

A soft-focus photograph of a woman with blonde hair holding a baby. The woman is seen from the back, and the baby is looking towards the camera. The background is a blurred outdoor setting with dry grass.

Äidin henkisen hyvinvoinnin tukemisen vaikutus vauvaan

4 äidin + vauvan ryhmät

ÄITIEN HUOMIOIMINEN

**- Voidaanko vaikuttaa myös vauvan
oloon?**

**Tavoitteena äidin psyykkinen
tukeminen ja sen vaikutus
vauvan ja äidin oloon sekä
BB Simppelin merkitys**

Tarkoituksena ryhmissä:

- **Lisätä äidin ja vauvan yhteyttä sekä heidän arjessa jaksamistaan (mm. BB Simppeli)**
- **Kohottaa äidin itsetuntemusta**
- **Saada äidit tunnistamaan omia tunteitaan ja rajojaan**
- **Opettaa äideille turvallisia, luonnollisia keinoja lisätä oman mielen hyvinvointia vauva-arjen haastavissa tilanteissa.**

- 
- **Mielenterveyden ymmärtäminen voimavarana**
 - Ei ole ketään kelle puhua
 - Aina ei halua/voi neuvolassa avautua
 - Perheelle/läheisille ei voi puhua kaikkea
 - Häpeä – Leimautuminen
 - **Pääsisällöt: raskaus- ja vauva-ajan haasteet, äitimyytti, tunteet ja tunteiden tunnistaminen, kehoharjoitteet, vauvahieronta BB Simppeli**

Raskausaika ja synnytys haasteena

- Mielialan vaihtelut
- Tunnetilat hormonien aiheuttamia
- Vuorovaikutus ja kiintymyssuhde
- Raskausajan psyykkinen hyvinvointi + myönteiset odotukset vaikuttavat
- Hyvällä synnytyskokemuksella merkitystä

HENKISET HAASTEET

- baby blues
- synnytyksen jälkeinen masennus

FINNBRAIN TUTKIMUS

- Äidin stressillä vaikutus
 - immuunipuolustukseen, aivojen kehitykseen, temperamentin piirteisiin, tunteiden säätelyyn



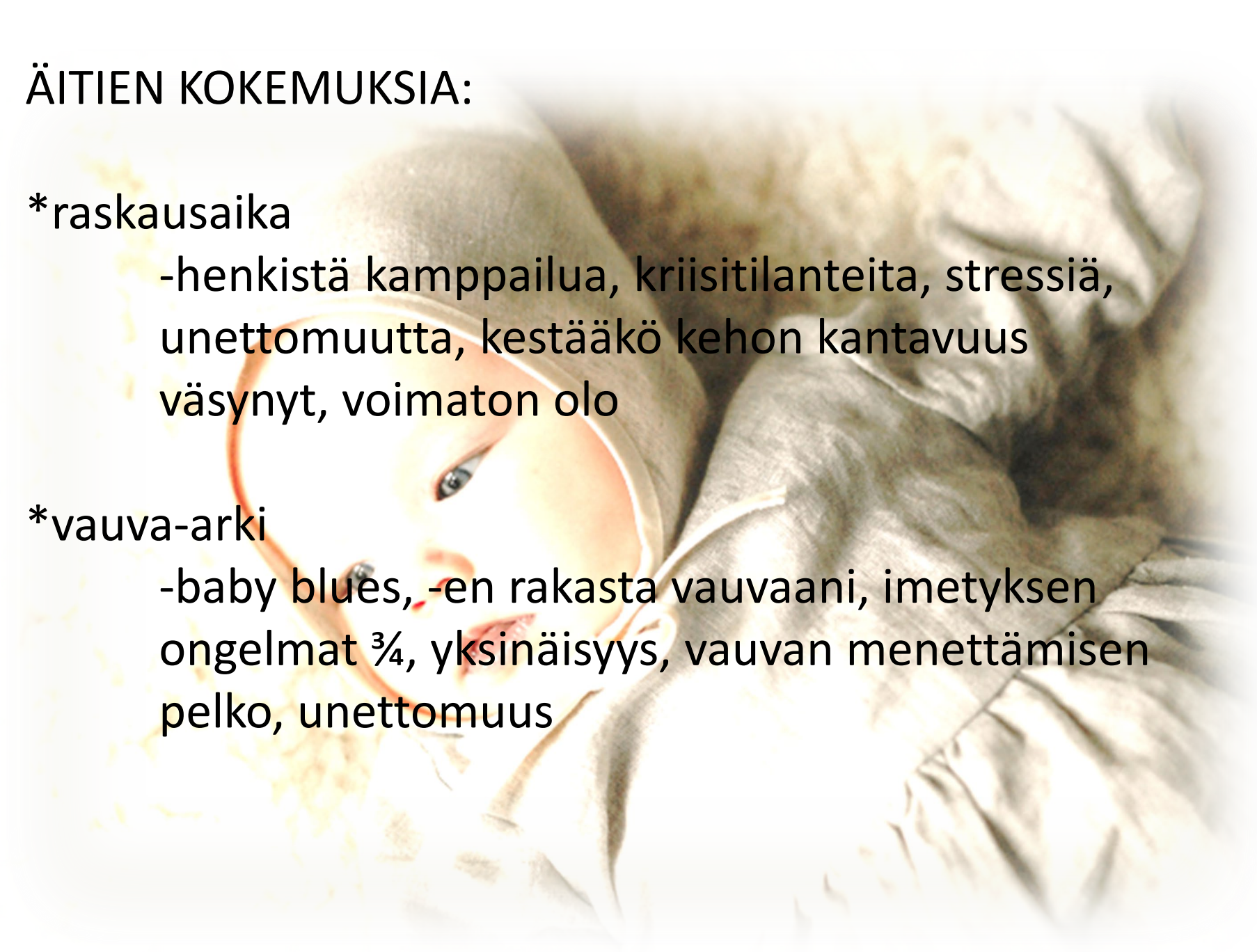
ÄITIEN KOKEMUKSIA:

