

Baby Balance® Simppeli
– vauvahierontakurssi vanhemmille lä-
hiopetuksena ja hieronnan hyödyt vauva-
perheelle

Silja Lahdenmäki, SiljaSense

Sisällysluettelo

1 Johdanto.....	1
2 Varhainen vuorovaikutus ja sen tukeminen	1
3 Vanhemmuuden tukeminen	4
4 Kosketuksen merkitys vauvalle	6
5 Baby Balance® Simppeli.....	7
6 Kurssin toteutus lähiopetuksena	9
6.1 Kurssin idea ja taustatyö	9
6.2. Kurssin käytännön toteutus ja osallistujat.....	10
7 Kurssipalautteet	11
7.1 Heti kurssin päätteeksi	11
7.2 Muutama viikko kurssin jälkeen.....	12
8 Minä Baby Balance® hoitajana	14
Lähteet	17

Liitteet

LIITE 1. Vauvahierontakurssin kirjallinen materiaali

LIITE 2. Vauvahierontakurssin PowerPoint -diat

LIITE 3. Palautelomakepohja heti kurssin jälkeen

LIITE 4. Jatkoseurantakysely sähköpostilla

Tekijänoikeussyistä tästä versiosta puuttuvat liitteet 1. ja 2.

1 Johdanto

Olemme eläneet poikkeuksellista aikaa koronapandemian vuoksi Baby Balance® opintojeni aikana. Monet perheet ovat tuoneet esille rajoitusten vaikutuksia mielialaan ja on selvää, että pelko tai huoli ja rajoitukset ovat vaikuttaneet jokaisen meidän arkeemme ja elämäämme, toisilla enemmän ja toisilla vähemmän.

Mediassa on kuitenkin nostettu esiin pandemia ajan vaikutuksia vauvoihin ja pikkulapsiin. Esimerkiksi MTV:n verkkouutisissa on nostettu esiin tutkimuksia siitä, että pandemia-ajan vauvojen kommunikointitaidoissa on viivästymää. Vaikutusta on ajateltu olevan sillä, etteivät vauvat ole tavanneet yhtä paljon ihmisiä ja kohdanneet virikkeitä, mutta on myös epäilty vanhemmilla olevan vaikeuksia kiintymyssuhteen luomisessa kokiessaan stressiä ja emotionaalista eristäytyneisyyttä. (Jaatinen 2022.)

Tämän seminaarityöni tarkoituksena on nostaa esiin, miten Baby Balance® Simppelillä voidaan tukea perheitä vuorovaikutus- ja kiintymyssuhteen luomisessa vauvaan sekä edesauttaa vauvan kehitystä. Rajoitusten väistymisen myötä oli mahdollista myös järjestää kurssi paikan päällä, verkkokurssin sijaan, ja isoksi osaksi työtä muodostui verkkokurssin videomateriaalien muokkaaminen kirjalliseen muotoon tukemaan lähiopetuksena toteutuvaa kurssia. Työssäni nostan esiin tutkittua tietoa vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen muodostumisesta ja tukemisesta sekä kosketuksen vaikutuksesta vauvaan. Lisäksi kuvailen kurssin toteutusta ja käyn läpi kurssipalautteita. Lopuksi vielä pohdin omaa matkaani Baby Balance® hoitajaksi ja sitä millainen hoitaja tässä vaiheessa olen.

2 Varhainen vuorovaikutus ja sen tukeminen

Varhainen vuorovaikutus voidaan määritellä vauvan ja vanhemman väliseksi viestinnäksi tai kommunikaatioksi yleensä lapsen syntymästä kahden vuoden ikään saakka. Varhaisen vuorovaikutuksen tutkimuksen pohjalla on useimmiten kiintymyssuhdeteoria. (Pesonen 2010: 515.) Kiintymyssuhdeteoriassa ajatellaan, että lapselle kehittyy ensimmäisen elinvuoden aikana turvallinen kiintymyssuhde, kunhan hänen tunnetiloihinsa ja tarpeisiinsa vastataan luotettavasti koko vuoden ajan. Vuorovaikutuksen herkkyydellä ja turvallisella kiintymyssuhteella on havaittu olevan huomattava vaikutus vauvan suotuisalle

kehitykselle. Vuorovaikutukseen vaikuttavat sekä vanhemman että lapsen temperamentti. (Pesonen 2010: 515–516, 519; Mäkelä & Salo 201: 327–328.)

