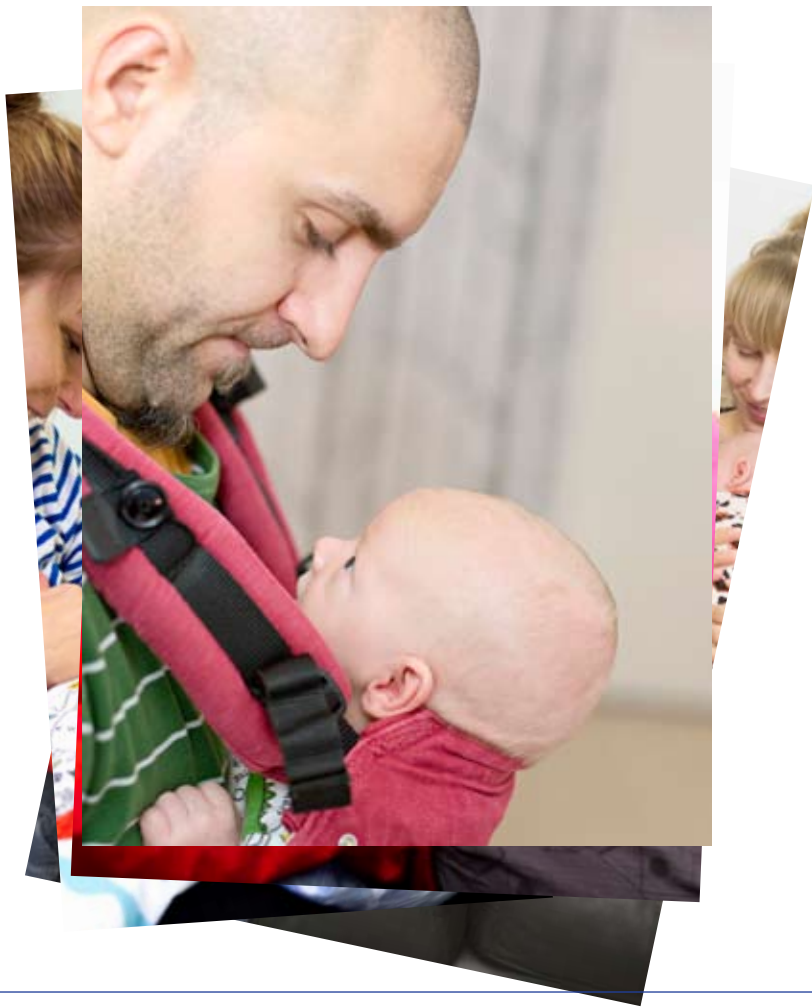


0-6 kk



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Onni löytyy arjesta.

Lehtinen on päivitetty versio
vuonna 2007 ilmestyneestä lehtisestä.

Sisältöä ovat kommentoineet:

Katri Kanninen, VET psykoterapeutti, PsT
Mirjami Mäntymaa, lastenpsykiatri, LT
Saara Salo, psykoterapeutti, PsT
MLL:n asiantuntijat

Alkuperäinen käsikirjoitus:

Arja Häggman-Laitila, dosentti, TtT

Asiantuntijat:

Tuovi Keränen, psykologi, PsM
Anu Lius, kätilö
Nina Melamies, erityisluokanopettaja, KM
Kirsi Otronen, terveydenhoitaja
Kaija Puura, lastenpsykiatri, LT
Markus Torkkeli, luokanopettaja, KT

Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto
Toinen linja 17, 00530 Helsinki
p. 075 324 51
mll@mll.fi
www.mll.fi

Tilaukset

www.mll.fi/kauppa
tilauspalvelu@mll.fi
p. 075 324 5480
tilausnumero 30092

Ulkoasu: Hahmo

Taitto: Virma/Minna Laatikainen

Kuvat: Keksi/Suvi-Tuuli Kankaanpää

Kirjapaino: ESA Print Oy 10 2013



Sisältö

- Minusta tulee minä toisen kanssa | s. 5
- Rutiineja rakkaudella | s. 5
- Vauva perheenjäseneksi | s. 7
- Liikettä päästä varpaisiin | s. 7
- Rytmiä pienen päivään | s. 9
- Vauva viestii kehollaan | s. 10
- Tunteet tutuksi | s. 11
- Vauva juttelee | s. 13
- Itku kutsuu | s. 13
- Leikki maistuu ja kuuluu | s. 14
- Vauva kasvattajana | s. 14
- Vauvaperheen arki | s. 17
- Vauvan kehitysvaiheet | s. 19

Lukijalle

Vastasyntynyt pystyy heti vaikuttamaan ympäristöönsä. Vauvan olemus kutsuu hoivaamaan ja kiintymään. Vauva tarvitsee kehittyäkseen vuorovaikutussuhteen toiseen ihmiseen. Vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea sitä, mitä vauvan kanssa tehdään ja koetaan. Yhtä lailla kuin vauva vaikuttaa vanhempiansa, vanhemmat vaikuttavat vauvaansa.

