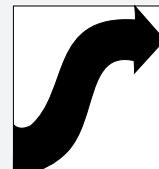


Miia Suomalainen – Tuula Puranen

Vauvahaaveita?



Vauvahaaveita?

Käsikirjoitus Miia Suomalainen
Selkokielelle muokkaus Tuula Puranen

Kuvat Laura Vesa

ISBN 978-952-7059-04-3
ISBN 978-952-7059-05-0 (pdf)

Painopaikka Katajamäki Print, Ylöjärvi, 2014

Äiti ei pysy kärryillä -projekti
Äiti ei pysy kärryillä -projektin (RAY 2010–2014) kohderyhmä
ovat perheet, joissa vanhemmalla on kehitysvamma tai
merkittäviä vaikeuksia oppimisessa.

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere

www.kvtl.fi

Sinulle, joka haaveilet vauvasta

**Tämä esite auttaa pohtimaan,
miten vauva sopii elämääsi.**

Moni ihminen miettii
jossakin elämänsä vaiheessa,
haluaako hän vauvan vai ei.
Ehkä sinäkin olet pohtinut,
millaista olisi elää vauvan kanssa
ja kasvattaa häntä.

Tämä esite auttaa sinua
miettimään vauvaa
ja vauvan äitinä tai isänä olemista
monesta näkökulmasta.

Esite auttaa pohtimaan,
miten vauva muuttaisi elämääsi.
Saat myös apua sen pohtimiseen,
mitä vauvasta huolehtiminen
juuri sinulta vaatisi.

Esitteessä on kolme lukua.
Ensimmäinen luku käsittelee
vauvasta haaveilemista
eli sitä aikaa, kun ihminen vasta pohtii,
haluaako hän vauvan vai ei.

Toinen luku käsittelee sitä vaihetta,
kun ihminen on päättänyt,
haluaako hän vauvan vai ei.

Kolmas osa käsittelee
vauvan hoitamista
ja sitä, miten vauva muuttaa elämää.

Jokaisen luvun lopussa on kysymyksiä,
joita voit miettiä itsekseksi tai
kumppanisi kanssa.
Voit jutella kysymyksistä myös
vanhempiesi, ystäviesi, ohjaajien
tai muiden sellaisten ihmisten kanssa,
jotka ovat sinulle tärkeitä.

Esitettä voi käyttää
myös erilaisilla kursseilla,
joilla keskustellaan vauvoista
ja vanhempana olemisesta eli
vanhemmuudesta.

Esite on tehty selkokielellä,
jotta sitä on helppo ymmärtää.

1. Vauvahaaveita

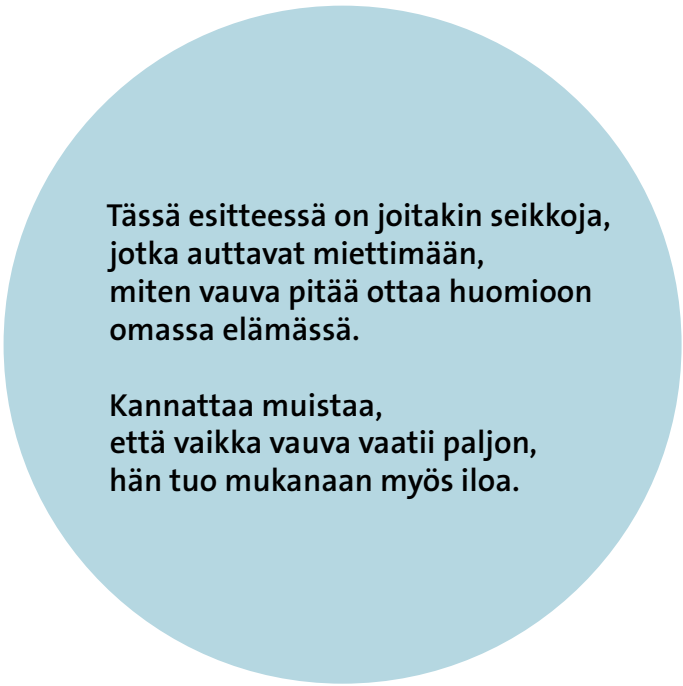
Tässä luvussa käsitellään vauvahaaveita eli sitä aikaa, kun ihminen vasta pohtii, haluaako hän vauvan vai ei.