Varhaiseen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen kehitykseen vaikuttaa vanhempien raskaudenaikainen kiintymys vauvaan. Raskauden aikaisella kiintymyksellä on osoitettu olevan vaikutusta lapsen myöhempään kehitykseen sekä vanhempien ja lapsen väliseen suhteeseen. (Lindroos, Ekholm & Pajulo 2015: 143, 148.) Äidin kiintymyssuhde vauvaan raskausaikana käy yleensä läpi kolme vaihetta: sulautumisen, eriytymisen ja irtautumisen. Sulautumisvaiheessa äiti kokee vauvan vielä vahvasti osana omaa kehoaan ja vaiheessa korostuu vartalon muutokset sekä pelko vauvan menettämisestä. Tässä vaiheessa äiti usein haluaa suojella vauvaa ja miettii esimerkiksi terveysvalintojaan vauvan hyväksi. Eriytymisen vaihe alkaa, kun vauvan liikkeet alkavat tuntua. Tällöin äiti alkaa mielessään tehdä eroa itsensä ja vauvan välille sekä vanhemmat alkavat monesti valmistella kotia vauvan tuloon. Irtautumisen vaihe tulee loppuraskaudessa, kun ajatukset kääntyvät synnytykseen ja syntyvään lapseen. (Lindroos ym. 2015: 143–144. Ahlqvist-Björkroth, Boukydis & Lehtonen 2012: 30–31.) Raskauden aikaisen kiintymyssuhteen muodostumiseen vaikuttavat monet tekijät, muun muassa vanhemman lapsuudenaikainen suhde omiin vanhempiinsa, oksitosiinihormonitason muutokset, vauvan liikkeiden tunteminen, raskauden alkutapa (ei toivottu raskaus – lapsettomuushoidot), synnytyspelko, parisuhteen tila, äidin ikä ja mahdolliset mielenterveyden haasteet. (Lindroos ym. 2015: 144–145.)

Aivot kehittyvät vauhdilla jo loppuraskaudessa (Kurttila 2017: 1011). Keskushermosto kypsyy yhdessä kokemusten ja perimän kanssa. Aivan pienillä lapsilla aivojen kehitys on nopeinta, mutta jatkuu läpi kasvuvuosien. (Mäkelä & Salo 2011: 327–328.) Lapsi osaa syntymästään saakka hakea ja ylläpitää positiivista vuorovaikutusta, mutta myös vältellä negatiivista vuorovaikutusta hoitajansa kanssa. Vauvan vuorovaikutukselliset keinot ovat katse ja liikehdintä. Vauvan kykyä hyvään vuorovaikutukseen heikentäviä tekijöitä ovat heikko motoriikka, vähäinen aktiivisuus ja lisääntynyt ärtyisyys, vammaisuus, pitkäaikaiset tai toistuvat sairaudet. (Puura 2001: 1115, 1117.)

Jatkuva vastavuoroinen vuorovaikutus, jossa pienenkin lapsen vuorovaikutusaloitteisiin vastataan ja vuorovaikutusta korjataan yhteensopivaan suuntaan, ovat lapsen minän kehitykselle erittäin arvokkaita. Jopa kaksiviikkoinen vauva reagoi vuorovaikutuksen häiriöihin ja viiden kuukauden iässä vauvalla on jo hyvin kehittyneet taidot houkutella vanhempaa

