

Vauvavuosi Kimpassa



Kirjapaino Hermes, Tampere, 2020. 1. painos.

Vauvavuosi Kimpassa

Kimpassa-perhetoiminnan ohjaajat:
Maarit, Minna, Petra ja Sari.

Kuvitus ja taitto Outi Virtanen, Sokru

KIMPASSA

TAMPERE
MISSIO 

Sisällys

Tervetuloa Kimpassa-perhetoimintaan	5
Varhainen vuorovaikutus	6
Tunnetaitoharjoituksia vauvan kanssa	10
Varhainen vuorovaikutus on luonnollinen osa hoivahetkiä	12
Vauvan itkun syyn selvittäminen ja itkevän vauvan rauhoittaminen	12
Vauvan syöttäminen	14
Vauvan hierominen ja koskettaminen	16
Vanhemmuuden tukeminen Kimpassa-perhetoiminnassa	17
Vertaistuen mahdollistaminen Kimpassa-perhetoiminnassa	18
Kimpassa-perhetoiminnan vauvaryhmistä saatua palautetta	21
Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta	22

Tervetuloa Kimpassa-perhetoimintaan

Kimpassa-perhetoiminta on alkanut vuonna 2002 ja sitä järjestää TampereMissio ry (entinen Tampereen Kaupunkilähetys ry). Toiminta on ennaltaehkäisevää, matalan kynnyksen ryhmätoimintaa, jolla tuetaan vauvaperheitä. Vauvaryhmät ovat suljettuja ja niihin ilmoittaudutaan etukäteen.

Toiminnan tavoitteena on varhaisen vuorovaikutuksen ja vanhemmuuden tukeminen sekä vauvaperheiden syrjäytymisen ja yksinäisyyden ennaltaehkäisy. Vauvaryhmä tarjoaa mahdollisuuden vertaistukeen sekä tukeen ammattilaisilta. Kimpassa-perhetoiminnassa on työskennellyt aina moniammatillinen, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tiimi.

Vanhempi voi tulla mukaan vauvaryhmään jo odotusaikana ja jatkaa vauvan kanssa, kunnes tämä täyttää yhden vuoden. Näin pitkäkestoiseen ryhmään muodostuu usein hyvin luotettava ja aito ilmapiiri, jossa osallistujien on turvallista jakaa vauva-arjen iloja ja haasteita.

Vauvaryhmissä tuetaan vanhemmuutta sekä vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta yhdessä tekemisen avulla. Vauvan kanssa lauletaan, leikitään ja lorutellaan. Kaikessa toiminnassa korostuu vauvan ja vanhemman välinen vastavuoroisuus, hellä kohtelu sekä hoiva ja huolenpito. Ryhmässä pyritään luomaan vanhemmille positiivisia elämyksiä ja onnistumisen tunteita. Vauvaryhmään ovat tervetulleita ihan kaikki vauvojen vanhemmat.

Tämän oppaan tarkoitus on kertoa varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä sekä siitä, miten sitä tuetaan Kimpassa-perhetoiminnassa.

Varhainen vuorovaikutus

Varhainen vuorovaikutus on kaikkea sitä mitä vanhempi tekee vauvan kanssa yhdessä. Se on vauvan fyysisiin tarpeisiin vastaamista, hoivaamista, seurustelua, vauvan ja vanhemman tutustumista toisiinsa, ympäröivän maailman ihmettelyä, tunteiden tunnistamista ja sanoittamista.

- ♥ Vanhempien ja vauvan välinen vuorovaikutus alkaa jo odotusaikana.
- ♥ Vauvan ja vanhemman välinen vuorovaikutus on myös vanhemmuutta vahvistava voimavara.
- ♥ Varhainen vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä on edellytys kiintymyssuhteen kehittymiselle ja muodostaa sille perustan.
- ♥ Turvallinen kiintymyssuhde suojaa ihmistä koko elämänkaaren ajan.

Laadultaan ja määrältään riittävän hyvä varhainen vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä on tärkeää vauvan kehityksen kannalta. Varhaisen vuorovaikutuksen tuloksena syntyvät hyvät kiintymyssuhteet luovat pohjaa sille, miten ihminen tulee myöhemmissä ihmissuhteissaan ja vanhempain toiminaan. Riittävän hyvissä olosuhteissa vauvalla on turvallinen vuorovaikutuksellinen suhde vanhempiinsa, jolloin vuorovaikutuksessa on yhteisiä onnistumisen kokemuksia. Se, että vanhempi pystyy vastaamaan vauvan perustarpeisiin ja on emotionaalisesti saatavilla, luo perustan riittävän hyvälle varhaiselle vuorovaikutukselle.

