



Vauvavuoden päiväkirja vanhemmalle



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITTO

Lapset ensin.

Julkaisija

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Toinen linja 17
00530 Helsinki
www.mll.fi

Käsikirjoitus

Anne Viinikka

Kiitokset

Eeva Oksanen, suunnittelija, MLL
Tuulikki Matero, suunnittelija, MLL
Louise ja Göran Ehrnroothin säätiö, jonka taloudellinen tuki mahdollisti julkaisun toteuttamisen

Kuvat

Keksi

Ulkoasu

Hahmo

Taitto

Tarja Petrell

Vauvavuoden päiväkirja vanhemmalle on uudistettu Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vauva tulee taloon! – raskausajan ja vauvavuoden päiväkirjan pohjalta, jonka olivat kirjoittaneet TtM, terveydenhoitaja Anna Suutarla ja PsM, psykologi, YET-psykoterapeutti Marjo Kankkonen.

Päiväkirjan tekstin, kuvien ja tehtävien kopioiminen, muuttaminen ja käyttäminen muuhun kuin alkuperäiseen tarkoitukseensa ilman Mannerheimin Lastensuojeluliiton lupaa on kielletty.

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 87 000 jäsentä, 548 paikallisyhdistystä, 10 piirijärjestöä ja keskusjärjestö.

Vuosittain

- Lasten ja nuorten puhelin ja netti vastaa noin 17 000 puheluuun, nettikirjeeseen ja chat-keskusteluun.
- Vanhempainpuhelin ja Vanhempainnetin kirjepalvelu vastaa 1 500 yhteydenottoon.
- Yläkouluissa toimii noin 11 000 MLL:n tukioppilasta, internetissä nuoria tukevat verkkotukioppilaat eli verkk@rit.
- 850 MLL:n kouluttamaa lasten hoitajaa työskentelee 4 500 perheessä.
- 2 500 MLL:n kouluttamaa tukihenkilöä tekee työtä perheiden ja nuorten parissa.
- MLL ylläpitää yli 650 perhekahvilaa, joissa kokoontutaan noin 380 000 kertaa.
- MLL:ssa toimii 150 vertaisryhmää ja muuta aikuisten ryhmää.
- MLL:n kerhoissa käydään lähes 400 000 kertaa.
- MLL järjestää koulujen alkaessa Hyvä alku koulutielle- ja Hyvä alku yläkouluun -kampanjat, joilla tavoitetaan noin 50 000 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

Hyvä pienen vauvan vanhempi | s. 4

Tärkeitä päivämääriä | s. 5

Kun kaikki muuttuu | s. 6

Vauvan viestien ymmärtäminen | s. 6

Jos baby blues yllättää | s. 8

Yksin vauvan kanssa | s. 9

Virtaa vertaistuesta | s. 9

Vauva-arkea kotona | s. 11

Vauvan itku | s. 12

Vanhemman vahvat tunteet | s. 13

Vauvan uni | s. 14

Ensimmäisen ikävuoden ravitsemus | s. 15

Millainen vauva meillä on? | s. 17

Vauvan tunteiden säätely | s. 20

Leikki ja sosiaalinen kehitys | s. 25

Leikkivinkkejä | s. 26

Arkea samassa ja eri tahdissa | s. 27

Rajojen asettaminen | s. 29

Mikä auttaa jaksamaan? | s. 30

Oman elämäntarinan vaikutus vanhemmuuteen | s. 32

Maailma laajenee | s. 34

Ensimmäisiä eroja | s. 34

Kotona vai päivähoidossa? | s. 36

Ensimmäisen syntymäpäivän kynnyksellä | s. 38

1-vuotiaan temperamenttimittari | s. 40

Lapsi mielessäni – miten meillä menee? | s. 43

Lopuksi | s. 44

Lähteet ja kirjallisuutta | s. 46

Hyvä pienen vauvan vanhempi

Lämpimästi onnea! Olet nyt uudessa, kaiken mul-listavassa elämäntilanteessa. Lapsen syntymä herättää useimmissa vanhemmissa syviä ilon ja onnen tunteita. Tästä huolimatta olet saattanut jo huomata, että vauva-arkeen liittyy myös päiviä, jotka täyttyvät monenlaisista hankalista tilanteista, tunteista ja kokemuksista.

Päivittäin toistuvat hoiva- ja vuorovaikutustilanteet vauvan kanssa muovaavat heti syntymästä lähtien vauvasi mieleen mallia siitä, millaista kanssakäyminen toisen ihmisen kanssa tulee olemaan. Malli on pohjana sille, kuinka lapsesi myöhemminkin jäsentää, tulkitsee ja ennakoii toisten käyttäytymistä eri tilanteissa ja kohtaamisissa: kuinka häntä lohdutetaan, kuinka hänen hätäänsä tai riemuunsa vastataan. Samalla hän oppii myös hakemaan ja vastaanottamaan hoivaa ja tukea silloin, kun hän sitä tarvitsee.

On tärkeää, että vanhempana opettelisit huomaamaan riittävän herkästi lapsesi viestejä ja vastaamaan hänen tarpeisiinsa tyydyttävällä tavalla muistaen samalla, että vuorovaikutuksessa lapsen kanssa riittävän hyvä riittää. Elämään kuuluvat myös säröt ja rosoisuus.

Tämä päiväkirja on apunasi, jos haluat ymmärtää, pohtia ja merkitä muistiin ajatuksiasi, kokemuksiasi ja tunnelmiasi vauvavuoden kuluessa. Päiväkirjan avulla pystyt myöhemmin palauttamaan mieleesi, millaisia vaiheita ja vivahteita sinun ja vauvasi välisen suhteen muodostumiseen sisältyikään: mikä tuntui ihanalle, mikä taas mietitytti tai jopa pelotti, keiden kanssa jaoit ajatuksia vauvavuodesta ja keneltä sait tukea ja apua.

Mikäli lapsesi on syntynyt keskosena tai hänellä on havaittu vammaan tai sairauteen liittyvää tuen tarvetta, voit täyttää päiväkirjaa soveltuvin osin. Jos perheeseesi on syntynyt monikkovauvat, niin voit täyttää päiväkirjaa erikseen kunkin lapsen osalta.

Voit tallentaa päiväkirjan omalle tietokoneellesi ja kirjoittaa ajatuksiasi kunkin teeman kohdalla tälle varatulle paikalle. Voit täyttää päiväkirjaa joko yksin tai yhdessä toisen vanhemman kans-

sa. Voit myös miettiä, haluatko säilyttää päiväkirjan muistona vain itselläsi vai haluaisitko ehkä antaa sen lapsellesi myöhemmin muistoksi. Apuna omien mietteiden selkiinnyttämiseen päiväkirjassa on pohdintakysymyksiä, jotka on osoitettu kummallekin vanhemmalle, mikäli lapsella on kaksi vanhempaa. Pohdintakysymykset liittyvät vauvan tunne-elämän säätelyyn, eri kehitysvaiheisiin, nukkumiseen, itkuun tai sosiaaliseen kehitykseen ja leikkiin. Päiväkirja sisältää myös nettilinkkejä lisätiedon lähteille erityisesti huomioiden MLL:n Vanhempainnetin sivut. www.mll.fi/vanhemmille

Päiväkirjan päätavoitteena on helpottaa turvallisen kiintymyssuhteen kehittymistä sinun ja vauvasi välille. Lämpimän ja turvallisen suhteen luominen itsesi ja vauvasi välille onkin tärkein ja antoisin tehtäväsi vanhemmuudessa. Jos vauvalla on kaksi vanhempaa, jotka molemmat osallistuvat tasavertaisesti hänen hoitoonsa, vauvan ja kummankin vanhemman välille voi muodostua vahva, läheinen kiintymyssuhde. Päiväkirjan pohdintakysymysten tehtävänä on lisäksi vahvistaa myönteisesti omaa mielikuvaasi itsestäsi juuri tämän vauvan vanhempana. Sinä olet riittävän hyvä ja paras vanhempi juuri tälle vauvalle.

”Mitä pienemmästä ihmisestä on kysymys, sitä selvemmin kiintymys ilmenee nykyhetkessä ja edellyttää arkista yhdessä olemista. Lapselle rakkauden mittayksikkö onkin yhdessäolon aika.”

Tuula Tamminen

Tärkeitä päivämääriä

:n (vauvan nimi) vauvuuden päiväkirja

:n (äidin / isän nimi) ajatuksia elämästä rakkaan lapseni kanssa

Laskettu syntymäaikasi oli . .20

Todellinen syntymäpäiväsi oli . .20 klo

Hymyilit ensimmäisen kerran . .

Se tapahtui tilanteessa, jolloin

Minusta tuntui silloin

Huomasit kätesi . ., kun

Nauroit ääneen . .

Se tapahtui tilanteessa, jolloin

Minusta tuntui silloin

Huomasimme, että ensimmäinen hampaasi oli puhjennut . .

Maistelit kiinteää ruokaa ensimmäistä kertaa . .

Se oli sosetta, ja minusta näytti, että

Minusta tuntui silloin

Käännyit selinmakuulta vatsallesi . .

Istuit ilman tukea kk:n iässä.

Lähdit ryömimään kk:n iässä.

Liikuit kontaten kk:n iässä.