Jokaisella ihmisellä on oikeus haaveilla vauvasta ja perheestä. Vauvasta voi haaveilla yksin tai kumppanin kanssa. Sekä naiset että miehet voivat haaveilla vauvasta.

Vauvahaave voi aluksi olla vain epäselvä unelma. Jos haave muuttuu vakavaksi, vauvaa kannattaa ajatella realistisesti. Se tarkoittaa, että mietit, miten vauvan saaminen oikeasti muuttaisi elämääsi ja arkeasi.

Vauvan hoitaminen on uusi asia kaikille ihmisille, jotka saavat ensimmäisen vauvansa. Kaikki uudet isät ja äidit joutuvat opettelemaan, kuinka vauvaa hoidetaan ja miten vauvan kanssa eletään.

Joidenkin ihmisten voi olla vaikea oppia uusia asioita yhtä nopeasti kuin muiden. Vaikka ihminen oppisi asioita hitaammin kuin muut, hän voi oppia yhtä hyväksi äidiksi tai isäksi kuin muutkin.



Tässä esitteessä on joitakin seikkoja, jotka auttavat miettimään, miten vauva pitää ottaa huomioon omassa elämässä.

Kannattaa muistaa, että vaikka vauva vaatii paljon, hän tuo mukanaan myös iloa.



Vauva vaatii jatkuvaa huolenpitoa

**Vauvaa ei saa
koskaan jättää yksin.**

Pieni vauva on aivan avuton,
eli hän ei pysty lainkaan
huolehtimaan itsestään.
Hänen hyvinvointinsa on
äidin ja isän varassa.

Vauvaa ei saa jättää
milloinkaan yksin.
Hänestä on huolehdittava
koko ajan ja joka päivä.
Vauva tarvitsee ruokaa
monta kertaa päivässä,
ja vaipat on vaihdettava
useita kertoja päivässä.

Ensimmäisen vuoden aikana
vauva nukkuu paljon.
Hän voi kuitenkin valvoa
ja itkeä myös yöllä.
Kun vauva valvoo,
myös äidin tai isän on valvottava.
Se on väsyttävää.
Sinun on huolehdittava vauvasta
myös silloin, kun olet
väsynyt tai esimerkiksi kipeä.

Jo vauvasta haaveilun vaiheessa
kannattaa miettiä,
jaksako hoitaa vauvaa
ja olla hänestä vastuussa.

Oman elämän pitää olla kunnossa

Oman elämän pitää olla kunnossa
ennen vauvan hankkimista.
On esimerkiksi oltava
sellainen asunto,
jossa vauvan on hyvä olla.
Hyvä asunto on rauhallinen
ja turvallinen vauvalle.
Asunnossa pitää myös olla
tarpeeksi tilaa vauvalle
ja muille perheenjäsenille.

Vauvan tulo perheeseen
lisää rahanmenoa.
Rahan täytyy riittää edelleenkin
esimerkiksi vuokraan ja ruokaan,
mutta myös vauvan tarpeisiin.

Vauva tarvitsee rauhallisen
ja tasapainoisen kodin.
Jos elät parisuhteessa,
jaksatte hoitaa vauvaa paremmin,
kun suhteenne on kunnossa.
Silloin sinun ja kumppanisi
on hyvä olla yhdessä
ja vauvan kanssa.

Vauva vaikuttaa myös
siihen, mitä voit tehdä.
Vauvan kanssa et voi mennä
joka paikkaan, vaikka haluaisitkin.
Et voi ottaa vauvaa mukaan
esimerkiksi elokuviin, jääkiekko-otteluun
tai meluisaan ravintolaan.



Oma terveys vaikuttaa vauvan hankkimiseen

Vauvasta haaveiltaessa kannattaa miettiä myös omaa terveyttä.

Jotkut sairaudet ja vammat voivat periytyä vauvalle. Se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että jos isällä tai äidillä on jokin periytyvä vamma tai sairaus, myös vauva voi saada sen.

Myös jotkut lääkkeet voivat vaikuttaa vauvaan jo kohdussa. Jos sinulla on jokin lääkitys, voit ottaa selvää, voiko lääkityksesi vahingoittaa vauvaa odotusaikana.


