



Stressin vaikutus vauva-arjessa
Baby Balance® hoitojen näkökulmasta
Heidi Yli-Moijala, 31.10.2023



Työn tarkoitus

- Työn tarkoituksena
 - Syventää tietoutta teoriapohjaan nojaten stressin vaikutuksista raskausaikana ja vauva-arjessa
 - Osoittaa Baby Balance® hoitojen myönteinen vaikutus perheen arkeen stressitekijöistä huolimatta
 - Kehittää omaa ammattitaitoa ja ymmärrystä hoitajana stressin vaikutuksesta ja ylikuormittavuudesta perheiden arjessa
 - Esitietolomakkeen täyttö, hoitotyön tarkka kirjaaminen ja edistymisen seuranta
 - Palautteen kerääminen perheiltä



Työn tavoite

- Tavoitteena on
 - Helpottaa perheen stressitekijöitä hoitamalla äiti sekä vauva yhdessä käynneillä
 - Äidin stressihormonitason lasku äidin hoidolla
 - Kuunnella ja olla perheen tukena hoitojakson aikana, hoitojen välissä ja jälkeen
 - Tuoda esiin stressitekijöiden vaikutuksia jumeihin, liittyen äidin ja vauvan symbioosiin raskausaikana ja vauva-arjessa
 - Muistuttaa äitejä lepäämään silloin, kun siihen on mahdollisuus, kotityöt ja muut to do-listalla olevat hommat ehtii tehdä myöhemminkin
 - Löytää keinoja keventämään arjen kuormittavia tekijöitä



Työn toteutus

- Neljä hoidettavaa äitiä ja vauvaa, hyvin samankaltaisilla oireilla
 - Voimakas puklailu tai kaarioksentelu
 - Liikerajoituksia käsissä
 - Lantion alueen jumi
 - Äideillä voimakas niska-hartia jumi/kipu, kallonpohjan kireys, väsymys
- Hoidot ovat aloitettu pelkällä vauvan hoitamisella (1-2 kertaa)
- Toisella tai kolmannella kerralla aloitettu äidin hoidot vauvan hoidon yhteydessä
- Tutkin ja havainnoin vauvoja hoidettaessa ensin vauvalla jumissa olevat kohdat
- Heijastin vauvan jumi-havainnoit äidin kropan jumeihin äidin hoidon yhteydessä



- Hoitomääriin vaikutti myös raskauden ja synnytyksen sujuminen, arjen haasteet ja vauvan kokonaisvaltainen vointi.
- Keskimäärin hoitoja tehtiin 3-5 kertaa perhettä kohden, noin 5-7 päivän välein.
- Äitien hoitamisessa käytetty pääsääntöisesti niska-hartia hierontaa eteerisillä öljyillä tai Mama Balance® tekniikkaa, akupainantaa.
 - Eteeriset öljyt valitsin hoitoontulo hetken tuntemuksien, alkuhaastattelun ja havaintojen perusteella



Työn tulokset

- Ensimmäisen hoidon jälkeen
 - pelkkä vauvan hoito, vauvan tilanne meni jollakin tasolla huonompaan suuntaan
 - esim. puklailu lisääntyi, levottomampi yö tai itkuisuutta enemmän iltaisin
 - samaan aikaan perhe huomasi positiivisia vaikutuksia vauvan voinnissa
 - vauvan käsien ja jalkojen liikeradat paranivat, tyytyväisempi päivällä, huoli tuttia paremmin
- Hoitotulosten ja palautteen perusteella äitien hoitaminen vauvojen hoitojen yhteydessä on erittäin tärkeää!
- Äidin hoitaminen vauvan hoidon yhteydessä avaa tehokkaammin myös vauvan jumeja
 - erityisenä huomiona, jos äidin hoitaa ensin, tulokset olivat vielä tehokkaampia ja vauvojen kehot rentoutuivat helpommin hoidon aikana tämän jälkeen



- Äidit totesivat oman hoidon jälkeen kropassa tuntevan hyvältä, ja pitäisi käydä hoitamassa itseään useammin
 - Äitien sitoutuminen oman itsensä hoitamiseen
- Äidit tiedostivat arjessa olevan stressitekijöitä
 - Eivät osanneet ajatella niillä olevan vaikutusta vauvaan, itkuisuuteen tai muuhun käytökseen
 - Kriisejä ja isoja arjen muutoksia ei yleensä kirjattu lomakkeeseen kysymyksestä huolimatta, nämä ilmenivät yleensä keskustelun kautta hoitojakson aikana
- Eteeriset öljyt olivat kiva bonus hierontaan ja vaikuttivat vielä kotona hieronnan jälkeen.
- Palautteiden perusteella äidit kaipaavat rauhallista kuuntelevaa vastaanottoa, ymmärrystä ja selkeitä vastauksia kysymyksiinsä.



- Yleensä perhe lähti hoidosta rauhallisin mielin ja laittoivat viimeistään seuraavana päivänä viestillä hoitopalautetta hoidon jälkeisestä illasta ja yöstä
- Myös äitien voimakkaat niska-hartia jumit lievenivät hoitojen myötä



Johtopäätökset ja pohdinta

- Näiden neljän erilaisen perheen kohdalla tein saman havainnoin;
 - kaksi äitiä, jotka saavat omaa aikaa enemmän olivat useamman lapsen vanhempia. He pystyivät irtaantua hetkellisesti vauvasta, luottamaan omaan äitiyteensä paremmin, voivat tällä hetkellä stressitekijöistä huolimatta rennommin mielin.
- Enemmän stressiä ilmeni ensikertaa äitiyden taivalta kokevilla.
 - Äitiyden epävarmuus ja uudenlainen arki, jossa herkästi unohtaa itsensä vauvan rinnalla. Ollaan ns. vauvakuplassa kiinni, josta on vaikea irtaantua.

Äitejä olisikin hyvä muistuttaa oman hyvinvoinnin tärkeydestä ja luottamisesta omaan äitiyteen, he tuntevat lapsensa parhaiten!



- Seminaarityötä kirjoittaessa huomasin stressittömämpiä äitien olevan jo useamman lapsen vanhempia
 - Tutkimustulokset olisivat olleet tasavertaisempia, jos kaikki äidit olisivat olleet ensikertalaisia äitiyden taipaleella
- Ensimmäisessä hoidossa kannattaa heti aloittaa äidin hoitaminen vauvan hoidon yhteydessä
 - Tutkimustulokset olisivat avautuneet vielä paremmin
- Kaikki perheet kokivat saaneensa kuitenkin apua ja tukea käynneistä Baby Balance® hoidoissa ja huomioivat vauvojensa vointia käyntien jälkeen eri tavalla, ja ymmärsivät käyntien jälkeen paremmin mistä mikäkin johtuu



Kiitos



Kauneushuone Säihkyvä

Laihia

