

ÄIDIN HENKISEN HYVINVOINNIN TUKEMISEN VAIKUTUS VAUVAAN

Seminaarityö

Baby Balance®-koulutus

3.11.2021

Johanna Loukiainen

Sisältö

1 JOHDANTO	2
2 ÄITIYDEN VOIMAA – RYHMÄ ÄIDEILLE	3
3 MIELENTERVEYS – MITÄ SE ON?	3
4 RASKAUSAIKA JA SYNNYTYS HAASTEENA	4
5 VAUVAN ENSI KUUKAUDET	5
5.1 Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde	5
5.2 Vuorovaikutuksen puute	6
5.3 Vauvahieronnan vaikutuksia varhaiseen vuorovaikutukseen	7
5.4 Henkiset haasteet vauvan syntymän jälkeen	8
5.4.1 Baby Blues	8
5.4.2 Synnytyksen jälkeinen masennus	8
6 ÄIDIN STRESSI JA FINNBRAIN TUTKIMUS	9
7 RYHMÄN ÄITIEN KOKEMUKSIA	9
7.1 Äitien ajatuksia mielenterveydestä	9
7.2 Äitien kokemuksia raskausajasta ja synnytyksestä	10
7.3 Kokemuksia vauvahieronnasta	10
7.4 Äitien kokemuksia vauva-arjen haasteista	12
8 JOHTOPÄÄTELMIÄ JA POHDINTA	12
8.1 Omaa pohdintaa	14
9 OMA HOITAJUUS	15
10 LÄHTEET	17
LIITTEET	
1. Ryhmän kuvaus ja aiherunko	
2. Palautelomake	

1. JOHDANTO

Kohtaan luontaishoitajan työssäni useasti äitejä, joista huokuu mm. eräänlainen hauraus, väsymys, hajanaisuus ja riittämättömyys. He tulevat vauvan kanssa vauvahierontaan, jotta pienokainen saisi apua erilaisiin oireisiinsa (yleisimpinä vatsavaivat, itkuisuus, kehon jumit sekä imetyksen ongelmat). Mutta huomaavatko äidit itsensä? He ovat valmiita tekemään kaikkensa vauvan hyvinvoinnin eteen, mutta oma jaksaminen jää toisarvoiseksi.

Tässä seminaarityössä nostan pääaiheeksi äidin jaksamisen ja hyvinvoinnin. Voidaanko äidin psyykkisen tukemisen myötä huomata myös vauvan olon kohentuvan? Seuraan äidin ja vauvan vointia ja vuorovaikutusta ohjaamalla suljettua äiti-vauva -ryhmää ja annan heille työkaluja oman hyvinvointinsa tueksi. Käytän yhtenä työkaluna Baby balance® Simppeli-vauvahieronnan verkkomateriaalia.

Ryhmäkokoontumisten tavoitteena on tukea äitien henkistä hyvinvointia ja siten selvittää äidin huomioimisen vaikutusta vauvaan ja miten Baby balance® Simppeli-vauvahieronta tukee osaltaan vauvan sekä äidin hyvinvointia. Henkisen hyvinvoinnin tukemisella tarkoitetaan tässä yhteydessä pääosin äidin itsetuntemuksen ja tunteidenkäsittelytaidon parantamista, mutta myös kokonaisvaltaisen mielen- ja kehotietoisuuden herättelemistä erilaisin luontaisin keinoin. Tarkoituksena on helpottaa äitien ja vauvojen sekä koko perheiden arkea uudessa elämäntilanteessa.

2. ÄITIYDEN VOIMAA- RYHMÄ ÄIDEILLE JA VAUVOILLE

Tämä seminaarityö koostuu ohjaamistani toiminnallisista äiti-vauva -ryhmistä sekä kirjallisesta osuudesta. Ohjasin tätä suljettua ryhmää 2/4 kertaa yhdessä toisen ryhmänohjaajan kanssa. Ryhmien tarkoituksena oli äitien voimaannuttaminen ja henkisen hyvinvoinnin lisääminen eli mielenterveyden tukeminen vauva-arjessa. Tavoitteena mm.

*lisätä äidin ja vauvan yhteyttä sekä heidän arjessa jaksamistaan

*kohottaa äidin itsetuntemusta

*saada äidit tunnistamaan omia tunteitaan ja rajojaan

*opettaa äideille turvallisia, luonnollisia keinoja lisätä oman mielen hyvinvointia vauva-arjen haastavissa tilanteissa.

*tukea äidin ja vauvan välistä vuorovaikutusta ja vauvan hyvinvointia Baby balance® Simppeli -vauvahieronnan avulla.

Äitiyden voimaa- ryhmään osallistui neljä äitiä pienen vauvan (2,5kk-4kk) kanssa. Ryhmän sisältöinä oli voimavaralähtöinen keskustelu raskaus-, synnytys- sekä vauva-ajalta. Annettujen aiheiden pohjalta keskustelimme äitien omista kokemuksista ja haasteista. Äidit saivat turvallisessa ilmapiirissä kertoa aroistakin aiheista, joita muualla harvoin otetaan puheeksi. Ohjaajina keskityimme kuulemaan, ymmärtämään, tukemaan ja vahvistamaan myönteistä. Äideillä oli myös mahdollisuus reflektoida omaa tilannettaan sekä saada tärkeää vertaistukea toisiltaan.

Ryhmässä käytimme yhtenä tukimuotona Baby Balance® Simppeli-verkkokurssin materiaalia, jonka mukaan äidit saivat hieroa pienokaisensa. Hierontaotelistan he saivat käyttöönsä kotona tehtävään hierontaan. Lisäksi ohjasimme äideille erilaisia keuhonhoidollisia harjoitteita kehon ja mielen hyvinvointia lisäämään.

