



Mitä vauva mieltii?

Vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistaminen



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin.

Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Toinen linja 17
00530 Helsinki
www.mll.fi

Teksti

Anne Viinikka, terveydenhoitaja, mentalisaatioperustaisen toiminnan päällikkö, MLL

Kiitokset

Louise ja Göran Ehrnroothin säätiölle, jonka taloudellinen tuki mahdollisti oppaan julkaisemisen.
Lämmin kiitos myös Rovaniemen kaupungin ja Pohjois-Suomen Lasten Kaste -hankkeen terveydenhoitajille, jotka neuvolavastaanotoillaan testasivat oppaan keskustelukysymyksiä.
Kiitos myös terveydenhoitaja, perheohjaaja Eini Pentikäiselle, jonka kommentit käsikirjoitusvaiheessa auttoivat oppaan viimeistelyssä.

Kuvat

Tomi Nuotsalo

Ulkoasu

Hahmo

Taitto

Virma

Paino:

Hämeen Kirjapaino Oy, 2016

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on avoin kansalaisjärjestö, joka edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia. MLL:n tavoitteena on lapsiystävällinen Suomi.

MLL tuntee perheiden arjen ja tarjoaa eri elämäntilanteissa vertaistukea, monipuolista vapaaehtoistoimintaa sekä osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Suomen suurimpaan lastensuojelujärjestöön kuuluu 89 000 jäsentä, 555 paikallisyhdistystä, 10 piirijärjestöä ja keskusjärjestö.

Vuosittain

- Lasten ja nuorten puhelin vastaa yli 35 000 yhteydenottoon.
- Vanhempainpuhelin vastaa noin 1 100 yhteydenottoon.
- Yläkouluissa toimii noin 11 000 MLL:n tukioppilasta. Internetissä nuoria tukevat verkkotukioppilaat, verkk@rit.
- Lähes 1 200 MLL:n kouluttamaa lastenhoitajaa työskentelee noin 5 000 perheessä.
- Noin 800 MLL:n kouluttamaa tukihenkilöä tekee työtä perheiden ja nuorten parissa.
- MLL ylläpitää lähes 550 perhekahvilaa, joissa kokoonnutaan noin 15 500 kertaa.
- MLL:ssa toimii yli 300 vertaisryhmää ja muuta aikuisten ryhmää.
- MLL:n kerhoissa käydään yli 400 000 kertaa.
- MLL järjestää koulujen alkaessa Hyvä alku koulutielle- ja Hyvä alku yläkouluun -kampanjat, joilla tavoitetaan yli 55 000 ekaluokkalaisen ja noin 50 000 seitsemäsluokkalaisen vanhemmat.

MLL tarjoaa kaikenikäisille mahdollisuuden osallistua työhön lasten hyväksi. MLL:n toiminnan perusta on paikallinen vapaaehtoistoiminta.

www.mll.fi

Sisältö

Vauva vanhemman mielessä | s. 5

Kun kaikki muuttuu | s. 6

Miksi vahvistaa vanhemman mentalisaatiokykyä? | s. 6

Tavoitteena turvallinen kiintymyssuhde | s. 6

Mentalisaatiokyky – suoja elämän haastavissa tilanteissa | s. 9

Äitiysneuvola vanhemmuuden tukena | s. 10

Mentalisaatiokyvyn vahvistaminen raskausaikana ja sen jälkeen | s. 12

Vanhemman mentalisaatiokykyä vahvistava keskustelutapa | s. 12

Alkuraskaus: Vanhempien psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen | s. 14

Keskiraskaus: Vauva liikkuu – mielikuvien herätteleminen vauvasta | s. 16

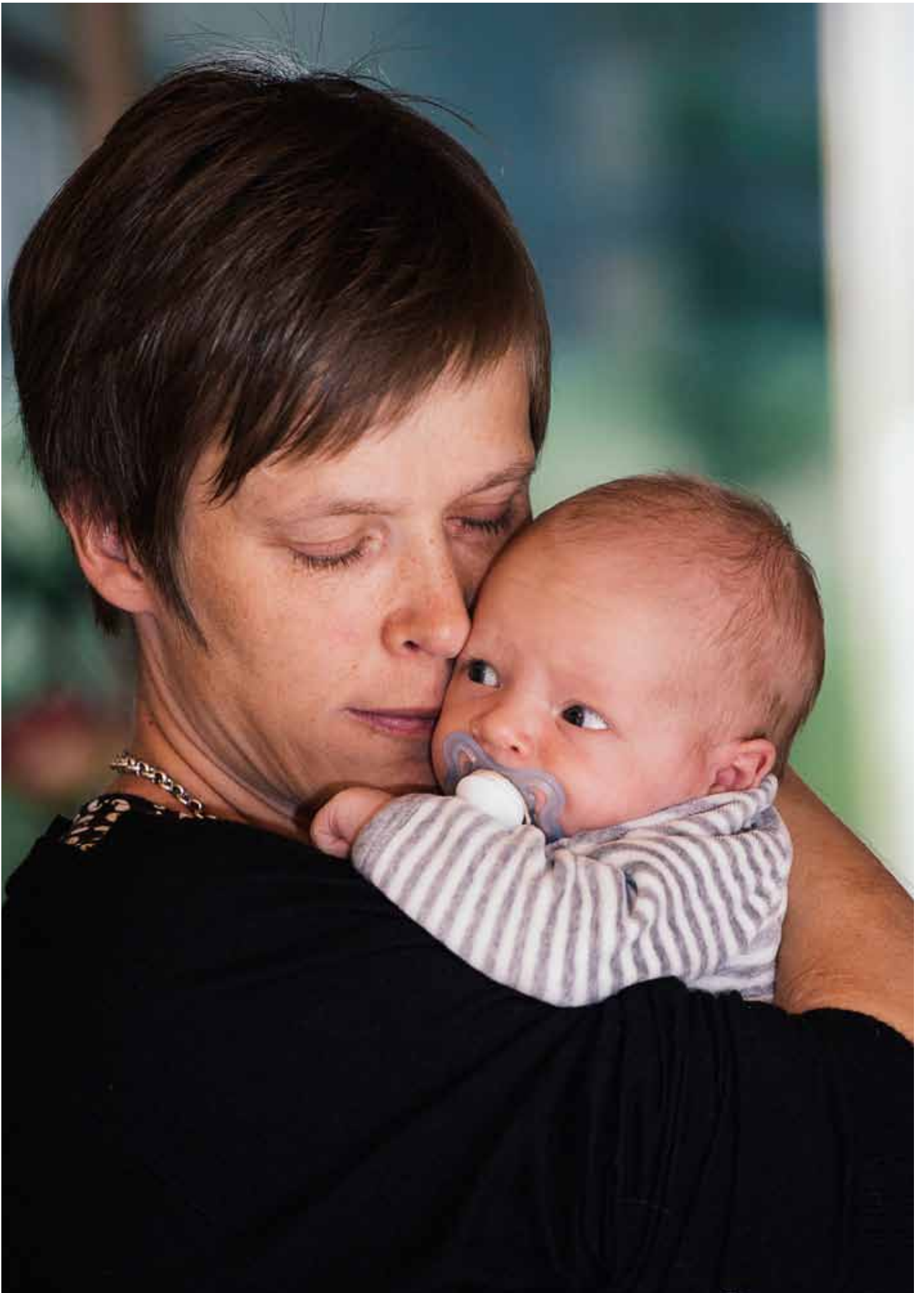
Loppuraskaus ja perhevalmennus: Syntymähetki lähestyy | s. 18

Syntymän jälkeen: ”Kuka sinä olet?” | s. 20

Vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen havainnointi | s. 24

Kokemuksia mentalisaatioon perustuvasta työtavasta | s. 26

Lähteet | s. 27



Vauva vanhemman mielessä

Vanhemman riittävän hyvä mentalisaatiokyky luo vakautta perheenjäsenten välisiin suhteisiin. Se auttaa vanhempia säätelemään omia tunnetilojaan myös stressaavien tai muuten kuormittavien elämäntilanteiden keskellä ja huomaamaan helpommin toivon ja ilon pilkahduksia.

Mentalisaatiokyvyn vahvistumiselle on tärkeää, että jo raskausaikana kummankin vanhemman, mikäli vauvalla on kaksi vanhempaa, mielessä syntyy myönteinen kuva sekä vauvasta että itsestä juuri tämän vauvan vanhempana. Tämä edistää turvallisen lapsi-vanhempisuhteen kehittymistä. Terveystenhoitaja voi omalla mentalisaatioon perustuvalla työtavallaan edistää vanhempien myönteistä mielialaa ja auttaa heitä huomaamaan hyvät hetket niin odotusaikana kuin vauva-arjessa ja siten valaa toivoa myös hankalimpiin hetkiin. Erityisesti odottavan äidin raskausaikaiseen mielenterveyteen ja hyvinvointiin tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota. Tutkimustulokset osoittavat, että äidin raskausaikainen herkkyys ja myönteinen mieliala vauvaa kohtaan suojaavat vauvaa monin tavoin ja edistävät myös tämän hermostollista kehittymistä.

Tämä opas on suunnattu odottavia perheitä kohtaaville neuvolatyöntekijöille. Siinä tarkastellaan äitiysneuvolatoimi-

nalle asetettuja kansallisia tavoitteita vanhempien mentalisaatiokyvyn edistämisen näkökulmasta. Tärkeimpänä sisältönä ovat vanhempien pohdintaa ja myönteisiä mielikuvia edistävät kysymykset ja niihin perustuva keskustelutapa raskausajan vastaanottokäynneillä, perhevalmennuksessa ja vauvan syntymän jälkeisissä tapaamisissa.

Ajatus oppaasta syntyi MLL:n Vahvuutta vanhemmuuteen® -perheryhmän ohjaajakoulutuksiin osallistuneiden työntekijöiden toiveesta. Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmien tavoitteena on edistää turvallisen vuorovaikutuksen syntymistä pienen vauvan ja vanhempien välillä. Ryhmäohjausmenetelmänä on vanhempien mentalisaatiokykyä edistävään kysymykseen perustuva keskustelu. Koulutuksiin osallistuneet työntekijät kokivat, että vanhemmaksi kasvun tuki ja vanhempien mentalisaatiokyvyn vahvistaminen tulisi aloittaa jo ennen vauvan syntymää. Toivon, että tämä opas antaa sinulle eväitä kannattelemaan vauvaa vanhemman mielessä jo raskauden alusta lähtien.

Anne Viinikka
mentalisaatioperustaisen
toiminnan päällikkö, MLL

i Mentalisaatiokyvyllä

tarkoitetaan ihmiselle ominaista kykyä pohtia sekä oman että toisten ihmisten käyttäytymisen taustalla olevia ajatuksia, tunnetiloja tai aikomuksia.

Vanhemmuudessa se kuvaa vanhemman kykyä havaita ja pohtia lapsen kokemusta ja tunnetta erilaisissa arkipäivän tilanteissa.

Sekä vanhemmat että vanhempia tai lapsia kohtaavat työntekijät voivat harjoitella ja kehittää omaa mentalisaatiokykyään läpi elämän.

Kun kaikki muuttuu

Lapsen odotusaika ja vauvan syntyminen vaikuttavat koko perheen elämään. Siksi on tärkeää, että perheeseen syntävä vauva alkaa elää kummankin vanhemman mielessä omana persoonanaan raskauden alusta alkaen.

Erityisesti ensimmäistä lastaan odottavien vanhempien elämässä alkaa uusi aikakausi, jolloin vanhemmat pohtivat tietoisesti ja tiedostamattaankin tulevaa äitiyttään tai isyyttään. Samalla omaan varhaislapsuuteen liittyvät kokemukset aktivoituvat heidän mielessään. Vanhempien myönteisillä mielikuvilla vauvasta sekä itsestä tai puolisosta juuri tämän vauvan vanhempana on merkittävä vaikutus siihen, millaiseksi vauvan ja vanhemman vuoro-vaikutus kehittyy.

