



Neuvolan perhevalmennus 2.osa:
Vauvanhoito ja vauvaperheen arki,
vanhemmuus

Vastasyntynyt

- Jokainen vauva on omanlainen, oma persoonansa
- Aito läsnäolo, vauvan ja vanhemman läheinen yhdessäolo, sylissä olo, koskettelu ja juttelu auttavat yhteisen siteen luomisessa ja tutustumisessa
- Vauvan tarpeet ovat etusijalla, hän tarvitsee paljon hellää huolenpitoa
- Vanhempana olet vauvallesi tärkeintä, mitä hänellä on



Faktaa vastasyntyneistä vauvoista:

- Paino keskimäärin 2500 – 4500 g
- Pituus n. 46 – 55 cm
- Pää $\frac{1}{4}$ kehon koosta, aikuisilla $\frac{1}{8}$
- Pääkallon luiden saumat avoimet, taka-aukile sulkeutuu ensimmäisten elinviikkojen aikana ja pääläen aukile 1.5 - 2 vuoden iässä
- Iho kuivahko, syntymäiho kesii, hormoninäpyt
- Rintarauhasten turvotus sekä tytöillä että pojilla
- Napatynkä irtoaa ja paranee muutamassa viikossa, pohjaa puhdistetaan ja pidetään kuivana
- Vauva virtsaa tiheään, ulostamistiheys yksilöllistä. Rintamaitoa syövän lapsen uloste löysää
- Pulauttelu yksilöllistä. Vatsan sulkijalihas voi joillakin olla löysä

- Varhaisheijasteet: Moro, askellus, tarttuminen, imeminen, ATN eli niskaheijaste
- Heijasteet kertovat, että keskushermosto on kehittynyt
- Varhaisheijasteet häviävät 3 – 5 kk iässä, tilalle kehittyvät suojaheijasteet.
- Tuntoaisti on herkin, maku- ja hajuaisti ovat tarkkoja
- Vauva näkee hyvin n. 40 cm päähän ja kuulee ihmisäänen. Tarkkuus kehittyy vielä paljon.
- Vauvat aivastelevat paljon avatakseen ja puhdistakseen nenäänsä
- Pehmeä kurkunpää aiheuttaa joskus korinaa
- Hikka on tavallista usein syömisen jälkeen johtuen pallean ärsyyntymisestä

Vauva tarvitsee

Hoivaa ja
huolenpitoa

Vastavuoroi-
suutta

Rytmiä ja
rutiineja



Omaa roolia
perheessä ja
suvussa

Arvostavaa ja
hellää kohtelua

Hoiva ja huolenpito

- Hoivan oltava aina saatavilla, vauvan ei tarvitse ansaita huolenpitoa
- Vauvalle itku on tapa ilmaista itseään ja tarpeisiin on vastattava viipymättä
- Vauvan tärkein paikka on syli, sylissä vauva tuntee olonsa turvalliseksi ja on vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa
- Vauvalle riittää tavallinen arki turvallisessa ja rauhallisessa kodissa
- Vauva-arki voi tuntua alkuun sitovalta



- Vauvan nälkä määrittää alkuun vuorokauden kulun
- Kun syötät vauvaa, pidä vauva sylissä, sillä ruokailuhetki on vuorovaikutustilanne
- Vastasyntynyt nukkuu ison osan vuorokaudesta, unirytmit alkuun vaihtelevat
- Nukkumista varten vauva tarvitsee oman, turvallisen paikan (vauva nukutetaan selällään)
- Puhtaudesta huolehtiminen tuo vauvalle hyvän olon, vaippa-alue tarvitsee usein erityishuomiota
- Vauva nauttii kylpemisestä 1-3 kertaa viikossa

Vauvan itku

- Vauvan puhetta, alkukantainen vaisto
- Viestii hädästä, epämukavuudesta (nälkä, väsymys, kipu, turvattomuus)
- Pieni vauva itkee tavallisesti n. 2 tuntia vuorokaudessa
- 2 viikon iässä itkuisuus alkaa lisääntyä, 6-viikkoisena on huipussaan ja alkaa yleensä vähentyä 3 kk:n iän jälkeen.
- 1-1,5 vuoden ikäisetkin voivat vielä heräillä lähes joka yö
- Itkun sietäminen on yksilöllistä, joillekin vanhemmille 15 min on liikaa, joku ei huolestu tunninkaan huudosta.
- Itkuun vastaaminen ja hädän rauhoittelu kasvattaa luottamusta toista ihmistä kohtaan ja rohkaisee vauvaa ilmaisemaan tarpeitaan

Mitä tehdä kun vauva itkee?

Perustarpeista huolehtiminen:

Onko nälkä, väsyttääkö, onko vaippa märkä?