3. MIELENTERVEYS – MITÄ SE ON?

Mielenterveys- sanalla saatamme monesti huomata olevan negatiivista kaikua, eikä sen merkitystä ehkä aina ymmärretä oikein. Monet liittävät sen suoraan patologisiin mielenterveyden häiriöihin ja sairauksiin. Vasta tarkemmin pohtimalla siitä saatetaan

löytää jokaisen ihmisyyteen kuuluva aspekti; olemmehan kaikki kokonaisvaltaisia olentoja, omaamme kehon sekä mielen. Tavoittelemme jokainen sitä parasta mahdollista mielenterveyttä.

WHO:n määritelmän mukaan *mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, sopeutuu arkielämän tavanomaisiin haasteisiin, stressiin, kykenee työskentelemään tuottavasti ja hyödyllisesti sekä kykenee antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle (WHO 2004).*

Mielenterveys voidaan jakaa positiiviseen ja negatiiviseen mielenterveyteen. Positiivinen mielenterveys käsittää mielenterveyden voimavarana. Hyvä mielenterveys auttaa meitä kokemaan elämämme mielekkääksi ja auttaa sopeutumaan muuttuviin tilanteisiin.

Negatiiviseen mielenterveyteen luetaan erilaiset psyykkiset sairaudet, oireet ja ongelmat. (Lönnqvist 2011: 22)

Tämän työn toiminnallisissa ryhmissä tuetaan juuri positiivista mielenterveyttä, jotta äidit selviäisivät vauva-arjesta helpommin, heidän henkinen kestävytensä vahvistuisi ja he voisivat tuntea olonsa hyväksi. Siten todennäköisesti voisimme ennaltaehkäistä mahdollisia sairauksiakin.

4. RASKAUSAIKA JA SYNNYTYKSEN HAASTEENA

Äidin ja vauvan symbioosi alkaa heti äidin tullessa raskaaksi. Äidin odotusajan tunteet ja ajatukset siirtyvät vatsassa kasvavaan vauvaan. Tunnetilat ovat hormonien aiheuttamia ja nämä hormonit vaikuttavat istukan kautta lapseen. Lapsi aistii äidin voimien ja siksi raskausaikana äidin on tärkeää huolehtia itsestään. (Koivunen ja Ylikoski 2020:7)

Raskausaika laukaisee usein hyvin voimakkaita tunteita, jotka saattavat vaihdella ilosta ja onnellisuudesta epävarmuuteen, pelkoon ja ahdistukseen. Mielialan vaihtelut raskausaikana johtuvat hormonaalisista muutoksista ja ovat täysin normaali asia.

Vanhemmuus voidaan tuntea alkaneeksi jo positiivisesta raskaustestistä ja sen mukanaan tuoma vastuu uudesta ihmisestä, omasta lapsesta, saa ajatukset myllertämään tulevan elämänmuutoksen edessä. (Paananen ym. 2015:164)

Raskauden edetessä kasvava vatsa saa väkisin miettimään tulevaa synnytystä.

Avuttomuuden ja tietämättömyyden kokemukset ovat yleisiä raskauden lopulla. Synnytystä

odotetaan usein sekavin tuntein ja joskus normaali jännityksen ja pelon tunne voi yltyä suureksi synnytyspeloksi, josta kärsii noin 10% odottajista. Voimakas synnytyspelko on aina erityishoitoa vaativa tila. (Paananen ym.2015:165, <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00884>)

5. VAUVAN ENSI KUUKAUDET

Synnytys on naiselle niin fyysisesti että henkisestikin unohtumaton kokemus ja siitä mahdollisimman hyvä toipuminen on tärkeää. Synnytyksestä toipuminen kestää 6 viikosta 12 viikkoon ja tätä toipumisaikaa kutsutaan puerperiumiksi eli lapsivuodeajaksi. Se on ajanjakso, jolloin äiti palautuu synnytyksestä sekä sopeutuu lapsen hoitoon ja uuteen elämäntilanteeseen. (<https://www.terveyskirjasto.fi/odk00087/lapsivuodeaika-kotona>)

5.1 Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde

Vuorovaikutus on kiintymyssuhteen kehittymisen edellytys. Jo raskauden alkuvaiheilta saakka sikiö on monin tavoin vuorovaikutuksessa äitinsä kanssa; liikkeiden, kosketuksen, makujen, rytmin ja tuntoaistin välityksellä. Odottava äiti luo pohjaa vuorovaikutukselle jo raskausaikanaan ja vaikuttaa vauvan tulevaisuuteen omilla valinnoillaan. (Paananen 2015: 325)

Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa äidin ja vauvan luonnollisen yhdessäolon vastavuoroista tapahtumaa, jossa vanhempi tunnistaa lapsen viestit ja vastaa niihin ja lapsi puolestaan vastaa vanhemman hoivakäyttäytymiseen. Tästä on parhaimmillaan tuloksena jaettu, harmoninen yhteenkuuluvuuden ja yhdessäolon kokemus antamisesta ja saamisesta. Tunneside, läheisyys ja vastavuoroisuus kuvaa hyvää kiintymyssuhdetta vauvan ja vanhemman välillä. Vanhemman antaessa hoivaa lapselleen vahvistuu myös vanhemmalle positiivinen tunne omasta pystyvyydestä vanhempana. (Paananen 2015: 324)

Kiintymyssuhteen syntymisessä myös synnytyskokemuksella on paikkansa. Myönteinen synnytyskokemus auttaa kiintymyssuhteen syntymisessä, kun taas hankala synnytyskokemus voi haitata tai hidastaa myönteisen suhteen kehittymistä. (<https://www.terveyskirjasto.fi/odk00098>)