takaisin vuorovaikutukseen. (Pesonen 201: 518.) Vauvat ovat erittäin riippuvaisia aikuisten kyvystä ymmärtää vauvan kokemuksia ja tunnetiloja. Vanhempien heikko kyky vastata vauvan vuorovaikutusaloitteisiin ja tarpeisiin luo vauvalle kielteisiä kokemuksia vuorovaikutuksesta ja voi sitä kautta aiheuttaa tunne-elämän häiriintymisen. Vauvalla voi tällöin alkaa ilmetä vetäytymisreaktiota eli hän tietoisesti välttelee vuorovaikutusta, hyödyntää itse-rauhoittumiskäyttäytymistä ja ikään kuin hiljenee psykomotoristen toimintojen osalta. (Puura 2001: 1115–1116.)

Isien ja äitien välillä on huomattu eroavaisuuksia vauvan kanssa kommunikoitaessa. Isien ja vauvojen välillä on huomattu useammin toistuvia jaettuina nauruja kuin äitien ja vauvojen välillä. Kolmen kuukauden ikäinen vauva alkaa jo huomata myös aikuisten välisessä vuorovaikutuksessa tapahtuvia muutoksia ja sopeuttaa omaa toimintaansa huomioiden mukaan. Vauva saattaa vetäytyä tilanteesta tai vaihtaa tarkkaavuutensa kohdetta vanhemmasta toiseen. (Pesonen 2010: 517.)

Kiintymyssuhde voi olla myös turvaton. Turvattomuus kiintymyssuhteeseen tulee, jos vauvan tunnereaktioihin vastataan liian hitaasti, liian heikosti tai aikuinen purkaakin tilanteeseen omaa huonosti säädeltä tunnekuormaansa. Tällaiset kiintymyssuhteen ongelmat voivat altistaa lapsen myöhemmin ahdistus- ja käytöshäiriöille. Turvattomia kiintymyssuhteita haitallisempia ovat varsinaiset kiintymyssuhdehäiriöt. Usein tällaiset vakavammat kiintymyssuhdehäiriöt tulevat ilmi perheissä, joissa on selkeitä isoja ongelmia laiminlyöntien tai pahoinpitelyn suhteen tai vanhemmat kärsivät traumaattisesta menetyksestä. (Mäkelä & Salo 2011: 328.) Tutkimuksissa on huomattu, että masentunut äiti on muita enemmän poissa vuorovaikutustilanteista ja vaikka äidit hakisivatkin aktiivisesti vauvansa huomiota, vauvat eivät vastanneetkaan äidin aloitteeseen, vaan saattoivat vetäytyä vuorovaikutuksesta pois. Aikuisen masennus voi vaikuttaa epäsuotuisasti vuorovaikutukseen muun muassa siksi, että aikuisen vastareaktio myöhästyy tai myönteisten tunteiden vähäisyys vaikuttaa ilmapiiriin. (Pesonen 2010: 516–517.)

Häiriintynyttä tai turvatonta kiintymyssuhdetta voidaan kuitenkin hoitaa. Hoitojen tavoitteena on yleensä, joko vaikuttaa vanhemman herkkyyteen ja oikea-aikaisuuteen vuorovaikutuksessa sekä kykyyn ajatella omia ja vauvan tunteita sekä kokemuksia ja niiden vaikutuksia vuorovaikutukseen ja käyttäytymiseen, tai muovata kasvatustyyliä kiittävään ja hyvän huomaavampaan suuntaan. Molempien vanhempien mukanaololla on huomattu saavutettavan parempia tuloksia. (Mäkelä & Salo 2011: 328–329.) Vuorovaikutuksen ja

kiintymyssuhteen hoitaminen on herkkää ja vaatii avointa sekä luottamuksellista ilmapiiriä. Tärkeää on kuunnella vanhempaa siten, että hän kokee tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi. Vanhempia voidaan tukea vuorovaikutuksessa herkistämällä ohjein heitä vauvan viestien ymmärtämiseen, esimerkiksi ohjaamalla olemaan vauvan kanssa kasvokkain ja peilaamaan vauvan ilmeitä. Voidaan myös ohjata vanhempaa hieromaan vauvaa päivittäin ja siten luoda vauvan hoidosta ja koskettamisesta positiivinen kokemus. (Puura 2001: 1118–1119.)