Läheisyys ja sylin tarjoaminen tärkeää

- Aikuisen rauhallisuus auttaa: rauhalliset ja varmat otteet
- Rytmi rauhoittaa lasta, samoin taputtelu, tutti ja kapalo
- Laulaminen tai hyräily voi rauhoittaa itseä ja lasta
- Vauvahieronta voi auttaa; kosketus on tärkeää
- Kantoliina/reppu, vaunukävely
- Vanhempien vuorottelu itkuisen lapsen hoitamisessa
- Vauvan rauhoitteluun Happiest Baby –menetelmä:

https://www.youtube.com/watch?v=j_Y8S5MehwI

Rytmit ja rutiinit

- Tutut, toistuvat rutiinit tuovat turvallisuutta ja rytmittävät vauvan päivää
- Toistuvuus auttaa vauvaa ennakoimaan tulevaa
- Vanhempi auttaa vauvaa harjoittelemaan vuorokauden ajan vaihteluita
- Elämä kulkee alussa vauvan ehdoilla ja vauvan rytmillä, joka alkaa muodostumaan 3-4kk iässä
- Vauvan kello

https://imety.fi/wp/wp-content/uploads/2019/11/vauvan_kello_9_NETTI.pdf

- Ulkoilut ovat osa päivittäisiä rutiineja
- Kesällä ulkoilut voi aloittaa heti, talvella 2 viikon ikäisenä aloitetaan totutellen, pakkasrajana pidetään -10°C

Arvostava ja hellä kohtelu

- Vanhemmasta tulee oman lapsensa paras asiantuntija
- Vauvan tunteet tulee huomioida, niihin vastataan ja niitä nimetään
- Kontakti vauvaan tärkeä; pidetään sylissä, jutellaan ja ihastellaan, sanotetaan omia tekemisiä, aito läsnäolo ja katsekontakti
- Vauvalla on myös oma temperamentti, mikä huomioitava, hyväksytään lapsen kasvaminen omaksi persoonakseen
- Vauva nähdään ja häntä kohdellaan iänmukaisesti
- Vauva ei kiukuttele
- Vauva luottaa vanhempien kykyyn käsitellä hänen erilaisia tunteitaan



Rooli perheessä ja suvussa

- Vauvan on tärkeä kuulua omaan perheeseensä
- Vauvaa ei jätetä liian varhain ja liian pitkäksi aikaa vieraan hoitoon
- Vauva voi olla erossa vanhemmistaan yö/ ikävuosi
- Huolehdi itsestäsi jaksaksesi arjessa
- Pyydä apua ajoissa
- Vauvalle on tärkeää, että molemmat vanhemmat hoitavat häntä
- Vanhempien erilaiset toimintatavat rikastuttavat vauvan arkea
- Tuttavien ja sukulaisten neuvoihin kannattaa suhtautua neutraalisti
- Isovanhempien rooli perheen arjessa/tukiverkosto

Vanhemmuus

- Vauvan on tärkeä kuulua omaan perheeseensä
- Vauvaa ei jätetä liian varhain ja liian pitkäksi aikaa vieraan hoitoon
- Vauva voi olla erossa vanhemmistaan yö/ ikävuosi
- Huolehdi itsestäsi jaksaksesi arjessa
- Pyydä apua ajoissa
- Vauvalle on tärkeää, että molemmat vanhemmat hoitavat häntä
- Vanhempien erilaiset toimintatavat rikastuttavat vauvan arkea
- Tuttavien ja sukulaisten neuvoihin kannattaa suhtautua neutraalisti
- Isovanhempien rooli perheen arjessa/tukiverkosto



Elämän
opettaja

- arkielämän taidot
- oikea ja väärä
- mallin antaja
- arvojen välittäjä
- tapojen opettaja
- perinteiden vaalija
- sosiaaliset taidot
- kauneuden arvostaja



Ihmissuhdeosaaja

- keskustelija
- kuuntelija
- ristiriidoissa auttaja
- kannustaja
- anteeksiantaja/pyytäjä
- perheen ihmissuhteiden vaalija



Vanhemmuuden eri roolit



Rakkauden
antaja

- itsensä rakastaja
- hellyyden antaja
- lohduttaja
- myötäeläjä
- suojelija
- hyväksyjä
- hyvän huomaaja



Huoltaja

- ruoan antaja
- vaatettaja
- levon turvaaja
- rahan käyttäjä
- virikkeiden antaja
- puhtaudesta huolehtija



Rajojen
asettaja

- fyysisen koskemattomuuden takaaja
- turvallisuuden tuoja
- sääntöjen/sopimusten noudattaja ja valvoja
- Ei:n sanoja
- vrk-rytmeistä huolehtija
- omien rajojen asettaja

Neuvolatoiminnan tarkoitus

- Lapsen kasvun ja kehityksen seuraaminen
- Näön, kuulon, puheen ja motorisen kehityksen seuraaminen
- Lapsen vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen kehityksen seuraaminen
- Kansallisen rokotusohjelman toteuttaminen
- Vanhemmuuden tukeminen yhdessä perhetyön, Varhaisen vuorovaikutusyksikön ja neuvolapsykologin kanssa
- Perheen tukeminen kasvatukseen liittyvissä asioissa
- Perheen ohjaaminen terveellisiin elämäntapoihin
- Ohjaus ja tuki lapsiperheen arkeen liittyvissä haasteissa
- Yhteistyö mm. varhaiskasvatuksen, Lasten ja nuorten talon sekä erikoissairaanhoidon kanssa