Vanhemmalla on tärkeä rooli varhaisessa vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutuksen on hyvä olla vauvan perustarpeet tyydyttävää sekä vauvalle ennakoitavaa. Mielikuvituksen käyttö ja oman vauvan havainnointi luovat hyvän pohjan vuorovaikutukselle. Turvallinen kiintymyssuhde suojaa ihmistä koko elämänkaaren ajan. Lapsena syntynyt turvallinen kiintymys edesauttaa myöhempien suhteiden luomista ja turvallinen kiintymys myös turvaa sen, että on itse toisen kiintymyksen arvoinen.

Kimpassa-perhetoiminnan kaikki toiminta on rakennettu niin, että se tukee mahdollisimman hyvin varhaista vuorovaikutusta. Vauvaryhmän alkaessa pienimmät vauvat ovat muutaman viikon ikäisiä. Koko ryhmän ajan ohjaajat huolehtivat hyvästä ilmapiiristä, jossa kaikki vanhemmat ja vauvat vuorollaan tulevat kuulluiksi ja nähdyiksi. Näistä syistä myös muut keskeiset tavoitteet, vanhemmuuden tukeminen ja vertaistuki edesauttavat varhaisen vuorovaikutuksen kehittymistä.

Pienellä vauvalla ei ole vielä kykyä säädellä omia tarpeitaan ja tunteitaan. Vanhemman tärkein tehtävä onkin havaita ja ymmärtää vauvan viestejä sekä vastata niiden pohjalta vauvan tarpeisiin riittävän oikea-aikaisesti.

Harjoittele vauvan kanssa seuraavia taitoja arkisissa tilanteissa:

- ♥ Mitä lapseni mahtaa tuntea?
- ♥ Mitä tarpeita lapsellani on juuri nyt?
- ♥ Miten lapseni kokee tämän asian tai tilanteen?

Myönteinen uteliaisuus, mielen avoimuus ja ponnistelu vauvan kokemusmaailman tavoittamiseksi kehittää mielikuvaa vauvasta sekä itsestä vanhempana myönteiseksi ja vuorovaikutus tulee palkitsevammaksi. Kaikkea ei voi ymmärtää, eikä varsinkaan tietää varmuudella, joten epävarmuuden sietäminen on myös tärkeää. Sen pitäminen mielessä auttaa vanhempaa olemaan joustava tulkinnoissaan ja olemaan valmis korjaamaan virhetulkintoja. Näin lapsen tarpeet ja tunteet on mahdollista tunnistaa.

Vanhemman kyky huomata, sietää ja rauhoittaa vauvan stressitilaa oikea-aikaisesti ja riittävän usein rakentaa vauvan kykyä pikkuhiljaa rauhoittaa ja säädellä myös itse itseään. Jo muutaman kuukauden ikäinen vauva kykenee rauhoittumaan usein jo pelkästään nähdessään vanhemman kasvojen lähestyvän ja kuullessaan tyyntyttävää äänensävyä.

Vanhemmalla on vastuu tarjota lapselle hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri, jossa saa näyttää kaikki tunteensa ja auttaa häntä käsittelemään niitä. Vanhemman on tärkeää hyväksyä lapsen tunteet, myös silloin, kun tunteiden ohjaama teko ei ole hyväksyttävä. Tunteet itsessään eivät ole hyviä tai pahoja, eivätkä ne häviä torumalla tai paheksumalla. Jos lasta rankaistetaan tunteiden ilmaisusta, hän saattaa pahimmassa tapauksessa oppia olemaan näyttämättä niitä ja sen lisäksi kokea huonommuutta. Lapsen tunteisiin ei kuitenkaan kannata lähteä liikaa mukaan, koska lapsi kaipaa tunnemyrskyn keskellä turvaa, ei kyseisen tunteen voimis-

tamista. Näin voi käydä, jos vanhempi uppoutuu liian syväälle samaan tunteeseen lapsen kanssa. Sen sijaan vanhemman tulisi arvostaa lapsen kokemusta ja pyrkiä aina tavoittamaan lapsen mieli, jotta lapsi voi tuntea olevansa turvassa ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin hän on.

Jokaiselle meistä on hyödyllistä pohtia ja yrittää ymmärtää omaa sekä toisen ihmisen kokemusta ja näkökulmaa. Nämä taidot auttavat säätelemään omia tunnetiloja, luovat vakautta ihmissuhteisiin, edistävät hyvää kommunikaatiota ja vuorovaikutusta sekä vähentävät erimielisyyksien aiheuttamaa stressiä. Vanhemman kyky säädellä omia tunnetilojaan ja toisen kokemuksen ymmärtäminen luovat pohjan vanhemman ja lapsen välille vuorovaikutukselle.