Odotusaikana varsinkin nuoret vanhemmat ovat erityisen haavoittuvia, mutta toisaalta myös erityisen valmiita vastaanottamaan apua vanhemmuutensa tueksi. Vaikka vauvan odotusaika ja lapsen syntymä tuovat mukanaan ilon ja onnen tunteita, monet tuoreet vanhemmat kertovat raskausajan aiheuttamista vaikeista tunteista. Myöhemmin, varsinkin vanhemmuuden ensimmäisen vuoden aikana, huolta ja harmia aiheuttavat monet vauva-arjen käytännön hankaluudet. Joku päivä arki vauvan kanssa sujuu aamusta iltaan kuin leikki, joku toinen päivä tuntuu taas rankemmalta. Lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana monien vanhempien parisuhdetyytyväisyys laskee. On hienoa, jos vanhemmat voivat neuvolassa käydessään purkaa synkempiäkin tunnelmiaan, joita jokaisella väistämättä tulee vastaan.

Vanhempien psyykkisellä hyvinvoinnilla sekä parisuhteen toimivuudella on suuri vaikutus niin vanhemman kuin lapsen hyvinvointiin. Valitettavaa kuitenkin on, että monet vanhemmat kertovat eri selvityksissä, etteivät he ole löytäneet tai saaneet mitään tukea parisuhteensa toimivuuteen, vanhemmuutensa tai jaksamisen pulmiinsa. Siksi olisi tärkeää aloittaa vanhemmuuden määrätietoinen tuki jo ennen vauvan syntymää. Kyllin varhain vanhemmuutta vahvistava tuki lisää vanhempien voimavaroja ja parantaa koko kasvavan perheen hyvinvointia.

Miksi vahvistaa vanhemman mentalisaatiokykyä?

Pienen lapsen kyky ajatella toisen ihmisen tunnetta tai kokemusta kehittyy hänen hoitavan aikuisen, tavallisesti oman vanhemman, kehittyneemmän mielen ja riittävän turvallisen kiintymyssuhteen varassa. Lapsen mielen kehittymisen kannalta oleellista on se, että hän saa riittävästi kokemuksia siitä, että vanhempi tavoittaa tai ainakin yrittää tavoittaa lapsen ajatuksen, tunteen tai aikomuksen oikein ja reagoi lapsen fyysisiin ja emotionaalisiin tarpeisiin riittävän nopeasti ja asianmukaisella tavalla. Silloin lapsi oppii luottamaan toisiin ihmisiin ja hänelle syntyy kokemus siitä, että hän on rakastettu ja arvokas ja hän tuottaa iloa vanhemmilleen.

Riittävän hyvä mentalisaatiokyky ylläpitää ja vahvistaa vanhempien voimavaroja, jolloin vanhempien valmius kohdata vastoinkäymisiä tulevaisuudessa vahvistuu. He pystyvät paremmin tukemaan lapsensa kasvua ja kehitystä. Mitä paremmin vanhemmat kykenevät pohtimaan sekä omaa että lapsen ja puolison tunnetta, kokemusta, aikoja tai käyttäytymistä eri tilanteissa, sitä ennustettavammaksi ja tasapainoisemmaksi arki muodostuu myös erilaisissa haasteissa. Selviytymisen vauva-arjen tuomista haasteista lisää vanhempien myönteistä kuvaa lapsesta ja omista vanhemmuuden taidoista.

Vanhemman mentalisaatiokyvyn ja myönteisten mielikuvien vahvistaminen on erityisen tärkeää alkuraskaudesta alkaen silloin, kun vanhemmalla on päällimmäisenä mielessä oman lapsuuden ikävät kokemukset. Tutkimuksen mukaan vanhemman kielteiset tai epäjohtonmukaiset raskausajan mielikuvat ennustavat vanhempi-lapsisuhteen pulmia ensimmäisen ikävuoden aikana. Samanlainen haitallinen vaikutus näyttää olevan silloin, jos vanhemman raskausajan odotukset tuottavat pettymyksen. Raskausajan kielteiset mie-

likuvat vaikuttavat vanhemman ja lapsen suhteeseen erityisen haitallisesti silloin, jos vanhemmuuteen liittyy myös vakavia mielenterveyden tai parisuhteen ongelmia tai päihteiden käyttöä.

Tämä oppaan taustalla olevaa teoreettista ajattelua on avattu tarkemmin MLL:n julkaisemassa Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa -kirjassa (Viinikka, A. toim., 2015).

Tavoitteena turvallinen kiintymyssuhde

Päivittäiset tilanteet vanhempien ja muiden perheenjäsenten kesken muovaavat jo pienen vauvan mieleen kuvaa siitä, millaista vuoro-vaikutus toisten kanssa on: kuinka minua lohdutetaan, kuinka riemuuni tai hätääni vastataan. Tästä syntyvän mallin mukaan lapsi jäsentää, tulkitsee ja ennakoii muiden käyttäytymistä. Vauvana syntynyt perusturvallisuuden ja luottamuksen kokemus heijastuu lapsen myöhempään tapaan suhtautua toisiin ihmisiin, kavereihin tai perheen ulkopuolisiin aikuisiin. Se vaikuttaa esimerkiksi siihen, uskaltaako lapsi luottaa muihin ja odottaa ko hän muiden käyttäytyvän myönteisesti tai kielteisesti itseään kohtaan.

Lapsen kehittymisen kannalta on oleellista, että vanhempi pystyy virittäytymään tunnetasolla lapsen myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin. Vanhemman kyky reagoida oikein lapsen tunneviesteihin, kuten ilmeisiin, eleisiin tai äänensävyyn, tuottaa aivan pienellekin vauvalle kokemuksen ymmärrykseksi tulemisesta ja vahvistaa samalla vanhemman ja lapsen välistä kiintymyssuhdetta. Turvallisen vuoro-vaikutuksen kannattelemalla lapsi oppii säätämään omia tunteitaan ja käyttäytymistään ja hänen valmiutensa empatiaan, avuliaisuuteen, läheisyyteen ja ystävyyssuhteiden solmimiseen vahvistuvat. Lisäksi turvallinen hoivaympäristö rakentaa suotuisalla



Jos perheessä on ennestään lapsia, terveydenhoitaja voi kannustaa vanhempia ottamaan myös heidät mukaan vauvan odotukseen. Näin vauva voi alkaa elää omana itsenään myös isompien sisarusten mielessä jo ennen syntymäänsä.



tavalla sekä lapsen älyllistä että tunne-elämän kehitystä ja on yhteydessä vähäisempiin tarkkaavuuden ja sosiaalisten taitojen ongelmiin myöhemmin.

Kun vauva alkaa elää vanhemman mielessä jo raskausaikana omiana persoonanaan, jolla on omia ajatuksia, tunteita sekä fyysisiä ja emotionaalisia tarpeita, turvallisen kiintymyssuhteen muodostuminen vanhemman ja vauvan välille mahdollistuu parhaiten. Vanhemman positiiviset kokemukset omasta varhaislapsuudestaan edesauttavat myönteisten mielikuvien syntymistä vauvasta ja itsestä vanhempänä.

Mentalisaatiokyky – suoja elämän haastavissa tilanteissa

Perhe on kokonaisuus, johon vaikuttavat kaikkien perheenjäsenten väliset suhteet. Siksi neuvolassa kannattaa jo odotusaikana tukea koko perhettä.

Vanhemman mentalisaatiokykyä vahvistava tuki avartaa vanhempien ymmärrystä vauvaperheen elämästä, lisää voimia arjen haasteista selviytymiseen ja edistää vauvaan ja perheeseen sitoutumista ja siten auttaa ja suojaa perhettä myös elämän haastavissa tilanteissa. Tämä on erityisen tärkeää nykyaikana, jolloin perhesuhteet kariutuvat aiempaa useammin, perheen ja työn yhteensovittaminen on haastavaa, taloudelliset huolet koskettavat yhä useampia ja perheiden luonnolliset tukiverkot näyttävät ohuemmilta kuin menneinä vuosina.

Vauvan mielen ja näkökulman pohtimisen lisäksi vanhempia kannattaa motivoida parisuhteen hoitoon. Tutkimuksissa on todettu, että kokemus tasavertaisesta vanhemmuudesta vaikuttaa myönteisesti parisuhteeseen. Kummankin vanhemman huomioiminen neuvolan vastaanotolla ja perhevalmennuksessa lisää erityisesti isi-

en kokemusta tasavertaisesta vanhemmuudesta. Vanhemmuuden jakaminen ja toimiva parisuhde vaikuttavat isien jakamiseen ja edistävät isien sitoutumista lapseen. Isien huomioiminen aiempaa tietoisemmin neuvolassa jo raskausaikana on tärkeää myös siksi, että isä-lapsisuhde näyttää haavoittuvan äiti-lapsisuhdetta herkemmin, silloin kun perheessä on ongelmia ja stressiä.



Äitiysneuvola vanhemmuuden tukena

Neuvolatyö on suomalaisessa yhteiskunnassa laajalti arvostettua ja se tavoittaa lähes kaikki: vauvaa odottavat, pienten lasten vanhemmat ja perheet, myös vaikeissa elämäntilanteissa elävät. Nykyisin on yhä enemmän tieteellistä näyttöä siitä, kuinka varhainen stressi vaurioittaa koko perheen psyykkistä ja fyysistä terveyttä ja selviytymisennuste on heikko, jos tilanteeseen ei millään tavalla tartuta. Tämän vuoksi neuvolassa on erityisen tärkeää tukea

yksin lastaan odottavia äitejä. Kaikki se, mitä vanhemmat voivat neuvolasta saada oman vanhemmuutensa tueksi, on mitä parhainta ennaltaehkäisevää toimintaa.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) julkaisi vuonna 2013 Äitiysneuvolaoppaan, joka sisältää äitiysneuvolatoiminnan kansalliset suositukset ja tavoitteet. Mentalisaatioajattelun hyödyntäminen raskauden alusta alkaen tukee hyvinäiden tavoitteiden saavuttamista.

Laajalle väestölle kohdennetut ”kevyet” väliintulot, jollaisena myös vanhemman mentalisaatiokyvyn tukemista voi pitää, lisäävät hyvinvointia.

