands resting on it.

JOS STRESSITILA ON JATKUVA ETKÄ

PYSTY RAUHOITTUMAAN, PYYDÄ APUA.

Odotusajan stressi

STRESSAAMINEN ON TAVALLISTA JA TUTTUA KAIKILLE. Stressi on kehon ja mielen tapa reagoida muutoksiin ja vaikeisiin tilanteisiin. Sinun ei tarvitse olla huolissasi, jos koet raskausaikana lievää tai ohimenevää stressiä. Sopiva määrä stressiä valmistaa ja auttaa sinua sopeutumaan vauvan syntymään ja vanhemmuuteen. Se myös valmistaa vauvaa sopeutumaan tulevaan ympäristöönsä kohdun ulkopuolella.

Pitkittynyttä tai erityisen voimakasta stressitasoa on syytä tietoisesti mataltaa. Stressi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti uneen, ruokahaluun, mielialaan, jaksamiseen ja ihmissuhteisiin. Stressi vaikuttaa myös vauvaan. Kun harjoittelet säätelemään omaa stressiäsi odotusaikana, autat myös vauvaa. Vauvan synnyttyä sinulla on enemmän taitoja ja keinoja rauhoittaa vauvaa.

Pienetkin rauhoittavat hetket voivat auttaa:

- puhu huolista ystävälle, kumppanille tai ammattilaiselle
- tee jotain, mikä tuottaa sinulle iloa ja mielihyvää
- auta mieltä ja kehoa rauhoittumaan liikkeen, hengityksen tai vaikka musiikin avulla
- muistuta itsellesi, että tämäkin hetki menee ohi

Raskausajan masennuksen oireet

- väsymys
- unihäiriöt, kuten odottava äiti ei saa unta, herää aikaisin aamuyöstä tai nukkuu koko ajan
- alakuloisuus, toivottomuus ja elämänilon katoaminen
- huonommuuden kokemukset ja epävarmuus tulevasta äitiydestä
- pelot liittyen synnytykseen ja tulevan vauvan hoitamiseen
- ruokahalun muutokset
- ongelmat seksuaalisuuden alueella

JOKAISESSA PERHEESSÄ ON VAHVUUKSIA

JA VOIMAVAROJA, JOTKA KANNATTELEVAT,

KUN NE HUOMATAAN.

Mielenterveys

JOS MIELIALASI ON ODOTUSAIKANA ALAKULOINEN, koet itsesi ahdistuneeksi tai uupuneeksi tai toimintakykyysi heikkenee, kärsit ehkä masennuksesta. Raskausajan ja synnytyksen jälkeinen masennus on yleistä, noin 10–20 prosenttia äideistä ja isistä kärsii siitä. Masennus kuluttaa voimia ja voi viedä ilon odotuksesta ja siksi oireiden pahe-nemista ei pidä jäädä odottamaan vaan apua kannattaa hakea heti. Pitkittyneen ja vaikean masennuksen hoitoon tarvitaan ammattiapua.

Äidiksi ja isäksi tulo on mullistava elämänmuutos ja se altistaa myös muille mielenterveyden häiriöille. Raskaus

voi nostaa esiin vahvoja negatiivisia tunteita, kuten pelkoa, epävarmuutta ja ahdistusta sekä oman lapsuuden käsittelemättömiä asioita. Se voi myös aktiivoida aiemmin koettuja traumaattisia kokemuksia.

Vauvaa odottavia ja vauvaperheitä kohtaavat ammatillaiset haluavat sinun ja vauvasi parasta. On tärkeää, että kerrot rehellisesti voinnistasi, jotta mahdolliset mielenterveyden haasteet voidaan tunnistaa ajoissa. Avun hakeminen on itsestä ja vauvasta huolehtimista. Ajoissa aloitettu hoito ehkäisee vaikeuksien syvenemistä.



Pidä hyvää huolta itsestäsi. Säännöllisestä elämänrytmistä, levosta, ulkoilusta ja ravitsemuksesta kannattaa pitää kiinni vaikeinakin päivinä. Ne suojaavat sinua ja vauvaasi.

Ero odotusaikana

PARISUHTEEN PÄÄTTYMINEN ODOTUSAIKANA tuo mukanaan menetyksen ja surun tunteita. Tulevaisuus voi tuntua alkuun pelottavalta ja epävarmalta. Eron myötä luovut toisen vanhemman läsnäolosta ja tuesta. Voit olla huolissasi, miten selviät yksin vauvan kanssa. Pohdit ehkä toisen vanhemman osallistumista vauvan hoitoon.

Molempien vanhempien on hyvä tutkia eroon liittyviä tunteitaan, jotta yhteistyö vanheppina olisi helpompaa. On hyvä miettiä, millä tavoin toinen vanheppi voi olla mukana odotusajan etenemisestä vanheppien välillä. Etukäteen voi myös miettiä, miten vauvan

tapaamiset ja hoito toteutuvat parhaiten. Vauvan syntymän jälkeen kannattaa tehdä virallinen sopimus lapsen huoltajuudesta, asumisesta ja tapaamisista lastenvalvojan luona. Vahvistettu sopimus luo vanheppien yhteistyölle selkeät raamit.