Kohdussa kehittyvä vauva vahingoittuu esimerkiksi lääkkeistä, jotka on tarkoitettu mielenterveyden ongelmiin, verenpaineeseen tai epilepsiaan.

Jos haluat vauvan, keskustele lääkärin kanssa lääkkeistäsi.

Usein vahingolliset lääkkeet voidaan vaihtaa sellaisiin, jotka ovat vauvalle turvallisia. Vaihtaminen vie kuitenkin aikaa, ja siksi lääkityksestä pitää keskustella lääkärin kanssa hyvissä ajoin ennen raskautta.

Myös jotkut mielenterveyden ongelmat voivat vaikuttaa siihen, jaksako huolehtia vauvasta.

Vauvasta haaveillessaan voi tarkastella myös omia elintapoja ja niiden vaikutusta vauvaan ja vauvan hoitamiseen.



Voinko saada vauvan?

Jos äiti tai isä esimerkiksi juo liikaa alkoholia, hänen voi olla vaikea pitää vauvasta hyvää huolta.

Vauva tarvitsee vanhemman, jolla on resursseja eli voimavaroja huolehtia hänestä.

Kaikki perheet tarvitsevat apua muilta

Kaikki perheet tarvitsevat joskus apua arjesta selviytymiseen. Kaikki vauvojen äidit ja isät tarvitsevat joskus apua muilta ihmisiltä. Voi tarvita esimerkiksi lepoa vauvan hoitamisessa. Silloin vauvalle pitää saada luotettava hoitaja, kun lepää.

Joskus voit tarvita myös neuvoja ja ohjeita vauvan hoitamiseen.

Ihmiset, joilta voit saada apua, muodostavat yhdessä tukiverkoston. Tukiverkosto tarkoittaa siis kaikkia niitä ihmisiä, jotka ovat valmiita auttamaan, kun tarvitset apua.

Jos äidin tai isän on vaikea oppia uusia asioita, hän voi tarvita tavallista enemmän tukea ja ohjausta vauvan hoitamiseen ja arjessa pärjäämiseen. Silloin tukiverkostosta on paljon hyötyä.


Tukiverkostoon voi kuulua esimerkiksi ystäviä ja sukulaisia, kuten äiti, isä, veli tai sisko. Lisäksi tukiverkostossa voi olla kerhoja ja ryhmiä, joihin vanhemmat voivat mennä yhdessä lasten kanssa.

Apua saa myös ammatti-ihmisiltä

Myös monet ammattilaiset auttavat perheitä. Tällaisia ammattilaisia ovat esimerkiksi neuvolan terveydenhoitajat, päiväkodin työntekijät, vammaispalvelun työntekijät ja lastensuojelun perhetyöntekijät. Perhe voi saada apua myös seurakunnalta ja sosiaalitoimistosta.

Vaikka sinulla olisi vaikeuksia uusien asioiden oppimisessa, voit oppia huolehtimaan vauvasta. Jos osaat hoitaa omat asiasi, pärjääät luultavasti myös vauvan äitinä tai isänä.

Jos elät yksin ja saat vauvan, sinusta tulee yksinhuoltaja. Se tarkoittaa, että olet yksin vastuussa vauvasta ja hänen hyvinvoinnistaan. Silloin on erittäin tärkeää, että sinulla on luotettava tukiverkosto.



Entä jos
tarvitset
tukea?

Vauva muuttaa parisuhdetta

Ihminen voi haaveilla vauvasta yksin tai jonkun toisen kanssa.

Jos elät parisuhteessa ja saatte vauvan, teistä tulee vanhempia. Ette ole enää kahdestaan, vaan teidän pitää ottaa huomioon myös uusi perheenjäsen, vauva.

Jos elät parisuhteessa, sinun pitää jutella vauvahaaveista kumppanisi kanssa. Vaikka hän ei haaveilisikaan vauvasta, asia koskee myös häntä. Pariskunnan pitää pohtia ja päättää yhdessä, onko vauva tervetullut. Parisuhteessa kummallakin pitää olla hyvä olo. Siksi vauvaa koskevan päätöksen pitäisi olla sellainen, että se sopii kummallekin.

Jokaisella aikuisella ihmisellä on oikeus päättää omista asioistaan. Siksi kukaan ei saa painostaa toista ihmistä hankkimaan vauvaa. Toista ei saa myöskään kieltää haaveilemasta vauvasta.