Nousit seisomaan tukea vasten . . ja pystyit seisomaan ilman tukea kk:n iässä.

Ensimmäiset askeleesi ilman tukea otit . .

Se tapahtui tilanteessa, jolloin

Minusta tuntui silloin

Liikuit paikasta toiseen ensisijaisesti kävellen kk:n iästä lähtien.

Muita meille tärkeitä päivämääriä:

. .
. .
. .
. .
. .
. .

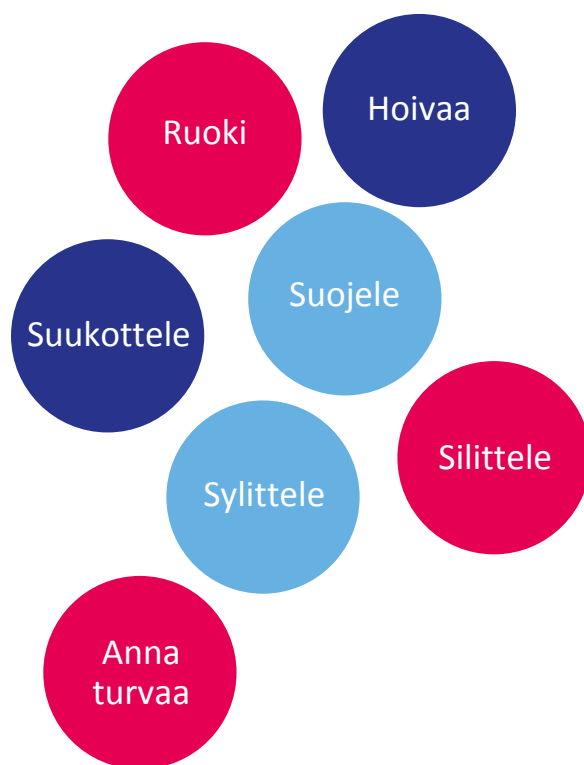
Kun kaikki muuttuu

Vauvan viestien ymmärtäminen

Ensimmäiset päivät, viikot ja kuukaudet vauvan kanssa ovat täyttyneet häneen tutustuessa. Vauvasi on vielä pieni eikä osaa usein ilmaista tunteitaan ja tarpeitaan niin, että voisit heti ymmärtää hänen viestejään.

Aivan ensimmäisestä minuutista lähtien hän on kuitenkin täysin riippuvainen sinun tarjoamastasi hoivasta. Jokainen vastasyntynyt tarvitsee vanhempiaan varmistamaan hengissä pysymistä, ruokkimaan, vaihtamaan vaipaa, pitämään lämpimänä, suojelemaan, koskettamaan ja silittelemään, pitämään sylissä ja varmistamaan sen, että hän voi tuntea olonsa turvalliseksi.

Jotta oppisit ymmärtämään vauvasi viestejä, sinun kannattaa ihan alusta alkaen pysähtyä tietoisesti havainnoimaan hänen reaktioitaan erilaisissa arkipäivän tilanteissa, kuten vaipanvaihdon, pukemisen, yhteisen leikin, nukkuttamisen tai imetyksen aikana.



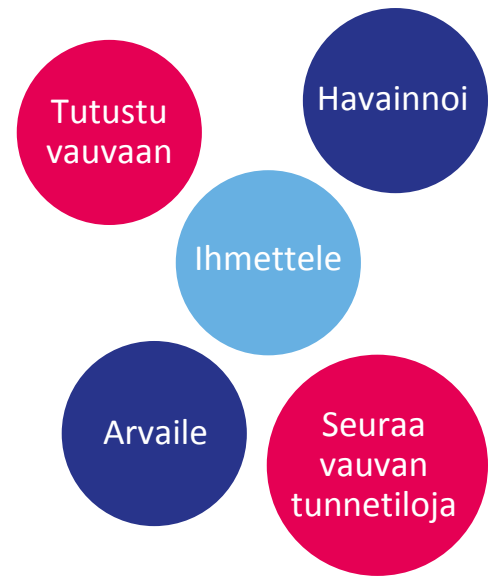
Mitä ajattelit, kun sait vauvan ensimmäistä kertaa syliisi? Miltä sinusta tuntui silloin?

Millaista oli tulla kotiin vauvan kanssa? Mitähän vauva mahtoi miettiä kotiintulosta?

Mitä vauva kertoisi ensimmäisistä viikoistaan, jos osaisi puhua?

Ehkä päivien ja viikkojen kuluessa huomaat, että myös vauva itse ”opastaa” sinua ymmärtämään viestejään, kehonkieltään ja käytöstään. Myös oma vaistosi ja kokemuksesi auttavat vauvan viestien ymmärtämisessä.

Myönteiset kokemukset omasta lapsuudestasi voivat siirtyä omaan vanhemmuuteesi tiedostamattomina itsestäänselvyyksinä. Vauvan reaktioiden ymmärtämistä helpottaa joskus myös vauvojen kehitykseen ja vanhempana selviytymiseen liittyvän kirjallisuuden ja artikkelien lukeminen. Ennen kaikkea harjoittelu tekee tässäkin mestarin.



Minkälaiset hetket ovat olleet ihanimpia vauvan kanssa? Kerro jostain konkreettisesta tilanteesta.

**Kerro myös jostain sinulle hankalasta hetkestä tai tilanteesta vauvan kanssa.
Mitä luulet, miten vauva koki tilanteen?**

Jos baby blues yllättää

Äidin baby blues

Tunteiden laaja kirjo, herkkyys ja alakulo ensimmäisinä viikkoina on täysin normaalia. Mielen herkistyminen on tärkeää, koska sen avulla pysyvät myös paremmin huomaamaan ja vastaamaan vauvan tarpeisiin.

Jopa 80 prosentilla tuoreista äideistä on erilaisia ohimeneviä mielialan muutoksia. Pienetkin arjen asiat, niin hyvät kuin hankalalta tuntuvat, herkistävät ja itku voi olla herkässä. Syynä ovat usein hormonitasapainon muutokset. Myös väsymyksestä johtuva unen puute, jännityksen laukeaminen tai vaikea synnytyskokemus voivat aiheuttaa mielialan vaihteluita.

Varsinaista baby bluesiksi kutsuttua alakuloa potee 10–20 prosenttia synnyttäneistä äideistä. Baby blues on voimakkaimmillaan kolme–viisi päivää synnytyksestä ja helpottaa yleensä parin viikon kuluessa.

Alakuloista mieltä helpottaa usein toisen vanhemman tai muiden läheisten rohkaisu, konkreettinen auttaminen ja tuki sekä keskustelu toisten äitien tai terveydenhoitajan kanssa.

Jos mielesi täyttää jatkuva alakulo niin, että elämä ja vauvanhoito tuntuvat pääsääntöisesti raskailta velvoitteilta, hae apua esimerkiksi omasta neuvolastasi.

Lisätietoa äitien baby bluesista ja synnytyksen jälkeisestä masennuksesta saat [Äidit irti synnytysmasennuksesta](#) -yhdistyksestä.

Isän baby blues

Uusi perheenjäsen tuo merkittäviä muutoksia kummankin vanhemman elämäntapaan, parisuhteeseen, identiteettiin ja nukkumiseen. Tutkimusten mukaan myös tuoreet isät potevat baby bluesia lähes yhtä usein kuin äiditkin vauvan ensimmäisen vuoden aikana. Alle 30-vuotiailla isillä on todennäköisyys mielen alakuloon ja vaikeuteen sopeutua uuteen elämänvaiheeseen suurempi kuin tätä vanhemmilla isillä.

Kumman tahansa vanhemman baby blues tai masennus on riski lapsen ja vanhemman hyvälle vuorovaikutukselle. Niinpä se, että myös isä hakee apua lähipiiristä, neuvolasta tai muualta terveydenhuollosta osoittaa omasta ja koko perheen hyvinvoinnista välittämistä.

Mikä on ollut myönteistä ja tuonut iloa päiviisi yhdessä vauvan kanssa?

Mikä taas on harmittanut, huolestuttanut ja vienyt voimia?

Onko elämässäsi tapahtunut jotain muuta, mikä on vaikuttanut mielialaasi myönteisesti tai kielteisesti?



Yksin vauvan kanssa

Jos elät yksin vauvan kanssa, on tärkeää, että löydät ympäriltäsi ihmisiä – omia läheisiä, ystäviä tai ammattilaisia – joiden kanssa voit jakaa iloja ja huolia ja joilta saat tarvittaessa apua ja tukea.

Mieti, ketkä lähipiiristäsi voisivat osallistua vauvan hoitamiseen. Lapselle on hyödyllistä, jos hänellä on ympärillään useita läheisiä aikuisia, jotka huolehtivat ja välittävät hänestä.

Kenenkään ei tarvitse selviytyä yksin. Perheet, joissa arki sujuu yhden vanhemman voimin, esimerkiksi yksinhuoltajat, yhteishuoltajat, yksin odottavat ja vuoroviikkovanhemmat, voivat hakea vertaistukea muun muassa **Pienperheyhdistyksestä** (pääkaupunkiseutu) tai **Yhden Vanhemman Perheiden Liitosta**.