Vauva tarvitsee ainakin yhden pysyvän ihmissuhteen. Yhdessäolo vanhempien kanssa ja arkiset hoitotilanteet riittävät vauvalle – se, että vauvalla on joku, jonka kanssa jakaa elämänsä tapahtumat. Yhteiset hetket vanhempien kanssa ovat vauvalle parasta virikettä. Vanhempana olemista ei tarvitse erikseen opiskella: aikuisella on siihen edellytyksiä ja vauvan kanssa oppii vanhemmaksi. Kannattaa heittäytyä rohkeasti vanhemmuuteen!

Jokainen vauva kehittyy omaan, yksilölliseen tahtiinsa, joten tässä lehtisessä mainitut iät ja kehitysvaiheet ovat viitteellisiä.

i Tukea vanhemmuuteen

MLL:n Vanhempainpuhelin

0600 12277

Vanhempainnetti

www.mll.fi/vanhempainnetti



Minusta tulee minä toisen kanssa

Vauva on jo syntymähetkellään valmis vuorovaikutukseen ja yhteiselämään vanhempiensa kanssa. Hän seuraa mielellään syylistä vanhempiensa kasvoja. Varsinkin puhuvat kasvat kiinnostavat vauvaa, hän seuraa niitä tarkkaan, kiinteästi napit-taen. Vauva näkee selvästi kasvojen liikkuvat osat, silmät, suun ja hiusrajan. Vauva näkee vain 30 senttimetrin päähän, syli-etäisyydelle, ja erottaa valojen eri kirkkausasteita

Vauva on tottunut jo kohdussa vanhempiensa ja kodin ääniin. Hän aistii puheen rytmin ja sen vaihtelut: rauhallinen, pehmeä rytmi tyynnyttää vauvan; äkkinäiset, kovat äänet ja liikkeet pelästyttävät hänet. Vauva tunnistaa erityisen hyvin musiikin, jos kohdussa olevalle vauvalle on lauletu tai hän on kuullut musiikkia. Lämpötilan vaihtelut vaipanvaihtohetkellä saavat hänet mutristamaan suutaan ja liikehtimään vilkkaasti. Hän havaitsee ihmisissä ja tapahtumissa olevat erot ja samankaltaisuudet. Tuoksu, maku, ääni ja kosketus erottavat äidin vieraista. Hyvin pienetkin vauvat erottavat äidin kasvat vieraista kasvoista. Vastasyntyneellä on joukko elämän jatkumisen kannalta tärkeitä refleksejä, kuten etsimis- ja imemisheijaste. Kun vauvan suupieltä tai poskea koskettaa sormella tai äidin rinnanpäällä, hän kääntää päätään, etsii suullaan rintaa ja imee.

Vauvat ovat erilaisia jo syntyessään. He voivat olla rauhallisia, levottomia, hyväntuulisia, helposti sopeutuvia tai voimakkaasti muutoksiin reagoivia ja niin edelleen. Jokainen vauva ilmaisee tar-

peensa omalla tavallaan. Vauvan luonne ja temperamentti tulevat tutuiksi yhdessä ollessa. Vanhemmat oppivat olemaan vauvansa kanssa. Tähän tarvitaan uteliaisuutta ja kiinnostusta tutkailla, kuka ja millainen oma vauva on. Esimerkiksi vanhempi voi pitää vauvaa sylissään niin, että vuorovaikutus onnistuu. Vauvaa voi silit-tää ja omaa ääntään mukauttaa vauvalle sopivan rauhalliseksi ja rytmikkääksi.

Rutiineja rakkaudella

Aikuiselle moni vauvanhoitoon liittyvä asia on rutiini, itsestäänselvyys, mutta vauvalle se on enemmän. Hellät hoitotoimet ovat itse asiassa oivallisia yhdessäolon ja seurustelun hetkiä. Ne vaikuttavat myös tuleviin ihmissuhteisiin ja vauvan käsitteeseen omasta itsestään. Kun vanhempi vastaa vauvansa tarpeisiin, vauva kiintyy häneen, varauksettomasti. Kuten muutkin ihmissuhteet, myös kiintymyssuhde vauvaan kehittyy vähitellen. Vanhemmat ovat vauvalle maailman tärkeimmät ihmiset.

Vauva haluaa olla vanhemmilleen tärkeä ja toivottu, vanhempiensa rakastama lapsi. Hän vaistoaa sen katseesta, turvallisuudesta syylistä, hellästä hoidosta, äänen sävystä, lohdutuksesta. Vanhempien hoiva ja hellyys kertovat vauvalle, kuka hän on. Lapsen minuus syntyy vuorovaikutuksessa hänelle läheisten ihmisen kanssa. Hän näkee itsensä sellaisena kuin hänelle tärkeät ihmiset hänet näkevät. Ihailun kohteena oleminen on vauvasta ihanaa.

Vanhemman syli, katse ja sanat ovat vauvan hyvinvoinnin eilinehtoja. Voi olla, että jokin näistä yhdessäolon tavoista ei



Äiti ja isä ovat vauvalle maailman tärkeimmät ihmiset.

onnistu vauvan tai vanhemman vamman tai sairauden vuoksi. Läheisyyttä voi tarjota monella muullakin tapaa. Vauvat ja vanhemmat ovat sopeutuvaisia ja kekseliäitä: puuttuvan yhdessäolotavan voi joustavasti korvata jollakin toisella.