Tavoitteet vanhempien mentalisaatiokyvyn edistämisen näkökulmasta

| Äitiysneuvolatoiminnan tavoitteet | Tavoitteeseen liittyvä mentalisaationäkökulma | Tarvittaessa keskustelua voi syventää esimerkiksi |
|---|--|--|
| Vanhemmat tietävät, minkälaisia muutoksia raskaus, synnytys sekä lapsen hoito ja kasvatustuotvat henkilökohtaiseen ja perheen elämään, ja ovat saaneet valmiuksia niiden kohtaamiseen. | Terveydenhoitaja pohtii ja vahvistaa toiminnallaan sellaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat vanhemmuudessa onnistumiseen nyt ja tulevaisuudessa. Hän voi pohtia mielessään, mitkä olisivat lapsen kehitystä suojaavia tekijöitä tässä perheessä. Miten lapsi voisi kasvaa ja kehittyä hyvinvoivaksi aikuiseksi huolimatta perheen mahdollisista epäsuotuisista olosuhteista? | <ul style="list-style-type: none"> Mitä ajatuksia tai odotuksia sinulla on vauvan mukanaan tuomasta elämämuutoksesta? Mitä arvelet, minkälainen tuki auttaisi sinua selviämään tulevista arjen haasteista ja kasvamaan juuri tämän lapsen vanhempana? |
| Vanhemmat kokevat, että heitä on kuultu ja että he ovat voineet keskustella mahdollisesta epävarmuudestaan ja tuen tarpeistaan ja ovat voineet aktiivisesti osallistua raskausaikaiseen hoitoonsa ja ovat saaneet tarvitsemaansa tukea ja apua viiveettä. | Terveydenhoitajan työskentelyn ytimessä on kysymys siitä, tuleeko odottava äiti tai isä kuulluksi ja ymmärretyksi. Pahin kokemus vanhemmalle on usein se, että hän ei saa tilaisuutta kertoa omaa näkemystään tai ajatuksiaan asioista. Terveydenhoitaja voi auttaa vanhempaa pohtimaan tilannettaan kysymyksiä ja olemalla myönteisen utelias. | <ul style="list-style-type: none"> Haluaisi ymmärtää, miten ajattelet ja tunnet, haluan tietää sinusta lisää. Olisiko mielessäsi jokin ajatus siitä, miten voisit auttaa tai helpottaa odotusaikaasi tai millaista tukea tunnet tarvitsevasi, kun valmistaudut aikaan vauvan kanssa? |
| Vanhemmat ovat tietoisempia omista ja perheen voimavaroista sekä perhe-elämää mahdollisesti kuormittavista tekijöistä sekä siitä, miten he voivat itse toimia perheensä hyväksi. | Terveydenhoitaja tukee ja kannustaa vanhempaa pohtimaan perheensä voimavaroja sekä mahdollisia elämää kuormittavia tekijöitä ja niiden ehkäisemistä. Keskustelussa terveydenhoitaja pyrkii pitämään mielessään asioihin monta näkökulmaa sekä tarvittaessa myös sietämään omaa tai asiakkaan tietämättömyyttä. Hän on avoin ja vastaanottavainen vanhemman viesteille, tunteille ja kokemuksille sekä osoittaa arvostusta ja mielenkiintoa vanhempaa ja perhettä kohtaan. Hän ottaa rohkeasti puheeksi myös mahdollisia huolenaiheita. | <ul style="list-style-type: none"> Jos haluat, kerron miltä tilanne minusta kuulostaa, ja olen kiinnostunut siitä, mitä mieltä sinä olet ajatuksistani. |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Vanhemmat kokevat saaneensa vahvistusta äidiksi ja isäksi kasvuun sekä parisuhteen hoitamiseen. (Tähän sisältyy myös vauvaa koskevien mielikuvien käsittely.)</p> | <p>Terveydenhoitaja tukee parhaiten äidiksi ja isäksi kasvuun pohtimalla yhdessä vanhempien kanssa vauvaa ja tulevaa vauva-arkea sekä äidiksi tai isäksi tulemiseen liittyviä tunteita. Vauva-arjen pohtiminen vahvistaa vanhempien kykyä havaita ja vastata myös toistensa tarpeisiin ja tunteisiin. Tämä taas lisää vanhempien parisuhdetyytyvyyttä.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Muistatko viime päiviltä tilannetta, jolloin erityisesti ajattelit vauvaa tai tulevaa aikaa vanhempana, äitinä tai isänä? Kertoisitko, minkälaisia ajatuksia, toiveita tai huolia sinulla oli? |
| <p>Vanhemmat ovat saaneet valmiuksia omien ja koko perheen terveystottumusten tarkasteluun sekä niiden ylläpitoon ja mahdolliseen muuttamiseen.</p> | <p>Jotta vanhemmat voivat tarkastella turvallisesti elämäntapojaan ja tarvittaessa muuttaa haitallisia ruokailuun, päihteisiin tai liikkumiseen liittyviä terveystottumuksiaan, he tarvitsevat usein tukea uusien näkökulmien muodostamiseen. Terveydenhoitaja pyrkii ymmärtämään tasapuolisesti kummankin vanhemman näkemyksiä, mutta nostaa samalla keskusteluun syntyvän vauvan näkökulmaa.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Miten arvelet omien ruokailu-, alkoholi- tms. tottumuksesi vaikuttavan vauvaasi juuri nyt? Entä sitten kun hän on syntynyt? Jos vauva pystyisi puhumaan, mitä luulet, että hän haluaisi sanoa tai kertoa sinulle tähän liittyen? |
| <p>Vanhemmat ovat saaneet vertaistukea, tiedostavat omat verkostonsa ja tietävät, mistä voivat tarvittaessa saada apua ja tukea.</p> | <p>Ihmisen pitkän lapsuusajan vuoksi vanhemmuus on aina tarvinnut jaettava vastuunkantoa ja vertaistukea. Vaikka vanhemman oma kyky pohtia lapsen tai puolison näkökulmaa olisikin arjen haastavissa tilanteissa hetkellisesti romahtanut, se voi palautua ja vahvistua toisen, sillä hetkellä mieleltään vahvemman aikuisen, seurassa. Vanhempien luonnollisten tukiverkostojen kartoittaminen yhdessä heidän kanssaan auttaa vanhempia myös itse tunnistamaan ja vahvistamaan omia verkostojaan jo raskausaikana. Tuki- ja avunantoverkostojen kartoittaminen ja vahvistaminen odotusaikana on erityisen tärkeää vauvaa yksin odottaville äideille.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Tunnetko muita odottavia tai pienten vauvojen vanhempia, joiden kanssa voit jakaa omia ajatuksiasi tai arkeasi? Tiesitkö, että monet asuinalueemme äidit ja isätkin tapaavat toisiaan ja ovat saaneet uusia tuttavuuksia esim. MLL:n perhekahvilassa tai seurakunnan perhekerhossa?” |



Mentalisaatiokyvyn vahvistaminen raskausaikana ja sen jälkeen



Vauvaa odottavia vanhempia kohtaava työntekijä voi omalla työotteellaan luoda vauvalle tilaa vanhempien mielessä puhumalla vauvasta ja pohtimalla yhdessä vanhempien kanssa, kuka ja millainen vauva mahtaa olla.

Muutamalla oikeaan hetkeen osuneella kysymyksellä, empaattisella asennoitumisella ja yhteisellä pohdinnalla työntekijä voi edistää vanhemman myönteistä ajattelua, asennetta ja mielikuvaa lapsesta ja omasta vanhemmuudestaan. Vanhempien kanssa kannattaa keskustella myös vauvaan liittyvistä tunteista ja niiden merkityksestä kummallekin vanhemmalle.

Vanhemman mentalisaatiokykyä vahvistava keskustelutapa

Keskustelussa tärkeintä on työntekijän kiinnostus ja hyväksyvä asenne. Yhteisellä myönteisellä ihmettelyllä ja kaikenlaiset ajatukset ja tunteet sallivalla luottamuksellisella ilmapiirillä on suuri merkitys. Keskustelun käynnistymistä voi edistää miten- ja mitä-kysymyksillä. Ne houkuttelevat vanhempaa kuvailemaan tilanteita, tapahtumia ja kokemuksia. Miksi-kysymykset puolestaan voivat herättää puolustautumisen tarvetta ja vanhempi voi kokea ne säilyttään arvosteleviksi. Niiden käyttöä kannattaa vähentää.

Joskus terveydenhoitajasta voi tuntua vaikealle huomata juuri ne ajatukset tai tilanteet, joita hyödyttäisi tarkastella syvemmin. Tilanteiden huomaaminen vaatii läsnäoloa ja harjoittelua. Esimerkiksi silloin on hyvä hetki pysähtymiselle, jos työntekijästä tuntuu, että jotain merkittävää näyttää tapahtuvan vastaanotolla vanhempien kesken tai vanhemman ja vauvan välillä. Tällöin terveydenhoitaja voi tarttua hetkeen ja kertoa havainnostaan ja kysyä vanhemmilta, mitä he hänen huomiostaan ajattelevat. Ter-



Auta vanhempaa avartamaan kertomustaan ja ajatuksiaan yksittäisestä tilannekuvauksesta kokemuksen tasolle.

veydenhoitajan on hyvä kuitenkin miettiä, edistääkö tilanteeseen tai ajatukseen tarttuminen vanhempien keskinäistä vuorovaikutusta tai heidän myönteistä ajatteluaan vauvasta. Mikäli havaintoon liittyvien jatkokysymysten esittäminen tuntuu olevan vanhemmille liikaa juuri sillä hetkellä, asian voi antaa olla ja palata kysymyksiin mahdollisesti myöhemmin.

Hyvä tapa päästä keskustelussa alkuun on pysähtyä johonkin vanhemman kertomaan tilanne-esimerkkiin tai pyytää häntä kertomaan jostain lähiaikoina olleesta hankalasta tai hyvästä hetkestä. Ennen vauvan syntymää tilannekuvaus voi liittyä esimerkiksi raskausajan ultraäänikuvaukseen tai sydänäänten kuuntelemiseen.

Kun vauva on syntynyt, vanhempi voi kertoa vaikkapa, että eilinen päivä tuntui vauvan kanssa raskaalle. Tällöin terveydenhoitaja voi pyytää vanhempaa kuvailemaan jotain päivän aikana tapahtunutta yksittäistä tilannetta.

Usein omien kokemusten ja ajatusten ääneen sanominen selkiyttää niitä. Samalla kun vanhempi kertoo puolisolleen ja terveydenhoitajalle vastaanotolla tai ryhmälle perhevalmennuksessa ajatuksistaan ja kokemuksistaan, samalla hän kuuntelee ja prosessoi niitä omassa mielessään.

Keskustelun virittämisessä apuna ovat esimerkiksi seuraavat kysymykset:

- Miltä sinusta silloin tuntui?
- Miten se mahtoi näkyä sinusta?
- Miltä puolisosiasi tai jostain toisesta tilanteesta mukana olleesta henkilöstä mahtoi tuntua?
- Miten se näkyi puolisosasi tai jossain toisessa henkilössä?
- Mitä arvelet, minkälainen olo vauvalla mahtoi olla sillä hetkellä? Mistä saatoit päätellä, että olo oli juuri sellainen?
- Mikä tilanteesta mahtoi olla parasta / hankalinta sinulle?
- Mikä mahtoi olla parasta / hankalinta puolisollesi tai mukana olleelle toiselle henkilölle?
- Miten se, miltä sinusta tuntui, mahtoi vaikuttaa puolisoosi tai tähän toiseen henkilöön?
- Miten se, miltä puolisosiasi tai tästä toisesta henkilöstä tuntui, mahtoi vaikuttaa sinuun?

Joskus osana vanhemmuutta tukevaa keskustelua voi myös tarvita:

Normalisoivia kysymyksiä:

- Useimmat vauvaa odottavat tai pienten vauvojen vanhemmat sanovat, että... Mitä mieltä sinä olet? Keskustelussa on hyvä pitää mielessä, että jokaisen kokemus on yksilöllinen eikä oikeita tai vääriä vastauksia ole.

Vertailevia kysymyksiä:

- Jos vertaat omaan lapsuuteesi... Mitä mieltä olisit? Oletteko huomanneet, että teillä kahdella on erilainen ajatus siitä, että...?

Paluuta aiempaan aiheeseen:

- Kertoisitko vähän enemmän siitä, mitä sanoit hetki sitten? Jäin miettimään, mitä sanoit, enkä ole varma ymmärsinkö ihan kunnolla. Voitko vielä kertoa, mitä tarkoittit?

Alkuraskaus: Vanhempien psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen

Tutkimuksista tiedetään, että äidin raskauden aikaiset psyykkiset vaikeudet, kuten masennus ja ahdistuneisuus, vaikuttavat pitkälle syntyvän lapsen elämässä. Psyykkiset vaikeudet ovat yhteydessä muun muassa vanhemman tapaan olla tunneyhteydessä lapseen. Lisäksi ne vaikuttavat haitallisesti lapsen kehittyvään hermostoon. On tärkeää, että terveydenhoitaja kykenee luomaan raskausaikaisille neuvolavastaanotoille kiireettömän ja turvallisen ilmapiirin, jotta vanhemmat rohkaistuvat pohtimaan ja kertomaan myös vaikeista tunteistaan ja kokemuksistaan. Tarvittaessa neuvolalla tulisi olla mahdollisuus ohjata äiti tai molemmat vanhemmat saamaan apua myös muilta mielenterveyden tai perhetyön ammattilaisilta.

Odottavan äidin ensikontakti neuvolaan tapahtuu useimmiten puhelimitse, kun äiti on saanut tiedon raskauden alkamisesta. Puhelinkeskustelun aikana terveydenhoitaja kyselee soittajan elä-

mäntilanteesta ja arvioi alustavasti odottavan äidin ja koko perheen tuen tarvetta. Jotkut soittajat voivat vielä pohtia päätöstään raskauden etenemisestä, joillakin voi olla epäselvyyttä parisuhteen jatkosta tai siitä, kuka on isä. Terveydenhoitaja voi myös alustavasti kysellä perheen tukiverkostoista, etenkin jos käy ilmi, että kyseessä on yksin lasta odottava äiti. Mikäli vauvalla on kaksi vanhempaa, suositus on, että molemmat kutsutaan yhdessä ensimmäiseen neuvolatapaamiseen.

Ensimmäisellä neuvolakäynnillä, noin raskausviikolla 8–10, useimmat terveydenhoitajat keskittyvät terveysneuvontaan ja raskauden edellyttämiin perustutkimuksiin ja seulontoihin. Käynnillä keskustellaan muun muassa raskauden seurannasta sekä kartoitetaan perheen ravitsemus-, liikunta- ja päihteidenkäyttötottumuksia.