Virtaa vertaistuesta

On hyvä muistaa, että vanhempana jaksamiseen on aina tarvittu myös jaettua vastuunkantoa ja vertaistukea. Pidä siis huolta omasta parisuhteestasi sekä muusta läheis- ja turvaverkostostasi.

Lapselle on rikkautta se, että hänellä on oman vanhempansa lisäksi lähipiirissään myös muita turvallisia ja läheisiä ihmissuhteita. Voit löytää uusia tuttavuuksia tai jopa ystäviä esimerkiksi MLL:n perhekahviloista tai muista vanhempainryhmistä. Luottamus omiin kykyihin voi vahvistua toisen, rohkaisevan ja ymmärtävän aikuisen seurassa.

Tietoa MLL:n perhekahvila- ja vanhempainryhmätoiminnasta.

Linkki

Mikäli sinulla on huolta vauvan terveydestä, kannattaa neuvolan lisäksi hakea vertaistukea järjestöistä. **Keskoslusten perheillä** on oma yhdistys, samoin **erityislusten perheillä**. Myös **monikkoperheille** on oma yhdistyksensä.

**Minkälainen tuki auttaisi sinua selviämään tulevista arjen haasteista ja kasvamaan vanhempana?
Millaista tukea toivoisit lähipiiriltäsi vauva-arkeen?**

**Onko ystävä- tai lähipiirissäsi sellaisia myönteisiä vanhemmuuden malleja,
joista haluaisit sisällyttää jotakin omaan tapaan olla vanhempi?**

Miten tasavertaisen, jaetun vanhemmuuden idea toteutuu teidän perheessänne?

Miten tasavertaista vanhemmuutta voisi edistää perheessänne?

Vauva-arkea kotona

Vauvat ovat syntymästään alkaen valmiita vuorovaikutukseen. He ovat taitavia tunteiden tunnistajia ja ymmärtävät jo hyvin pieninä vanhempiensa puheen yleisen merkityksen.

Rohkaise vauvaa eri tavoin kommunikoidaan kanssasi. Houkuttele katsekontaktiin ja hymyile, kun hän tavoittelee huomiotasi nauramalla, hymyilemällä tai erilaisilla äänillä, silloinkin kun olet kiinni jossain muussa touhussa.

Kun lohdutat tai rauhoitat vauvaasi lempeällä äänellä, ihastelet ja iloitset hänestä, vauva näkee katseesi ”peilissä” itsensä rakastettuna ja tärkeänä persoonana.

Vauvasi on jo syntymänsä hetkellä osannut itkeä ja näin viestittää hankalasta olostaan. Yhteisen ilon ja naurun on kuitenkin mahdollista syntyä vain läheisessä vuorovaikutuksessa sinun sekä toisten läheisten ihmisten kanssa.



Lisätietoa.

[Linkki](#)

Mitä arvelet vauvasi odottavan tai toivovan sinulta tällä hetkellä?

**Onko sinulla joitain erityisiä sanoja tai tapoja, joita käytät arkisissa touhuissa vauvasi kanssa?
Mistä tavoista olet huomannut vauvan pitävän erityisesti?**

Vauvan itku

Itku on vauvan tapa kertoa asioista. Vauvan viestien ymmärtäminen ei heti ole helppoa, joten anna itsellesi aikaa. Toisinaan vauva itkee hätäänsä, toisinaan taas huomiota ja rakkautta. Joskus vauva voi itkeä lohduttomasti ilman, että sille löytyy selkeää syytä.

Vauvan runsas ja selittämätön, etenkin iltaan sijoittuva itku voi johtua myös koliikista. Noin 10 prosentilla vauvoista on koliikkia. Useimmiten koliikki alkaa parin viikon iässä ja jatkuu 3–4 kuukauden ikään. Itkuisuus on runsaimmillaan 6–8 viikon iässä ja alkaa tämän jälkeen vähentyä.

Ajan kanssa opit tunnistamaan itkujen sävyjä ja syitä sekä ennakoimaan vauvan eleistä, liikkeistä ja ääntelystä, milloin itku tekee tuloaan. Kun vauvaa itkettää, mene vauvan luo myötätuntoisena ja lohduttaen: ”Onpas täällä kurja olo. Äiti / isi on tässä, tulehan syliin, ei ole hätää.”

Vastaa aina vauvan itkuun. Sinun tutussa sylissäsi vauvalla on turvallinen olo, vaikka itku jatkuisi.

Vinkkejä itkevän vauvan rauhoittamiseen löydät muun muassa [Ensi- ja turvakotien liiton nettisivuilta](#).

Väestöliiton sivuilta löydät seuraavat oppaat:

- [Opas itkuisten vauvojen vanhemmille](#)
- [Itkuinen vauva ja koliikki](#)

Linkki

Kerro jostain lähipäivien tilanteesta, jolloin ymmärsit vauvasi hankalan tunnetilan ja osait vastata siihen oikein.

Muistatko jonkun tilanteen, jolloin oli vaikeaa saada vauvaa rauhoittumaan tai tunsit, että et ymmärrä, mitä vauva haluaa? Miltä sinusta tuntui tuossa tilanteessa?

Miten vauva lopulta rauhoittui? Miten toimit, jotta vauva rauhoittuisi?

Vanhemman vahvat tunteet

Omat vahvat tunteesi ja mielialojen vaihtelut voivat yllättää. Vauvan tuoma elämänmuutos on niin suuri, että tunteiden mylläkkä on ymmärrettävää eikä mikään tunne itsessään ole oikea tai väärä. Tunteita värittävät myös väsymys ja monilla äideillä hormonaaliset muutokset.

Tunteet ja rakkaus vauvaan kehittyvät ajan ja tutustumisen myötä. Ei siis kannata huolestua, jos ei heti tunne suurta rakkautta vaan väsymystä ja alakuloisuutta.

Omien ajatusten ja tunteiden jakaminen samassa vaiheessa olevien ystäväperheiden tai jonkun luotettavan läheisen kanssa voi auttaa. On helpottavaa huomata, että monilla äideillä

ja isilläkin on samankaltaisia tuntemuksia. Useat perheet kipuilevat ja iloitsevat samojen kysymysten äärellä.

Jos vauvan itkun kuunteleminen joissain tilanteissa tuntuu sietämättömältä eikä sinulla ole tukenasi toista aikuista, jolle antaa vauva välillä hoidettavaksi, jätä vauva joksikin aikaa itseksensä ja vetäydy hetkeksi rauhoittumaan toiseen huoneeseen. Jos pystyt, kerro vauvalle ääneen, minne olet menossa ja että palaat pian takaisin.

Vaikka mielesi olisi kuinka kuormittunut, muista aina: **Vauvalle ei saa koskaan olla väkivaltainen. Vauvan ravistelu voi olla hengenvaarallista.**

Jos elämäntilanteesi tuntuu liian raskaalta, ole rohkea ja puhu asiasta läheisillesi tai neuvolassa.

Kerro jostain viime päivien hetkestä vauvan kanssa, jolloin olit hyvällä tuulella.

Mikä hetkessä tuntui hyvälle?

Muistatko jonkin yhteisen tilanteen vauvan kanssa, jolloin olisit ollut kiukkuinen tai allapäin?

Luuletko, että vauva huomasi mielentilasi? Miten hän reagoi?

Mitä keinoja sinulla on selviämiseen ja itsesi rauhoittamiseen vaikeissa tai stressaavissa tilanteissa?

Vauvan uni

Vastasyntynyt vauva nukkuu suurimman osan vuorokaudesta, noin 20 tuntia. Nukkumisessa voi kuitenkin olla suuria eroja eri vauvojen kesken. Vauvasi nukkumisrytmi voi myös poiketa täysin omasta rytmistäsi. Lapsesi saattaa esimerkiksi nukkua hyvin päivällä, mutta heräillä usein yöllä. Levottomat yöt voivat silloin saattaa voimasi jaksamisen ääri rajoille.

Vauvan unirytmiiin on vaikea vaikuttaa ensimmäisen 3 kuukauden aikana. Koska tietynlainen rytmittömyys kuuluu tähän elämänvaiheeseen, vanhempien kannattaa huolehtia myös omasta ja toistenne jaksamisesta.

Tilanne helpottaa tavallisesti vauvan ollessa noin 6 kuukautta, jolloin vauvan pisin unijakso ajoittuu jo useimmiten yöhön. Puolivuotias vauva nukkuu keskimäärin 14 tuntia vuorokaudessa. Lasten unentarpeessa voi kuitenkin olla edelleen suuria eroja.

MLL:n Vanhempainnetistä saat lisätietoa vauvan unesta ja vinkkejä vauvan nukkumisen parantamiseksi.

Vastasyntyneen vauvan nukkuminen
Puolivuotiaan vauvan nukkuminen

Linkki

Kuvaile vauvan unirytmiiä ja nukkumista ensimmäisten kuukausien aikana?

Miten vauvan yösyötöt ja muu hoitaminen on vaikuttanut omaan uneesi, mielialaasi ja jaksamiseesi?

Tuleeko mieleesi jokin asia tai tuen muoto, jonka avulla voisitte huolehtia omasta ja toistenne selviämistä, kunnes yöt rauhoittuvat?