Vauva ei tarvitse mediaa. Päinvastoin, välkehtivä ruutu ja kovat äänet saavat vauvan valpastumaan turhaan. Vanhemman on hyvä kiinnittää huomiota myös omaan mediankäyttöön, ettei se vie liikaa aikaa vuorovaikutukselta vauvan kanssa. Jos vanhempi on samaan aikaan vaikkapa netissä, kun hän pitää vauvaa sylissään, huomio kiinnittyy pois vauvasta.

Vauva perheenjäseneksi

Vauva ei pysty pitämään mielessään vanhempiaan kovin kauan, eikä hänen ole hyvä olla erossa heistä kovin pitkään. Vauva ei osaa vielä rauhoittua itsekseen ja tarvitsee tähän vanhemman apua. Erillään oleminen on vauvalle stressaavaa.

Kotiin tuleva hoitaja on hoitoapua tarvitsevalle vauvalle parempi kuin vieras hoitopaikka. Silti erossaoloaika on hyvä pitää mahdollisimman lyhyenä. Sairaalahoittoon joutuva vauva tarvitsee vanhempiensa seuraa, mielellään päivittäin.

Vauva ei aseta vanhempiaan paremmuusjärjestykseen. Mitä aikaisemmin vanhempi osallistuu vauvan hoitoon ja kasvatukseen, sitä parempi vanhemman ja lapsen suhteesta tulee.

Oma perhe on vauvalle tärkeä. Kun vauva on mukana perheen yhteisissä puuhissa, hän oppii tuntemaan eri perheenjäsenet ja samalla vauva tulee sisaruksille

Erlaisia temperamentteja

Lapsen synnynnäinen temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka hän toimii ja on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Vanhemman ja lapsen hyvin erilaiset temperamentit voivat aiheuttaa pulmia. Vanhemman voi olla vaikea ymmärtää lasta ja hänen tarpeitaan. Esimerkiksi ujolta lapselta saatetaan odottaa rohkeutta isossa lapsiryhmässä. Parasta olisi, että vanhempi oppisi huomioimaan lapsensa erityispiirteet ja muistamaan, että kaikkien lasten kanssa ei voi toimia samalla tavalla.

tutuksi. Vauvasta tulee mukava osa siskosten ja veljien elämää varsinkin, jos he saavat osallistua vauvan hoitoon. Isoveli ja -sisko kaipaavat myös vanhempien huomiota ja rakkautta, helliä sanoja ja läheisyyttä. Sisaruskatuus ja mustasukkaisuus haalenevat, kun sisarukset huomaavat olevansa vanhemmilleen yhtä tärkeitä kuin vauva.

Liikettä päästä varpaisiin

Vauvan liikkeen kehitys eli motorinen kehitys alkaa koko kehon liikkeillä ja eriytyy vähitellen raajojen ja pään liikkeiksi. Kehitys etenee päästä jalkoihin, vartalosta raajoihin ja kokonaisvaltaisista liikkeistä hienovaraisempiin liikkeisiin. Vastasyntyneen

tasapaino ei ole vielä oikein hallinnassa. Hän on enimmäkseen kippurassa, ja asento on aluksi pitkälti samanlainen kuin se oli kohdussa. Kun vauva kehittyy, asentoakin muuttuu. Alussa pieni pitää käsiään nyrkissä, pian ne etsiyvät suuhun. Tarttumisen aika on myöhemmin. Lasta ei tarvitse opettaa liikkumaan, hän treenaa oma-aloitteisesti pienestä pitäen. Harominen ja huitominen ovat vauvan tapoja opetella hallitsemaan liikkeitään. Vauvan liikkeitä, kehon tuntemusta ja sen hyväksymistä voi tukea vauvaa hellimällä, hyväilemällä ja silittelemällä. Ensimmäisten

kuukausien aikana vauvan päätä ja niskaa pitää tukea.

Yleensä yli kolmekuinen vauva on melkoinen touhuaja. Hän leikkii varpaillaan ja sormillaan ja tutkii itseään ja lähellä olevia esineitä. Hän osaa jo nojata ja kurkotella, mutta esimerkiksi istua hän ei vielä osaa pitkään aikaan. Lapsi kehittyy vaihteittain, eikä lapsen kehitystä voi jouduttaa. Uuden kehitysvaiheen aika on vasta sitten, kun lapsi hallitsee edellisen ja on siihen kypsä.

Hoitopöytä on kätevä, mutta joka vaipevaihtoon ja pukemiseen sitä ei tarvita. Sylissä tapahtuva vaipevaihtohetki on



samalla liikunta- ja kosketteluhetki. Latialle laitettu peitto on loistava paikka liikkumisharjoituksiin ja ympäristön tarkkailuun. Jos asento tai paikka ei vauvaa miellytä, hän kyllä ilmaisee sen. Viltillä on tilaa vanhemmillekin vaikkapa yhteiseen jumppatuokioon vauvan kanssa. Vauvan kanssa olemiseen virikkeitä kaipaava vanhempi voi innostua vauvahieronnasta tai -uinnista. Vauva pärjää toki ilman niitäkin.

