

Vauva mielessä: Lempeästi kohti vanhemmuutta



Keskustelun avaus

Tässä Jututtamossa jutellaan odotusajasta, vanhemmuudesta ja vauvasta. Samalla on mahdollisuus tutustua toisiin vanhempiin ja kuulla heidän ajatuksiaan.

Teemaa ”Vauva mielessä” lähestytään tunteiden ja tunnelmien kautta. Yhtä lailla kuin konkreettiset valmistelut ja keholliset tuntemukset, kuten vauvan potkut ja liikkeet, kuuluvat odotusaikaan, siihen kuuluvat myös monenlaiset tunnetilat.

Tuoreen vanhemman on lupa olla itselleen lempeä. Työelämässä tai opiskelussa on monesti paineita ja suorittamista, vauvan kanssa puolestaan tärkeintä on rauhallinen, hoivaava ja lämmin läsnäolo. Vanhemmaksi kasvaminen tapahtuu pikkuhiljaa odotusaikana ja vauvan syntymän jälkeen.

Epävarmuuden tunteet kuuluvat vanhemmuuteen ja ovat luonnollisia uusissa elämäntilanteissa. Se, että aina ei tiedä, miten toimia, voi auttaa pysähtymään ja pohtimaan vauvan tarpeita ja omaa toimintaa.

Odotusaikana varsinkin odottavan äidin tunteet herkistyvät. Jos vanhempia on kaksi,

raskausaika herättää usein kummassakin vanhemmassa monenlaisia, uudenvaikeita tunteita. Tunteet voivat olla voimakkaita ja myönteisiä: iloa, rakkautta, onnea, tyytyväisyyttä, myönteistä jännitystä, uteliaisuutta tai tasapainoista oloa.

Tunteet voivat olla myös kielteisiä. On tavallista, että moni vauvaa odottava tuntee olonsa toisinaan epävarmaksi tai ärtyneeksi. Tuleva synnytys ja vauva-arki voivat pelottaa. Tunteet voivat vaihdella päivän mittaan tai raskauden eri vaiheissa. Joskus ne voivat olla myös keskenään ristiriitaisia.

Omat tunnetilat heijastuvat herkästi vauvaan ja muihin lähellä oleviin ihmisiin. Usein omista tunteista ja huolista puhuminen selkeyttää ajatuksia ja helpottaa oloa. Silloin on helpompi myös säädellä omaa käyttäytymistä.

Odottavien vanhempien on tärkeää pitää huolta itsestään kaikilla elämän osa-alueilla: levätä ja tehdä sellaisia asioita, jotka rauhoittavat mieltä ja tuovat hyvää oloa.

Jututtamossa saa jakaa kaikenlaisia ajatuksia, tunteita ja oivalluksia, joita vauvan odotus herättää.

Tutustuminen

Tarvitset tunteita kuvaavia kuvia tai kortteja. Sellaisia ovat esimerkiksi Nallekortit, jotka voi tilata osoitteesta www.pesäpuu.fi, tai MLL:n tunnehymiökortit, jotka löytyvät Yhdistysnetistä.

Ohjeista osallistujia valitsemaan

- yksi kortti, joka kuvaa sitä, millä mielellä tulit Jututtamoon
- toinen kortti, joka kuvastaa sitä, mitä arvelet, mitä vauvalle mahtaa kuulua juuri nyt.

Pyydä osallistujia kertomaan vuorotellen oma nimensä, halutessaan raskausviikkonsa sekä millaiset kortit he valitsivat.

Keskustelukysymyksiä

Tulossa äidiksi/isäksi/vanhemmaksi

- Kun vauva syntyy, elämä muuttuu. Mitä arvelet, mitkä asiat säilyvät elämässäsi ennallaan, kun vauva syntyy? Mikä asia on jo muuttunut? Mikä muuttuu vauvan syntymän jälkeen? Mitä ajatuksia nämä elämänmuutokset sinussa herättävät? (Mitä ajatuksia arvelet puolisolasi heräävän?)
- Millaisia tunteita sinulla on ollut odotusaikana? Ohjaajana voit myös luetella joitain esimerkkিতunteita, kuten ilo, onni, rakkaus, suru, pettymys, riittämättömyys, pelko, hämmästys, innostus, ylpeys, epävarmuus, yksinäisyys. Tunnistatko joitain näitä tunteita itselläsi? (Mitä tunteita arvelet puolisolasi kokevan?)
- Millaisista asioista saat odotusaikana mielihyvää ja iloa?

Vauva mielessä

- Oletko seurustellut vatsassa olevan vauvasi kanssa jollakin tavalla, esimerkiksi juttelemalla hänelle, silittelemällä tai laulamalla? Miltä se tuntui? Oletko huomannut, että hän vastaisi sinulle jollain tapaa?
- Millaista vauva-arkea haluat elää vauvasi kanssa, kun hän on syntynyt? Mitä odotat tai toivot? Mitä arvelet, mitä vauvasi toivoisi?
- Mitä arvelet, millaiset hetket tulevat olemaan sinulle ihanimpia vauvasi kanssa?

Lempeästi kohti vanhemmuutta

Omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista on tärkeää huolehtia niin odotusaikana kuin vauvan synnyttyäkin.

- Onko jokin asia sinusta stressaavaa odotusaikana? Mikä?
- Millaiset asiat rauhoittavat sinua ja vähentävät stressiä? Miten lepääät ja rentoudut? Mitkä asiat tuovat sinulle iloa?
- Onko sinulle raskausaikana herännyt ristiriitaisia tunteita? Millaiset asiat auttavat sietämään ristiriitaisia tunteita? Onko sinulla lähellä ihmisiä, joiden kanssa voit puhua näistä tunteista?
- Oletko kohdannut paineita tai ristiriitoja ulkoapäin? Millaisia? Mitä silloin voi tehdä?
- Epäröitkö jotain tulevia tilanteita vauvan kanssa? Millaisia? Mikä tilanteessa voisi auttaa?
- Miten huolehdit omasta jaksamisestasi, kun vauva on syntynyt? Keneltä voit pyytää apua?

Keskustelun päätös

- Mitkä ovat parhaita hetkiä nyt, kun odotat vauvaa?