Ensimmäisen ikävuoden ravitsemus

Äidinmaito riittää tavallisesti ainoaksi ravinnoksi ensimmäisten 6 elinkuukauden ajan useimmille normaalipainoisina syntyneille lapsille. Lisäruoat voi aloittaa yksilöllisen tarpeen mukaisesti 4–6 kuukauden iässä.

Imetyksen aloitukseen voi liittyä monilla äideillä vaikeuksia, kaikille se ei ole niin helppoa. Jos äidinmaitoa tulee liian vähän, eikä lapsen paino tunnu nousevan, saat lisätietoa ja tukea imetykseen [imetys.fi](https://www.imetys.fi)-sivuilta. Voit tarvittaessa antaa vauvalle oman maitosi lisäksi myös äidinmaidon korviketta, joten älä ota imetyksestä painetta. Tärkeintä syöttämisessä on läheisyys ja turvallinen syli.

Lisäksi vauva tarvitsee D-vitamiinia. D-vitamiinin anto-ohjeet saat lapsesi omalta terveydenhoitajalta neuvolasta tai [THL:n sivuilta](#).

**Millä tavoin vauvasi kertoo, että hänellä on nälkä?
Entä miten hän ilmaisee, että vatsa on jo täynnä?**



Kerro, jostain hyvin sujuneesta imetys- tai ruokailuhetkestä yhdessä vauvan kanssa, jolloin olitte koko perhe hyvällä mielellä.

Kerro myös jostain hankalasta imetys- tai ruokailuhetkestä, jolloin mikään ei tuntunut sujuvan. Mitä tunteita tilanteessa heräsi?

Pitääkö vauvasi erityisesti joistakin ruuista? Kuinka hän sen osoittaa?

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen **Meille tulee vauva** -oppaassa avataan monipuolisesti niin raskausaikaan kuin vauvaperheen arkeen ja pienen vauvan hoitoon, uneen, ravitsemukseen, kasvuun ja kehitykseen liittyviä kysymyksiä.

Monikkovauvojen vanhemmille THL on julkaissut **Meille tulee vauvat** -oppaan.



Millainen vauva meillä on?

Vauvasi on syntymästään lähtien oma persoonansa, oma itsensä ja yksilönsä. Osan luonteenpiirteistään hän on saanut syntymälahjana teiltä vanhemmilta, kun taas toiset muovautuvat ajan mittaan kehityksen ja ympäristön vaikutuksesta.

Lapsesi luonteenpiirteet eli temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka hän reagoi asioihin. Jotkut vauvat ovat rauhallisempia, toiset taas reagoivat herkemmin, nopeammin ja voimakkaammin eri tilanteissa.

Joskus sinun voi kuitenkin olla vaikeaa tietää, mikä on vauvan ikään liittyvää käyttäytymistä ja mikä synnynäistä temperamenttia. Havainnoi-

malla vauvaa opit tuntemaan häntä paremmin. Huomaat helpommin, miten voimakkaasti hän näyttää tunteitaan eri tilanteissa. Kuinka herkkä hän on uusille mauille, lämpötilan vaihteluille tai melulle, kuinka sopeutuu päivärytmin muutoksiin tai rutiinien vaihtumiseen. Onko hän vilkasliikkeinen vai rauhallinen, hiljainen vai äänekäs.

Kun opit ymmärtämään vauvaasi paremmin, voit auttaa häntä ymmärtämään itseään, omia motiivejaan, tunteitaan ja käyttäytymistään eri tilanteissa.

Lue lisää.

Linkki

Millä sanoilla kuvailisit vauvaasi juuri nyt? Kerro myös jostain tilanteesta, minkä perusteella ajattelet vauvasi olevan...

Miten kuvailisit omaa luonnettasi? Kerro jostain tilanteesta, joka kuvaa sitä, että olet...

Miten kuvaamasi vauvan luonteenpiirteet sopivat yhteen oman temperamenttisi kanssa?

**Miten perheenjäsentenne luonteenpiirteet täydentävät toisiaan?
Missä olette samanlaisia, mitä eroja teillä on?**



Harjoitus

Pienen lapsen kokemuksen tai luontaisen käyttäytymisen ymmärtäminen ei ole helppoa. Seuraavan harjoituksen avulla voitte vanhempina vahvistaa omaa

havaintokykyänne ja ymmärrystä lapsenne kokemuksesta.

Seuratkaa vuorotellen lastanne toisen vanhemman tai jonkun toisen läheisen aikuisen kanssa jossain arkitilanteessa, esimerkiksi kylvyssä, syömis-, vaihtovaihto tai pukemistilanteessa. Kirjatkaa kaikki havainnot sekä lapsesta että lasta hoivanneesta aikuisesta. Jälkeenpäin voitte yhdessä pohtia ja keskustella tilanteesta.

Mitä tilannetta havainnoit?

Mitä ajatuksia, tunteita, toiveita tai pelkoja lapsi ilmaisi? Miten? Miten hän käyttäytyi? Miksi arvelet hänen toimineen niin?

Mitä arvelet lasta hoivanneen toisen aikuisen kokeneen (ajatuksia, toiveita, tunteita, pelkoja)?

Luuletko, että lapsi huomasi hoivaajan tunteen? Mistä niin päätelit?

Vauvan tunteiden säätely

0–2 kuukautta

Näin pienenä vauvasi kyky säädellä omia tunnekokemuksiaan on täysin riippuvainen sinusta ja muista häntä hoitavista ihmisistä. Hän viestii itkulla erilaisia asioita kuten nälkää, märkää vaippaa, kipua, läheisyyden kaipuuta ja väsymystä.

Fyysisen kosketuksen ja hoivan lisäksi vauva käyttää vanhempansa tunneilmaisua oman rau-

hoittumisensa tukena. Hän voi esimerkiksi oppia rauhoittumaan jo nähdessään sinun tai toisen vanhemman lähestyvät kasvot ja kuullessaan tyynnyttävän äänensävyn.

Sosiaalinen hymy kehittyy pikkuhiljaa ja noin 6 viikon ikäisenä vauva voi kirkastaa päiväsi vastamalla tietoisesti hymyysi hymyilemällä juuri sinulle.

Kerro tilanteesta, jolloin olit varma, että vauva ensimmäisiä kertoja hymyili tietoisesti juuri sinulle. Mitä tapahtui ja miltä sinusta silloin tuntui?

Oletko huomannut joitakin erityisiä tilanteita, jolloin vauvasi tuntuu tarvitsevan erityisen paljon läheisyyttä, syliä ja huomiotasi?

3–4 kuukautta

Vauva alkaa seurata ympärillään olevia asioita aiempaa tarkkaavaisemmin, erottaa tutut kasvot vieraista, hakee kontaktia katseellaan aiempaa enemmän ja on valveilla pidempiä aikoja. Eri-tyisen tarkasti vauva alkaa kiinnittää huomion siihen, miten te vanhemmat peilaatte hänen tunteitaan ja kokemuksiaan.

Noin 4 kuukauden iässä vauvasi voi jo yhä tietoisemmin ojennella käsiään sinun suuntaasi, silloin kun hankala tai turvaton olo yllättää. Tällöin on tärkeää, että ilmaiset empaattisesti puheellasi ja ilmeilläsi tavoittavasi vauvan hankalan olon, mutta samanaikaisesti kerrot eleilläsi, että kaikki on hyvin.

Mikä auttaa sinua luomaan lämpimiä kohtaamisen hetkiä vauvasi kanssa?

Kerro jostain lähiaikojen tilanteesta, jolloin vauvalla oli hankala olo, mutta hän pystyi sinun avullasi rauhoittumaan. Mitä ajattelet, mikä sai vauvan rauhoittumaan?

5–6 kuukautta

Vauva käyttää yhä tarkemmin vanhempiensa tunteilmaisuja apuna omien tunteidensa säätelyssä. Esimerkiksi uudessa tilanteessa vauva voi tarkistaa ensin sinun ilmeesi ja reagoida tilanteeseen sen mukaan: jos näytät vauvasi silmiin iloiselta, myös vauvasi on helpompi suhtautua myönteisemmin vaikkapa uuteen ihmiseen.

Vauva alkaa myös seurata, mitä muiden ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tapahtuu. Vauvan ilme voi esimerkiksi muuttua huolestuneeksi, jos vauva näkee, että aikuisten keskustelu muuttuu riitaisaksi. Toisaalta vauva voi myös ilahtua, jos te vanhemmat hymyilette toisillenne.

Oletko huomannut, että oma hyvä tai huono mielialasi olisi vaikuttanut tai tarttunut vauvaan? Kerro jostain esimerkkitalanteesta lähipäiviltä.

Vaikuttivatko vauvan reaktiot tuossa tilanteessa jotenkin sinuun? Jos vaikuttivat, niin millä tavoin?

Lue lisää 0–6 kuukauden ikäisen vauvan kehityksestä.

Linkki

7–9 kuukautta

Tässä iässä vauva alkaa tietoisemmin ilmaista omia aikeitaan. Hän voi esimerkiksi osoittaa kädellään asioita ja seurata katseellaan ymmärsitkö, mitä hän

tarkoitti. Vauva alkaa myös seurata katseellaan, mitä kohti sinä katsot, esimerkiksi keittiössä häärvää toista vanhempaa. Vierastaminen on tavallista.

Minkälaisia uusia taitoja lapsesi on viime aikoina harjoitellut?