Turvallisessa kiintymyssuhteessa vanhemmalla on herkkyyttä tunnistaa ja tulkita vauvan viestejä ja reagoida niihin oikein ajoitetusti. Vanhemman käyttäytymisen ennustettavuus ja johdonmukaisuus luovat turvaa vauvan ja vanhemman välille. Turvallisessa ympäristössä vauvalla on käytössään kaikki potentiaali omaan kasvuun ja kehittymiseensä. Hyvällä vuorovaikutuksella on positiivinen vaikutus myös vanhemmuuden kehittymiseen. Vanhemmuuden kehittyminen alkaa jo vanhempien omasta varhaislapsuudesta ja jatkuu koko heidän elämänsä ajan. Se, miten on tullut hoivatuksi, vaikuttaa myöhemmin hoivan antamisen luonteeseen lapselleen. Näiden hoivaamiseen liittyvien tunteiden kanssa joutuu tekemisiin jokainen vanhemmaksi tuleva ja niiden käsittely vahvistaa vanhemmuuteen kasvua. (<https://www.mll.fi/vanhemmille>)

Kun vauva on myönteisessä vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa, hänelle muodostuu kuva itsestään hyväksyttynä ja rakastettuna. Vuorovaikutus edistää myös vauvan omanarvontunteen ja itseluottamuksen kehittymistä ja nämä tunteet muodostavat pohjaa myöhemmillekin ihmissuhteille. Varhaisessa vuorovaikutussuhteessa saadut myönteiset kokemukset suojaavat vauvan mielenterveyttä ja kognitiivista kehitystä myös myöhemmin hänen elämässään. (Paananen 2015:326-327)

Tuore suomalaistutkimus osoittaa, että jo raskaudenaikaiset myönteiset odotukset lapsesta vahvistavat äidin kiintymystä vauvaan. Äidin psyykkisellä hyvinvoinnilla ja aikuisten välisillä vuorovaikutussuhteilla on positiivisia vaikutuksia kiintymyssuhteessa vauvaan myös myöhemmin vauva-aikana. Sen sijaan äidin stressi ja masennus lisäsivät riskiä kiintymykseen liittyviin ongelmiin. (<https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveempi-maailma/myonteiset-odotukset-lapsesta-raskauden-aikana-vahvistavat-aidin-kiintymysta-vauvaan>)

5.2 Vuorovaikutuksen puute

Kun vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus on heikkoa, voidaan vauvan käytöksessä havaita seuraavaa:

- haluttomuus ja kyvyttömyys hakea tai ylläpitää katsekontaktia
- kasvojen ilmeiden vaihtelun väheneminen tai häviäminen
- ääntelyn ja liikehdinnän vähäisyys
- hidas reagointi ärsykeille
- tyytymättömyys ja ärtyneisyys

-nukkumisen ja syömisen ongelmat

Mitä passiivisempi ja kontaktihaluttomampi vauva on, sitä huolestuttavampi hänen tilanteensa on. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/psykososiaalinen-kehitys/vavu>

Varhaista vuorovaikutusta häiritsevät tekijät voivat johtua lapsesta, vanhemmista, perheestä tai ympäristöstä. Esimerkiksi vanhemman väsymys, mielenterveysongelmat, taloudellinen tai sosiaalinen tilanne, nuori ikä tai tuen puuttuminen ovat vuorovaikutusta heikentäviä tekijöitä. Puutteelliseen vuorovaikutukseen tulisi puuttua herkästi ja viipyilemättä, jotta lapsi ei alkaisi reagoida tilanteeseen negatiivisesti. (<https://www.duodecimlehti.fi/duo91150>)

5.3 Vauvahieronnan vaikutuksia varhaiseen vuorovaikutukseen

Kosketus on tärkeää varhaisessa vuorovaikutuksessa ja se on edellytys normaalille psyykkiselle ja fyysiselle kehitykselle. Vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus vahvistuu hieroessa katseen ja kosketuksen kautta. Vauva nauttii hieronnasta, kokee turvallisuutta ja positiivisia tunteita hellää hierontaa saadessaan. Nämä tunteet välittyvät vauvan kautta myös vanhemmalle takaisin, jolloin hän voi kokea onnistumistaan vanhempana. Näin varhaisen vuorovaikutuksen positiivinen kehä on saavutettu. (<https://www.balancecare.fi/lessons/johdanto-miksi-vauvojen-hieronta-on-tarkeaa-vauvan-saama-hyoty-hieronnasta/>)

Amerikkalainen termi ”bonding” tarkoittaa ainutlaatuisen, läheisen ja hellän yhteyden solmimista vauvaan. Hieronta edistää tämän yhteyden muodostumista. Mikäli vauva ei ole saanut osakseen tätä ”bondingia”, on hänen myöhemmin aikuiseksi kasvettuaan vaikeampi sitoutua muihin ihmisiin. Hieronnalla on siis myös kauaskantoisia vaikutuksia. On osoittautunut, että säännöllistä hierontaa saaneet lapset ovat itsevarmempia, hellempiä sekä avoimempia niin lapsena kuin aikuisena. Myös tunteiden ilmaisutaidot parantuvat. (Loth Nielsen 1989:6,16)

5.4 Henkiset haasteet vauvan syntymän jälkeen

5.4.1 Baby blues

Synnytyksen jälkeen jopa 80% äideistä kokee baby bluesiksi kutsutun herkistymisvaiheen, joka kestää muutamia päiviä. Tuoreen äidin mielialat heittelevät ja itkuisuus tai ärtyneisyys lisääntyy. Tällä vaiheella on kuitenkin tärkeä rooli äidiksi tulossa. Se auttaa äitiä sopeutumaan uuteen elämänvaiheeseen ja vastaamaan herkästi pienen vauvan tarpeisiin. (Honkavaara 2018:28)

5.4.2 Synnytyksen jälkeinen masennus

Synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuu 10-15% äideistä. Suurella osalla heistä on myös samanaikaisesti ahdistuneisuutta. Baby bluesin kaltaiset oireet tuntuvat jatkuvan pidempään, eikä ahdistus mene ohitse. Oireiden kirjo voi olla moninainen ja tällöin on hyvä selvittää, onko kyse synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. Oireilu voi myös alkaa vasta useiden kuukausien jälkeenkin synnytyksestä. Masentunut äiti potee univaikeuksia ja väsymystä, joka ei lähde nukkumalla. Ruokahalun muutokset ovat tyypillisiä. Oireileva äiti saattaa pystyä hoitamaan lapsen, mutta ei olemaan oikeasti läsnä. Hän ei saa iloa vauvastaan ja mieli saattaa täyttyä epävarmuudesta ja pakkoajatuksista: osaanko hoitaa vauvaani? Mitä jos teen jotain pahaa vauvalle? Miksi tunnen näin, vaikka pitäisi iloita vauvasta? Äidin mieli järkkyy ja pienetkin vastoinkäymiset tuntuvat maailmanlopulta.