Kimpassa-perhetoiminnan kaikissa ryhmissä toiminta perustuu vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutussuhteen tukemiseen.

Toiminnassa halutaan rakentaa myönteistä tunneyhteyttä vauvan ja vanhemman välille, koska se auttaa vauvaa tuntemaan itsensä rakastetuksi ja tärkeäksi. Kaikella toiminnalla halutaan myös varmistaa, että vauvan tarpeita huomioiva tapa toimia siirtyy perheen jokapäiväiseen arkeen.

Vauvaryhmän ohjaajat havainnoivat vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta. Vanhemmalle annetaan paljon positiivista palautetta asioista, jotka sujuvat vauvan kanssa hyvin. Pyritään vahvistamaan tunnetta, että vanhempi pärjää vauvan kanssa ja osaa vastata riittävästi vauvan tarpeisiin. Vanhempaa kannustetaan koskettelemaan ja silittelemään vauvaa, olemaan ja toimimaan vauvan kanssa ja juttelemaan vauvalle. Myös katsekontaktin ja hymyn merkitystä korostetaan. Läheisyys vauvan kanssa on tärkeämpää kuin pelkät sanat, ihokontakti on ihan korvaamatonta.



Tunnetaitoharjoituksia vauvan kanssa

Kaikenlaisissa tilanteissa voit ottaa tavaksi pohtia, mitä vauva kokee ja tuntee sen alla, mitä näkyy ulospäin, esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- ♥ Mahtaakohan... (esimerkiksi vauva olla nälkäinen)?
- ♥ Onkohan... (esimerkiksi vauva peloissaan)?
- ♥ Mitäköhän... (vauva tykkää tästä asiasta)?

Esimerkki 1

Äiti leikkii vauvan kanssa kurkistusleikkiä harson kanssa. Vauva nauttii leikistä silminnähdessä ja kikattelee ääneen aina äidin kasvojen ilmestyessä esiin harson takaa. Samalla äiti huomioi vauvan pitävän leikistä ja sanottaa sen ääneen vauvalle ”Onpa sinulla kivaa, sinä oikein nautit tästä kukku-leikistä”. Jonkin ajan kuluttua leikki ei enää saakaan vauvaa kikattelemaan. Vauva vakavoituu ja suukin menee mutruun. Äiti huomioi tämän ja kertoo senkin ääneen ”joko alkaa riittää tämä leikki? Juu äiti huomaa, ettei tämä ole sinusta enää kivaa. Joko sinulla on nälkä, vai oliko leikki sittenkin liian jännittävä vai väsyitkö vain?”.

Harjoitus 1: Mieti joku tuokio vauvasi kanssa, missä tunsit erityisen hyvin onnistuneesi tulkitsemaan vauvan tunteita ja tarpeita ja vastaamaan niihin oikea-aikaisesti. Mieti millainen oli oma mielentilasi kyseisellä hetkellä? Millaisista merkeistä tunnistit vauvan tarpeita / tunteita? Mistä vauvasi ehkä huomasi sinun ymmärtävän häntä ja mikä häntä erityisesti auttoi?

Esimerkki 2

Tiina on ollut koko päivän vauvan kanssa yksin kotona. Päivä on ollut raskas, koska edellisenä yönä unet jääneet vähäisiksi ja päivälläkin vauva on nukkunut vain pieniä hetkiä sylissä. Tiina odottaa jo kovasti puolisoa töistä kotiin, että pääsisi itse hetkeksi lepäämään. Vauva alkaa jälleen kitistä, eikä mikään oikein tunnu auttavan. Tiina yrittää heijata vauvaa ja hokee tälle, että ei hätää, nuku vain. Samalla koko ajan jännittyen, koska pelkää, ettei vauva rauhoitukaan ja nukahda vieläkään. Vauva vaistoa Tiinan jännityksen, eikä rauhoittumisesta ole tietoaakaan. Lopulta puoliso tulee kotiin ja ottaa vauvan hoiviinsa. Pian vauva hiljenee ja hetken kuluttua tämä on jo unessa. Tiina toteaa puolisolalle: ”vauva ei tykkää minusta ja siksi kiukuttelee minulle”.

Vauva ei osoita mieltään tai kiukuttele tahallaan. Vauva oli luultavasti yhtä väsynyt kuin äitikin, muttei omin avuin kyennyt rauhoittua nukkumaan. Väsynyt ja kireä äiti tunsi kokeilleensa kaikkia keinoja, mutta hänellä ei aikuisenakaan ollut väsymyksestä johtuen keinoja rauhoittaa itseään, joten miten hän olisikaan saanut vauvan rauhoittumaan. Töistä tullut puoliso saattoi olla yhtä väsynyt, mutta hän oli ehkä rauhallisempi ja sai siten vauvankin nopeasti rauhoittumaan.