Pian ensimmäisen neuvolakäynnin jälkeen perheelle tarjotaan laajaa terveystarkastusta, jossa lääkärin ja

terveydenhoitajan yhteisenä tavoitteena on koko perheen terveydentilan ja hyvinvoinnin selvittäminen keskustelun, havaintojen ja mahdollisten vanhemmille etukäteen annettujen lomakkeiden avulla. Tapaamisessa huomioidaan kummankin puolison mielialaan, perheen sisäiseen vuorovaikutukseen ja parisuhteen toimivuuteen liittyviä tekijöitä ja keskustellaan synnytykseen ja vanhemmuuteen liittyvistä odotuksista.

Seuraavissa vanhemmille suunnatuissa kysymyksissä on hyödynnetty Folkhälsanin julkaisemaa Vauva mielesä -raskausajan päiväkirjaa. Kirja sisältää tietoa ja kysymyksiä, jotka on tarkoitettu ensisijaisesti odottavien perheiden henkilökohtaiseen ja itsenäiseen käyttöön. Päiväkirja löytyy suomeksi osoitteesta www.folkhalsan.fi/raskauspaivakirja ja ruotsiksi osoitteesta www.folkhalsan.fi/graviditetsdagbok.



Kun kontakti neuvolaan ja terveydenhoitajaan on syntynyt, on ensiarvoisen tärkeää kiinnittää huomiota vanhempien, erityisesti odottavan äidin mielen hyvinvointiin.

Keskustelukysymyksiä alkuraskauden tapaamisiin

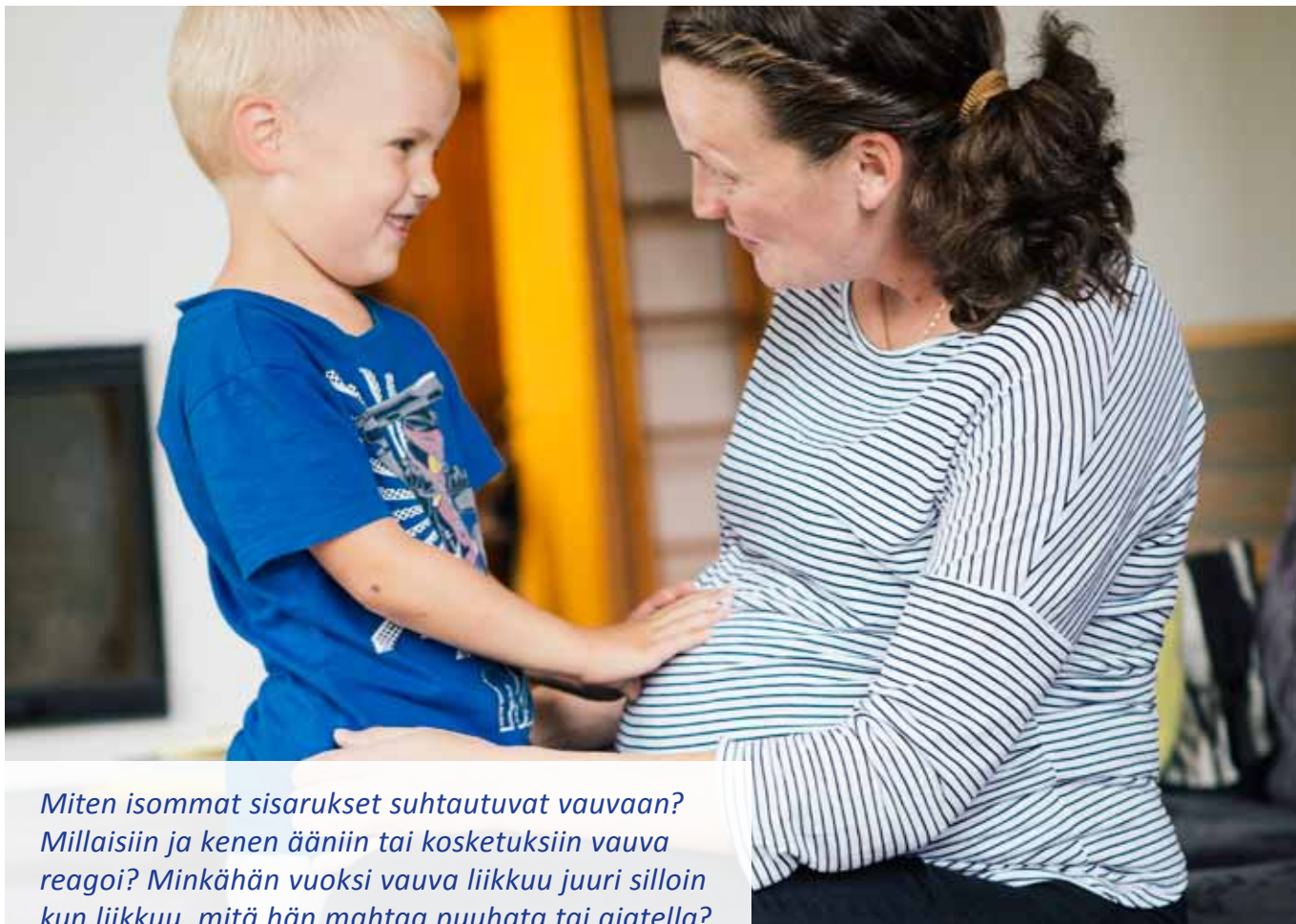
Kysymysten tavoitteena on edistää myönteistä mielikuvaa vauvasta sekä vanhemmasta itsestä juuri tämän lapsen vanhempana. Kaikkia kysymyksiä ei

ole tarkoitus kysyä, vaan vaan voit valita tilanteeseen sopivat kysymykset ja muokata niitä omaan puhetapaasi sopivaksi. Kysymys esitetään aina kummallekin van-

hemmalle, mikäli molemmat ovat vastaanotolla. Kysymyksiä voi käyttää myös kaikissa vanhempien ryhmämuotoisissa tapaamisissa.

| Kysymys | Kysymyksen tarkoitus ja mentalisaatioon perustuva ydin | Tarvittaessa keskustelua voi syventää esimerkiksi |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Millä mielellä tulit neuvolaan? Minkälaisia ensireaktioita, tunnelmia ja tunteita ajatus raskaudesta sinussa herättää? | <p>Kysymys sopii sekä ensikäynnille että sitä seuraavaan laajaan terveystarkastukseen. Tarkoituksena on vahvistaa vanhempien kykyä ajatella ja sanoittaa omaa tunnekokemustaan sekä kykyä ymmärtää myös puolison kokemusta.</p> <p>Vanhemmat lähtevät tavallisesti helposti mukaan keskusteluun. He myös arvailevat ja pohtivat mielellään, millaisia tunteita ja ajatuksia raskauden eteneminen heissä herättää ja miten uusi elämäntilanne mahdollisesti vaikuttaa puolisoitten väliseen suhteeseen.</p> | <p>Jos toinen vanhempi ei ole mukana tapaamisessa, odottavan äidin ajatusta voi suunnata myös puolison kokemukseen jatkokysymyksellä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitä luulet, minkälaisia tunteita puolisoosi mahtaa kokea ja mitä ajatuksia raskauden eteneminen hänessä herättää? |
| <ul style="list-style-type: none"> • Keille kaikille olet kertonut / olette kertoneet raskaudesta tähän mennessä? Miten he ovat suhtautuneet tietoon? Miten arvelet / arvelette heidän kokeneen sen, että perheeseen syntyy vauva? | <p>Luontevia, useimmille terveydenhoitajille tuttuja kysymyksiä, joiden tarkoituksena on selkiyttää perheen tukiverkostoja. Vanhempien tarinaa kuunnellessa terveydenhoitaja voi virittää pohdintaa myös läheisten reagoiteihin vaikuttavista tekijöistä: millaisia tunteita ja ajatuksia reaktioiden takana voisi olla.</p> | <p>Terveydenhoitaja voi esittää vielä jonkin vanhempaa itseä koskevan kysymyksen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miltä muiden suhtautuminen sinusta / teistä tuntuu? • Millaista tukea toivoisit / toivoisitte lähipiiriltänne raskauteen ja vauva-arkeen? • Mitä ajattelet / ajattelette, mistä ja miten tukea voisi saada? |
| <ul style="list-style-type: none"> • Haluaisitko etukäteen tietää, onko vauva tyttö vai poika? Kumpana ajattelet häntä nyt? | <p>Useimmille terveydenhoitajille tuttu kysymys, johon vanhemmat mielellään vastaavat. Kysymyksen tarkoituksena on herätellä mielikuvaa vauvasta vanhemman mielessä jo alkuraskaudessa. Monet vanhemmat haluavat tietää etukäteen sukupuolen, toisille se ei ole niin tärkeää. Kysymys voi kuitenkin nostaa esiin vauvaan liittyviä toiveita ja ajatuksia. Keskustelua voi syventää pohtimalla vanhemman kanssa, millaiseksi vanhempi näkee arjen tytön / pojan vanhempana tulevaisuudessa.</p> | <p>Terveydenhoitaja voi myös kysyä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miten suuri merkitys sukupuolella on sinulle? Entä sitten, jos oma odotus tai toive lapsen sukupuolesta ei täyty? |
| <ul style="list-style-type: none"> • Mitä sellaista haluaisit antaa lapsellesi, mitä sinulla itselläsi ei lapsena ollut? | <p>Kysymyksen tarkoituksena on vahvistaa positiivista mielikuvaa itsestä tulevana vanhempana. Toiset vanhemmat kertovat aluksi mieluummin lapsuuteen liittyvistä hyvistä asioista. Positiivisista muistoista on helpompi keskustella, varsinkin jos terveydenhoitaja ei vielä ole erityisen tuttu. Joissakin kysymys voi herättää myös vaikeita lapsuusmuistoja, ja vanhempi ei ehkä ole valmis alkuraskausvaiheessa niitä jakamaan.</p> | <p>Kysymykseen voi tarvittaessa palata myöhemmillä vastaanotokäynneillä tai perhevalmennuksessa.</p> |

Keskiraskaus: Vauva liikkuu – mielikuvien herätteleminen vauvasta



Miten isommat sisarukset suhtautuvat vauvaan? Millaisiin ja kenen ääniin tai kosketuksiin vauva reagoi? Minkähän vuoksi vauva liikkuu juuri silloin kun liikkuu, mitä hän mahtaa puuhata tai ajatella?

Vanhempien huomion kiinnittäminen vauvan liikkumiseen lisää vanhempien turvallisuuden tunnetta, mikä liittyy keskiraskausajan käyntien tavoitteisiin. Kun vanhemmat seuraavat neuvolan ohjeiden mukaisesti vauvan liikkumista, he pystyvät itse seuraamaan vauvan vointia. Näin myös vanhempien mahdollinen huoli vauvan hyvinvoinnista helpottuu. Vauvan liikkumiseen liittyvä keskustelu pitää vauvaa vanhempien mielessä ja siten mukana perheen arjessa.

Tunteisiin liittyvillä kysymyksillä terveydenhoitaja voi myös herätellä keskustelua siitä, vaikuttavatko äidin tunnetilat vauvan liikkumiseen, poikkeako liikkuminen eri tunnetiloissa. Jos äiti on raskausaikana alakuloinen tai masentunut, voi olla, ettei hän innostu tai halua miettiä omia tunteitaan tai sitä, miten ne mahdollisesti vaikuttavat vauvaan. Tällöin terveydenhoitaja voi loppuraskauden aikana keskittyä tukemaan erityisesti äidin mielen hyvinvointia ja tar-

vittaessa ohjata hänet eteenpäin saamaan apua mielenterveyden ammattilaisilta. Keskiraskauden neuvolakäynti osuu useimmiten raskausviikoille 22–24. Käynnin sisältönä ovat erilaiset perustutkimukset ja seulat. Odottava äiti saa myös ohjeet Kelan etuuskien hakemisesta. Viimeistään tässä vaiheessa on tärkeää aloittaa uudelleen synnyttäjien mielikuva-vauvan herättely, koska vanhemmat saattavat tulla vastaanotolle seuraavan kerran vasta 8–10 viikon kuluttua.

Seuraava ohjeistuksen mukainen neuvolakäynti raskausviikoilla 26–28 on tarkoitettu ensisijaisesti ensimmäistä lastaan odottaville vanhemmille. Tällöin keskustellaan varsinkin äidin, unohtamatta kuitenkin toista vanhempaa, fyysisestä ja psyykkisestä voinnista ja jaksamisesta. Mikäli vauvalla on kaksi vanhempaa, olisi tärkeää, että mielikuva vauvasta syventyy tunnetasolla kummankin vanhemman mielessä. Monet vanhemmat ovat jo saa-

neet tiedon vauvan sukupuolesta. Myös tämä vahvistaa mielikuvaa tulevasta työstä tai pojasta.