Rytmiä pienen päivään

Vauva tarvitsee vanhempiaan yksin jo perustarpeidensa, nälän, levon ja puhautuksen, tyydyttämiseen. Aluksi arki vauvan kanssa voi olla hetkessä elämistä. Vähitellen vanhemmat oppivat tunnistamaan vauvansa rytmit ja osaavat ennakoida, koska vauva herää syömään. Vauva ei alussa erota yötä päivästä, koska hänen hermostonsa kehitys on vielä kesken. Kellontarkat aikataulut voi unohtaa. Kolmen ensimmäisen elinkuukautensa aikana vauva syö ja nukkuu silloin, kun se hänelle sopii.

Ennemmin tai myöhemmin vauva löytää luontaisen päivärhythmiänsä. Aina se ei löydy helposti, ja tällöin vauva tarvitsee vanhemman apua. Syömisestä, nukkumisesta ja ulkoilun säännöllisyys helpottaa rytmin löytymistä. Kolmannella kuukaudella vauva alkaa yleensä nukkua pidempiä öitä, varsinkin jos hänen kanssaan seurustellaan päivisin. Vauvojen unentarve vaihtelee paljon. Jotkut vauvat tuntuvat nukkuvan liikiä, toisia nukkumatin seura ei tahdo kiinnostaa. Kun vauva herää yöllä syömään, hänen kanssaan ei tar-

vitse seurustella eikä pissavaippaa tarvitse vaihtaa. Näin vauva ei virkisty liikaa vaan jatkaa uniaan, kun nälkä on ohi.

Vauvasta huolehtiminen on ympärivuorokautista, ja aluksi vanhemmat joutuvat asettamaan omia tarpeitaan taka-alalle. Äidistä voi tuntua, ettei hän ehdi rauhasa edes vessaan saati pukeutumaan päivävaatteisiinsa. Olisi hyvä, jos vanhemmat voisivat jakaa kotityöt uudelleen keskenään ja muistaisivat, että kaikkea ei tarvitse tehdä entiseen tapaan ja jotain voi jättää tekemättä. Vauva laittaa monet vanhempien asiat uuteen tärkeysjärjestykseen.

Vauva alkaa opetella kontaktin luomista jokeltaen. Kun vauvan yrityksiin vastataan, hän oppii huomaamaan, että äänтелеillä voi pitää yhteyttä toisiin ihmisiin.

Rutiinit ovat vauvalle hyväksi. Samanlaisina, tutussa järjestyksessä toistuvat hoitotilanteet ja arjen tapahtumat opettavat vauvaa pikkuhiljaa ennakoimaan tulevia tapahtumia. Esimerkiksi tyyntävä laulu kertoo vauvalle lähestyvistä päiväunista. Vauvan perusluottamus elämään, ihmisiin



ja tulevaisuuteen vahvistuu, kun päiväjärjestys on hänelle tuttu. Rutiinit ovat lapsen ajantajun ensiaskeleita.

Vauva viestii kehollaan

On tärkeää, että vanhemmat ymmärtävät vauvan jaksamista ja auttavat häntä tunnistamaan sen vaihteluita. Usein vanhemmat ymmärtävät lapsensa vireystilan vaihtelut luonnostaan. Vanhempi pyrkii asettumaan lapsen tilanteeseen ja antaa lapsen levätä oikealla hetkellä. Vauvalla on erilaisia tapoja kertoa jaksamisestaan. Pään kääntäminen, otsan rypistäminen ja silmien ja kasvojen peittäminen kertovat väsymyksestä. Vauva on tyytyväinen ja innoissaan, kun hän potkii ja kiljahtelee.

i Apua uniongelmiin

Vauvan nukkumisesta ja erilaisista unikouluista kerrotaan enemmän MLL:n Vauva nukkuu -lehtisessä.

Levollisen vauvan kätet ja jalat ovat rennot.

Vastasyntynyt jaksaa olla tarkkaavainen vain hetken kerrallaan. Kun vauva ei enää jaksaa, hän nukahtaa, alussa tuon tuostakin. Vauvat kokevat tunteet ruumiillisesti epämiellyttävinä tai miellyttävinä tuntemuksina. He purkavat niitä kehonsa avulla potkimalla iloisesti koko olemuksellaan, liikehtimällä levottomasti, huutamalla ja itkemällä.