Harjoitus 2: Palauta mieleesi jokin tilanne oman vauvasi kanssa, kun koit ettet onnistunut oikea-aikaisesti vastaamaan vauvan tarpeisiin, et ymmärtänyt mikä vauvalla on hätänä tai et onnistunut rauhoittamaan vauvaa.

Millainen oli oma mielentilasi? Olitko väsynyt tai stressaantunut jo ennestään tai oliko tilanteessa joku tekijä, mikä ehkä nosti stressitasoasi? Mitä oli ehkä tapahtunut ennen tuota tilannetta? Missä olitte, olisiko ympäristössä ollut jokin tekijä, mikä ehkä vaikutti omaan kykyysi havainnoida vauvan tarpeita? Tai jokin mikä vaikutti vauvan kykyyn ottaa vastaan sinun rauhoittelulasi? Kovia ääniä, erilaisia ääniä tai paljon ihmisiä? Vierias paikka tai vieraita ihmisiä, joita jännitit?



Varhainen vuorovaikutus on luonnollinen osa hoivahetkiä

Kohdussa vauva ei tunne nälkää, kylläisyyttä, yksinäisyyttä eikä turhautumista. Kuitenkin hyvin pian syntymän jälkeen vauva tuntee ensimmäistä kertaa tarpeita, joita hän alkaa viestiä. Ennen varsinaista kielellistä kommunikaatiota vauva viestii monella muulla tavalla. Esimerkiksi nälkäinen vauva kääntää päätään, availee suutaan ja hamuilee rintaa. Itku on hyvin voimakas tapa viestiä ja ennen itkua vauva on pyrkinyt usein viestimään monella muulla tavalla. Vauva kokee kaikki tunteet koko kehollaan ja vauvan tunteet tulevatkin ilmi hänen eleissään, asennoissaan ja muissa liikkeissään.

Ihmisten välisestä kommunikaatiosta 60-90 prosenttia on ei-kielellistä. Vauva kykenee ei-kielelliseen kommunikaatioon heti syntymästään lähtien, mutta sen oppimiseen ja tulkitsemiseen vauva tarvitsee toisia ihmisiä. Vauvoilla ei ole olemassa yhtä tiettyä tapaa kommunikoida, vaan jokaisen vanhemman täytyy opetella tulkitsemaan oman vauvansa tapaa viestiä. Vanhemman uteliaisuus vauvaa kohtaan on myös tärkeää vuorovaikutuksessa. Lapsi vihjaa vanhemmalle esimerkiksi itkullaan tai kieltäytymisellään tunnetilaansa. Vanhemman on hyvä miettiä, mitä lapsi yrittää viestiä ja kertoa vanhemmalle.

Vauvan itkun syyn selvittäminen ja itkevän vauvan rauhoittaminen

Aina vanhempi ei voi tietää mistä syystä vauva itkee. Tärkeää on kuitenkin yrittää selvittää itkun syy, ottaa vauva syliin ja lohduttaa. Vauva ei koskaan itke huvikseen.

Vauvan itkun syynä voi olla esimerkiksi:



Vaikka vauvan itku voi herättää itsessä monia epämiellyttäviäkin tunteita, erityisesti jos itku on pitkään jatkuvaa, olisi hyvä yrittää itse pysyä rauhallisena. Aina itkun syytä ei ole helppoa saada selville ja silloin täytyy yrityksen ja erehdyksen kautta kokeilla eri keinoja rauhoittaa vauva. Vauva kannattaa ottaa syliin ja lähteä pohtimaan vauvan eleiden tai asiayhteyden perusteella, mistä itku voisi johtua. Jos itkulle ei tunnu löytyvän selkeää syytä, eikä esimerkiksi vauvan syöttäminen tai muun itkun syyn korjaaminen auta, voi kokeilla erilaisia rauhoittelukeinoja.

Esimerkkejä rauhoittelukeinoista:

- ♥ Ääntele esimerkiksi hyräilemällä tai laulamalla (tämä voi auttaa itseäkin pysymään rauhallisena).
- ♥ Liiku vauvan kanssa, keinuta vauvaa, kävele vauva sylissä, tanssi vauvan kanssa tai halaa vauvaa.
- ♥ Matalien äänien on todettu rauhoittavan vauvoja, sillä kohdussa lapsivesi on pehmentänyt ja madaltanut äänimaailmaa. Esimerkiksi perinteinen intialainen musiikki sisältää alkukantaisia matalia ääniä.
- ♥ Luonnon äänet, kuten veden ja lintujen äänet voivat rauhoittaa vauvaa.
- ♥ Vauva voi rauhoittua äänistä, joita on tottunut kuulemaan kohdussa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi imurin tai hiustenkuivaimen hurina.