Ensimmäistä lastaan odottavien seuraavan neuvolatapaamisen raskausviikolla 30–32 terveydenhoitaja voi toteuttaa myös kotikäynnillä perheeseen. Tässä tapaamisessa perustutkimusten ja terveysneuvonnan lisäksi tulisi kartoittaa perheen tukiverkoston sen hetkinen tilanne sekä palata aiempiin, vanhemmaksi kasvamiseen liittyviin keskusteluihin. Keskusteluja kannattaa syventää alla olevilla vanhemman omaa pohdintaa edistäväillä kysymyksillä. Lisäksi apuna voi käyttää raskauden aikaista varhaista vuorovaikutusta tukevaa VAVU-haastattelulomaketta, mikäli se on terveydenhoitajalle tuttu työkalu.

www.thl.fi -> Aiheet -> Lapset, nuoret ja perheet -> Työn tueksi -> Lomakkeet -> Lomakkeet neuvolatyöhön

Keskustelukysymyksiä keskiraskauden tapaamisiin

Kysymysten tavoitteena on syventää myönteistä mielikuvaa vauvasta sekä itsestä ja puolisoista juuri tämän lapsen vanhempana. Raskausaikana syntynyt myönteinen mielikuva kannattelee

tulevina päivinä vauvan kanssa. Kaikkia seuraavia kysymyksiä ei ole tarkoitus kysyä, vaan voit valita tilanteeseen sopivat kysymykset ja muokata niitä omaan puhetapaasi sopivaksi.

Kysymys esitetään aina kummallekin vanhemmalle, mikäli molemmat ovat vastaanotolla. Kysymyksiä voi käyttää myös kaikissa vanhempien ryhmämuotoisissa tapaamisissa.

| Kysymys | Kysymyksen tarkoitus ja mentalisaatioon perustuva ydin | Tarvittaessa keskustelua voi syventää esimerkiksi |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Millaisina hetkinä erityisesti mietit perheeseen syntyvää vauvaa? | <p>Tämä on hyödyllinen kysymys, koska se edistää vanhemman kykyä ja halua pohtia uutta elämäntilannetta. Joskus vanhemmilla voi olla vaikeuksia työstää vastausta. Terveystoimittaja voi auttaa kysymällä jotain konkreettista tilannetta.</p> <ul style="list-style-type: none"> Tuleeko mieleesi viime päiviltä sellaista hetkeä tai tilannetta, jolloin huomasit pohtivasi vauvaa? Voitko kertoa tarkemmin, mikä tilanne tai hetki se oli? <p>Vanhempaa kannattaa kaikessa keskustelussa kannustaa myönteiseen ajatteluun ja huomata pienetkin yritykset siihen suuntaan.</p> | <p>Jos mahdollista, keskustelua kannattaa syventää tunnetasolle kysymällä esim.:</p> <ul style="list-style-type: none"> Muistatko vielä, mitä tunsit tai ajattelit tuolloin? Millaisia tunteita tai tuntemuksia olet huomannut itsessäsi, kun mietit vauvaa? <p>Jos vanhemman mielikuva tai tunne on kielteinen, tai vanhempi ei pysty tai halua ajatella asiaa, terveydenhoitaja voi kaikesta huolimatta tarttua tilanteeseen toteamalla esim.:</p> <ul style="list-style-type: none"> En oikein saa kiinni siitä, mitä tarkoitat. Tuntuu, että sinua pelottaa... / olet huolissasi ... Olenko oikeassa? Huomaan / minusta näyttää, että sinusta on vaikea ajatella / puhua tästä asiasta nyt. Voidaanko palata tähän seuraavalla kerralla, koska haluaisin auttaa sinua selviämään hankalan tunteen kanssa? |
| <ul style="list-style-type: none"> Ajattele hetki vauvaa ja mieti, mitä ulkoisia piirteitä toivoisit hänen perivän sinulta. Entä vauvan toiselta vanhemmalta? | <p>Kysymyksellä voi edistää vanhempien myönteistä kuvaa vauvasta. Useimmat vanhemmat miettivät mielellään vauvan ulkoisia ominaisuuksia ja sitä, minkälaisia piirteitä he toivoisivat vauvan perivän itseltä tai toiselta vanhemmalta. Myös luonteenpiirteiden pohdiskelu konkretisoi myönteistä kuvaa vauvasta. Luonteenpiirteistä keskustelu vahvistaa lisäksi puolisoitten parisuhdetta, kun toinen kertoo puolisolleen tämän positiivisista ominaisuuksista, joiden hän toivoisi periytyvän vauvalle.</p> | <p>Keskustelua kannattaa syventää jatkokysymyksellä:</p> <ul style="list-style-type: none"> Entä minkälaisia luonteenpiirteitä toivoisit hänen perivän sinulta tai puolisoiltasi? |
| <ul style="list-style-type: none"> Minkälaisia tunteita sinussa herättää se, kun huomaat vauvan liikkuvan mahassasi? <p>Puolisolta voi kysyä:</p> <ul style="list-style-type: none"> Oletko voinut kokeilla vauvan liikkeitä äidin mahan läpi? Minkälaisia tunteita se sinussa herättää? | <p>Toiset vanhemmat voivat yllättyä tunnekysymyksestä, ja erityisesti isästä tai muusta toisesta vanhemmasta kysymykseen vastaaminen voi tuntua vaikealle. Silti kysymys on hyödyllinen, koska sen avulla kummankin vanhemman voi olla helpompi raskauden edetessä miettiä ja kertoa toisilleen omista tunteistaan tuntiessaan tai tunnustellessaan vauvan liikkeitä.</p> | <p>Jos toinen vanhempi ei ole paikalla, voi äidin kanssa yhdessä arvela, mitä tuntemuksia puolisoilla mahdollisesti on. Samaa voi pohtia myös muiden perheenjäsenten kohdalla. Miten isommat sisarukset suhtautuvat vauvaan? Millaisiin ja kenen ääniin tai kosketuksiin vauva reagoi? Minkähän vuoksi vauva liikkuu juuri silloin kun liikkuu, mitä hän mahtaa puuhata tai ajatella?</p> |

Loppuraskaus: Syntymähetki lähestyy



”Yhtäkkiä vauvan näkee silmästä silmään – epätodellista ja outoa. Niin pitkään niin lähellä mutta niin kaukana.”

Loppuraskauden aikana vanhempien kanssa keskustellaan mahdollisista synnytykseen liittyvistä huolista ja peloista sekä synnytyksen lähestymisen merkeistä. Lääkäri arvioi synnytystapaa ja synnytykseen liittyviä mahdollisia riskitekijöitä sekä ohjaa tarvittaessa synnytyssairaalan arvioon. Joskus tuleva synnytys tuntuu odottavasta äidistä liian pelottavalta. Silloin terveydenhoitajan kannattaa kartoittaa äidin kanssa rauhassa sitä, mistä pelot tulevat. Usein pelot helpottuvat kuuntelulla, keskustelulla ja asiantiedolla. Jos neuvolan tuki ei riitä, äiti ja tarvittaessa molemmat vanhemmat voidaan lähettää synnytyssairaalan pelkopoliklinikalle keskustelemaan ja suunnittelemaan synnytystä tarkemmin.

Perhevalmennus

Loppuraskaudessa ensimmäistä lastaan odottaville vanhemmille tulisi tarjota perhevalmennusta. Perhevalmennus on kuitenkin monissa kunnissa päätyneet säästötoimenpiteiden kohteeksi. Joissakin kunnissa ryhmämuotoista perhevalmennusta ei neuvolan ohjelmassa ole lainkaan ja joissakin perhevalmennus tarkoittaa keran tai kaksi kertaa järjestettävää luento-

tilaisuutta ennen synnytystä. On selvää, ettei tämän kaltainen toiminta voi vastata perhevalmennukselle asetettuihin kansallisiin tavoitteisiin.

Valtioneuvoston neuvolatoiminnalle antaman asetuksen ja THL:n suositusten mukaan ensimmäistä lasta odottavalle perheelle tulee järjestää moniammatillista **perhevalmennusta**, johon sisältyy sekä vanhempainryhmätoimintaa että synnytyksvalmennus. **Synnytyksvalmennus** voidaan järjestää myös synnytyssairaalassa. Valmennusta tulee tarjota myös uudelleensynnyttäjille, jos toinen vanhemmista odottaa esikoistaan, sekä ensimmäistä kertaa Suomessa synnyttävälle maahanmuuttajille.

Perhevalmennuksen tärkeimpinä tavoitteina on valmentaa vanhempia synnytykseen, imetykseen, lapsen hoitoon ja kasvatukseen sekä vanhemmuuteen. Lisäksi tavoitteena on edistää vanhempien keskinäistä vertaistukea. Vanhempainryhmätoimintaa suositellaan jatkettavaksi myös synnytyksen jälkeen, jolloin keskiössä ovat lapsen hoitoon ja kasvatukseen sekä vanhemmuuteen liittyvät asiat.

Keskustelukysymyksiä loppuraskauteen ja perhevalmennukseen

Kysymysten tavoitteena on edistää turvallisen kiintymyssuhteen syntymistä ja vahvistaa kummankin vanhemman vanhemmuutta ja myönteistä mielikuvaa itsestään puolisona ja vanhempana.

Kaikkia seuraavia kysymyksiä ei ole tarkoitus kysyä, vaan voit valita tilanteeseen sopivat kysymykset ja muokata niitä omaan puhetapaasi sopivaksi. Kysymys esitetään aina kummallekin vanhemmalle, mikäli

molemmat ovat vastaanotolla. Kysymyksiä voi käyttää myös kaikissa vanhempien ryhmämuotoisissa tapaamisissa.