Miten voisit tukea lapsesi pyrkimyksiä omatoimisuuteen ja toisaalta hänen tarvettaan läheisyyteen juuri nyt?

Onko lapsesi tutustunut äskettäin johonkin perheen ulkopuoliseen ihmiseen? Kerro jostain kohtaamisesta. Mitä vauva mahtoi ajatella tuossa tilanteessa?

10–12 kuukautta

Vauvan kyky kuvitella asioita mielessään alkaa kehittyä. Esimerkiksi lelu voi olla myös jotain muuta kuin mitä se oikeasti on. Osoittaminen, omassa kädessä olevien lelujen näyttäminen, aikuisen vetäminen kädestä katsomaan omia mielenkiinnon kohteita ovat tärkeitä sosiaalisen kehityksen merkkejä.

Lapsesi alkaa myös pikkuhiljaa oivaltaa, että sanat ovat nimiä esineille. Toimiva, läheinen vuorovaikutus omien vanhempien kanssa tässä iässä tukee lapsen kielen kehitystä.

Kerro jostain viime päivien tilanteesta, jolloin ymmärsit helposti lapsesi ilmaiseman aikomuksen tai viestin. Mikä lapsen käyttäytymisessä auttoi sinua huomaamaan, mistä oli kyse?

Kerro myös tilanteesta, jolloin sinun oli vaikea ymmärtää lapsesi viestiä tai käyttäytymistä. Mitä lapsi yritti viestittää sinulle ja mikä teki tilanteesta sinulle hankalan?

Lue lisää 6–12 kuukauden ikäisen vauvan kehityksestä.

Linkki

Leikki ja sosiaalinen kehitys

Vanhemman ja lapsen yhteinen leikki tukee monipuolisesti lapsen kehitystä. Lapsi tutkii maailmaa ja oppii asioita ja solmii kontakteja nimenomaan leikkien.

Maailmankuulu vauvatutkija (Trevarthen 2013) on todennut, että vauvoilla on ilmeisesti syntymästään saakka kyky aistia, miltä hänen tekonsa ja tunteensa näyttävät toisen silmissä. Tästä ominaisuudesta kehittyy myös leikki ja huumori.

Jo 3 kuukauden iässä tuttu leikki voi riemastuttaa vauvaa ja vauva voi viedä itsekin leikkiä

eteenpäin tottumallaan tavallaan. 8 kuukauden ikäinen vauva saattaa jo pelleillä innostuneelle yleisölle. Vauva voi esimerkiksi ”vitsailla” tietoisesti näyttämällä kukkaa, kun kysytään, missä lamppu on.

Pienen vauvan kanssa ei tarvitse järjestää varsinaisia leikkihetkiä. Tärkeintä on kokemus yhdessäolosta. Vauvalle puhuminen, hymyyn vastaaminen, jumppaaminen, keinuttelu, päristeleminen, rasvaaminen ja paijaaminen ovat luontevia tapoja ylläpitää turvallista vuorovaikutusta.

**Tuleeko mieleesi jokin tilanne, jolloin lapsesi jollain tavalla selvästi kutsui sinua leikkiin?
Miten hän sen teki ja miten sinä reagoit?**

Miten vauvasi viestii sinulle, että hän ei enää jaksaa leikkiä vaan haluaa levätä tai olla ”rauhassa”?

Leikkivinkkejä

Tässä muutama esimerkki vauvaleikeistä. Kokeile, pitääkö vauvasi jostain niistä silloin, kun hän on vi-reä ja valmis leikkiin. Lisää leikkivinkkejä kaikenikäi-sille lapsille saat [MLL:n leikkipankista](#).

- Ota katsekontakti vauvaan ja sivele yhdellä sor-mella ympyrää vauvan kasvojen ääriviivoiksi ja sano: *"Kiersin kiersin kaupunkia, kiersin kiersin kaupunkia."* Sivele yhtä kulmakarvaa ja sano: *"Katsoin ikkunasta"*, sivele toista kulmakarvaa ja sano: *"Katsoin akkunasta"*, hypytä sormeaa vau-van nenää pitkin ja sano: *"Kuljin rappusia"*, paina nenää ja sano: *"Soitin ovikelloa"*, sivele nenän-alustaa ja sano: *"Pyyhin jalat"*, anna suukko pos-kelle ja sano: *"Astuin sisään!"*
- Kun vauva on selinmakuulla ja sinulla on katse-kontakti vauvaan, laula tai loruile vaikka näin: *"ylös ja alas, ylös ja alas, ylös ja alas ja taputus"* ja samalla vie vauvan käsiä ylös pään yläpuo-

lulle ja alas vartalon vierelle ja lopuksi taputa vauvan kämmeniä vastakkain.

Leikistä voi tehdä erilaisia versioita käsil-lä ja jaloilla, esimerkiksi viedä käsivarsia sivulle ja ristiin rinnan päälle tai koukistaa ja suoristaa jalkoja.

- Kun lapsi on selinmakuulla, ota häneen kat-sekontakti. Koukistele ja ojentele vuorotellen vauvan jalkoja ja toistele lorua: *"Konkkis, konk-kis, koira metsään menee. Sipu, sapu, sipu, sa-pu, kotihin tulee."*
- Mene piiloon omien käsiesi taakse ja sano: *"huhuu"*, ota sitten kädet pois kasvojesi edestä, hymyile vauvalle ja sano: *"säi, säi, säi"*.
Voitte leikkiä myös ohuen ja kevyen liinan kanssa, jolloin voit kurkistaa liinan takaa. Liinan voi laittaa välillä myös vauvan kasvojen eteen ja ihmetellä, missä vauva on.

Mitkä ovat olleet vauvasi suosikkileikkejä 3–6 kk:n iässä?

7–9 kk:n iässä?

10–12 kk:n iässä?

Arkea samassa ja eri tahdissa

Joskus vauva-arki voi tuntua yksitoikkoiselta. Samat asiat toistuvat päivästä toiseen eikä mikään tule valmiiksi: samat syöttämiset, nukuttamiset, pyykinpesu, siivous ja ruuanlaitto alkavat joka aamu alusta. Arjen rutiinit tuovat kuitenkin vauvalle turvaa, luovat rytmiä ja ajantajua ja auttavat ennakoimaan mitä seuraavaksi tapahtuu.

Vaikka päivien ketju vauvan kanssa toistuu samankaltaisena, rakkautesi lastasi kohtaan voi kuitenkin päivä päivältä syventyä ja pian ehkä huomaatkin tuntevasi aivan uudenlaista iloa vauvan kehityksen seuraamisesta. Samalla opit tuntemaan omaa lastasi aina paremmin, mikä vahvistaa tapaasi olla juuri tämän lapsen äiti tai isä.

”Päivä vauvan kanssa tuntuu pitkältä, mutta vuodet lyhyiltä.”

Vahvuutta vanhemmuuteen -ryhmään osallistunut äiti

Kerro jostain viime päivien tilanteesta, joka vauvan kanssa eteni kuin yhteinen tanssi.

Muistatko jonkin tilanteen lähiajoilta, jolloin pystyit ennakoimaan lapsesi reaktioita tai tarpeita? Mikä vauvan käyttäytymisessä auttoi sinua ymmärtämään hänen viestiään?



Vaikka lapset rakastavat toistoja ja pysyvyyttä, silti jokainen päivä on täynnä erilaisia muutostilanteita ja vauvalle uusia asioita. Lapset ovat eri tavoin herkkiä sille, miten kokevat esimerkiksi pukemis- ja vaipanvaihtotilanteet, nukahtamiseen

liittyvät olosuhteet, vieraaseen paikkaan tutustumisen, ulkoa sisälle tulemisen tai vaikkapa leikin lopettamisen ja ruokailun. Myös lapsen luontainen temperamentti vaikuttaa siihen, miten hän reagoi erilaisissa muutostilanteissa.

Oletko huomannut, että vauvastasi tuntuisi jokin rutiinien muutos erityisen epämukavalle?

Empty light blue rectangular area for response.

**Mitkä päivärytmin muutokset ovat juuri nyt ajankohtaisia teidän perheessänne?
Onko uuden oppiminen vaikuttanut jotenkin vauvan päivärytmiin?**

Empty light blue rectangular area for response.

Rajojen asettaminen

Sopivien rajojen asettaminen on osa hyvää vanhemmuutta. Rajoilla suojelet lapsesi kasvua ja kehitystä ja vahvistat hänen turvallisuudentunnettaan.

Rajojen asettaminen voi tulla ajankohtaiseksi esimerkiksi siinä vaiheessa, kun liikkumaan oppinut vauvasi on tutkimusmatkoillaan vaaraksi itselleen tai ympäristölleen.

Maailman ihanin vauva voi joskus olla myös ärsyttävä ja suututtaa, kun hän purskuttaa ruokaa suustaan, repii ja rikkoo tavaroita, tukistaa, vastustaa nukahtamista ja heräilee öisin. Syötötuolissa vauva voi huitaista puurolautasen lattialle ja heittää sosetta seinälle. Silloin saatat miettiä, osaako vauva tahallaan kiusata sinua.