Kimpassa-perhetoiminnassa vanhemmat saavat tukea ja vahvistusta toisilta vanhemmilta ja ohjaajilta vauvan viestien tunnistamiseen. Ryhmässä ei tarvitse varoa tai pelätä vauvan itkuja. Väsynyt vanhempi voi saada hetken hengähdystauon, kun ohjaaja pitää vauvaa sylissään.



Vauvan syöttäminen

Vastasyntyneellä vauvalla on refleksejä, jotka auttavat häntä selviämään kohdun ulkopuolisessa elämässä syntymän jälkeen. Tutkijat ovat löytäneet jopa 20 erilaista refleksiä, jotka ohjaavat vauvaa syntymän jälkeen hakeutumaan rinnalle ja imemään rintaa. Vauva pääsee toimimaan refleksien ohjaamana, kun hänet asetetaan heti syntymän jälkeen äidin rintakehälle. Näitä refleksejä ovat muun muassa käsien suuhun vieminen, rinnalle ryömiminen, nännin koskettelu ja rinnan imeminen.

Aina syntymän jälkeen vauvan ei ole mahdollista olla ihokontaktissa vanhemman kanssa. Varhainen vuorovaikutus ja tutustuminen alkavat joka tapauksessa sen mukaan ja siinä kohtaa, kun vanhemmat voivat olla vauvansa kanssa. Vanhemman ja vauvan varhainen kiinnittyminen toisiinsa perustuu alkuun aistimuksiin, joita ovat esimerkiksi tuoksut, kuulohavainnot, ihokontakti ja esimerkiksi imemiseen liittyvät tuntemukset. Jos joku aistimus ei vallitsevan tilanteen takia toteudu, esimerkiksi vauva on syntymän jälkeen keskoskaapissa tai hän saa maidon muulla tavoin kuin rinnasta, keskitytään muihin aistimuksiin. Keskoskaapissa olevalle vauvalle voi jutella ja pullosta maitonsa saava vauva saa sylissä läheisyyttä. Lapsen kasvattaminen on vuosien prosessi, jossa kokonaisuus on loppujen lopuksi tärkeintä, ei yksittäiset tekijät.

Vauvan syöttäminen, on kyseessä sitten imettäminen tai syöttäminen esimerkiksi pullosta, on samalla myös varhaista vuorovaikutusta. Vanhempi pitää vauvaa rinnallaan tai sylissään jolloin he tuntevat toistensa lämmön, ovat katsekontaktissa, ja vanhemman on helppo seurata vauvan liikkehdintää ja muita eleitä. Kun vauvaa syötetään pullosta, olisi tärkeää pitää vauvaa sylissä siten, että vauvalla on mahdollisuus katsekontaktiin syöttäjän kanssa. Samalla syöttäjä voi seurata vauvan ilmeistä ja eleistä, milloin vauva on kylläinen tai haluaa pitää taukoa syömisessä. Samoin vauvaa imettäessä, olisi hyvä pitää päähuomio vauvassa, tarjota mahdollisuus katsekontaktiin ja seurata vauvan eleitä rinnalla.

Joskus imetys ei lähde sujumaan yrityksistä huolimatta kuten äiti olisi ehkä toivonut. Jos imetys tai sen haasteet ja ongelmat aiheuttavat äidille enemmän stressiä ja pahaa oloa, voi olla tarpeen siirtyä ruokkimaan vauvaa muilla keinoin. Vauva aistii, jos äiti on jatkuvasti ahdistunut ja stressaantunut. Sen sijaan hyvinvoiva äiti pystyy tarjoamaan esimerkiksi pulloruokinnalla vauvalle ravinnon lisäksi yhtä lailla syliä, lämpöä ja iho- sekä katsekontaktia. Tämä on varhaista vuorovaikutusta parhaimmillaan.

Kimpassa-vauvaryhmissä äidit voivat ruokkia vauvojaan vapaasti juuri sillä tavalla, kuin he kokevat itse parhaimmaksi. Ryhmissä tuetaan ja kannustetaan jokaista äitiä tekemään omaan tilanteeseen parhaiten sopivat ratkaisut ja myös kunnioitetaan jokaisen omaa ratkaisua. Ryhmistä löytyy usein vertaistukea kaikkiin vauvan syöttämisen haasteisiin ja mahdollisiin ongelmiin. Sen lisäksi ohjaajilla on paljon kokemusta ja tietoa. Samoin myös ryhmässä yhdessä iloitaan onnistumisen kokemuksista.