Tunteet tutuksi

Vauvan tunne-elämän kehittymiselle on tärkeää, että vanhempi tunnistaa vauvan tunteita ja alkaa ymmärtää, mihin ne liittyvät. Vanhempien tehtävänä on iloita yhdessä lapsensa kanssa tai lohduttaa häntä. Erityisen tärkeitä vanhemmat ovat sellaisten tunteiden kuin pelon, pahanolon, kiukun ja kivun kohtaamisessa. Vanhempi voi kertoa vauvalleen, minkä tunteen kanssa vauva parhaillaan painii: ”Olet kiukkuinen, kiukuttaako sinua, kun äiti ei ollut heti paikalla, vaikka olit jo herännyt. Äiti ei ehtinyt luoksesi niin pian kuin olisi halunnut, älä ole huolissasi, äiti ottaa sinut syyliin.” Vanhempien ilmeet, kehon asento ja kosketus kertovat vauvalle, että he ymmärtävät, miltä hänestä tuntuu. Vanhemmat siis sietävät hänen tuntemuksiaan ja ottavat ne kannettavakseen, ja kohta kaikki on hyvin: kaikesta selviää. Vauva oppii vanhemmiltaan, että erilaisten tunteiden kanssa pärjää. On tärkeää, että vanhemmat yrittävät ihmetellä ja arvailla vauvan kokemuksia. Tärkeää ei ole, tietääkö vanhempi oikeasti, mistä on kyse, vaan se, että hän sitä miettii.

Vauvan ja vanhemman on hyvä oppia toimimaan samaan tahtiin. Silloin vauva kokee, että hän voi vaikuttaa itselleen tapahtuviin asioihin. Vauvat ovat hyvin herkkiä toisten tunteille. He aistivat tunteilija eleistä, ilmeistä, äänensävyistä ja kosketuksesta. Aikuisen tunteet tarttuvat vauvaan. Vauva rypistää otsaansa kuullessaan vihaisen äänen. Kun vanhemman katse loistaa, vauva innostuu – onhan vauva itse usein se, joka saa vanhemman säteilemään.

Vauvan tunnetilat ja olo paljastuvat vanhemmalle, kun tämä katsoo ja havainnoi lastaan ja miettii, onko vauvalla hyvä olla. Vanhemman kannattaa luottaa vauvan oloa arvioidessaan siihen, miltä vanhemmasta itsestään tuntuu. Jokainen vanhempi tuntee itse vauvansa parhaiten. Kokemusten peilaamisessa vanhempi ei kuitenkaan vain matki vauvan ilmettä, vaan usein muuttaa sitä hieman. Esimerkiksi vauvan itkiessä vanhempi voi kumartua vauvan puoleen ja sanoillaan, eleillään ja ilmeillään viestii: ”voi, sinulla on paha mieli” ja näin eläytyy hankalaan oloon, mutta kuitenkin samalla rauhoittaen. Näin vauva oppii pikkuhiljaa, että omat tunteet kuuluvat itselle, mutta voivat tulla myös jaetuksi toisen kanssa.





Vauva ei koskaan itke kiukutellakseen, vaan hänellä on aina syynsä itkuun.

Vauva juttelee

Vauva osaa elekielen: ilmeet, äänteet, liikkeet ja toiminnan, koko kehonsa käyttämisen itsensä ilmaisuun. Vaikka vauvan ”puhe” on heilumista ja pulputusta, on tärkeää, että vanhemmat puhuvat hänelle sanoin. Puhuttu kieli on sekin vauvan keino hahmottaa itseään ja arkea. Vanhempi helpottaa vauvan hahmotustyötä katselemalla maailmaa vauvan silmin. ”Onkos minulla nyt nälkä?” ja ”Vaippani on läpimärkä, äiti vaihtaa sen” – näin vauvakin asiansa ilmaisisi, jos osaisi! Vauva osaa vastata vanhempiensa kysymyksiin: hän pyöristää suutaan, hymyilee tai jokeltelee. Kolmannelta kuukaudesta lähtien vauva innostuu entistä enemmän siitä, kun hänen kanssaan seurustellaan. Vauva alkaa opetella kontaktin luomista jokeltaen. Kun vauvan yrityksiin vastataan, hän oppii huomaamaan, että äänтелеillä voi pitää yhteyttä toisiin ihmisiin. Hän huomaa, että hänen viestejään pidetään tärkeänä. Mitä nopeammin vauvan ilmaisuihin vastataan, sitä innokkaammin hän suuntaa tuu ympäristöönsä.

Vauvan ja vanhemman pitkät yhteiset keskusteluhetket saavat vielä odottaa. Vauvan kyky hahmottaa kieltä kehittyy nopeasti. Puolivuotiasta erottaa puheesta äidinkielenä piirteitä eikä reagoi vieraisiin kieliin. Ulkomaailma kiinnostaa vauvaa. Vauvan katse hakee uusia asioita, jotka äiti omalla katseellaan löytää ja vahvistaa sanoin vauvalle yhteisen kokemuksen. ”Siinähan se, Kalle-nalle. Se on sinun oma nallasi.”