Perhesuunnittelu on perheen perustamisen suunnittelua

Perhesuunnittelu tarkoittaa perheen perustamisen suunnittelua. Perhesuunnitteluun kuuluu myös sen pohtiminen, halutaanko perheeseen vauva.

Saat apua ja neuvoja perhesuunnitteluun kotikuntasi perhesuunnitteluneuvolasta. Voit keskustella siellä vauvahaaveista.



Yksin
vai
yhdessä?

Saat perhesuunnitteluneuvolasta neuvoja esimerkiksi silloin, kun haluat tulla raskaaksi eli haluat alkaa odottaa vauvaa.

Saat myös ehkäisyneuvontaa, jos tilanteesi on sellainen, että et halua vauvaa eli et halua tulla raskaaksi.

Ehkäisyneuvonta tarkoittaa tietoa ja ohjeita siitä, miten voit menetellä silloin, kun haluat estää raskaaksi tulemisen.

Moni ihminen haluaa vauvan, mutta kaikki eivät voi saada vauvaa. Se saattaa tuntua surulliselta, mutta elämä voi olla hyvää myös ilman vauvaa.

Kysymyksiä sinulle, jolla on vauvahaaveita

Kysymyksiä, jotka auttavat sinua käsittelemään vauvahaaveita

Oletko hoitanut lapsia?

- Millaista lasten hoitaminen on ollut?
- Mikä hoitamisessa on ollut vaikeaa?
- Mikä hoitamisessa on ollut helppoa?

Jokainen ihminen on yksilö,
eli ei ole kahta
samanlaista ihmistä.

- Millaiseksi kuvittelet
oman lapsesi?

Onko sinulla tai läheisilläsi
periytyviä sairauksia tai vammoja?

- Miltä sinusta tuntuisi,
jos vauvallasi olisi periytyvä
vamman tai sairaus?

Onko asuntosi
tällä hetkellä sellainen,
että se sopisi vauvalle?

Kysymyksiä, jotka auttavat sinua arvioimaan, saisitko apua ja tukea vauvan kanssa

Millaisia iloja ja huolia sinulle
tulisi, jos saisit vauvan?

Vauva lisää rahanmenoa.

- Miten selviäisit raha-asioista?

Oletko jutellut perheesi
ja ystäväsi kanssa vauvahaaveista?

- Mitä he ovat sanoneet
esimerkiksi vauvan hoitamisesta?
- Millaista apua voit eri ihmisiltä
ja eri paikoista saada?
Miltä tuntuisi
ottaa apua vastaan?
- Miltä tuntuisi,
jos joku tulisi kotiisi ohjaamaan,
kuinka vauvaa hoidetaan?

Jos saisit vauvan yksin
eli sinusta tulisi yksinhuoltaja,
missä asioissa tarvitsisit apua?

- Ketkä auttaisivat sinua silloin?

Kysymyksiä, jotka auttavat sinua pohtimaan vauvaa parisuhteessa

Jos sinulla on kumppani,
haluatteko molemmat vauvan?

- Millainen parisuhde teillä on?
- Mitä arvostatte toisissanne?
- Millaisissa asioissa olette hyviä?
- Miten elämä muuttuisi,
jos saisitte vauvan?

Jos sinä ja kumppanisi
ette voi saada vauvaa,
mitkä muut asiat voivat tuoda
iloa elämään?



2. Päätösten aika

Ensimmäisessä luvussa pohdittiin vauvasta haaveilemista ja mietittiin, mitä vauvan saaminen oikeasti tarkoittaisi. Nyt on aika mennä haaveista ja tosiasioden pohtimisesta seuraavaan vaiheeseen.

Seuraavassa vaiheessa on ainakin kaksi vaihtoehtoa.

Voit päättää yksin tai yhdessä kumppanisi kanssa, että vauvaa ei haluta. Toinen vaihtoehto on, että vauva on tervetullut ja raskaus saa alkaa.

Seuraavaksi käsitellään molempia vaihtoehtoja. Aluksi tarkastellaan tilannetta, jossa vauvaa ei haluta.

Vaihtoehto 1: Raskaus ei saa alkaa

Jos vauvaa ei haluta, raskaaksi tuleminen pitää estää. Raskaus voidaan estää monella keinolla. Raskauden estämisen keinoja sanotaan ehkäisymenetelmiksi.