Ota parisuhteen päättymisen rohkeasti esille neuvolassa, juttele huolittasi vanheppiesi tai ystävien kanssa. Tukea saa ammattilaisten lisäksi vertaisryhmistä. Voit halutessasi pyytää synnytykseen mukaan synnytystukihenkilön eli doulan. Tilanteessasi ei ole mitään hävettävää. Vaikka ero odotusajana voi olla kuormittavaa, voit tietoisesti vahvistaa niitä ilon tunteita, joita vauvan odotus sinussa herättää.



Vauvat syntyvät erilaisiin perheisiin. Teidän perheenne on hyvä ja ainutlaatuinen sellaisena kuin se on.

A woman with dark, curly hair is sitting on a bed, looking off to the side with a thoughtful expression. She is wearing a light pink t-shirt and blue pajama pants with white stars. In the background, a man is sleeping in a bed, partially covered by a blue blanket. The room has a blue bedsheet and a patterned pillow.

OTA PARISUHTTEEN PÄÄTTYMINEN

ROHKEASTI ESILLE NEUVOLASSA,

PUHU TILANTEESTASI LÄHEISTESI KANSSA.

Päihteet vauvaperheessä

ODOTUSAIKAASI SAATTAA VARJOSTAA oma tai puolisosi alkoholin tai huumeiden käyttö. Olette saattaneet käyttää alkoholia tai muita päihteitä vaikeiden olojen helpottamiseksi. Odotusaikana on tärkeää välttää kaikkia päihteitä vauvan terveellisen kasvun ja hyvinvoinnin turvaamiseksi. Päihteiden vaikutukset kohtuvauvaan voivat olla vakavat.

Oma tai puolison päihteiden käyttö voi aiheuttaa sinulle huolta ja stressiä. Molempien vanhempien on tärkeää pohtia omaa päihteidenkäyttöään. Vauva tarvitsee turvalliset vanhemmat jo ollessaan äidin vatsassa. Älä anna häpeän, pelon tai epävarmuuden estää avun hakemista. Oikeanlaisen ja riittävän vankan avun turvin päihteistä voi irtautua. Et ole asian kanssa yksin ja apua on saatavilla.



JOS PÄIHTEET VARJOSTAVAT ODOTUSAIKAASI,

ÄLÄ JÄÄ YKSIN, APUA ON SAATAVILLA.



VÄKIVALTA EI POISTU ITSESTÄÄN

VAUVAN SYNTYMÄN JÄLKEEN.

SINUN JA VAUVASI TURVALLISUUS ON TÄRKEINTÄ.



Väkivallan uhka

SINULLA JA VAUVALLASI ON OIKEUS SUOJAAN JA TURVAAN. Kukaan ei saa satuttaa tai lyödä sinua eikä kohdussa olevaa vauvaa. Väkivalta voi olla henkistä, fyysistä, seksuaalista, taloudellista, uskonnollista, kulttuurista tai digitaalista. Myös uhkailu ja elämänpiirin rajoittaminen on väkivaltaa. Jatkuva pelossa eläminen on kuluttavaa ja raskasta ja sinun hyvinvointisi on tärkeintä kasvavalle vauvalle.

Jos pelkäät, että joudut kumppanisi tai jonkun muun väkivallan kohteeksi, älä jää odottamaan ensimmäistä lyöntiä, sillä väkivallalla on taipumus raaistua ajan kanssa. Tee turvasuunnitelma uhkaavien tilanteiden varalle ja kerro tilanteestasi läheisillesi, vaikka se tuntuisi vaikealta.

Jos koet negatiivisia tunteita kohdussa olevaa vauvaa kohtaan tai olet huolissasi, että satutat vauvaasi tai olet tehnyt niin, puhu asiasta ammattilaisen kanssa. Ajatukset eivät ole tekoja, mutta voivat ahdistaa ja huolestuttaa sinua eikä niiden kanssa pidä jäädä yksin. Väkivaltainen käytös on sikiölle vaarallista.

VAUVAN ODOTUS ON HYVÄ

HETKI TEHDÄ MYÖNTEISIÄ MUUTOKSIA.

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

ME OSAAMME AUTTAA:

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

VAUVAPERHEIDEN KOHTAAMISPAIKAT on suunnattu odottajille ja vauvaperheille. Avoin ja vertaistuellinen toiminta voi olla esimerkiksi vapaata seurustelua muiden vanhempien kanssa tai ammattilaisen ohjaamia tuokioita lapsille ja vanhemmille.

VAUVAPERHEOHJAAJA voi auttaa jäsentämään odotusaikaan liittyviä tunteita ja ajatuksia. Maksutonta apua saa puhelimitse ja kasvokkain.

VAUVAPERHERYHMÄSTÄ 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.

VAPAAEHTOINEN DOULA on odotuksessa ja synnytyksessä erityistä tukea tarvitsevan perheen tukena. Yhdistyksissämme toimivat vapaaehtoisdoulakoordinaattorit löytävät sinulle tukihenkilön synnytykseen.

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