Äidiksi tulo on naiselle iso, mullistava muutos niin psyykkisesti kuin fyysisestikin. Näiden negatiivisten tuntemuksien kanssa ei kenenkään tarvitse olla yksin, vaan apua kannattaa hakea aina. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön rooli tulee esiin tärkeänä juuri tässä kohtaa. Tunteistaan ääneen puhuminen helpottaa ja taakkaa ei tarvitse kantaa itsekseen, sillä tukea on saatavilla. (<https://www.terveyskirjasto.fi/odk00098>)

Masennusepäilyn herätessä neuvolassa voidaan suullisen kartoituksen lisäksi antaa äidille täytettäväksi EPDS-lomake (Edinburgh Postnatal Depression Scale), joka on raskausajan ja synnytyksen jälkeisen masennuksen tunnistamiseen kehitetty luotettava ja helppokäyttöinen mielialalomake. Lomakkeen pohjalta käydään keskustelua ja tarvittaessa ohjataan lääkärin vastaanotolle. (<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja->

[perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuvolatyon-sisallot-ja-menetelmat/synnytyksen-jalkeinen-masennus\)](#)

6 ÄIDIN STRESSI JA FINNBRAIN –TUTKIMUS

Meneillään olevan Turun yliopiston FinnBrain-tutkimuksen tulokset osoittavat, että äidin stressi voi vaikuttaa esimerkiksi sikiön immuunipuolustukseen. Viitteitä on saatu myös siitä, että raskaudenaikainen voimakas stressi voi vaikuttaa lapsen aivojen kehitykseen, temperamentin piirteisiin sekä tunteiden säätelyyn. Jo aikaisemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että äidin stressihormoni kortisolin tasot nousevat voimakkaassa stressissä, millä on vaikutuksia myös lapseen (mm. lapsen vuorovaikutukseen, käytökseen ja pelkoreagoivuuteen (etenkin tyttövauvoilla)).

FinnBrain-tutkimuksen johtajan, professori Hasse Karlssonin mukaan näillä tutkimuslöydöksillä yksinään ei luultavasti ole kovin suurta vaikutusta lapsen kehitykseen. Vaikutukset kuitenkin kumuloituvat, mikäli lapsi altistuu syntymänsä jälkeen negatiivisille kokemuksille uudelleen ja uudelleen, Karlsson toteaa. Virallisen tutkimuksen valossa vielä on siis epäselvää, mitkä äidin stressin todelliset vaikutukset ovat vauvaan.

Karlsson kertoo, että vanhemman syntymänjälkeinen masennus tai ahdistus pitkään jatkuessaan voi vaikuttaa lapsen kehitykseen. Siksi ahdistus -ja masennusoireiden hoito jo raskausaikana olisikin tärkeää, hän pohtii. Lisäksi hänen mielestään olisi tärkeää tunnistaa ne perheet, joiden kohdalla riskit lapsen kehitykselle ovat merkittävimmät. Näin voitaisiin saada perheille apua ja tukea ajoissa. (<https://sites.utu.fi/finnbrain/>)

7 RYHMÄN ÄITIEN KOKEMUKSIA

7.1 Äitien ajatuksia mielenterveydestä

Keskustelimme mielenterveydestä, mitä se kellekin tarkoittaa? Millainen kaiku sanalla on ja mitä siitä kukin ajattelee? Kaikilla ryhmäläisillä oli avaraa katsantokantaa asiaan ja pohtivatkin, miten tärkeää on tukea hyvää mielenterveyttä naisen elämän suurimmassa muutosvaiheessa. Kun lapsi syntyy, tarvitsee äiti paljon tukea ja ymmärtämystä

uudenlaiseen elämäntilanteeseen. Äitien mukaan neuvolajärjestelmä ei sitä tarjoa tarpeeksi, jos ollenkaan. Tuore äiti ei välttämättä halua puhua neuvolatädille näin herkistä, omimmista tunteista ja ajatuksistaan, varsinkaan silloin jos ajattelee herkästi tulevansa leimatuksi. Lisäksi myös huono henkilökemia voi vaikuttaa negatiivisesti halukkuuteen avautua. Äitien mielestä psyykinen terveys on yksi luonnollinen, ihmisyyteen liittyvä asia, josta puhumista ei tulisi hävetä. Juuri häpeä voi estää avun hakemisen. Äitien mukaan on hyvä, että on tällaisia ”paikkoja” ja hetkiä, jolloin voi jutella suoraan ja puhdistaa ilmaa. Ja oppia uutta!

7.2 Äitien kokemuksia raskausajasta ja synnytyksestä

Kaikki äidit suhtautuivat raskauteensa positiivisin mielin, mutta vain 1/4 äidillä olo oli ollut pääsääntöisesti hyvä koko raskauden ajan. Mielialan suuret vaihtelut olivat läsnä lähes kaikilla. Raskausaikaa kuvattiin henkiseksi kamppailuksi, joka tuntui ikuisuudelta. Olo oli monella väsynyt, huono ja voimaton joko koko tai osassa raskautta. Yhdellä äidillä alkuraskaudessa oli alhainen ferritiiniarvo ja voimakasta pahoinvointia. Kehollisia kipuja koettiin taasen raskauden viime kolmanneksella. 3/4 äidillä sattui raskausajalle henkisiä kriisitilanteita liittyen erimielisyyksiin ja välirikkoihin läheisten kanssa.