| Kysymys | Kysymyksen tarkoitus ja mentalisaatioon perustuva ydin | Tarvittaessa keskustelua voi syventää esimerkiksi |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">Mitä arvelet, minkälaiset hetket tulevat olemaan sinulle ihanimpia vauvasi kanssa? | <p>Kysymys voi nostaa esiin monenlaisia ajatuksia vauvan kanssa elämisestä ja hoidosta. Ensisijainen tarkoitus on vahvistaa positiivisia mielteitä vauvarjesta.</p> <p>Osalla vanhemmista on jo ennen vauvan syntymää myös kielteisiä odotuksia, esim. että vauva itkee paljon tai valvottaa öisin. Huolta herättävät ajatukset saavat usein uutta näkökulmaa yhdessä pohdittaessa.</p> | <p>Jos odotukset ovat kielteisiä, kannattaa esittää jakokysymyksiä</p> <ul style="list-style-type: none">Mitkä tilanteet huolestuttavat sinua eniten, kun vauva on syntynyt? <p>Keskustelussa on tärkeää huomata vanhemman pienetkin myönteiset ajatukset ja rohkaista tähän suuntaan. Myös perhevalmennuksessa vanhemmat voivat yhdessä pohtia, miten voisivat ratkaista haastavia tilanteita. Vastaanottokäynnillä vanhemmat voivat tehdä tämän yhdessä terveydenhoitajan kanssa.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Mitä arvelet, mikä olisi vauvasi mielestä tärkein myönteinen ominaisuus tai vahvuus, jonka hän toivoisi vanhemmallaan olevan? | <p>Kysymyksen tarkoituksena on vahvistaa vanhemman myönteistä näkemystä itsestä vanhempana. Se edellyttää kummaltakin vanhemmalta hieman ponnistelua ja ajatustyöskentelyä. Vaikka kysymys tuntuisi vanhemmasta vaikealle, se kannattaa esittää. Monet vanhemmat jäävät miettimään asiaa ja pystyvät kertomaan ajatuksistaan myöhemmin. Kysymys kannattaa esittää uudestaan synnytyksen jälkeisellä kotikäynnillä tai myöhemmillä neuvolakäynneillä.</p> | <p>Keskustelua voi syventää jatkokysymyksellä:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mikä ominaisuus omassa äidissäsi / isässäsi oli sellainen, jonka toivoisit itselläsi olevan äitinä / isänä? <p>Keskustelussa vanhemman mieleen voi nousta sekä onnellisia että vaikeita lapsuuden kokemuksia. Monet vanhemmat muistelevat ja kertovat mielellään hyvistä lapsuuskokemuksistaan.</p> <p>Kysymys voi herättää myös raskaita muistoja ja herkistää riippuen siitä, millaista hoivaa on itse saanut pienenä. Vanhemman suhtautuminen kysymykseen vaikuttaa siihen, kuinka syvälle, etenkin ryhmätilanteissa, keskustelua kannattaa johdatella.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Millaisia piirteitä tai ominaisuuksia huomaat jo ennen syntymää vauvalla olevan? Ketä hän mahtaa muistuttaa? | <p>Monet vanhemmat pohtivat mielellään vauvan päivärytmiä kohdussa ja onko hän rauhallinen vai vilkas liikkeissään. Näiden perusteella vanhemmat voivat kuvitella ja ennakoida sitä, mitä mahdollisesti on odotettavissa syntymän jälkeen.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> Miten olet valmistellut vauvan syntymää? Jos vauva voisi olla päättämässä, millainen valmistautuminen ja mitkä hankinnat olisivat hänen mielestään kaikkein tärkeimpiä? | <p>Kysymyksellä muistutetaan vauvan huomioimisesta ja siitä, että vauva on oma persoonansa syntymästään alkaen. Tässä vaiheessa raskautta useimmat vanhemmat lähtevät mielellään pohtimaan, kuinka vauvaa voi huomioida arjessa. Valmisteluista kertominen voi lisätä vanhemmassa ylpeyden ja onnistumisen tunnetta. Kysymykset sopivat mainiosti myös perhevalmennukseen. Vanhempien on tavallisesti helppo vaihtaa ajatuksia tavaroista ja hankinnoista. Samalla he voivat kysyä muilta vinkkejä.</p> | <p>Terveydenhoitaja voi nostaa keskusteluun vauvan näkökulmaa ja pyytää vanhempia miettimään, minkälaisista vaatehankinnoista tai tavaroista vauva itse mahdollisesti pitäisi, miltä vaatteet tuntuvat päällä jne. Lopuksi voi pohtia sitä, millainen persoona vauva mahtaa olla.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Millaisia tunteita lähestyvä synnytys sinussa herättää? | <p>Kysymys on tarkoitettu sekä vastaanottokäynneille että yhteiseen keskusteluun muiden vanhempien kanssa perhevalmennuksessa. On tärkeää, että molemmat vanhemmat, mutta erityisesti synnyttämään valmistautuva äiti, voivat kertoa ääneen kaikenlaisista synnytykseen liittyvistä ajatuksistaan: mikä tuo varmuutta ja luottamusta synnytyksen sujumiseen, mihin arvelee voivansa itse vaikuttaa. Vanhempien kanssa voi myös tehdä mielikuvaharjoittelua synnytyksen eri vaiheista.</p> | <p>Tilanteen mukaan terveydenhoitaja ja perhevalmennukseen osallistuvat muut vanhemmat vahvistavat myönteisiä synnytykseen liittyviä mielikuvia tai hälventävät siihen liittyvää jännitystä ja lisäävät vanhempien positiivista suhtautumista synnytykseen.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Kun mietit sinun ja vauvan ensimmäistä kohtaamista, minkälaisia ajatuksia tai tunteita arvelet tilanteen sinussa herättävän? | <p>Vanhemmista voi tuntua epätodelliselle ja oudolle, että yhtäkkiä näkee vauvan silmästä silmään.</p> | <p>Vanhempien kanssa voi tehdä mielikuvaharjoittelua kohtaamisesta ja samalla miettiä, mitä vauva mahtaa pohtia ensitapaamisesta.</p> |

Syntymän jälkeen: ”Kuka sinä olet?”



”Miltähän vauvasta tuntui syntyä juuri sinun vauvaksesi teidän perheeseen? Mitä hän kertoisi ensimmäisistä viikoistaan, jos osaisi puhua?”

Perheen ja terveydenhoitajan ensimmäinen tapaaminen synnytyksen jälkeen voi toteutua joko neuvolassa tai kotikäyntinä. Kotikäynti on toivottavaa ainakin ensisynnyttäjille. Kummankin vanhemman läsnäolo tapaamisessa edistää tasavertaisen vanhemmuuden kokemusta puolisoitten välillä. Terveydenhoitaja tutkii sekä synnyttäneen äidin että vauvan fyysisen tilan, kyselee imetyksen su-

jumisesta ja kertoo vauvan voinnin ja kehityksen jatkoseurannasta lastenneuvolassa.

On tärkeää, että terveydenhoitaja kyselee kummaltakin vanhemmalta raskaus- ja synnytyskokemuksista ja mielialasta kotiutumisen jälkeen. Lisäksi ehkäisy ja parisuhteen hoitaminen sekä perheen tukiverkoston kartoittaminen ovat tärkeitä keskustelun aiheita.

Keskustelukysymyksiä synnytyksen jälkeisiin tapaamisiin

Kysymysten tavoitteena on vahvistaa vanhempien kykyä pitää lapsi mielessä myös arjen kiireiden keskellä. Kaikkia seuraavia kysymyksiä ei ole tarkoitus

kysyä, vaan voit valita tilanteeseen sopivat kysymykset ja muokata niitä omaan puhetapaasi sopivaksi. Kysymys esitetään aina kummallekin

vanhemmalle, mikäli molemmat ovat vastaanotolla. Kysymyksiä voi käyttää myös kaikissa vanhempien ryhmämuotoisissa tapaamisissa.

| Kysymys | Kysymyksen tarkoitus ja mentalisaatioon perustuva ydin | Tarvittaessa keskustelua voi syventää esimerkiksi |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Millainen kokemus synnytys oli sinulle verrattuna siihen, mitä odotit tai ajattelit siitä etukäteen? | <p>Kysymys esitetään sekä äidille että isälle, koska kummallakin on oma kokemuksensa synnytyksestä. Synnytyskokemuksen ja sen herättämien ajatusten kertaaminen vaikuttaa myönteisesti vanhempien mielialaan ja vanhemmuuden kokemukseen. Asian perusteellinen käsittely on tärkeää myös seuraavaa synnytystä ajatellen.</p> | <p>Jos odotusaikana oli ollut synnytyspelkoja, myös niihin voi palata ja kysyä jatkokysymyksenä:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mikä synnytyksessä oli mielestäsi vaikuttavin / jännittävin / pelottavin hetki? |
| <ul style="list-style-type: none"> Mitä ajattelit, kun näit vauvan ensimmäistä kertaa ja sait hänet syliisi? Miltä sinusta tuntui silloin? Mitä arvelet, miltä vauvasta mahtoi tuntua? | <p>Kysymysten tarkoituksena on lisätä vanhemman ymmärrystä siitä, että vauva on syntymästään alkaen oma yksilönsä, jolla on omat ajatuksensa, kokemuksensa ja aikomuksensa.</p> | <p>Keskustelua voi käynnistää myös seuraavilla kysymyksillä:</p> <ul style="list-style-type: none"> Millaista oli tulla vauvan kanssa kotiin? Mikä kotiintulossa oli vaikuttavin / jännittävin / pelottavin hetki? Mitähän vauva mahtoi miettiä kotiintulosta? Miten hän reagoi? Mitä päätelit vauvan reaktioista? |
| <ul style="list-style-type: none"> Mitä arvelet vauvan odottavan sinulta juuri nyt tämän ikäisenä? | <p>Joskus vanhemman voi olla vaikea hahmottaa, että pienellä vauvalla voisi vielä olla odotuksia vanhempaa kohtaan. Aluksi vanhemman vastaukset voivat liittyä ruokaan, läheisyyden tarpeeseen ja puhtauteen.</p> | <p>Terveystenhoitaja voi syventää keskustelua esim. kysymällä jostain näihin hetkiin liittyvästä konkreettisesti tilanteesta ja tuomalla esiin vauvan näkökulmaa, esim.:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mistä päätelit, että vauva odotti sinulta juuri sitä tuossa hetkessä? Miltä sinusta silloin tuntui? Miten se mahtoi näkyä sinusta? Miten vauva reagoi siihen? Miten se näkyi hänessä? Mikä tilanteessa mahtoi olla parasta / hankalinta sinulle? |
| <ul style="list-style-type: none"> Minkälaiset hetket ovat sinusta ihanimpia vauvan kanssa? | <p>Kysymyksen tarkoituksena on vahvistaa vanhempien näkemystä vauvasta omana erillisenä yksilönä, jolla on omat luonteenpiirteet ja oma tapa reagoida erilaisiin päivittäisiin tilanteisiin. Usein vanhemmista on helppo kertoa ihanista hetkistä. He voivat kertoa sujuvasti siitä, miten nauttivat lapsen kehityksen seuraamisesta tai miten lapsi ottaa kontaktia ja juttelee tai hymyilee.</p> | <p>Keskustelua voi syventää kysymällä jostain konkreettisesta tilanteesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tuleeko mieleesi jokin esimerkki ihanasta hetkestä? Kertoisitko hie-man tarkemmin tilanteesta? Mitä tapahtui? Muistatko, mitä ajattelit? Miltä sinusta tuntui tuossa tilanteessa? Mitä luulet, miten vauva koki tuon tilanteen? |

| Kysymys | Kysymyksen tarkoitus ja mentalisaatioon perustuva ydin | Tarvittaessa keskustelua voi syventää esimerkiksi |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Minkälaisia odotuksia tai toiveita sinulla on tällä hetkellä sinun ja vauvan suhteesta ja yhteistä arjettanne? | <p>Kysymyksen tarkoitus on rohkaista vanhempia keskustelemaan sekä vauvaa että perhe-elämää koskevista toiveistaan ja odotuksistaan. Odotuksista kertominen voi joskus tuntua vaikealle. Vanhemmilla voi kuitenkin olla monenlaisia toiveita ja odotuksia lapsesta ja arjen sujumisesta. Monen mielessä voi myös herätä kysymys, voiko näin pieneltä vauvalta odottaa mitään. Terveydenhoitaja voi auttaa vanhempia pohtimaan kanssaan, sopivatko vauvaan kohdistuvat odotukset vauvan kehitysvaiheeseen ja yksilölliseen temperamentiin.</p> | <p>Vanhemmalta voi kysyä:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tuleeko mieleesi jokin tilanne, jolloin arki sujui eri tavalla kuin olit odottanut tai toivonut? Kertoisitko hieman tarkemmin siitä? Mitä tapahtui? Muistatko, mitä ajattelit? Miltä sinusta tuntui tuossa tilanteessa? Mitä luulet, että vauva olisi halunnut kertoa sinulle? |
| <ul style="list-style-type: none"> Mitä arvelet tällä hetkellä, mitkä ovat parhaat puolesi vanhempana? | <p>Kysymys haastaa vanhempaa miettimään syvemmin omaa vanhemmuuttaan ja vanhemmuuteen liittyviä arvojaan. Vaikka kysymys voi tuntua joistain vanhemmista vaikealle, se on tärkeä esittää. Parhaimmassa tapauksessa kysymys saa vanhemman pohtimaan omaa vanhemmuuttaan uudella tavalla. Joskus vanhemmista voi olla helpompi löytää myönteisiä puolia puolisosta kuin itsestä.</p> | <p>Tasavertaisen vanhemmuuden ja parisuhteen tukemisen näkökulmasta kummankin vanhemman on tärkeää kuulla toistensa kuvaukset siitä, mitä kumpikin ajattelee omista ja toisen vanhemman parhaista puolista. Siksi kannattaa esittää lisäkysymys:</p> <ul style="list-style-type: none"> Entä mitkä ovat mielestäsi vauvan toisen vanhemman parhaat puolet? |
| <ul style="list-style-type: none"> Jos katselemme ja havainnoimme vauvaa nyt, mitä arvelet hänen parhaillaan ajattelevan tai miltä hänestä mahtaa tuntua? | <p>Kysymys voi olla joillekin vanhemmille yllättävä. Sen tarkoituksena on kuitenkin kannustaa vanhempia seuraamaan tarkemmin vauvaansa. Pysähtymällä hetkeksi katselemaan vauvaa on mahdollista huomata hänestä jotain uutta. Pieni vauva ei usein osaa ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan niin, että vanhemmat heti ymmärtäisivät hänen viestiään. Vanhemmat oppivat ymmärtämään paremmin lapsen käytöstä ja kehonkieltä sekä hänen tapaansa ilmaista itseään havainnoimalla häntä erilaisissa tilanteissa.</p> | <p>Monet eivät ole edes tulleet ajatelleeksi, että pienellä vauvalla voisi olla tunteita tai ajatuksia. Terveydenhoitaja voi lisätä vanhempien ymmärrystä vauvan maailmasta ottamalla puheeksi vauvan mahdolliset tunteet ja ajatukset ja arvailla niitä yhdessä vanhemman kanssa.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> Oletko huomannut tähän mennessä, kuinka herkästi tai voimakkaasti vauvasi ilmoittaa itsestään ja olemassaolostaan? | <p>Kysymys johdattelee vanhempia miettimään, millaisia ominaisuuksia ja luonteenpiirteitä vauvalla on ja mikä merkitys temperamentti-kysymyksillä on omassa perheessä. Monet vanhemmat ovat jo melko varhain tehneet huomioita vauvan luonteesta ja siitä, kuinka herkästi vauva ilmoittaa itsestään ja huonosta olostaan. Kysymystä voi selventää jatkokysymyksellä:</p> <ul style="list-style-type: none"> Millainen on mielestäsi vauvasi tapa reagoida erilaisiin tilanteisiin, esim. nälkään, märkään vaippaan...? Onko se hidas, nopea, rauhallinen tms.? Miten se vastaa omaa tapaasi toimia? | <p>Vanhemmat keskustelevat tavallisesti mielellään myös perheen sisäisistä temperamenttieroista. Keskustelua voi johdatella kysymällä:</p> <ul style="list-style-type: none"> Minkälainen luonne vauvallasi vaikuttaisi olevan? Tuleeko mieleesi jokin tilanne tai esimerkki, jonka perusteella ajattelet vauvasi olevan ...? Mitä tarkalleen ottaen tapahtui? Muistatko vielä, mitä ajattelit tai tunsit tuolloin? Mitä vauvasi mahtoi ajatella tai tuntea tuossa hetkessä? |

| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Vanhempana ei aina tule ajatelleeksi, että vanhemman oma mieliala saattaa tarttua tai vaikuttaa vauvaan. Oletko huomannut oman mielialasi tai tuulesi vaikuttavan vauvaasi jotenkin? | <p>Kysymyksen tarkoituksena on lisätä vanhemman ymmärrystä siitä, kuinka herkästi tunneilat siirtyvät perheenjäsenten välillä. Vauvan tunteet ja hänen tapansa ilmaista niitä vaikuttavat vanhempaan yhtä lailla kuin vanhempien tunteet ja käytös eri tilanteissa vaikuttavat vauvan tunteisiin ja kokemuksiin. Kysymys lisää vanhempien ymmärrystä siitä, että vauva tarvitsee apua erityisesti vaikeiden tunteiden säätelyssä.</p> | <p>Keskustelua voi edistää kysymällä konkreettista tilannekuvausta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tuleeko mieleesi tilannetta, jossa huomasit oman hyvän tai huonon tuulesi siirtyvän vauvaan? Mitä ajattelit tuossa tilanteessa? Mitä tunsit tilanteessa? Miten se ilmeni äänenpainoistasi, liikkeistäsi tai ilmeistäsi? Miten vauva reagoi käyttäytymiseesi tuossa tilanteessa? |
| <ul style="list-style-type: none"> • Oletko jutellut vauvalle? Miltä se tuntuu? | <p>Kysymys korostaa myönteisen vuorovaikutuksen merkitystä vanhempien ja vauvan välillä. Tavallisesti lähes kaikki vanhemmat ovat jutelleet vauvalle ja usealla voi olla tunne siitä, että ovat jollain tasolla ymmärtäneet vauvan kanssa toisiaan.</p> | <p>Keskustelua kannattaa jatkaa kysymällä konkreettista kuvausta jostain tilanteesta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuvaa jokin mukava tilanne, jossa sinulle tuli olo, että ymmärsitte toisiaan. Mistä huomasit, että vauva ymmärsi sinua? Miten vauva vastasi? |
| <ul style="list-style-type: none"> • Muistatko lähiajoilta jonkin hankalan tilanteen tai päivän vauvan kanssa? Kertoisitko siitä? | <p>Vanhemmasta voi tuntua hankalalle vastata kysymykseen, joka kohdistuu suoraan vanhemman omaan jaksamiseen. Siksi keskustelu kannattaa aloittaa vauvan kanssa vietetyistä hankalista päivistä. Tällaisia hetkiä ja päiviä on kaikilla pienten vauvojen vanhemmilla.</p> <p>Monesta voi tuntua helpottavalle, kun vaikeistakin hetkistä kysytään.</p> | <p>Konkreettista tilannekuvausta kannattaa syventää esim. seuraavilla jatkokysymyksillä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitä siinä tilanteessa tarkalleen ottaen tapahtui? Missä te olitte, keitä muita oli paikalla? Muistatko vielä, miltä sinusta tuntui tuossa tilanteessa? Mitä luulet, miten vauvasi koki tilanteen? Mistä päätelit, että vauva ymmärsi sinua ja tunsit juuri noin? Miten veit tilanteen päätökseen? Entä miten voisit toimia seuraavalla kerralla toisin, jos nyt meni huonosti? |



Muista kysyä

Seuraavat kysymykset olisi hyvä esittää, vaikka jokaisella vastaanottokäynnillä läpi neuvolaiän:

- Mitä arvelet lapsellesi kuuluvan juuri nyt?
- Mistä voit päätellä, että lapsellesi kuuluu juuri nyt tuota, mitä kerroit?
- Onko hänellä hyvä olla? Mistä sen voi päätellä?

Kysymysten tarkoituksena on, että lapsi säilyy vanhemman mielessä koko lapsuusajan omana yksilönään vanhemmista erillisenä persoonana. Vanhempien tarjoama turvallinen ja sensitiivinen hoiva sekä se, miten vanhemmat kohtaavat lapsensa ja minkälaisena hänet näkevät, vaikuttavat siihen, minkälainen käsitys lapselle muodostuu itsestä ja millaiseksi hän kasvaa ja kehittyy.

Vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen havainnointi

Pieni vauva tarvitsee vanhemman kokoaikaisen huomion ja tunteen siitä, että vanhempi iloitsee ja nauttii hänen kanssaan olemisesta. Vanhempi voi houkuttaa vauvaa katsekontaktiin, johon pienikin vauva vastaa usein innokkaasti. Vauva puolestaan voi hakea vanhemman huomiota esimerkiksi itkemällä tai äänitelemällä ja jokelteleamalla. Tällöin vanhemman tehtävä on vastata vauvan viesteihin, lohduttaa, rauhoittaa, jutella lempeällä äänellä, ihastella ja iloita vauvasta. Vauva nauttii erityisesti vanhemman kasvojen katselemisesta ja hellästä koskettamisesta. Vanhemman katseen peilissä vauva näkee itsensä rakastettuna ja vanhemmalle tärkeänä persoonana.

Vauvaperheitä kohtaavien työntekijöiden tärkeänä tehtävänä on huomioida ja seurata vanhemman ja vauvan välistä

vuorovaikutusta: kuinka vanhempi pitää vauvaa sylissään, kuinka hän katsoo ja juttelee vauvalle, miten koskettelee ja hoitaa vauvaa. Ammattihenkilön on useimmiten helppo tunnistaa läheinen ja lämmin vuorovaikutus vanhemman ja vauvan välillä ja antaa vanhemmille juuri heidän vanhemmuuttaan vahvistavaa myönteistä palautetta. Suurta huolta aiheuttavaan, vauvan näkökulmasta jopa uhkaavaan vuorovaikutukseen työntekijän on jo lastensuolelullisesta syistä pakko tehdä nopea väliintulo ja ohjata perhe eteenpäin esimerkiksi lastensuojelun perhetyön piiriin.

Sen sijaan työntekijän saattaa olla vaikeampi tunnistaa ja auttaa vanhempaa, joka hoitaa ”teknisesti” moitteettomasti vauvaa, mutta jolle näyttää olevan vaikeaa asettua vanhemman rooliin ja luontevaan vuorovaikutukseen vauvan kanssa.

Vauvan mielen ja turvallisen kiintymyssuhteen kehittymisen kannalta olisi kuitenkin ensiarvoisen tärkeää, että juuri tämä vanhempi saisi neuvolasta vanhemmuuteensa ja mentalisaatiokykynsä kehittämiseen aktiivista tukea. Toisen ihmisen, esimerkiksi työntekijän tai toisen vanhemman, kehittyneemmän mentalisaatiokyvyn varassa heikommin mentalisoivan vanhemman kyky ajatella sekä omaa mielen tilaa että vauvan mieltä, kokemuksia ja näkökulmaa voi vahvistua. Siksi terveydenhoitajan ja vanhemman tapaamiset voivat tarjota vanhemmalle merkittävää vanhemmuuden tukea.

Seuraavaan taulukkoon on koottu näkökulmia vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen havainnointiin. Taulukko pohjaa osittain WAIMH-kongressissa (World Congress of the World Association for Infant Mental Health) 2016 esiteltyyn Maternal Looking Guide -malliin (O'Rourke, Patricia 2015).

Neuvolassa kannattaa pohtia erityisesti sitä, miten voidaan tukea paremmin niitä vanhempia, joiden on vaikeaa asettua luontevaan vuorovaikutukseen vauvan kanssa.



| Luonteva, läheinen vuorovaikutus | Vaikeus asettua vuorovaikutukseen vauvan kanssa | Huolestuttava, pikaista puuttumista edellyttävä vuorovaikutus |
|--|--|---|
| Vauvaan kohdistuvan katseen laatu ja intensiivisyys | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Vanhempi katsoo vauvaa ihaillen, hymyilevin kasvoin, haltioituneena, lämpimästi. – Vanhempi näyttää nauttivan vauvan katselemisesta. – Katse kertoo, että vanhempi iloitsee vauvasta. | <ul style="list-style-type: none"> – Vanhempi katsoo vauvaa kuin tutkien: ”mitä sinä odotat minulta, mitä minun pitäisi kanssasi tehdä juuri nyt”. – Katse voi olla keskittynyt, etsivä, alakuloinen, hermostunut, huolestunut, mielteliäs. – Aika-ajoin vanhemman katse voi kääntyä pois vauvasta suuntautuen hämmentyneenä jonnekin etäälle. | <ul style="list-style-type: none"> – Vanhempi ei juurikaan katso vauvaa eikä hae katsekontaktia hoitotoimien aikana. – Katsoo vauvaa ilmeettömästi tai voi samanaikaisesti hymyillä ja näyttää viihäiseltä. Katse voi ulkopuolisesta näyttää myös pelottavalta tai tuijottavalta. – Myös muu käytös vauvaa kohtaan voi näyttää uhkaavalta. |
| Vauvan sylissä pitäminen ja käsittely hoitotoimien aikana | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Vanhempi pitää vauvaa hellästi ja varmasti sylissään sopivalla etäisyydellä omista kasvoistaan. – Vanhempi näyttää nauttivan vauvan läheisyydestä. – Käsittelee ja hoitaa vauvaa hellästi, rauhallisella ja tyyntävällä tavalla. | <ul style="list-style-type: none"> – Toisinaan vanhempi pitää vauvaa lämpimällä tavalla sylissään, mutta usein myös kannattelee vauvaa kömpelösti korkealla jännittynein ja jäykin käsin. – Välistä voi käsitellä vauvaa kuin esinettä ja hoitaa tavalla, joka ulkopuolisesta näyttää <ul style="list-style-type: none"> - liian rennolta tai liian viralliselta - liian varovaiselta tai häilyvältä. | <ul style="list-style-type: none"> – Vanhempi voi pitää vauvaa sylissään joko liian lähellä omia kasvojaan tai liian kaukana omasta kehostaan tai vain osittain sylissä. – Voi olla, että vanhempi ei halua hoitaa eikä pitää vauvaa sylissään lainkaan. – Vanhempi käsittelee vauvaa kuin esinettä ja hoitaa vauvaa levottomasti tai jännittyneesti. – Tapa käsitellä vauvaa näyttää kiihtyneeltä, tunkeilevalta, tempoilevalta tai nykivältä. |
| Vauvasta puhuminen | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Puhuu vauvasta myönteiseen, ihailevaan sävyyn. Pohtii ja kuvailee mielellään myös vauvan persoonallisuuden piirteitä tai vauvan mahdollisia ajatuksia ja kokemuksia eri tilanteista. | <ul style="list-style-type: none"> – Puhe vauvasta on usein huolten sävyttämää. On huolissaan vauvan kehityksestä tai terveydestä. Kokee arjen vauvan kanssa raskaana. – Ei juurikaan kykene pohtimaan tai kertomaan vauvan maailmasta tai arjen iloisista hetkistä. | <ul style="list-style-type: none"> – Puhuu vauvasta pääasiassa kielteisesti ja epäkunnioittavasti. Voi kiroilla tai käyttää vauvasta asiattomia nimityksiä. |
| Vauvalle juttelu, silittely ja koskettelu | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Silittelee ja suukottelee vauvaa rauhallisella, lämpimällä tavalla. – Vastaa nopeasti kaikkiin vauvan vuorovaikutusaloitteisiin ja puhuu vauvalle ilmeikkäästi, lempeästi ja pehmeästi peilaten vauvan tunnetiloja. | <ul style="list-style-type: none"> – Seurustelu ja vuorovaikutus vauvan kanssa on vähäistä. Puhuu vauvalle hiljaisella äänellä, ei kykene peilaamaan äänellään vauvan tunnetiloja, ei osaa puhua ”vauvakieltä”. – Vanhempi voi kertoa vauvan viihtyvän pitkiä aikoja yksin esim. sängyssä tai tv:n äärellä. – Silittely ja koskettelu on toisinaan hellää, joskus koskettelee myös nykivin tai liian kovin käsin. – Voi pitää omia sormiaan vauvan suussa. | <ul style="list-style-type: none"> – Vanhemman seurustelu ja vuorovaikutus vauvan kanssa on olematonta. Mahdollinen juttelu voi olla sarkastisesti sävytynyttä, tiuskimista tai epäasiallista nimittelyä. – Koskettelee vauvaa terävin, nykivin liikkein. – Ei huomaa, jos vauva ei halua vastata vanhemman leikki- tai vuorovaikutusaloitteisiin, vaan tönii tai huitoo tätä esim. lelulla tai harsolla. – On välillä tunkeileva ja voi suukotella vauvaa ylenpalttisesti. |
| Vauvan huomioiminen keskustellessa toisen aikuisen kanssa | | |
| <ul style="list-style-type: none"> – Katsoo usein vauvaa puhuessaan toiselle aikuiselle. – Näyttää, että vanhemman on vaikea kääntää katsetta pois vauvasta keskustelun aikana. | <ul style="list-style-type: none"> – Yhteys vauvaan on satunnaista toisen aikuisen kanssa keskustellessa. Vilkaisee vauvaa silloin tällöin nopeasti. | <ul style="list-style-type: none"> – Toisen aikuisen kanssa puhuessa yhteys vauvaan katkeaa täysin. Vanhempi näyttää unohtavan vauvan olemassaolon. – Ei juurikaan vilkaise vauvaa keskustelun aikana. |