Naisten käyttämiä ehkäisymenetelmiä ovat e-pillarit eli ehkäisytabletit, ehkäisykapseli ja kierukka. Miesten käyttämä ehkäisväline on kondomi.

Sopiva ehkäisykeino löytyy, kun keskusteleet siitä lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa. Puhu ehkäisystä myös kumppanisi kanssa.

Myös sinun tai kumppanisi sterilisaatio estää raskauden.

Sterilisaatio tarkoittaa lääkärin tekemää toimenpidettä, jonka jälkeen nainen ei enää voi tulla raskaaksi. Jos sterilisaatio tehdään miehelle, hän ei voi enää siittää lapsia. Se tarkoittaa, että vaikka hän olisi yhdynnässä naisen kanssa, nainen ei tule raskaaksi.

Joskus raskaus voi alkaa, vaikka sitä ei ole haluttu eikä suunniteltu etukäteen.

Jos olet tullut raskaaksi vahingossa, kerro raskaudesta kumppanillesi. Voit jutella siitä myös ystäville ja perheellesi. Kun raskaus saa alkaa, ehkäisy jätetään pois. Nainen huomaa raskauden alkamisen yleensä siitä, että kuukautisia ei tule.

Jos raskaus on alkanut, mutta et ole halunnut sitä, on tehtävä päätös. On päätettävä, saako raskaus jatkua vai keskeytetäänkö se. Jos raskaus jatkuu, saat vauvan.

Jos raskaus keskeytetään, raskaus päättyy eikä vauvaa synny. Raskauden keskeyttämistä sanotaan abortiksi. Raskauden keskeyttämisen suorittaa lääkäri.

Päätös raskauden jatkamisesta tai keskeyttämisestä voi olla vaikea. Juttele tilanteesta kumppanisi ja läheistesi kanssa. Varaa myös aika terveyskeskukseen ja puhu raskaudesta lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa. He pohtivat kanssasi, mikä olisi paras vaihtoehto.



Lääkärillä ja terveydenhoitajalla on vaihtoehtoisuus.
Se tarkoittaa, että he eivät saa kertoa sinun asioitasi kenellekään muulle, eivät edes kumppanillesi tai vanhemmillesi.

Vaihtoehto 2: Raskaus saa alkaa

Raskaus voi alkaa, kun mies ja nainen ovat yhdynnässä ilman ehkäisyä.
On kuitenkin myös lääketieteellisiä keinoja tulla raskaaksi.
Esimerkiksi keinohedelmöitys on sellainen keino.

Jotkut lääkkeet vaikuttavat raskaaksi tulemiseen tai kohdussa olevaan vauvaan.
Esimerkiksi jotkut epilepsialääkkeet tai mielialälääkkeet voivat vahingoittaa vauvaa, kun odotat häntä.

Jos käytät lääkkeitä, keskustele niiden vaikutuksista lääkärin kanssa.
Raskaus ei välttämättä ala heti, kun ehkäisy jätetään pois.

Voit auttaa raskauden alkamista noudattamalla terveellisiä elämäntapoja.
Myös kumppanisi kannattaa elää terveellisesti.

Terveisiin elämäntapoihin kuuluu, ettei käytä huumeita eikä juo liikaa alkoholia.
Myös tupakointi on haitallista.
Jos nainen käyttää alkoholia, huumeita tai tupakkaa raskauden aikana, vauva voi vahingoittua.

Liikunta on terveellistä, koska se auttaa sinua pysymään hyvässä kunnossa.
Syö terveellistä ruokaa ja nuku riittävästi.

Raskauden voi varmistaa raskaustestillä tai verikokeella.
Raskaustestin voi ostaa apteekista tai marketista.
Verikoe otetaan terveyskeskuksessa.

Jos haluatte vauvan, mutta raskaus ei ala vuoden kuluessa ehkäisyn pois jättämisestä, ottakaa yhteys lääkäriin.
Silloin voidaan tutkia, miksi raskaus ei ole alkanut.

Kysymyksiä sinulle, jolla on vauvahaaveita

Miten tärkeää sinulle on saada vauva ja olla hänelle äiti tai isä?

- Jos vauva ja vanhemmuus ovat tärkeitä, mieti, miksi ne ovat niin tärkeitä.

