

## Perhevalmennuksen teemat:

### 1. Synnytys

Synnyttäjät ja kaikki päivystysläheteellä tulevat, kiireellistä hoitoa vaativat raskaana olevat tulevat KeskiSuomen keskussairaalan synnytysvastaanotolle, joka toimii ympäri vuorokauden.

Sairaalassa kätilö ottaa sinut vastaan ja tarkastaa vauvan voinnin ottamalla sydänäänikäyrää sekä arvioi synnytyksen vaihetta muun muassa ulko- ja sisätutkimuksen avulla. Jos synnytys on käynnissä, kätilö ohjaa perheen synnytyssaliin. Mikäli synnytys ei ole vielä käynnissä, voidaan synnytysvastaanotolta myös kotiutua odottelemaan synnytyksen käynnistymistä.

Ota aina äitiyskortti mukaan synnytysvastaanotolle.

### [Synnytys](#)

### [Synnytysvalmennus videot](#)

### [Naistalo, synnytys](#)

### 2. 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. Unirytmien 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 vaikeaa tunnustaa, että odotusajan mahdolliset haaveet vauvaperheen ruusuisesta arjesta eivät pidäkään paikkansa. Vauva tuo onnen tullessaan, muttei ikävä kyllä poista arjen vaikeuksia. Vauvavaiheessa myös vanhempien parisuhde muuttuu. Arkea ei helpota se, ettei vanhemmilla ole aikaa eikä voimia toisilleen kuten ennen. Riitojen välttämiseksi tuntuu usein helpommalta vaieta kuin puhua muuttuneesta arjesta yhdessä kumppanin kanssa. Parisuhteen romanttisen puolet voivat jäädä taka-alalle joksikin aikaa, koska vauva tarvitsee vanhempiensa sataprosenttista hoivaa. Vanhempien välille alkaa kuitenkin muodostua myös uudenlainen yhteys eli kokemus jaetusta vanhemmuudesta.

Keskusteleminen kannattaa, vaikka se vaatii joskus rohkeutta. Toisten 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 rauhoittuneena jaksaa taas vauvan kanssa.

Jaksamisesi kannalta on tärkeää, että sinulla on edes yksi hyvinvoinnistasasi kiinnostunut ihminen: ystävä, naapuri tai vaikkapa neuvolan terveydenhoitaja. Kysy pulmatilanteessa rohkeasti neuvoja läheisiltäsi, neuvolasta tai palvelevista puhelimista. Tukea voit löytää myös leikkipuistosta tai perhekahvilasta. Luota

ennen kaikkea omaan kokemukseesi ja järkeesi- yhtä ainoaa vastausta pulmiisi ei ole. Neuvot ovat vinkkejä, sinä itse tiedät parhaiten mikä niistä soveltuu perheellesi. Älä vaadi itseltäsi ylivoimaisia, vähempikin riittää!

[Ensi- ja turvakotien liitto, Vauva itkee](#)

[Väestöliitto](#)

[Äima, Äidit irti masennuksesta](#)

[MLL, Arki vauvan kanssa alkaa](#)

### 3. Varhainen vuorovaikutus

Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa lapsen ja vanhemman vuorovaikutusta lapsen ensimmäisen kahden elinvuoden aikana. Vuorovaikutus on lapsen kehitykselle äärimmäisen tärkeää. Vuorovaikutuksessa lapsen aivot kehittyvät toiminnallisesti ja rakenteellisesti. Vuorovaikutuksen kautta lapsi kokee itsensä arvokkaaksi ja vahvistaa sosiaalisen kanssakäymisen taitojaan. Kiintymyssuhteen luominen ja vuorovaikutus alkavat jo raskausaikana. Molemmat vanhemmat luovat suhdetta lapseen omalla tavallaan ja omassa rytmissään. Raskausaika on hyvää aikaa molemmille vanhemmille yhteisen vanhemmuuden pohtimiselle ja sen rakentamiselle.

[MLL, Varhainen vuorovaikutus](#)

[Papunet, Varhainen vuorovaikutus](#)

[MLL, Lapsen ja vanhemman kiintymyssuhde](#)

[MLL, Vuorovaikutuksen vaikutus vauvan aivojen kehitykseen](#)

[MLL, Vanhemmuuden kaari](#)

[MLL, Taitava lapsi ja hoksaava lapsi](#)

### 4. Vauvanhoito

Vauvan hoitaminen voi tuntua aluksi jännittävältä: Vauvani itkee, miten osaisin häntä rauhoitella? Mikä on vauvalle paras paikka nukkua? Miten napatynekää pitikään hoitaa? Miten noin pieniä kynsiä voi leikata? Entä milloin voimme lähteä ulkoilemaan? Näihin, ja moniin muihin vauvan perushoitoon liittyviin seikkoihin löydät vastauksia alla olevista linkeistä.

Vauvan hoitaminen kuuluu molemmille vanhemmille. Kylvetys, vaipan vaihto, nukkumaan laittaminen, ulkoilu, loruilu, lohduttaminen ja muut arjessa toistuvat yhteiset hetket ovat niitä, joissa kohdataan, seurustellaan, jaetaan kokemuksia, osoitetaan ja jaetaan tunteita, opetellaan yhdessä elämistä ja ollaan vuorovaikutuksessa. Vauvasi tarvitsee jatkuvaa huolenpitoa, hellyyttä ja läsnäoloa jotta hänen turvallisuudentunteensa kehittyvät suotuisasti, tällä on suuri merkitys lapsen myöhemmälle kehitykselle.

[Yleistä vauvan perushoidosta](#)

[Taking care of a newborn](#)

[Uni- valverytmin kehittyminen](#)

[Miten voin auttaa vauvaa nukahtamaan?](#)

[Vauvan rauhoittelu](#)

[Vauvan käsittely](#)

[Vauvan kantamisasennot](#)

[Miksi vauvat itkevät?](#)

[Miten itkuista vauvaa voi rauhoitella?](#)

[DUDU-kapalointi](#)

[Vaipanvaihto](#)

[Kynsien leikkaaminen](#)

## 5. Imetys

Imetysvalmennuksessa tulevat vanhemmat saavat tietoa imetyksen eduista ja hyödyistä sekä terveysvaikutuksista. Illan aikana käydään läpi äidin ravitsemusta, valmistautumista imetykseen ja sen ylläpitämiseen sekä puolison roolia imetyksen tukijana. Teemoja ovat mm. vauvan imuote, imetysasennot ja tavallisimmat haasteet imetykseen liittyen. Valmennuksen vetäjinä toimivat neuvolan terveydenhoitajat.

[Imetyspoliklinikka](#) (neuvolan läheteellä)

[Naistalo](#)

[Imetyksen tuki ry](#)