Kimpassa-perhetoiminnan vauvaryhmissä perheet voivat olla mukana siihen saakka, kun vauva täyttää yhden vuoden. Tämä tarkoittaa vauvojen elämässä sitä, että viimeistään puolen vuoden kohdalla alkaa uudenlainen vaihe ruokailujen suhteen, eli maidon rinnalle tulee mukaan vähitellen kiinteisiin ruokien siirtyminen. Kiinteisiin ruokiin siirtyminen herättää usein vanhemmissa paljon kysymyksiä ja pohdintaa. Esimerkiksi: Mikä on oikea tai sopiva aika aloittaa kiinteät ruoat, millä ruualla aloitetaan maistelu ja annetaanko soseita vai sormiruokia? Neuvola antaa perheille ohjeet ja suositukset kiinteiden ruokien aloittamisesta, mutta ryhmissä äidit saavat toisiltaan vertaistukea ja käytännön vinkkejä. Kimpassa-perhetoiminnan ryhmissä vauvat voivat syödä myös kiinteitä ruokia ryhmän aikana. Tämä tarjoaa myös vauvoille ja äideille mahdollisuuden malliopimiseen. Sormiruokailu herättää usein alkuun vanhemmissa paljon jännitystä. Moni vanhempi onkin kokenut turvalliseksi aloittaa vauvalle sormiruokien tarjoamisen vauvaryhmän aikana, jolloin tukena ovat ohjaajat ja mahdollisesti myös sormiruokailusta jo kokemusta saaneet toiset vanhemmat. Moni äiti on todennut, että Kimpassa-vauvaryhmässä yhteisen pöydän ääressä vauvalle ruoka maistuu tavallista paremmin. Kimpassa-vauvaryhmässä on myös välillä valmistettu yhdessä vauvoille sormiruokia.



Vauvan hierominen ja koskettaminen

Vauva nauttii läheisen ihmisen turvallisesta kosketuksesta. Vauvaa hieroessa on hyvä huolehtia, että vauvalla on tyytyväinen, turvallinen ja rauhallinen olo sekä sopivan lämmin. Vauvan hieronta hetki on mahtava tilaisuus keskittyä vain vauvan kanssa seurusteluun ja viestien seuraamiseen. Vauvaa hieroessa kosketuksen tulisi olla tukeva, mutta ei liian kova, jotta vauvalle välitty kosketuksen kautta turvallinen olo. Kosketuksessa kannattaa käyttää koko kättä, ei vain sormenpäitä. Taustalle voi esimerkiksi laittaa soimaan rauhoittavaa musiikkia.

Vauvan koskettamisella ja hieromisella on todettu olevan monia suotuisia vaikutuksia:

- ♥ Kosketus auttaa vauvaa säätämään hengitystä
- ♥ Koskettaminen auttaa vauvan painonnousussa
- ♥ Kosketus vähentää stressihormonin määrää
- ♥ Kosketus nostaa kipukynnystä
- ♥ Kosketus vähentää unihäiriöitä
- ♥ Hieronnalla voi helpottaa monia vaivoja, kuten ilmavaivoja, koliikkia tai ummetusta
- ♥ Vauvan hierominen vahvistaa vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta tehokkaasti monen aistin välityksellä (tunne, haju, näkö, kuulo)
- ♥ Kosketus vaikuttaa ihmisen hormoni- ja immuunijärjestelmiin
- ♥ Kosketus kehittää aivojen ja hermoston välisten yhteyksien kehittymistä
- ♥ Kosketus kehittää vauvan motorisia ja tunnesäätelyn taitoja
- ♥ Kosketus ja katsekontakti yhdessä vahvistavat vauvan tunteiden, lihasten ja autonomisen hermoston yhteyttä



Vanhemmuuden tukeminen Kimpassa-perhetoiminnassa

Jokainen vanhempi haluaa omalle vauvalleen vain parasta. Vauvan syntymä on iso muutos elämässä ja se saattaa yllättää; vastuu uudesta perheenjäsenestä on valtava ja ainutlaatuinen. Vanhemmuuteen kasvetaan ajan myötä ja samalla vauva kasvattaa vanhempiaan. Tässä vanhemmuuteen kasvamisessa vuorovaikutus vauvan kanssa on ensiarvoisen tärkeää. Vanhemmalle on palkitsevaa kokea, miten oma vauva katsoo, hymyilee, jokeltaa ja ilahtuu, kun näkee tutut kasvot. Vuorovaikutustilanteet vanhemman ja lapsen välillä ovat aivan tavallisia arkipäivän tilanteita, kun vauvaa imetetään, puetaan tai riisutaan vaatteita, vaihdetaan vaippaa tai kylvetetään. Kun tästä hoivasta ja huolenpidosta nauttii sekä vauva että vanhempi, se riittää jo pitkälle.