Oman kehon ”kantavuus” ja selviäminen raskaudesta ja synnytyksestä varjosti yhden äidin odotusaikaa alusta alkaen. Unettomuus ja stressi tulivat tutuksi monelle ennen synnytystä.

Fyysisen kehon muuttuminen vatsan kasvun myötä toi usealle äidille epämiellyttäviä tunteita. Koettiin, että oma naiseus on kadonnut ja voiko omaa kehoaan enää rakastaa. Yhdelle äidille hänen miehensä seksuaalinen haluttomuus ison vatsan vuoksi raskauden lopulla oli todella loukkaavaa ja äiti koki tästä suurta pettymystä ja surua.

Synnytystä moni kuvasi nopeaksi ja kauniiksi kokemukseksi, mutta osalle tuli heti synnytyksen jälkeen henkistä ja fyysistä ”jumitilaa”.

7.3 Kokemuksia vauvahieronnasta

Ensimmäisellä ryhmäkerralla äidit hieroivat vauvaansa Baby balance® Simppeli – verkkomateriaalin pohjalta. Vauvavieronta toteutettiin ryhmän loppupuolella ja teimme huomion vauvojen rauhallisuudesta hieronnan alkaessa. Olisi voinut olettaa, että vauvat ovat 1,5 tunnin ryhmäkeskustelun jälkeen jo hieman väsyneitä ja itkuisempia pitkään odotellessaan paikallaan. Tunnelma oli kuitenkin uskomattoman tyyni ja seesteinen.

Hieronnan alettua vain hiljaisuus ympäröi huoneen. Hetki oli taianomainen. Äidit hieroivat rauhallisina vauvojaan ja pikkuiset silminnähden osoittivat pitävänsä tästä. Vauvat pysyivät koko 20min hieronnan ajan tyytyväisinä. Oli konkreettisesti nähtävissä se molemminpuolinen hyöty, rentouttava vaikutus ja mielihyvä, sekä äidille että vauvalle.

Äidit antoivat myöhemmin palautetta hierontakerrasta. He kertoivat, että vauvahierontaa oli miellyttävää seurata tv-ruudulta, ohjeet olivat selkeitä ja otteet helppoja ja tarpeeksi yksinkertaisia, joita voi myös helposti muistaa ulkoakin. Omaa vauvaa oli mukavaa hieroa, uusilla otteilla ja toisen selkeällä ohjeistuksella samanaikaisesti. Vauva oli rentoutunut ja tyytyväinen hieronnan jälkeen. Äidit kokivat, että ryhmässä keskustellut aiheet herättivät heissä tunteita, mutta saivat myös aikaan mielentasoisen rauhoittumisen, jolla oli kenties vaikutusta myös vauvojen rauhallisuuteen hieronnan alkaessa ryhmäkerran lopussa.

Äidit saivat kotihierontaa varten ohjeet ja suosittelin hieromaan vauvaa myös kotona tarpeen mukaan. Kahden tai useamman hieronnan jälkeen äitien palaute oli seuraavaa:

- Sai kivaa yhteistä tekemistä vauvan kanssa ja on hienoa kun vauva nauttii ja rentoutuu hieronnasta.
- Hieronta on vaikuttanut positiivisesti päivä- ja yöunien laatuun.
- On tukenut omaa jaksamista kun vauva ollut rennompi hieronnan jälkeen ja olen ollut itsekkin rennompi.
- Varsinkin toisen ryhmäkerran jälkeen henkinen hyvinvointini lisääntyi huomattavasti yleisvointini ollut tapaamisen jälkeen parempi. Tällä ollut vaikutusta vauvaankin ja hän on ollut yhtä levollinen kuin äitinsä.
- Vauvahieronta on luonut ja tukenut yleistä hyvää vauvalle, jonka kautta myös äidille. Hiljainen refluksi ja jumit vauvalla aiheuttivat paljon huolta, joten hierontojen helpottava vaikutus on tuonut luottoa tilanteeseen. Lisääntynyt tietoisuus vauvan olosta on auttanut itseä henkisesti sekä myös antanut paljon tukea itselle, kuinka voin helpottaa sitä entisestään.
- Olen nauttinut kun saan hämärässä huoneessa hieroa vauvaa, rentoudun ja rauhoitun samalla itsekkin ja mieskin on sen huomannut ☺ -se kun pystyy itse konkreettisesti vaikuttamaan siihen, että saa vauvalle paremman olon, niin on ihan huippua. Joskus yöunille nukahtaminen on vaikeaa ja silloin auttaa hieronta. Vauva nukahtaa nopeammin, eikä tarvitse tapella koko iltaa ja saadaan miehen kanssa

omaakin aikaa iltaisin. Simppelihieronta on tosi hyvä kun jäi muistiin ja oli helppo tehdä ja vauva jaksaa sen hienosti. Myös mummun oli helppo tehdä.

- Hieronta on uusi tapa meille antaa vauvalle kosketusta ja huomiota.

7.4 Äitien kokemuksia vauva-arjen haasteista

Odotusajan haasteet (kuvattu yllä) ja synnytyksen jälkeiset haasteet aiheuttivat stressiä jokaiselle ryhmän äidille erilaisilla tavoilla. Baby blues-tyyppistä oireilua tunnisti itsessään jokainen äiti, toiset lievemmin ja toiset vahvemmin. Synnytyksen jälkeistä masennusta ei kuitenkaan oltu diagnosoitu kenelläkään.