Kyse on kuitenkin lapsen tarpeesta tutkia maailmaa. Opettele alusta asti kertomaan lapsellesi rauhallisesti ja toistuvasti, miksi jokin asia on kielletty. Vaikka vauva ei vielä ymmärtäisikään sanojasi, hän ymmärtää kuitenkin äänensävyn. Täydennä sanomista toiminnalla, esimerkiksi nosta vauva pois kielletystä paikasta. Erilaiset vippaskonstit ja hassuttelut voivat myös kantaa hankalien tilanteiden ylitse. Niiden avulla kiinnität vauvan huomion johonkin myönteiseen tai sallittuun tekemiseen.

[Lue lisää rajojen asettamisesta.](#)



Minkälaisissa tilanteissa teidän perheessänne on rajojen asettaminen tullut ensimmäistä kertaa vastaan?

Miten lapsesi on suhtautunut rajojen asettamiseen? Millä tavoin hän protestoi?

Minkälaisia tunteita rajojen asettaminen tai lapsen protestointi sinussa herättää?

Miten hallitset tai käsittelet näitä tunteita?

Mikä auttaa jaksamaan?

Vauvaperheiden päivät ovat erilaisia. Joskus kaikki sujuu kuin tanssi ja toisinaan mikään ei tunnu sujuvan. Vauvan huonotuulisuuden takana voi olla vatsan nipistely, hampaiden tulo, vähäinen yöuni tai tulossa oleva flunssa. Joskus vauvaa vain itkettää ilman näkyvää syytä.

Ajoittainen hermostuminen ja ärtyminen ovat tuttuja tunteita kaikille vanhemmille. Jos sinulla on huono hetki, anna vauva toiselle vanhemmalle tai muulle läheisellesi rauhoiteltavaksi. Opettele olemaan armollinen itseäsi kohtaan, älä vaadi itseltäsi kohtuuttomia. Kun olet väsynyt tai stressaantunut, hoida vain välttämättömin: huolehdi sekä vauvan että omasta hyvinvoinnistasi.

Kun omat voimat ovat vähissä, pyydä apua myös perheen ulkopuolisilta, ystäviltä, isovanhemmilta tai muilta läheisiltä. Voit myös soittaa MLL:n maksuttomaan Vanhempainpuhelimeen p. **0800 92277**, jossa voit keskustella vapaaehtoisen koulutetun päivystäjän kanssa mistä tahansa vanhemmuuteen liittyvästä asiasta. **Lue lisää.** Voit ottaa nimettömänä yhteyttä myös **chatissa** tai kirjoittamalla **nettikirjeen**.

Lisää vinkkejä avun hakemiseen.

Linkki

Voit miettiä yksin tai yhdessä toisen vanhemman kanssa seuraavien kysymysten avulla perheenne selviytymiskeinoja silloin, kun arki tuntuu toisesta tai molemmista liian raskaalle ja ahdistavalle.

Mitä toivoisit itsellesi juuri nyt, mikä auttaisi sinua selviytymään paremmin arjesta vauvan kanssa? Voisiko kuormittavia asioita vähentää tai lisätä jotain, joka tukee jaksamistasi ja hyvinvointiasi?

Mistä asioista perheesi arjessa iloitset juuri nyt?

Mitkä ovat omasta mielestäsi parhaat puolesi vanhempana tällä hetkellä?



Mitkä ovat mielestäsi lapsen toisen vanhemman parhaat puolet vanhempana tällä hetkellä?

Empty light blue rectangular area for response.

Jos lapsellasi on läheinen suhde johonkin muuhun aikuiseen, mitkä ovat mielestäsi ne ominaisuudet, jotka tekevät hänestä tärkeän lapsellesi?

Empty light blue rectangular area for response.

Oman elämäntarinan vaikutus vanhemmuuteen

Jokaisen vanhemman oma elämäntarina ja omat lapsuuden kokemukset vuorovaikutuksesta omien vanhempien tai muiden hoivaajien, kasvattajien tai läheisten kanssa vaikuttavat siihen, millaisia tunteita eri tilanteet oman lapsen kanssa itsessä herättävät.

Mieleesi voi nousta hyviä ja lämpimiä muistoja lapsuudestasi. Mutta saattaa myös olla, että omassa lapsuuden perheessäsi on ollut asioita, joihin et itse ole voinut vaikuttaa ja jotka nyt mutkistavat vanhempana oloasi.

Jos tiedostat, että omat kokemuksesi voivat vaikuttaa siihen, miten pystyt oman lapsesi kohdalla tulkitsemaan hänen viestejään tai käytöstään, pysähdy hetkeksi tärkeän asian äärelle. Kukaan ei voi muuttaa omaa kasvuhistoriaansa, mutta omaa tarkastelukulmaansa voi. Silloin on mahdollista ymmärtää ja antaa myös anteeksi omien vanhempien tekemiä virheitä ja opetella toimimaan itse toisin.

Seuraavat kysymykset auttavat sinua pohtimaan omaa kasvutarinaasi.

Ajattele lapsuuttasi niin varhaisiin vuosiin kuin pystyt ja muistele, minkälaista hoivaa olet itse saanut pienenä lapsena vanhemmiltasi.

Millä sanoilla ja esimerkeillä kuvailisit äitiäsi ja isääsi, kun olit pieni lapsi.

äiti

isä

Jos vanhempasi ovat elossa, kysy heiltä, minkälainen vauva olit ja mitä he erityisesti muistavat vauva-ajaltasi.

Mitä teit pienenä, kun olit pahoittanut mielesi? Huomasivatko vanhempasi pahan mielesi? Miten he toimivat, jos huomasivat?

Mitä haluaisit itse tehdä lapsesi kanssa samalla tai eri tavalla kuin äitisi tai isäsi?

Oliko sinulla lapsuudessasi tai nuoruudessasi vanhempiesi lisäksi tai sijasta joku tai joitain muita aikuisia, jotka olivat sinulle erityisen läheisiä ja merkittäviä? Mikä teki heistä sinulle läheisiä?

Maailma laajenee

Ensimmäisiä eroja

Vanhempana sinulla on kaksi toisistaan eroavaa tehtävää. Toisaalta tehtäväsi on lähettää lapsi sylittäsi tutkimaan ympäröivää maailmaa ja tukea hänen suhteitaan perheen ulkopuolisiin ihmisiin sekä iloita yhdessä lapsen kanssa uusista kokemuksista ja oppimisesta. Toisaalta tehtäväsi on olla lapsen ”turvasatamana” ja tarjota tuttu syli ja helliä sanoja, silloin kun lapsesi tarvitsee lohdutusta ja suojaa.

Lapsen ja vanhemman väliseen kiintymyssuhteeseen liittyy paradoksi. Pienenä lapsi on täysin riippuvainen vanhemmistaan. Suhde on kuitenkin ainutlaatuinen, koska tämän läheisen rakkaussuh-

teen päämääränä on lapsen itsenäistyminen ja kyky irrottautua vanhemmistaan viimeistään silloin, kun lapsi muuttaa kotoaan omaan elämäänsä.

On hyvä muistaa, että liian aikaiset, varhaislapsuudessa toistuvat ja pitkäkestoiset erot tärkeistä läheisistä ihmisistä voivat haitata lapsen psyykkistä kehitystä myöhemmin. Vanhemman ja lapsen eriytymisestä huolimatta tarve olla toisen ihmisen lähellä jatkuu koko ihmisen iän aina vanhuuteen saakka.

Lue Vanhempainnetistä lisää,
kuinka lasta voi tukea erossaoloaikana.

Linkki

Muistatko esimerkin omasta lapsuudestasi, jolloin olit erossa omista vanhemmistasi?

Mitä silloin ajattelit ja miltä sinusta tuntui?

Kun vanhempasi olivat ensimmäisiä kertoja erossa sinusta, miltä arvelet heistä tuntuneen?



Milloin uskalsit / uskalsitte ensimmäisen kerran jättää vauvan jonkun perheen ulkopuolisen hoitoon? Kenen hoitoon vauva jäi? Miltä sinusta tuntui?

Miten lapsi reagoi jälleen tapaamiseen? Mitä arvelet, miltä erossa olo oli hänestä tuntunut?

Kotona vai päivähoidossa?

Päivähoidossa vai kotona, kuka huolehtii lapsesta vanhempain- tai hoitovapaan päättyessä? Miten lapsi suhtautuu koko päivän eroon? Mikä on lapsellemme paras päivähoitopaikka?

Nämä ovat jokaisessa perheessä isoja kysymyksiä, joihin voi joskus olla vaikeaa löytää kaikkia tyydyttävää ratkaisua.

Äitiys- ja isyysvapaan jälkeen voitte vanhempi-na sopia, miten jatkossa toimitaan. Jääkö kenties toinen teistä ensin vanhempainvapaalle ja sen jälkeen hoitovapaalle, kunnes lapsi täyttää 3 vuotta. Puntaroikaa asiaa yhdessä kaikessa rauhassa.

Jos olet yksin lapsen kanssa, pohdi asiaa yhdessä jonkun muun läheisesi kanssa. Se voi auttaa si-

na päätöksenteossa. Kun päätös on tehty, luota omaan ratkaisuusi.

Kelan sivuilta löydät tarkemmin ohjeita **vanhempainpäivärahojen** ja **lastenhoidon tukien** hakemisesta.