Itku kutsuu

Itku on vauvan kutsu, pysähtymisen paikka. Vauva ei itke kiukutellakseen, vaan hänellä on aina syynsä itkuun. Kipu, väsymys tai huono asento saavat vauvan itkemään. Jatkuva voimakas ja vaativa itku kielii kivusta, nälkäitku voimistuu vähitellen. Mitä nopeammin vauvan itkuun reagoidaan, sitä nopeammin hän rauhoittuu. Nopea vastaus kasvattaa vauvassa luottamusta toista ihmistä kohtaan ja rohkaisee ilmaisemaan tarpeitaan. Pitkään itkemään joutunut vauva pettyy ja hänellä on paha olla. Vanhemman turvallinen syli, rauhalliset liikkeet ja ääni rauhoittavat vauvan. Vaikka vauva ei heti rauhoittuisikaan, tyynnyttelytapaa ei kannata heti vaihtaa, vaan kokeilla sitä riittävän pitkään. Nopea konstien vaihtaminen lisää vauvan levottomuutta.

i Jos et jaksa

Kun vauva itkee, pyri itse olemaan rauhallinen. Vauvaa on turha käskää lopettamaan itkuun. Hän ei pysty ymmärtämään käskyjä ja kehotuksia eikä osaa toimia niiden mukaan. Jos sinulla on huono päivä, anna vauva puolisisi tai jonkun muun rauhallisen aikuisen hoitettavaksi. Kun pinnasi meinaa katketa, vetäydy hetkeksi omaan rauhaasi, itsellesi mieluisaan paikkaan. Kun paha tuuli on laantunut, juttele vauvan kanssa. Hän huomaa, että hermostumisesi oli väliaikaista ja nyt olet taas tuttu ja turvallinen.

Ravistelu on vaarallista

Vauva voi joskus hermostuttaa – malttia tarvitaan. Tärkeintä on, että vauva ei joudu kiukkusi ja ruumiillisen kurituksen kohteeksi. Vauvaa ei saa koskaan ravistella tai lyödä. Ravistelu on vaarallista vauvalle, koska vauvan pää on iso ja painava verrattuna muuhun vartaloon, ja niskalihakset ovat heikot. Ravisteltaessa pää liikkuu edestakaisin nopeasti ja voimalla. Pään pienet verisuonet voivat repeillä ja vauva saattaa saada verenvuotoja aivoihin ja silmiin. Vauva voi jopa kuolla ravisteluun. Hän voi saada myös pysyviä vammoja, jotka ilmenevät oppimisvaikeuksina, näkövammoina tai kouristuskohtauksina. Ravisteltu vauva tarvitsee välittömästi terveydenhuoltohenkilöstön apua.

Leikki maistuu ja kuuluu

Vanhemmat ja sisarukset ovat pienen parhaat leikkikaverit. Läheisten ihmisten ilmeet ja liikkeet ovat leluista parhaimmat. Vauva rakastaa matkimista: vanhempien ilmeiden jäljittely on hauskaa. Kun isä tai äiti työntää kielensä suusta ulos, vauva tekee samoin. Puolivuotiaina hän osaa etsiä kämmenten taakse kadonneita aikuisen kasvoja. Löytämisen riemu kuuluu kauas! Oivallus jaetusta ilosta syntyy varhain, kun lapsi huomaa, kuinka paljon enemmän hän tuntee yhdessä toisen kanssa kuin yksin. Puolivuotiaks kokeilee

leluja kaikilla aisteillaan, joten lelujen on oltava turvallisia. Hän maistaa, paukuttaa ja heittää leluja ja toistaa samaa asiaa monta kertaa peräjälkeen. Hänestä on hienoa huomata, että kopauttamalla palikkaa lattiaan, hän saa aikaan komean äänen, pam!

Vauva kasvattajana

Pienen vauvan suuret hetket ja ilon aiheet löytyvät läheltä, sylietäisyydeltä ja aivan yksinkertaisista asioista, pysähtymisestä, pienistä hellistä hetkistä.

Vanhemmuus on jatkuvaa kasvua, jota lapsen kehitysvaiheet vievät eteenpäin. Kukaan ei ole vanhempana koskaan valmis eikä täydellistä vanhempaa olekaan. Lapsen kasvaessa aikuinen voi löytää itsestään uutta ja kokea itsensä tärkeäksi uudella tavalla: olen vauvalle tärkeä, siksi minun on pidettävä itsestäni huolta.

Vanhemmuus on erilaista eri lasten kanssa. Sanotaan, että jokainen vauva synnyttää uuden äidin ja isän, itselleen sopivat vanhemmat. On erilaista olla esikoisen, kuopuksen tai uusperheen vanhempi. Oli perhe asetelmaltaan millainen hyvänsä, vanhempi voi löytää siinä paikkansa.

Vanhemmuus on jatkuvaa vastuuta, ihmisen vastuullisin asia. Se herättää suuria tunteita, eivätkä ne kaikki ole mukavia. Riittämättömyyden tunne ja syyllisyys tekevät vanhemmuuden välillä raskaaksi. Syyllisyys on oikeastaan myönteinen merkki. Se kertoo siitä, että aikuinen haluaa löytää itsestään lapselleen sopivan vanhemmuuden. Vanhemman ei kannata kasata itselleen suorituspainetta. Hyvä



Pienen vauvan ilonaiheet löytyvät sylietäisyydeltä, pienistä hellistä hetkistä.



On turha luulla, että itse on ainoa epävarma ja väsynyt vanhempi. Tuntemusten ja kokemusten jakaminen samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa auttaa jaksamaan.

olisi, jos vanhempi puutteiden sijasta pystyisi kiinnittämään huomiota onnistumisiin ja siihen, mihin itse riittää.