Yhdellä äidillä oli ongelmia kiintymyssuhteen muodostumisen kanssa. Hänelle oli tullut järkytyksenä se, että ei rakastanut omaa lastaan ollenkaan hänen synnyttyään. Hän ei oikein ymmärtänyt, mistä on kyse ja ihmetteli, miksi kukaan ei aiemmin hänelle kertonut, että niinkin voi käydä. Äiti siis säikähti omaa käytöstään ja puuttuvia tunteitaan. Hänen kohdallaan myöskään imetys ei lähtenyt sujumaan. Imetyksen kanssa ongelmia oli 3/4 äidillä.

Yksinäisyys oli mieltä alentava seikka yhdelle äidille, sillä hänen sukulaiset ja tukiverkosto olivat niin etäällä.

Yhden äidin mieltä painoi vauvan menettämisen pelko. Hän pelkäsi, että vauvalle tapahtuu jotakin pahaa, kuten kätkeytykuolema tai tukehtuminen oksennukseen. Tämä loi äidille unettomuutta vauvan ensi kuukausina.

8 JOHTOPÄÄTELMIÄ JA POHDINTA

Neljän äidin ja vauvan ryhmä oli osallistujamäärällisesti todella sopiva, sillä pienemmässä ryhmässä jokainen sai ääntään kuuluville helpommin ja uskalsi tuoda kipeitäkin aiheita käsiteltäväksi. Ryhmässä vallitsi lämmin tunnelma ja ilmapiiri ja se koettiin turvallisena paikkana avautua omista asioistaan.

Ryhmän aiheista äideillä ei ollut etukäteen tarkempaa tietoa, koska huomasin, että esimerkiksi 'mielenterveyden tukeminen' sanana saattoi pelottaa ja rajoittaa joitakin äitejä

osallistumasta. Ryhmäkuvauksessa kerrottiin vain äitien ja vauvojen hyvinvoinnin tukemisesta ja voimaannuttamisesta.

Ryhmän alettua äidit olivat kuitenkin erittäin avoimia ja innostuneita tämänkaltaisesta toiminnasta. He kokivat henkisen hyvinvoinnin erittäin tärkeänä asiana ja että oli mahdollisuus puhua myös vaikeuksistaan ja heikkouksistaan ilman hoitoonohjausta tai viranomaisilmoituksia. Ryhmässä koettiin, että omatkin ajatukset jäsentyivät ilmaistaessa ne ääneen tai muita kuunnellessa. Vertaistuen voimaa ei voi vähätellä. On aina itselle huojentavaa kun muutkin ihmiset painivat täysin samojen asioiden kanssa ja kenties heiltä voi saada vinkkejä omaankin arjen elämään. Valitut aiheet olivat jokaiselle ajankohtaisia ja niistä virisi tiivistä keskustelua äitien kesken. Se, että ryhmäläiset saivat myös itse vaikuttaa aiheisiin, koettiin hyvänä.

Äidit olivat toisilleen tuntemattomia, minkä he kokivat hyväksi. Omille läheisille puhuminen on monesti eri sävyistä, eikä aina voi kertoa sitä oikeaa totuutta. Moni olikin kaivannut sellaista seuraa, joka hyväksyy ”oikean minän” mielipiteineen. Ryhmän sisällöt suunniteltiin etukäteen ja aiheet alustettiin ryhmäläisille, mutta jokainen äiti sai tuoda oman näkemyksen tai kokemuksen jaettavaksi, jota sitten pohdittiin yhdessä yleisellä tasolla tukien. Tämä teki ryhmän annista mielenkiintoisen äideille kun jokainen sai jotakin uutta ajateltavaa.

Ryhmiä pääsisältöinä oli raskausajan ja vauva-ajan haasteet, äiti-myytti, tunteet ja niiden tunnistaminen sekä vauvahieronta. Äidit kokivat, että he saivat uusia näkökulmia omiin ongelmiinsa ja heidän henkinen ja fyysinenkin olotila kohentui saadessaan purkaa mielen myttyjään ja syvimpiä ajatuksiaan. He kokivat saaneensa varmuutta omaan riittävyyteen ja heidän itsetuntonsa lisääntyi. Äidit kokivat voimaantumista ja omien ajatusten selkiytymistä.

Vauvahieronnalla oli hyvin tärkeä rooli kokonaisuuden kannalta. Ilman sitä olisi vauvan osuus jäänyt huomiotta, joka olisi vaikuttanut heikentävästi lopputulokseen. Vauvahieronta koettiin todella hyvänä ja tarpeellisena vaikuttajana niin äidin kuin muunkin perheen hyvinvointiin. Osalle äideistä vauvahieronta oli uusia asia, joka nyt herätteli huomaamaan sen toimivuuden. Osalle hieronta oli jo tuttua, mutta he saivat Simppelistä sopivan napakan version lyhyempäänkin hierontaan, jota toteuttaa helposti arjessa. Vauvan käsittelyn taito oli äitien mielestä upea taito; sen avulla pystyi antamaan pienelle

rakkaallensa hyvän/paremman olon heti ja vaikuttamaan hänen hyvinvointiinsa myös pitkällä tähtäimellä. Mikäpä olisi sen arvokkaampaa.

8.1 Omaa pohdintaa

Omat aikaisemmat huomiot äitien henkisen tukemisen tarpeellisuudesta osoittautuivat oikeaksi näiden ryhmien myötä. Oikeastaan tuen tarve oli jopa isompi kuin aluksi osasin ajatellakaan. Kuinka moni äiti joutuu selviytymään näennäisesti yksin uuden, valtavan muutoksen edessä ja vielä vastuussa uudesta elämästä. Varsinkin silloin jos oma mielenterveys ei ole täysin hallinnassa, on tilanne vielä mutkikkaampi.