Päivähoidon alkaessa pieni lapsi voi protestoida ja ahdistua herkästi, jos vanhemmat ovat poissa lähtettyiltä liian kauan. Kun ikää karttuu enemmän, lapsen on helpompi erota vanhemmistaan, koska hän kykenee paremmin, esimerkiksi päivän kestävä eron aikana, palauttamaan mieleensä mielikuvan vanhemmistaan ja saamaan siitä lohtua.

Lue lisää päivähoiton aloituksesta.

Linkki

Minkälaisia ajatuksia mahdollinen päivähoiton aloitus sinussa herättää tällä hetkellä?

Mikä siinä tuntuisi hyvälle, mikä taas mietityttää?

Minkälaisia ajatuksia mahdollinen vanhempain- tai hoitovapaalle jääminen lapsesi kanssa sinussa herättää? Mikä siinä olisi parasta, mikä taas mietityttää?

Jos mietit hoitojärjestelyjä lapsesi näkökulmasta, mitä arvelet hänen toivovan tai pelkäävän hoidon alkaessa?

Jos voisit vapaasti päättää, miten haluaisit järjestää lapsesi hoidon, kun on sen aika?

Pohdi perheen tilannetta hieman pidemmälle. Mikä tuntuu tärkeimmälle juuri nyt, mikä taas voi odottaa vuoden tai kaksi?

Ensimmäisen syntymäpäivän kynnyksellä

Kun lapsesi alkaa lähestyä vuoden ikää, hänestä on kasvanut aktiivinen ja touhukas maailmanvalloittaja, joka liikkuu jo itsenäisesti ja tapalle ensimmäisiä sanojaan. Päiviin mahtuu iloa ja naurua, kiipeilyä ja uusiin paikkoihin tutustumista, mutta myös turhautunutta kiukkua, kun asiat eivät suju oman mielen mukaan.

Olet luultavasti oppinut tuntemaan häntä varsin hyvin, pystyt ehkä aavistamaan hänen tunteitaan ilmeiden ja käyttäytymisen perusteella ja osaat ennakoida hänen mahdollisia reaktioitaan uusissa tilanteissa.

Viettäessäsi äitiyden tai isyyden 1-vuotispäivää, pohdi omaa vanhemmuuttasi seuraavien kysymysten avulla:

Mitä olet oppinut lapsestasi ja vanhemmuudesta kuluneen vuoden aikana?

Mikä on ihaninta lapsessasi tällä hetkellä?

Kysymykseen ”Mikä äidissä on ihaninta?”, lapseni voisi vastata näin, jos osaisi puhua.

Kysymykseen “Mikä isässä / toisessa vanhemmassa on ihaninta”, lapseni voisi vastata näin, jos osaisi puhua.

Onko perheessänne syntynyt uusia tapoja ajan viettämiseen muiden, esimerkiksi läheisten ja ystävien, kanssa?

**Onko lapsellasi joku muu läheinen suhde perheenne ulkopuolella?
Kerro esimerkkutilanne tällaisesta suhteesta.**

1-vuotiaan temperamenttimittari

Seuraavan temperamenttimittarin avulla voit pohtia lapsesi luonteenpiirteitä nyt ja verrata arviotasi siihen, mitä ajattelit, kun hän oli vasta pieni vauva.

Kerro jokaisen arvion jälkeen jokin esimerkkitalanne, jonka perusteella valitsit tietyn kohdan.

Lapseni on enemmän

aktiivinen ja touhukas

rauhallinen.

Esimerkkitalanne:

Lapseni luontainen rytmi on

säännöllinen ja ennustettavissa

epäsäännöllinen ja vaikea ennustaa.

Esimerkkitalanne:

Lapseni ensireaktio uusiin asioihin on

nopea innostuminen

vetäytyminen.

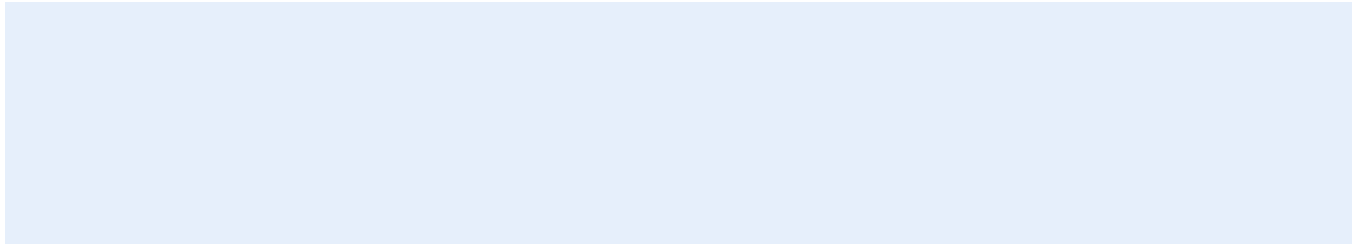
Esimerkkitalanne:

Lapseni sopeutuu muutokseen ja uusiin tilanteisiin

helposti ja nopeasti

harkiten ja vähitellen totutellen.

Esimerkkitalanne:

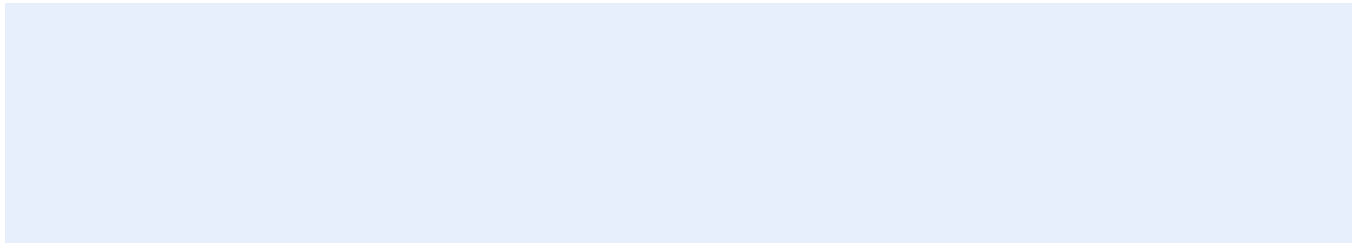


Lapseni reagoi erilaisiin ärsykkeisiin

hyvin herkästi

ei lainkaan herkästi.

Esimerkkitalanne:

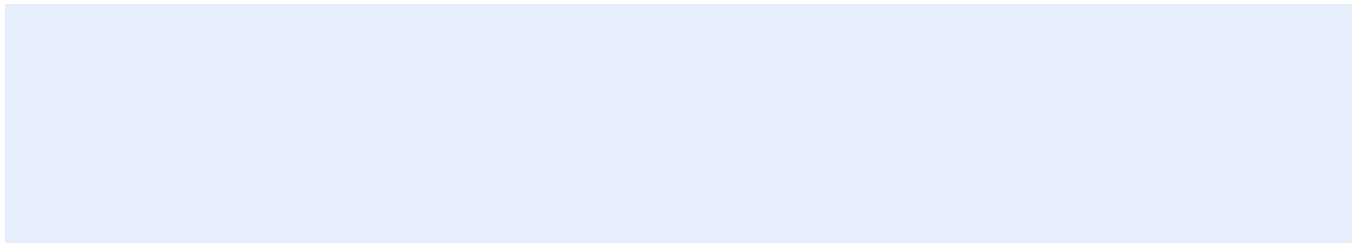


Lapseni mielialojen ilmaisu on

vaisua

voimakasta.

Esimerkkitalanne:

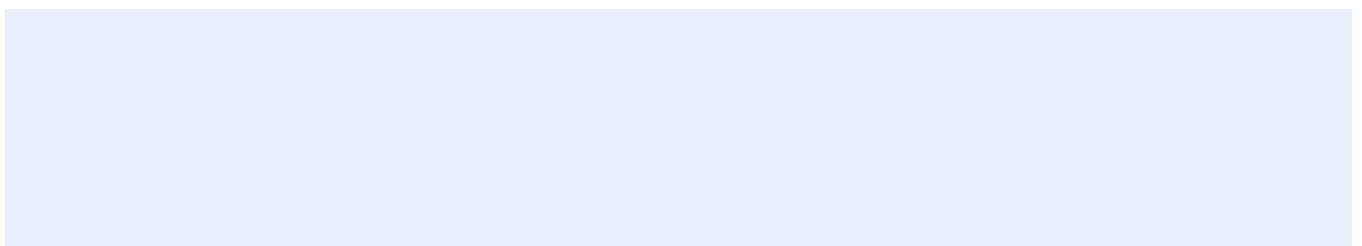


Lapseni on mielialaltaan

yleensä tyytyväinen

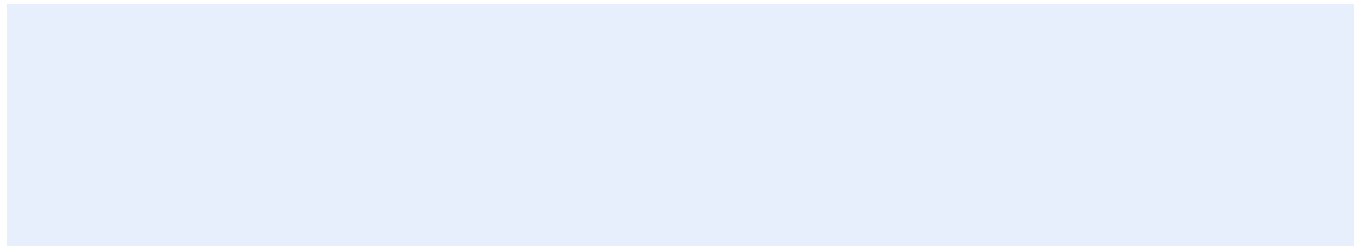
tyytymätön.