Vanhemmaksi tuleminen muuttaa suhdetta omiin vanhempiin. He tulevat uudella tavalla tärkeiksi. Oma vanhemmuus saa kenties rakennusaineita omasta lapsuudesta. Vanhempi miettii, mitä on vanhemmiltaan oppinut ja millaisia asioita ei ehkä halua omalle lapselleen siirtää.

Monilla isovanhemmillä on mahdollisuus viettää aikaa lapsen kanssa ja puuhailla yhdessä sellaisia asioita, joita vanhemmat eivät ehdi tai jaksaa tehdä. Isovanhemmat ovat tällöin kasvavalle lapselle tärkeitä. Isovanhempien rooli on kahdentalainen, he tukevat vanhempia ja luovat

suhdetta omaan lapsenlapsensa. Tuki kannattaa ottaa vastaan, vaikka joskus syntysisikin ristiriitoja esimerkiksi vauvan hoitoon liittyvistä asioista. Nuorella perheellä on kuitenkin ensisijaisesti oikeus elää omaa elämäänsä ja kasvattaa lapsensa omalla tavallaan.

Vauvaperheen arki

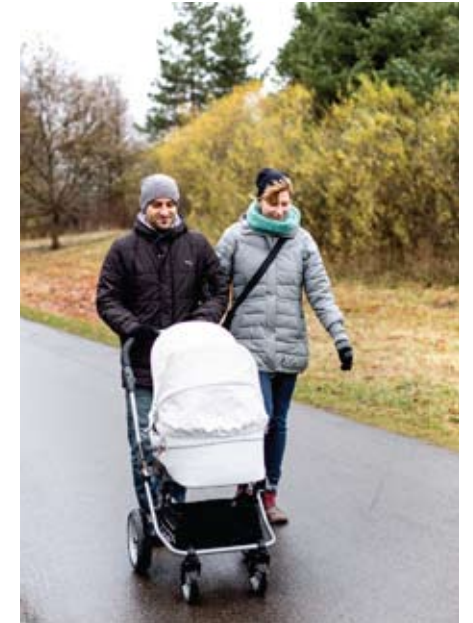
Vanhempien on mahdoton tietää etukäteen, kuinka paljon arki muuttuu vauvan synnyttyä ja kuinka paljon vauva tarvitsee heitä. Kotona vauvaa hoitavalle vanhemmalle voi tulla yllätyksenä, kuinka sidoksissa hän vauvaan on. Ystävien kanssa ei ehkä ole yhteisiä asioita eikä heihin jaksaa pitää yhteyttä entiseen tapaan.

Äiti voi olla väsynyt ja alakuloinen. Unirytmin rikkoutuminen ja hormonaaliset muutokset vaikuttavat mielialaan. Väsyneenä äiti epäilee helposti omia taitojaan hoitaa lasta. Se on ymmärrettävää, sillä eläminen uuden ihmisen kanssa vaatii opettelua ja aikaa.

Vanhempien voi olla vaikea tunnustaa, että odotusajan mahdolliset haaveet vauvaperheen ruusuisesta arjesta eivät pidäkään paikkaansa. Vauva tuo onnen tullessaan, muttei ikävä kyllä poista arjen vaikeuksia. Vauvavaiheessa myös vanhempien parisuhde muuttuu. Arkea ei helpota se, ettei vanhemmillä ole aikaa eikä voimia toisilleen kuten ennen. Riitojen välttämiseksi tuntuu usein helpommalta vaieta kuin puhua muuttuneesta arjesta yhdessä kumppanin kanssa. Parisuhteen romantiset puolet voivat jäädä taka-alalle joksikin aikaa, koska vauva tarvitsee vanhempien-

i Vaikeita tunteita

Vanhempana on normaalia tuntea joskus väsymystä, kiukkua, turhautumista ja kielteisiä tunteita omaa lasta kohtaan. Voimakkaat kielteiset tunteet vievät voimia, lamaannuttavat. Jokaisen ihmisen jaksaminen on rajallista. Mieti, mikä on tärkeää juuri nyt. Mitkä asiat voivat odottaa? Uskalla kertoa tunteuksistasi kumppanillesi, ystävällesi, toiselle vanhemmalle tai muulle läheiselle ihmiselle. Jos kertominen ja keskustelu eivät auta ja tilanne jatkuu, hakeudu ammattiauttajalle, jonka kanssa voitte mieltiä yhdessä, miten jaksaisit paremmin. Tilanteelle voi oikeasti tehdä jotakin.





i Verkosto on tärkeä

Jaksamisesi kannalta on tärkeää, että sinulla on edes yksi, hyvinvoinnistasi kiinnostunut ihminen: ystävä, naapuri tai vaikkapa neuvolan terveydenhoitaja. Kysy pulmatilanteessa rohkeasti neuvoja läheisiltäsi, neuvolasta tai palvelevista puhelimista. Tukea voit löytää myös leikkipuistoista tai vaikkapa MLL:n perhekahvilasta. Luota ennen kaikkea omaan kokemukseesi ja järkeesi – yhtä ainoaa oikeaa vastausta pulmiisi ei ole. Neuvot ovat vinkkejä, sinä itse tiedät parhaiten, mikä niistä soveltuu perheellesi. Älä vaadi itseltäsi ylivoimaisia, vähempikin riittää.

sa sataprosenttista hoivaa. Vanhempien välille alkaa kuitenkin muodostua myös uudenlainen yhteys eli kokemus jaetusta vanhemmuudesta.