On todella harmillista, että äidit eivät uskalla olla aitoja arjen kohtaamisissa. Neuvolassa, lääkärissä tai muualla terveyden- tai sosiaalihuollon toimipisteissä annetaan mieluummin kuva, että pärjätään kyllä. Olisiko meillä vähemmän oireita, sairauksia tai kuormitusta terveydenhoidossa jos alkaisimme toteuttamaan oikeasti parempaa ennaltaehkäisevää hoitotyön mallia tuleville äideille. Mielenterveyden edistämishjelmissä on kirjoitettu jo monen kymmenen vuoden ajan erilaisia strategioita ennaltaehkäisevän työn muodoista, myös tästä vanhemmuuden tukemisesta alkaen raskausajalta. Empiirisen tutkimuksen pohjalta näyttö on ollut hyvää ja on pystytty osoittamaan, että ohjelmilla pystytään lisäämään henkistä kantokykyä mm. stressinhallintataidoissa. Mutta käytännön tasolle hienot strategiat ja säännökset eivät täysin yllä tai ne eivät siellä (esim. neuvolajärjestelmässä) toimi.

Tulevaisuuden esimerkkinä voisi olla juuri tämänkaltaiset matalan kynnyksen ryhmät tai yksilöohjaukset tai neuvolan hoitohenkilökunnan ohjaukset/koulutukset mielenterveystyöstä sekä nykyaikaisesta vauvanhoidosta, kuten Baby balance® -hoidosta. Näillä voitaisiin saada vauvaperheiden tukiverkosto vahvaksi ja elinvoimaiseksi.

Teoria- ja tutkimustieto kertoo, että äidin psyykkisellä hyvinvoinnilla on positiivista hyötyä sekä sikiölle että vauvalle. Osa tutkimuksista käyttää sanamuotoa 'ehkä' ja 'voi olla' tai että äidin psyykkisillä kuormitustekijöillä ei olisi suurta merkitystä vauvan terveyteen. Tai havaittu yhteys ovat prosentuaalisesti hyvin pieniä. Omat huomiot jo aikaisemmaltakin ajalta ovat osittain erilaiset. Itse näen, että mielialalla on iso merkitys tietysti äidille itselleen, mutta myös heijastuksena vauvaan. Hyvä mielenterveys ja hyvä henkinen vointi on

suorassa yhteydessä vauvaan, aivan samanaikaisesti. Myös nämä ryhmäkokootumiset ja äitien palautteet todistivat tämän puolesta.

9 OMA HOITAJUUS

Vauvahieronta on ollut osa yritystoimintaani jo vuodesta 2015 alkaen. Alunperin hoidin vain vyöhyketerapialla, joka sitten koulutuksen myötä muuttui vauvan perushieronnaksi ja myöhemmin mobilisoivaksi hieronnaksi. Halusin innolla oppia vielä lisää ja kun kuulin tästä Baby balance® -koulutuksesta, en epäröinyt hetkeäkään lähteä mukaan.

Olin mukana testikurssilla, alusta alkaen. Silloin ei vielä ollut tietoa kurssien sisällöistä eikä kurssimääristä tai mitä tuleman pitää, mutta aito innostus riitti lähteä opiskelemaan, sillä uuden oppiminen on aina ollut ilo ja tärkeää minulle. Ja juuri vauvojen hoidosta halusin tietää lisää.

Tiettyjä odotuksia minulla ei ollut, mutta koulutuksen kehittymisen myötä kävi varsin selväksi, että tämä koulutus tulisi olemaan se paras anniltaan, mitä itse tiedän. Ja se odotus on todellakin täytynyt. Suomen parasta vauvahierontaa – on oikein osuva slogan.

Se oppi, jota olen saanut, on hämmästyttänyt minut monen monta kertaa vauvojen hoitovasteen myötä. Tekniikat ovat hyvin monipuolisia ja erittäin toimivia. Hoitotulos jaksaa ilahduttaa lähes jokaisen vauvan kohdalla. Oppiminen on ollut pitkä tie. Ei ole riittävää, että osaa tekniikat vaan se hoitamisen henki ja oikea energia ratkaisevat suurelta osin hoitotuloksen. Juuri tätä olen opetellut ja oppinutkin mielestäni kivasti. On hienoa huomata oma kehittyminen ja kuinka se näkyy vauvan täydellisenä rentoutumisena ja äidin huojennuksena. Paras palaute on tyytyväinen vauva sekä vanhempi. Ja siinä samalla kun saa ihmeitä aikaan helpottaen moninaisia oireita ja ongelmia, voiko kiitollisempänä itse olla.

Nyt kun valmistun Baby balance® -hoitajaksi, merkitsee se minulle taas ikään kuin uuden alkua ja tavoitteenani onkin lisätä vauvojen sekä raskaudenajan hoitoja entisestään. Sanotaan, että se mihin keskittyy, se lisääntyy, ja nyt aikomuksena onkin virittää oma yritykseni enemmän vauvojen taajuudelle. Hoitajana olen huomioiva ja herkkä. Haluan aina antaa parhaan osaamiseni ja läsnäolonni hoidettavalleni. Ystävällinen ja lämminhenkinen vastaanotto asiakkaalle kuuluu toimintatapoihini.

Koskaan ei voi olla valmis, eikä saa. Aina on oltava tilaa kasvaa. Haluan edelleen kehittyä yhä paremmaksi, osaavammaksi ja sensitiivisemmäksi hoitajaksi, jolla on kykyä ja rakkautta hoitaa kaikkia apua tarvitsevia pieniä ja isojakin. Tukea olen saanut valtavasti kollegaltani Merjalta, joka on auttanut minua lukuisat kerrat vauvojen erilaisissa ongelmissa. Sydämellinen kiitos siitä. Myös tietenkin Reeta ja muut BB ryhmäläiset ansaitsevat kiitoksen tuesta ja vastauksista kysymyksiini. Te olette kultaa.