Vuorovaikutus vauvan ja äidin välillä kehittyy jo odotusaikana, kun äiti tuntee vauvan liikkeet ja tunnistaa vauvan rytmit. Vastavuoroisuus tulee mukaan, kun vauva syntyy ja vanhempi pystyy näkemään vauvan ja pitämään häntä sylissään. Tällöin myös vauvan reaktiot hellittelyyn ja kosketukseen näkyvät vanhemmille. Mikäli äiti tulee mukaan Kimpassa-vauvaryhmään jo odotusaikana, niin myös raskaudenaikaisen vuorovaikutuksen merkitystä korostetaan paljon. Silittele vatsaa, laulele, hyräile, tanssi ja keinuttele vatsan kanssa eli tee kaikkea sitä, mikä tuottaa mielihyvää. Äidin mielihyvä ja rentous siirtyy myös vauvalle. Ryhmässä tuetaan sitä, että äidillä olisi mahdollisimman positiivinen mielikuva vauvasta ja hän tuntisi onnellisuutta sekä iloa tulevasta perheenjäsenestä.

Kimpassa-perhetoiminnassa ohjaajat ovat tärkeässä asemassa mallintaessaan vanhemmille turvallisen kiintymyssuhteen mallia, ihailemalla ja huomioimalla vauvat ryhmän aikana.

Usein käytetään myös vanhemmuutta ja arjessa jaksamista tukevia yksilö- tai ryhmäkeskusteluja, joiden aiheet nousevat vauva-arjesta. Vanhemman jaksaminen on tärkeässä osassa, jotta vauvan hyvinvointi taataan. Vanhemman on hyvä saada puhua ääneen, miten vauva-arki on välillä todella raskasta, miten vähissä on kunnon yöunet, miten pinna kiristyy jne. Tämän jakaminen muiden kanssa elämäntilanteessa olevien kanssa helpottaa oloa, kun ymmärtää, etten ole ainoa ja tämäkin on normaali osa vauva-arkea.

Erilaiset teemakeskustelut ja perheiden ohjaaminen tarvittaessa muiden toimijoiden tarjoamiin palveluihin tukee myös osaltaan varhaisen vuorovaikutuksen tukemista. Ohjaajien tuki, läsnäolo, kuunteleminen ja sanoittaminen varhaisen vuorovaikutuksen merkityksellisyydestä koetaan erityisen tärkeänä. Kimpassa-perhetoiminta tukee perheitä kokonaisvaltaisesti.



Vertaistuen mahdollistaminen Kimpassa-perhetoiminnassa

Elämän haastavissa tilanteissa vertaistuki on tärkeää. Kun vanhempi joutuu käymään läpi vaikeita asioita, voi vertaistuen myötä saada kokemuksen, että asian kanssa ei ole yksin. Joku toinen on saattanut jo kokea aiemmin ihan saman tilanteen, hänen tukensa on arvokasta ja tilanteeseen tulee ihan uusi näkökulma. Vertaistuki on aina tasa-arvoista, toinen ei ole ammattilainen vaan suhde perustuu vastavuoroiseen, ihmiseltä ihmiselle –tukeen. Vertaistuki on jakamista, parhaimmillaan kumpikin saa tukea ja kannustusta arkeensa, saattaa syntyä aitoja ystävyys-suhteita ja uutta, mielekästä sisältöä elämään. Usein ryhmään hakeudutaan siitä syystä, että lähipiirissä ei muilla ole vauvoja tai omat tukiverkot ovat jääneet esimerkiksi muuton takia hyvinkin kauas, vauva-arjessa ei ole ketään auttamassa.

Hyvään vanhemmuuteen kuuluu oman jaksamisen tunnistaminen. Mikäli vanhempi tuntee uupumusta vauva-arkeen, olisi tärkeä uskaltaa puhua asiasta ääneen, hakea apua ja ottaa sitä vastaan. Tällaisessa tilanteessa tuttu ja turvallinen suljettu ryhmä toimii yleensä helppona paikkana keskustella asiasta.

Kimpassa-perhetoiminnassa tavoitteena on tukea vanhempia jo raskausaikana. Ryhmässä keskustellaan syntyvään vauvaan liittyvistä odotuksista, toiveista sekä tulevasta vauva-arjesta. Ryhmässä odottaja saa muilta ryhmäläisiltä vertaistukea tulevaan vauva-arkeen, erilaisia neuvoja ja ohjeita sekä malleja siitä, mitä varhainen vuorovaikutus vauvan kanssa voi olla. Odottaja saa oma-kohtaisen kokemuksen nähdessään vanhemman ja vauvan välisiä varhaisen vuorovaikutuksen hetkiä, luonnollisesti tapahtuvia sekä ohjattuja. Tämän myötä saattaa aktivoitua myös oma mielikuvatyöskentely jo odotusaikana vauvan ja vanhemman välisestä suhteesta.