Jos sinulla on vaikeuksia oppia uusia asioita, miten se näkyy nyt elämässäsi?

- Miten se näkyisi sitten, kun sinulla on vauva?

Mieti omia elämäntapojasi.

- Ovatko ne terveellisiä?
- Käytätkö alkoholia tai tupakkaa?
- Jos käytät alkoholia tai tupakoi, pystytkö lopettamaan?
- Miksi lopettaminen olisi tärkeää?

3. Vauvan odottaminen ja arki syntymän jälkeen

Kun olet tullut raskaaksi, varaa aika äitiysneuvolaan. Kumppanisi voi tulla mukaasi.

Neuvolassa pidetään huolta sinun ja vauvan terveydestä. Terveydenhoitaja tekee sinulle erilaisia tutkimuksia. Hän esimerkiksi punnitsee sinut ja mittaa verenpaineesi ja vatsasi koon.

Jos sinulla on jokin sairaus, joka vaikuttaa omaan terveyteesi tai kohdussa olevan vauvan terveyteen, raskautta seurataan tarkasti. Tällaisia sairauksia ovat esimerkiksi diabetes ja verenpainetauti.

Voit jutella terveydenhoitajan kanssa kaikista vauvaan ja raskauteen liittyvistä asioista. Kerro neuvolassa itsestäsi rohkeasti ja avoimesti. Kerro, millaisissa asioissa pärjät ja olet hyvä. Kerro myös, missä asioissa tarvitset apua ja tukea.

Raskaus kestää yhdeksän kuukautta. Yleensä se sujuu hyvin, mutta aina kaikki ei mene niin kuin pitäisi. Vauva voi syntyä liian aikaisin tai hän voi olla sairas.

Siksi on tärkeää, että menet äitiysneuvolaan heti, kun olet tullut raskaaksi. Saat sieltä apua, jos raskaudessa tulee ongelmia.

Vauvan tuloon voi varautua jo raskausaikana. Silloin voi hankkia vauvan perustarvikkeita. Niitä ovat esimerkiksi sänky, rattaat, vaipat, vaatteet ja peseytymistarvikkeet. Autossa matkustamista varten vauva tarvitsee turvakaukalon. Voit hankkia myös vauvoille tarkoitettuja leluja.

Äitiysraha ja äitiyspakkaus

Myös äitiysrahan hakeminen on vauvan tuloon varautumista. Kun nainen on ollut raskaana 20 viikkoa, hän voi hakea Kelasta äitiysrahaa.

Hän voi hakea myös äitiyspakkausta, kun laskettuun aikaan on kaksi kuukautta. Laskettu aika tarkoittaa vauvan arvioitua syntymäaikaa.

Äitiyspakkausta haetaan siihen tarkoitettulla Kelan lomakkeella. Äitiyspakkauksessa on tavaroita, joita vauva tarvitsee. Siinä on esimerkiksi petivaatteita, potkukupukuja ja muita vaatteita, ulkoiluhaalarit sekä vauvan hoitotarvikkeita.

Jos äiti ei halua äitiyspakkausta, hän voi saada sen sijaan rahaa vauvan tarvikkeiden hankkimiseen. Äitiyspakkauksen tavarat ovat kuitenkin arvokkaampia kuin korvaus.



Vauva on tärkein perheenjäsen

Vauva tarvitsee jatkuvaa hoitoa ja huolenpitoa.

Vauva on perheen tärkein henkilö. Hänen tarpeensa menevät aina vanhempien tarpeiden edelle. Se tarkoittaa esimerkiksi sitä, että jos vauvalla ja äidillä on nälkä, vauva pitää syöttää ensin.


Kun syötät vauvaa, et voi kesken syöttämisen lähteä vessaan tai juomaan, koska vauva on syötettävä ilman keskeytyksiä.

Kun vauva valvoo, hän tarvitsee kaiken huomiosi. Tiskaaminen, pyykinpesu ja muu kodinhoito tehdään, kun vauva nukkuu.

Vauva tarvitsee hoitajan koko ajan. Yleensä vauvaa hoitaa äiti, joka on jäänyt äitiyslomalle. Isä voi jäädä isyyslomalle. Isyysloma on lyhyempi kuin äitiysloma.