Olen kohta valmis Baby balance®-hoitaja, maailmankartalla ensimmäisenä valmistunut, muutaman muun kanssasiskon kanssa. Tunne on kerta kaikkiaan upea! KIITOS!

Lähteet:

Lönnqvist Jouko, Henriksson Markus, Marttunen Mauri, Partonen Timo (toim.): Psykiatria. Duodecim 2011

Koivunen Merja, Ylikoski Reeta. Baby Balance® Vauvahierontakoulutus hoitoalan ammattilaisille. Balance Care Oy 2020

Paananen Ulla Kristiina, Pietiläinen Sirkka, Raussi-Lehto Eija, Äimälä Anna-Mari: Kätilötyö 6.painos, Otava Oy 2015.

Loth Nielsen Anni: Vauvahieronta. Gummerus Oy 1989.

Tiitinen Aila 2021: Synnytyspelko. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00884>. Haettu 17.10.2021.

Artikkelin tunnus: odk00087 (018.003).Odottavan äidin käsikirja (Kustannus Oy Duodecim 2014). <https://www.terveyskirjasto.fi/odk00087/lapsivuodeaika-kotona>. Haettu 17.10.2021

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>. Haettu 17.10.2021.

Artikkeli: Erja Rusanen, Elina Vierikko, Tiina Kojo, Anja Riitta Lahikainen, Pirjo Pölkki, E. Juulia Paavonen. Prenatal expectations and other psycho-social factors as risk factors of postnatal bonding disturbance: 2021. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveempi-maailma/myonteiset-odotukset-lapsesta-raskauden-aikana-vahvistavat-aidin-kiintymysta-vauvaan>. Haettu 18.10.2021.

Kaija Puura : 2021. Varhainen vuorovaikutus. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/psykososiaalinen-kehitys/vavu>. Haettu 18.10.2021

<https://www.duodecimlehti.fi/duo91150>. Haettu 18.10.2021

Koivunen, Ylikoski:2021. Balance Care verkkokauppa <https://www.balancecare.fi/lessons/johdanto-miksi-vauvojen-hieronta-on-tarkeaa-vauvan-saama-hyoty-hieronasta/> . Haettu 19.10.2021

<https://www.terveyskirjasto.fi/odk00098>. Haettu 19.10.2021

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuvolatyon-sisallot-ja-menetelmat/synnytyksen-jalkeinen-masennus>.

Haettu 20.10.2021

<https://sites.utu.fi/finnbrain/>. Haettu 21.10.2021

Liite1. Ryhmän kuvaus ja aiherunko

Äitiyden voimaa- ryhmä on tarkoitettu pienten vauvojen (1-6kk) äideille, jotka haluavat voimaannuttaa itseään vauva-arjen keskellä.

Ryhmässä keskustellaan useista eri hyvinvointiin liittyvistä teemoista ja opitaan, miten omaa hyvää oloa tuetaan tänä haastavana aikana; pienen vauvan vanhempana.

Tapaamisissa nostetaan keskusteluun monia äidin ja vauvan elämää koskettavia aiheita ja vahvistetaan äidin ja vauvan yhteyttä. Lisäksi opitaan vauvahierontaa Baby balance®-tekniikalla.

Halutessasi voit jakaa kokemuksiasi luottamuksella ja saada vertaistukea samassa tilanteessa olevilta.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Ryhmä on suljettu ryhmä ja siihen mahtuu mukaan 5 äitiä. Ryhmä kokoontuu 4 kertaa parittomilla viikoilla maanantaisin klo 10-12.

11.10.* 25.10. * 8.11. * 22.11.

RYHMÄ 1.

-Tutustuminen, esineet

-Mitä on mielenterveys, mitä se tarkoittaa teidän mielestä?

-Miksi olette täällä, mikä innosti tulemaan? Mitä toiveita teillä on?

-LOMAKE TÄYTETTÄVÄKSI Raskausaika, miten mennyt? Mitä ajatuksia syntyvästä vauvasta? Miten meni synnytys? Miten olette huomioineet vauvaa, kuinka vauvan kanssa sujunut? Palautuminen? Tunteet?

-Äitien rentoutus hengitysharjoittelu ennen hierontaa

-Vauvan hieronta Baby balance® Simppeli

RYHMÄ 2.

-Palaute viime kerrasta. Vauvahieronnasta palaute.

-Vauva-aika. Millainen vauva sinulla on? Mitä vauva ajattelee äidistään?

-Äidin stressi.

-Äiti-myytti, joutilas vanhemmuus.

Hengitysharjoitus hermoston tasapainottamiseen, väriharjoitus

-Pastilliharjoitus tunneharjoittelua

-Fiiliskortit-tunteiden tunnistaminen

Liite 2. Palautelomake

Hei! Olisin hyvin kiitollinen, jos saisin Sinulta palautteen näistä ryhmäkerroista. Voit kertoa kaiken mieleesi tulevan ja rehellisesti. Arvostan aitoa palautetta. KIITOS!

1. Millaiseksi koit nämä ryhmät? Mitä ajattelit, että ryhmässä tehdään? Oliko helppo tulla ryhmään? Oliko ryhmäkoko hyvä?

2. Ryhmän sisällöt, mitä ajattelet niistä? Oliko aiheet oikeita? Mitä puuttui tai oliko jotakin liikaa?

3. Oliko ryhmässä helppoa olla? Saitko oman äänesi kuuluviin? Saitko sanotuksi sen mitä ajattelitkin?

4. Saitko jotakin uutta elämääsi näistä ryhmistä? Jos niin mitä?
Oliko ryhmistä hyötyä sinulle ja vauvalle? Koetko, että henkinen hyvinvointisi lisääntyi? Miten VAUVA REAGOI?

5. Vapaa sana! Ruusut ja risut. Mitä parantaisit?