Keskusteleminen kannattaa, vaikka se vaatii joskus rohkeutta. Toisen tuntemukset saattavat tulla kumppanille täytenä yllätyksenä, väärinymmärryksistä tulee helposti turhaa riitaa. Läheisiin ihmissuhteisiin liittyy monenlaisia tunteita, enemmän ja vähemmän mukavia. Sama ihminen voi yhtä aikaa ihastuttaa ja vihastuttaa.

Vanhemmuudessa tarvitaan tukea toisilta ihmisiltä. On turha luulla, että itse

on ainoa epävarma ja väsynyt vanhempi. Tuntemusten ja kokemusten jakaminen samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa auttaa usein jaksamaan. Toisten kokemuksista voi saada eväitä omien pulmien ratkaisuun. Vanhemmuuteen kuuluu monenlaisia tunteita.

Kun vauva varttuu, alkaa löytyä aikaa ja voimia parisuhteelle, ystäville ja itselle. Hetki itselle tärkeiden ihmisten tai asioiden parissa auttaa jaksamaan. Itseen käytetty aika ei ole vauvalta pois, koska levänneenä ja rentoutuneena jaksaa taas vauvan kanssa.

Vauvan kehitysvaiheet

Huom. Jokainen vauva kehittyy omaan, yksilölliseen tahtiinsa, joten tässä mainitut iät ja kehitysvaiheet ovat viitteellisiä.

0–3 kk:n iässä vauva

- näkee lähelle, erityisesti ihmiskasvot ja voimakkaat värit kiinnostavat
- erottaa ääniä, äänen sävyjä ja puheen rytmejä
- kääntää katsettaan äänen suuntaan
- seuraa katsellaan ääntä ja liikkuvia esineitä
- hymyilee runsaan kuukauden ikäisenä
- innostuu lähelle saamistaan esineistä
- kuulee jo varsin tarkasti (n. 2 kk:n iässä)
- kohottaa päätään vain hetkeksi eikä kykene kannattelemaan sitä kovin hyvin (n. 2 kk:n iässä)
- alkaa harjoitella potkuja vuoro- tahtiin (n. 2 kk:n iässä)
- avaa kädet nyrkistä (n. 2 kk:n iässä)
- päästelee kurluttavia, toistuvia pitkiä vokaaliäänteitä
- tavoittelee ja yrittää tarttua esineisiin
- vie kätensä yhteen aivan lähelle kasvo- jaan, leikkii sormillaan, tutkiskelee niitä ja työntää ne suuhunsa (n. 3 kk:n iässä)
- potkii pontevasti
- matkii suun avaamista ja sulkemista ja kielen näyttämistä.

4–6 kk:n iässä vauva

- makaa tukevasti selällään, vartalo ja pää suorassa ja jalat vatsan päällä koukussa
- tuntee jo läheisten ihmisten äänet
- alkaa erottaa vanhempansa muista myös ulkonäön perusteella
- hymyilee nähdessään puoleensa kumartuneet kasvot
- hymyilee entistä enemmän ja käyttää hymyään kontaktin luomiseen
- nauraa iloisesti ja kiljahtelee riemusta
- on jo oppinut hallitsemaan päänsä liikkeitä
- jokeltelee yhdistämällä vokaali- ja konsonanttiäänteitä esimerkiksi dada, mama, papa, nanana
- liikkuu lattialla kierähtelemällä
- etsii katseellaan pudottamaansa esinettä
- oppii kääntymään selältään kyljelleen ja siitä edelleen vatsalleen (n. 6 kk:n iässä)
- leikkii varpaillaan
- tutkii itseään, tietää pystyvänsä liikuttamaan käsiään ja jalkojaan
- puristaa käsiä yhteen, tunnustelee sormiaan, pujottelee niitä ristikkäin sekä aukoo ja puristelee nyrkkejään silmiensä edessä
- kiinnostuu esineistä, tavoittelee niitä molemmin käsin, oppii tarttumaan niihin
- siirtää tavaroita kädestä toiseen kasvo- jensa edessä ja tekee valintoja eri esi- neiden välillä
- osaa nojata ja kurkotella, kohottaa itseään vatsa-asennosta suurin kyynär- päin, tasapaino alkaa kehittyä
- istuu sylissä tuettuna.

Lapsi eri ikävuosina -sarja kertoo lasten hoidosta, kasvusta ja kehityksestä sekä lapsen ja vanhemman välisestä vuorovaikutuksesta syntymästä kouluikään. Käytännön vinkit rohkaisevat vanhempia kuuntelemaan ja kannustamaan lasta.



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeutta hyvään ja onnelliseen lapsuuteen.