Koska vauva tarvitsee jatkuvaa hoitoa ja huolenpitoa, äiti ei voi käydä töissä tai esimerkiksi koulussa, kun vauva on pieni. Vauva vaikuttaa myös ystävien tapaamiseen. Et ehkä voi tavata ystäviäsi yhtä usein tai samalla tavalla kuin ennen.

Vauva tarvitsee rutiineja eli asioita, jotka tapahtuvat joka päivä aina samanlaisina.



Jaksanko hoitaa vauvaa?

Vauva tarvitsee ruokaa ja vaipanvaihtoa monta kertaa päivässä. Hänellä on oltava puhtaat vaatteet ja hänen kanssaan on leikittävä ja vietettävä aikaa. Vauvalle pitää myös jutella.

Jos imetät vauvaa, sinun on otettava huomioon, että se mitä syöt ja juot, vaikuttaa myös lapseen. Ruoan sisältämät ravintoaineet siirtyvät äidinmaitoon ja sitä kautta vauvaan.

Jos imettävä äiti juo alkoholia, myös alkoholi siirtyy vauvaan. Myös äidin tupakointi on vauvalle epäterveellistä.

Saat tietoa terveellisestä ravinnosta esimerkiksi neuvolasta.



Vauva nukkuu päivisin,
ja hänen on saatava nukkua rauhassa.
Illalla vauva pestään ja
hänelle puetaan yöpuku.

Vauvaa on hoidettava myös yöllä,
kun hän herää itkemään.
Kun vauva valvoo,
myös äidin tai isän on valvottava.

On tärkeää, että molemmat
vanhemmat hoitavat vauvaa.
Lisäksi heidän on
pidettävä huolta itsestään.
Niin he jaksavat paremmin
hoitaa vauvaa.

Vauva kasvaa ja oppii,
kun hänen kanssaan
jutellaan ja leikitään.

Hän katselee muita ihmisiä,
hymyilee ja jokeltelee.
Jokeltelu on vauvan puhetta,
ja siihen pitää vastata.
Jokelteluun vastataan
osoittamalla vauvalle huomiota
ja juttelemalla hänelle.
Vauvan kehittymistä
on mukava seurata.

Myös itkeminen
on vauvan tapa kertoa asioista.
Itkemällä hän voi kertoa,
että hänellä on nälkä,
häntä väsyttää tai
vaippa pitää vaihtaa.
Vauvan tarpeisiin
pitää vastata heti.

Ikävätkin tunteet ovat tavallisia

Vaikka vauva tuo iloa,
vanhemmat voivat tuntea
myös ikäviä tunteita.
Vauvan hoitaminen voi väsyttää,
vanhempi voi olla alakuloinen,
masentunut, vihainen ja itkuinen.
Myös ikävät tunteet
ovat normaaleja.

Ikävät tunteet voivat helpottua,
kun puhut niistä jonkun kanssa.
Vaikeuksista kannattaa kertoa rohkeasti.
On hyvin tärkeää,
että pyydät apua heti,
kun tarvitset sitä.

Joskus on itse vaikea huomata,
että tarvitsee apua.
Joku muu voi kuitenkin huomata,
että perhe tarvitsee apua
tai vauvan hoitamisessa on vaikeuksia.
Hän voi tehdä lastensuojeluilmoituksen.

Lastensuojeluilmoituksen tekeminen
perustuu lastensuojelulakiin.
Sen tehtävä on suojella lapsia
ja tarvittaessa auttaa koko perhettä.

Olisitko valmis ottamaan apua
sosiaalityöntekijältä tai
lastensuojelun työntekijöiltä?



Vauva kasvaa nopeasti

Vauva on pieni vain vähän aikaa.
Hänestä kasvaa nopeasti
leikki-ikäinen lapsi ja sitten koululainen.
Hänestä tulee myös murrosikäinen
ja lopulta nuori aikuinen.

Jos haluat vauvan,
ajattele myös tulevaisuutta.
Vauvan tarpeet muuttuvat,
kun hän kasvaa.
On eri asia hoitaa vauvaa
kuin leikki-ikäistä tai koululaista.
Joskus vanhempien on vaikea
pysyä mukana lapsen muuttumisessa.

Äiti ja isä kuitenkin kasvavat
yhdessä lapsen kanssa.
Sitä, onko äiti tai isä hyvä vanhempi,
ei mitata älykkyydellä
eikä uusien asioiden oppimisen nopeudella.