Esimerkkitalanne:



Lapseni huomion saa tarvittaessa käännettyä pois hänelle tärkeästä asiasta
helposti hankalasti.

Esimerkkitilanne:

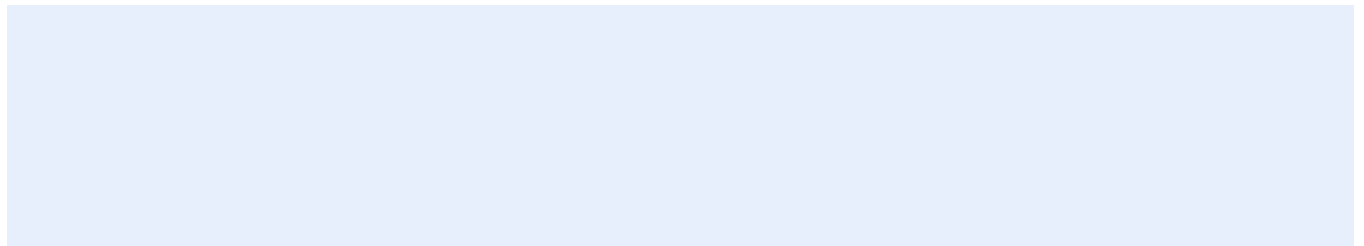


Lapseni jatkaa sinnikkäästi aloittamaansa toimintaa.
Tarkkaavuuden pitkä kesto ja sinnikkyys on lapselleni

erittäin tyypillistä

ei juurikaan tyypillistä.

Esimerkkitilanne:



Lapsi mielessäni – miten meillä menee?

Jos haluat myös tulevaisuudessa pysähtyä hetkeksi pohtimaan omaa vanhemmuuttasi ja sinun ja lapsesi välistä suhdetta, voit tehdä sen vaikkapa seuraavien toteamusten avulla.

Kyseessä ei ole vanhemmuuden arviointiväline, vaan tarkoitus on nostaa esiin asioita, joiden kautta voit tarkastella omaa vanhemmuuttasi.

Luultavasti monessa kohdassa saat myönteistä vahvistusta vanhemmuuteesi: ”...näinhän mi-

nä useimmiten toiminkin”. Jossain kohdin voit myös jäädä miettimään, olisiko tässä varaa vielä kehittyä. Jos näin käy, olet huomannut jotain todella tärkeää.

Kun tiedostat omat haasteesi vanhemmuudessa, voit vastedes tietoisesti panostaa erityisesti tähän asiaan päivittäisissä tilanteissa lapsesi kanssa. Silloin olet rakentamassa entistä läheisempää ja toimivampaa suhdetta välillenne. Suhdetta, joka kannattelee lastasi pitkälle tulevaan, aina aikuisuuteen saakka.

😊 = tämä sujuu hyvin

🙂 = useimmiten toimin näin

😊 = tässä haluan kehittyä.



Minun on helppo olla lapselleni läsnä.

Havainnoin ja kuuntelen lastani päivittäin.

Hymyilen lapselleni, katson häntä ja kosketan lempeästi päivittäin.

Iloitsen lapseni seurasta ja näytän sen hänelle.

Leikin päivittäin lapseni kanssa.

Pohdin lapseni käyttäytymisen taustalla olevia tunteita ja kokemuksia erilaisissa tilanteissa.

Huomaan helposti lapseni hankalat tunteet ja pahan mielen.

Pystyn auttamaan lastani tunteiden säätelyssä.

Tiedostan, että lapseni voi kokea saman tilanteen tai tapahtuman aivan eri tavalla kuin minä itse.

Pohdin ja arvelen ääneen, mitä lapseni mielessä mahtaa liikkua.

Minun on helppo olla erilaisissa tilanteissa myötätuntoinen ja lämmin lastani kohtaan.

Osoitan myötätuntoa lapselleni myös silloin, kun hän on voimakkaan tunnekuohun vallassa.

Hankalissa tilanteissa pystyn hallitsemaan omia tunteitani ja käyttäytymistäni.

Pystyn mukauttamaan omaa vuorovaikutustapaani lapseni temperamenttiin ja tilanteeseen sopivaksi.

Tiedostan, että myös omat tunteeni ja elämäntilanteeni vaikuttavat minun ja lapseni väliseen vuorovaikutukseen.

Lopuksi

Nettipäiväkirjan kirjoittaminen päättyy ensimmäisen vauvavuoden loppuun. Halutessasi, voit kuitenkin jatkaa omaehtoisesti päiväkirjan pitämistä vanhemmuuden kokemuksistasi, jos se tuntuu luontevalta.

Toisella ikävuodella lapsi pystyy vaikuttamaan entistä enemmän asioihin ja tapahtumiin. Lapsi oppii kävelemään ja ilmaisemaan itseään ja hän tutustuu itseensä, läheisiinsä ja ympäristöönsä innokkaasti. Lapsi oppii koko ajan uusia asioita – omassa tahdissaan.

Voit lukea lapsen toisen ikävuoden kasvuun kuuluvista tarpeista ja vanhemman ja lapsen vuo-

rovaikutukseen vaikuttavista kehityspiirteistä **Vanhempainnetistä**.

Sivustolta www.mll.fi/vanhemmille/ löydät runsaasti tietoa myös muista eri ikäkausiin liittyvistä kehitysvaiheista. Lisäksi sivuilla on tietoa ja käytännön vinkkejä moniin lapsiperheitä askarruttaviin arjen kysymyksiin, muun muassa lasten mediankäyttöön, nukkumiseen, rajojen asettamiseen, kaverisuhteisiin sekä perheen erilaisiin huoliin ja kriiseihin.

Sinun kannattaa pysähtyä aika ajoin koko lapsen kasvukauden ajan seuraavien kysymysten äärelle:

Mikä tuntuu erityisen palkitsevalta ja hyvältä perheenne elämässä juuri nyt?

Mitä arvelet lapselle kuuluvan juuri nyt? Onko hänellä hyvä olla? Mistä sen voi päätellä?



**Millaista haluaisit perheesi elämän olevan vuoden kuluttua? Entä kymmenen vuoden kuluttua?
Miten siihen voisi vaikuttaa niin, että toiveesi toteutuisi?**

Lähteet ja kirjallisuutta

Circle of Security International. Early Intervention Program for Parents & Children. Haettu osoitteesta <http://circleofsecurity.net/> 8.11.2018.

Cooper, A. & Redfern, S. 2016. Reflective parenting. A guide to understanding what's going on in your child's mind. Routledge. Taylor & Francis Group. London and New York.

Cooper, Dan. 2012. Fathers just as likely to get baby blues. News in Science.

Giallo, R., D'Esposito, F., Christensen, D., Mensah, F., Cooklin, A., Wade, C., Lucas, N., Canterford, L., M., Nicholson, J. 2012. Father mental health during the early parenting period: results of an Australian population based longitudinal study. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. December 2012. Volume 47. Issue 12.

Heikkinen, K. & Huttu, T. 2017. Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. WSOY.

Kalland, M. 2015. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A. (toim.). Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. WSOY.

Lastenneuvolakäsikirja. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja> 8.11.2018.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2015. Vahvuutta vanhemmuuteen Perheryhmän ohjaajan opas.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2016. Mitä vauva mieltii? Vanhemman mentalisaatiokyvyn vahvistaminen.

Midgley, N. & Vrouva, I. (toim.) 2012. Minding the child. Mentalization-based interventions with children, young people and families. London. Routledge.

Puura, K. & Mäntymaa, M. 2015. Aivojen kehitys ja mentalisaatio. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Salo, S. & Flykt, M. 2013. Lapsen ja vanhemman välisen emotionaalisen saatavilla olon merkitys lapsen kehityksessä ja hyvinvoinnissa. Psykologia 48.

Sinkkonen, J. 2018. Kiintymyssuhteet elämänkaareissa. Kustannus Oy Duodecim.

Suutarla, A. & Kankkonen, M. 2006. Vauva tulee taloon! Raskausajan ja vauvavuoden päiväkirja. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Osoitteessa https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/07/28142144/JKK_Vuorovaikutus_TK_lyhyt_pieni.pdf

Trevarthen, C. 2013. Suhteen vahvistuminen kiinnostuksen, aikomusten ja tunteiden kautta. Teoksessa Mellenius, N. ja Remsu, N. (toim.). Vuorovaikutus kuvassa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö.

Viinikka, A. (toim.) 2015. Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Onnea vauvan vanhempi! Tämä päiväkirja auttaa sinua ymmärtämään, pohtimaan ja merkitsemään muistiin kokemuksiasi ja tunnelmiasi lapsen ensimmäisen vuoden aikana. Tavoitteena on vahvistaa sinun ja lapsesi kiintymyssuhdetta. Voit täyttää päiväkirjaa yksin tai toisen vanhemman kanssa.