Kokemuksia mentalisaatioon perustuvasta työtavasta

MLL on kehittänyt yhteistyössä Folkhälsanin kanssa mentalisaatioperustaisia vauvaperheryhmätoimintaa. Vuosina 2010–2014 Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmiin osallistui suuri määrä vanhempia, yli 1 200 isää ja noin 1 400 äitiä. Vanhemmat osallistuvat aktiivisesti vauvaperheen arkeen ja vanhemmuuteen liittyvään keskusteluun ja pohdintaan. Moni vanhempi kertoi ryhmäkeskustelujen ansiosta oppineensa ymmärtämään paremmin lapsensa tarpeita ja kestävänsä paremmin sekä omia että lapsen voimakkaita tunteita. He kertoivat ymmärtävänsä paremmin myös lapsen tunteiden vaikutusta omaan tunnetilaansa ja reagoitiinsa vaikeissa tilanteissa.

”Tarkkailen vauvaani ja yritän miettiä, mitä hän tuntee tai haluaa tai ajattelee. Osaan ottaa kiukkukohtaukset paremmin. Olen tajunnut, ettei vauva itke vain ilkeyttään, vaan taustalla on aina joku syy. Kun hän ei osaa kertoa asiastaan muuten kuin itkemällä, pysyn itse tilanteissa rauhallisempänä ja kärsivällisempänä.”

Vanhempien mentalisaatiokyvyn edistämiseen tähtäävät keskustelut lisäsivät niin isän kuin äidin ymmärrystä omaa puoli-
soa, hänen kasvatusnäkemystään sekä

toimintatapojaan kohtaan, ja kummankin vanhemman itseluottamus vanhempana vahvistui. Tämä rakensi erityisesti isien kokemusta tasavertaisesta vanhemmuudesta perheessä.

Vanhemmat pitivät erittäin tärkeänä sitä, että kummankin vanhemman näkemyksistä ollaan aidosti kiinnostuneita ja kysymykset esitetään kummallekin erikseen, jos molemmat ovat paikalla. Isien palautteen perusteella yhteinen keskustelu ryhmässä lisäsi perheen yhteenkuuluvuuden tunnetta ja antoi mahdollisuuden koota ja jakaa ajatuksia teemoista, joista ei kotona yleensä keskustella.

”Vaikeista tilanteista ja voimakkaista tunteista keskusteleminen oli antoisaa ja herätti paljon ajatuksia. Vaikka keskustelu ei sinänsä johtanut välttämättä mihinkään ainoaan oikeaan vastaukseen, niin näkökulmia tuli lisää ja ajatustyö ja keskustelu jatkuivat myös kotona. Keskusteluiden pohjalta on myös havainnut omia heikkouksiaan lapsen hoidossa ja parisuhteessa. Näistä asioista keskustelu on tärkeää, mutta harvoin keskustelu aukeaa kotona noin vain.”

Mentalisaatioperustaisia ryhmiä ohjanneet työntekijät kertoivat omaksuneensa

uuden, koko perheen hyvinvointia tukevan työtavan. Mentalisaatioon pohjautuva työtapa oli siirtynyt ryhmien ohjaamisen lisäksi kaikkeen muuhunkin työhön ja tapaamisiin vanhempien, perheiden tai lasten kanssa. Uusi työtapa oli syventänyt asiakassuhteita ja asiakasperheiden ymmärtäminen oli monipuolistunut. Työntekijät kertoivat löytäneensä uutta jaksamista ja intoa työhönsä ja heidän työmotivaationsa oli lisääntynyt.

Sitä mukaa kun työntekijät omaksuivat vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistamiseen pohjautuvaa työtapaa, rohkeus nostaa keskusteluun myös vaikeiksi koettuja asioita vahvistui. Työntekijät vakuutuivat siitä, ettei heillä tarvitse olla valmiina vastausta tai neuvoa vanhempien esittämiin kysymyksiin tai heidän kuvailemiinsa tilanteisiin. He saivat yhä enemmän kokemuksia siitä, että empaattinen kohtaaminen ja yhteinen pohdiskelu antoivat vanhemmalle tunteen siitä, että vanhempaa kuunnellaan ja hänen kykynsä löytää itse ratkaisuja tilanteisiinsa uskotaan ja arvostetaan. Hankalien tilanteiden pohtiminen yhdessä vanhempien kanssa edellyttääkin työntekijältä myönteistä uteliaisuutta ja aitoa kiinnostusta vanhempien kokemuksiin.

”Tyrmäys, torjunta ja minä olen oikeassa -asenne ovat vähentyneet. Tilalle on tullut lempeys, kannustaminen ja yhdessä pohtiminen.”



LÄHTEET

- Copeland, D. & Harbaug, BL. (2005). Differences in Parenting Stress between Married and Single First Time Mothers at Six to Eight Weeks After Birth. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing* Vol. 28, No. 3.
- Bateman, A., Fonagy, P. (2012). *Mentalizing in mental health practice*. American Psychiatric Association.
- Kalland, M. (2015). Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A. (toim.), (2015). *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Klemetti, R., Hakulinen-Viitanen, T. (toim.), (2013). *Äitiysneuvolaopas*. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Kontula, O. (2009). Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Väestöliitto. Väestötutkimuslaitos.
- Kontula, O. (2013). Yhdessä vai erikseen? Tutkimus suomalaisten parisuhdeiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Väestöliitto. Väestötutkimuslaitos.
- Leahy-Warren, P., McCarthy, G., Corcoran, P. (2012). First-time mothers: social support, maternal parental self-efficacy and postnatal depression. *Journal of Clinical Nursing*, Vol 21.
- Midgley, N., Vrouva, I. (toim.) (2012) *Minding the Child: Mentalization-based interventions with children, young people and families*. London Routledge.
- O'Rourke, P. 2015. *Maternal Looking Guide*. Esitys Waimh -kongressissa Prahassa 31.5.2016.
- Pajulo, M. (2004). Vauvan tunnetila ja sen säätely Äidin reflektiivinen kyky ja sen merkitys turvallisessa kiintymyssuhteessa. *Duodecim* 120:25.
- Pajulo, M., Ekholm, E., von Koskull, M., Kallioinen, O., Andersson, G., Westerlund-Cook, S., Kortekangas, L., Jussila, H. (2014, 4. painos). *Vauva mielessä*. Raskausajan päiväkirja. Folkhälsans förbund rf 2011.
- Pajulo, M., Salo, S., Pyykkönen, N. (2016). *Mentalisaatio – ydinalue lasta suojaavassa työssä*. Perheterapia 1/16.
- Pajulo, M., Salo, S., Pyykkönen, N. (2015). *Mentalisaatio ihmis-*
tä suojaavana tekijänä. *Duodecim* 2015;131.
- Punamäki, R-L. (2011). Vanhemmuuteen siirtyminen: raskausajan ja ensimmäisen vuoden kiintymyssuhteet. Teoksessa Sinkkonen, J. ja Kalland, M. (toim.), (2011). *Varhaislapsuuden tunnesuhteet ja niiden suojeleminen*.
- Salo, S., Flykt, M. (2013). Lapsen ja vanhemman välisen emotionaalisen saatavilla olon merkitys lapsen kehityksessä ja hyvinvoinnissa. *Psykologia* 48.
- Salo, S., Kalland, M. (2015, 2. painos). *Lapsen mentalisaatiokyky*. Teoksessa Viinikka, A. (toim.). *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Salo, S., Kauppi, A. (2015, 2.painos). *Reflektiivinen työote vanhemman kohtaamisessa*. Teoksessa Viinikka, A. (toim.). *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Sepa, A., Wahlberg, J., Vaarala, O., Frodi, A., Ludvigsson, J. (2005). Psychological Stress May Induce Diabetes-Related Autoimmunity in Infancy. *Diabetes Care*.
- Sinkkonen, J., Kalland, M. (toim.) (2011). *Varhaislapsuuden tunnesuhteet ja niiden suojeleminen*. WSOYpro.
- Slade, A. (2004). Perinataalisen mielen terveytyksen avainasia: vauvan pitäminen äidin mielessä. *Psykoterapia* 23 (3).
- Slade, A. (2006). *Reflective Parenting Programs: Theory and Development*. *Psychoanalytic Inquiry*. 26.
- Sourander, J., Oksanen, E., Viinikka, A. (2016). *Mentalisaatioteoriaan perustuva Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmämalli ja vanhempien kokemuksia perheryhmästä*. *Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti*. 2016. Vol.26. No.1. Niilo Mäki -säätiö.
- *Vahvuutta vanhemmuuteen -perheryhmän ohjaajan opas*. (2015). Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
- Viinikka, A. (2015). (toim.) *Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2015.

Mentalisaatio tarkoittaa ihmiselle ominaista piirrettä pohtia niin oman kuin toisen ihmisen käyttäytymisen takana olevia ajatuksia, tunnetiloja tai aikomuksia. Vanhemmuudessa se on vanhemman kykyä havaita ja pohtia jo aivan pienen lapsen kokemuksia ja tunnetta erilaisissa arkipäivän tilanteissa.

Oman vanhemmuuden pohtiminen alkaa raskausaikana. Vanhempien myönteiset mielikuvat itsestään juuri tämän vauvan vanhempana auttavat turvallisen kiintymyssuhteen syntymistä syntyvän vauvan ja vanhempien välille.

Tämä opas on suunnattu neuvolan terveydenhoitajille ja muille vauvaa odottavia tai vauvaperheitä kohtaaville ammattilaisille. Se sisältää työvälineitä, joilla voidaan edistää vanhempien mentalisaatiokykyä ja vahvistaa vauvan ja vanhemman välistä suhdetta. Opas tukee ja syventää neuvolatoiminnalle ja perhevalmennukselle asetettuja kansallisia tavoitteita.