Miten
elämä
muuttuu?

Kysymyksiä sinulle, jolla on vauvahaaveita

Kysymyksiä, jotka auttavat
miettimään raskautta,
vauvan hoitamista ja arkea
hänen kanssaan.

Millaiseksi ajattelet raskauden?

- Onko sinulla pelkoja,
jotka liittyvät vauvan odottamiseen
tai syntymään?
- Millaiset asiat sinua pelottavat?

Ajattele vauvaa
perheen tärkeimpänä henkilönä.

- Mitä vauva tarvitsee
heti syntymänsä jälkeen?
- Millaisiksi ajattelet päivät
vauvan kanssa?

Jaksatko herätä monta kertaa yössä,
jos vauva valvottaa?

- Miltä vauvan itku tuntuu?
- Entä jos et saa vauvan itkua
loppumaan, mitä tekisit?

Lopuksi on kysymyksiä
vauvan kasvamisesta.

Voit miettiä,
millaista arki on,
kun vauva kasvaa ja kehittyy.

- Millainen lapsi on 1-vuotiaana?
- Entä 5-vuotiaana
tai 12-vuotiaana?
- Millainen äiti tai isä
haluat olla lapsellesi
hänen elämänsä eri vaiheissa?

Vauvahaaveita?

Sisältö

Sinulle, joka haaveilet vauvasta	3
1. Vauvahaaveita	4
Vauva vaatii jatkuvaa huolenpitoa	6
Oman elämän pitää olla kunnossa	6
Oma terveys vaikuttaa vauvan hankkimiseen	8
Vauva muuttaa parisuhdetta	10
Kysymyksiä sinulle, jolla on vauvahaaveita	11
2. Päätösten aika	13
Kysymyksiä sinulle, jolla on vauvahaaveita	15
3. Vauvan odottaminen ja arki syntymän jälkeen	16
Vauva on tärkein perheenjäsen	18
Ikävätkin tunteet ovat tavallisia	20
Vauva kasvaa nopeasti	22
Kysymyksiä sinulle, jolla on vauvahaaveita	22

Lähteet

Oppaan kirjoittamisessa ja muokkaamisessa selkokielelle on käytetty apuna seuraavia julkaisuja

Meille tulee vauva -opas.

THL 2012. Verkossa sivulla www.thl.fi, hae sanoilla ”Meille tulee vauva”.

Miten vanhemman lievä kehitysvamma tai oppimisvaikeudet vaikuttavat vanhemmuuteen?

Pia Henttonen, esitelmämateriaali 20.3.2014.

Onko minusta vanhemmaksi?

Miten pohtia aihetta vauvasta haaveilevan henkilön kanssa.

Asiakkaan kykyjen ja rajoitteiden mukaan

muokattavia teemoja, kysymyksiä ja tehtäviä.

Kehitysvammaisten Tukiliitto.

Verkossa sivulla www.kvtl.fi, hae sanoilla ”Onko minusta vanhemmaksi”.

Saamme vauvan – odottavan perheen opas.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto Hämeen piirin Kotineuvola Oy.

12. painos. Punamusta Oy 2011.

Sinulle, joka haaveilet vauvasta

**Tämä esite auttaa pohtimaan,
miten vauva sopii elämääsi.**

Moni ihminen miettii
jossakin elämänsä vaiheessa,
haluaako hän vauvan vai ei.
Ehkä sinäkin olet pohtinut,
millaista olisi elää vauvan kanssa
ja kasvattaa häntä.

Tämä esite auttaa sinua miettimään vauvaa
ja vauvan äitinä tai isänä olemista
monesta näkökulmasta.

Jokaisen luvun lopussa on kysymyksiä,
joita voit miettiä itsellesi tai
kumppanisi kanssa.

Esitettä voi käyttää
myös erilaisilla kursseilla,
joilla keskustellaan vauvoista
ja vanhempana olemisesta
eli vanhemmuudesta.

Äiti ei pysy kärryillä -projekti
Äiti ei pysy kärryillä -projektin (RAY 2010–2014)
kohderyhmä ovat perheet,
joissa vanhemmalla on kehitysvamma
tai merkittäviä vaikeuksia oppimisessa.

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere

www.kvtl.fi