*raskausaika

-henkistä kamppailua, kriisitilanteita, stressiä, unettomuutta, kestääkö kehon kantavuus väsynyt, voimaton olo

*vauva-arki

-baby blues, -en rakasta vauvaani, imetyksen ongelmat $\frac{3}{4}$, yksinäisyys, vauvan menettämisen pelko, unettomuus



Simppeli vauvahieronta

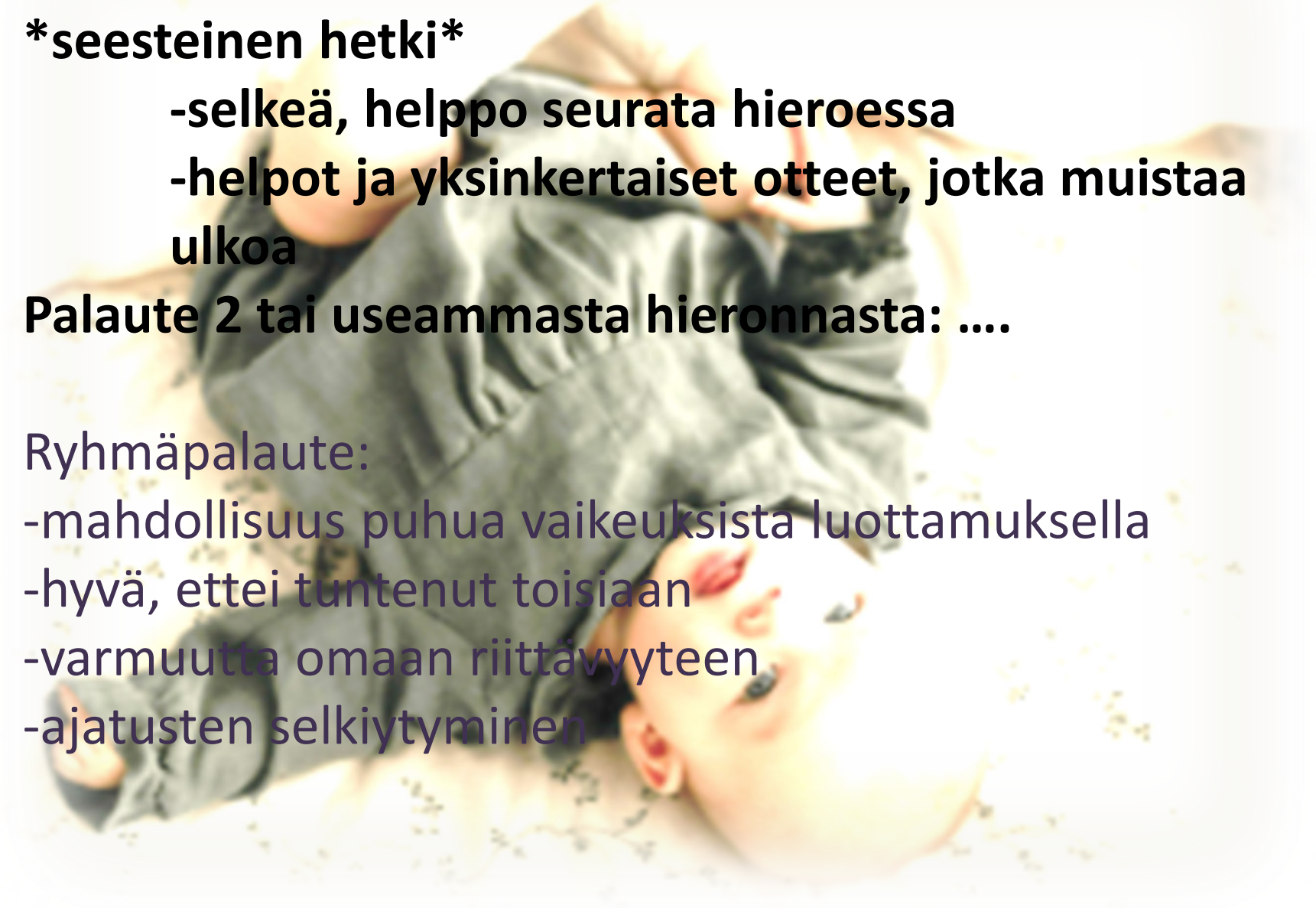
seesteinen hetki

- selkeä, helppo seurata hieroessa**
- helpot ja yksinkertaiset otteet, jotka muistaa ulkoa**

Palaute 2 tai useammasta hieronnasta:

Ryhmäpalaute:

- mahdollisuus puhua vaikeuksista luottamuksella**
- hyvä, ettei tuntenut toisiaan**
- varmuutta omaan riittävyteen**
- ajatusten selkiytyminen**



YHTEENVETOA JA PÄÄTELMIÄ

- Henkisen tuen tarve iso
- Väärä kuva pärjäämisestä (läheiset, neuvola..)
- Äidin psyykkisen hyvinvoinnin heijastus vauvaan
- Hyvä mielenterveys ja henkinen hyvinvointi suorassa yhteydessä vauvaan, samanaikaisesti