Kimpassa-perhetoiminnan ryhmissä keskustelun aiheena on usein oma elämäntilanne, henkinen hyvinvointi sekä parisuhteeseen liittyvät asiat. Näistä aiheista vertaistuellinen keskustelu usein helpottaa vanhempien näkemystä kuinka tavallista on, että odottajilla ja pienten lasten vanhemmilla saattaa olla haasteita elämän eri osa-alueilla odotusaikana, sekä ensimmäisen vauvavuoden aikana.



Ryhmässä usein käytäviä keskustelunaiheita ovat:

- ♥ vanhemman jaksaminen
- ♥ rutiinit ja toistot tuovat turvaa
- ♥ ilmapiiri, onnellisuus ja ilo
- ♥ vanhemmuuden jakaminen
- ♥ vauvan eri kehitys- ja siirtymävaiheet
- ♥ vauvan uniasiat
- ♥ parisuhde ja suhteet omiin läheisiin



Vertaistuki auttaa ymmärtämään, miten toisetkin käyvät läpi samoja asioita. Tunne, etten ole asian kanssa yksin, helpottaa suuresti vanhemman jaksamista. Parhaimmillaan ryhmäläiset tapaavat toisiaan myös vauvaryhmän ulkopuolella ja vauvat saavat toisistaan pitkäaikaisia ystäviä. Vauvaryhmässä tapahtuu myös paljon mallioppimista. Useimmille vanhemmille vuorovaikutus vauvan kanssa on helppoa ja luontevaa. He ymmärtävät, mitä oma vauva tarvitsee ja mikä on hänelle hyväksi. Toisia vanhempia seuratessa joku toinen vanhempi saattaa oppia huomaamaan, mikä tuottaa vauvalle iloa ja mielihyvää tai miten tärkeää on kuunnella vauvan juttelua ja vastata hänelle. Samoin vauvan katselu, ääneen ihastelu ja hellä silittely tarttuvat myös muihin vanhempiin, jokainen ymmärtää sen valtavan positiivisen merkityksen.



Kimpassa-perhetoiminnan vauvaryhmistä saatua palautetta

“Ryhmä oli minulle henkireikä ja viihdyin tosi hyvin ja sain ihanilta ohjaajilta apua ja neuvoja ja tietysti uusia kavereita.”

“Ryhmä ylitti odotukseni, koska sain sieltä vertaistuen lisäksi niin hyviä neuvoja ohjaajilta. Epävarmuuteni vauvan kanssa väheni jokaisella ryhmäkerralla osaksi keskustelujen, mutta osaksi myös muiden äiti-vauvaparien seuraamisen ansiosta.”

“Ohjaajien asenne ryhmäläisiä kohtaan oli kunnioittava ja kannustava, eikä mitään kysymyksiä pidetty outoina. Saimme kokea olevamme hyviä vanhempia kukin omalla tavallamme.”

Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta

Boyce, S. 2013. Learning to communicate starts at birth. *Community Practitioner*. October 2013. Volume 86. Number 10. 34-35.

Chappell, T. 2012. Read My...Feet? *Today's Parent*; Toronto. vol. 29 Iss. 7, (Jul 2012): 42-32.

Kalland, M. & Sinkkonen, J.: *Varhaislapsuuden tunnesiteet*. Sanoma Pro, 2011.

Korhonen, A. & Sukula, S. 2004. *Vauvaperhetyö. Vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiö*. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kuosmanen, S. (toim.) *Vauvan ääntä etsimässä. Ensi- ja turvakotien liiton raportti 11*. Nykypaino.

Laitinen, I. & Ollikainen, S. (toim.) *Mentalisaatio – teoriasta käytäntöön*. Helsinki. Therapie-säätiö.

Mochbacher, N. 2010. *Breastfeeding Answers Made Simple. A Guide for Helping Mothers*. Hale Publishing, L. P. Amarillo, TX.

Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus*. WSOY.

Pajulo, M, Salo, S & Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Artikkel, *Duodecim-lehti*: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/11/duo12278>

Sansone, A. 2018. *Mothers, Babies and Their Body Language*. Routledge.

Silvén, M. (toim.) *Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen*. Minerva Kustannus Oy.

Sinkkonen, Jari (toim.) 2003. *Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle*. WSOY.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. WSOY. Helsinki

Schulman, M. 2002, *Psykoterapia 3/2002 terapia-yhdistyksen ja terapia-säätiön yhteisjulkaisu 3/2002*. 21. Vuosikerta.



KIMPASSA

TAMPERE
MISSIO 