3 Vanhemmuuden tukeminen

Varhaislapsuudella tarkoitetaan yleensä alle kahdeksanvuotiaita (Kurttila 2017: 1009). Varhaislapsuuden perheolosuhteet vaikuttavat lapsen hyvinvointiin pitkälle tulevaisuuteen. Hyvinvoivat vanhemmat, jotka ovat mahdollisimman hyvin kiinni yhteiskunnassa luovat hyvät edellytykset hyvinvoivalle lapselle. (Kurttila 2017: 1010.)

Vanhemmuuden tuki voidaan jakaa kolmeen luokkaan: universaali tuki, kohdennettu tuki ja intensiivinen tuki. Universaalissa tuki on yleisellä tasolla perheen hyvinvointia tukevaa ja pyrkii havaitsemaan lisätuen tarpeen ajoissa. Kohdennetussa tuessa taas keskitytään niihin perheisiin, joissa vanhemmilla on riskitekijöitä, esimerkiksi mielenterveyden haasteita, tai lapsella on erityistarpeita, esimerkiksi ennenaikaisuus tai pitkäaikaissairaus. Intensiivisessä tuessa keskiössä ovat perheet, joissa on esimerkiksi perheväkivaltaa, päihdeongelmia tai olosuhteet muutoin vaarantavat lapsen terveyttä ja/tai kehitystä. Vanhemmuuden tukemiseen vaikuttavia toimintamalleja on monia, ja ne keskittyvät yleisesti yhteen tai useampaan seuraavista luokista: mentalisaatioteoria, kiintymyssuhdeteoria, sosiaaliseen oppimiseen perustuva vanhemmuustaitojen vahvistaminen. (Kalland & Salo 2020: 891–892.)

Hyvään vuorovaikutukseen, turvalliseen kiintymyssuhteeseen sekä älylliseen ja tunne-elämän kehittymiseen vaikuttaa myös mentalisaatio. Mentalisaatiolla tarkoitetaan ihmisen kykyä huomioida mieltä ja kokemusta, niin omalla kohdalla kuin toisen ihmisen näkökulmasta. Lapsen mentalisaatiokyvyn kehittymiseen tarvitaan aikaa ja mentalisaatioon kykenevää aikuista. (Pajulo, Salo & Pyykkönen 2015: 1050.) Mentalisaatio on osa hyvää vanhemmuutta ja ilman sitä turvallisen kiintymyssuhteen edellyttämä herkkyyys vauvan viesteille ja niiden tulkinnalle saattaa jäädä uupumaan. Mentalisaatio on myös osana hyvää perheensisäistä vuorovaikutusta, auttaen pysähtymään ristiriitatilanteissa ja miettimään

tilannetta muidenkin kuin itsensä kannalta. (Pajulo ym. 2015: 1051–152.) Arjen tilanteissa korostuu vanhemman kyky huomata, sietää ja rauhoittaa vauvan stressitilaa oikeaan aikaan ja toistuvasti sekä pohtia mitä vauva tuntee sillä hetkellä. Näin toimiva aikuinen kasvattaa hiljalleen vauvan kykyä säädellä itse tunnereaktioitaan. (Pajulo ym. 2015: 1052. Kalland & Salo 2020: 892.) Vanhemman mentalisaatiota voidaan vahvistaa tukemalla vanhempaa pohtimaan itse, millaisia kokemuksia hänellä on, miten hän toimii tietynlaisissa tilanteissa, miten ne vaikuttavat lapseen ja nostaa esille myös lapsen näkökulmaa asiaan. (Pajulo ym. 2015: 1052, 1054. Kalland & Salo 2020: 892.) Yhdessä voidaan miettiä miten lapsen ikä ja kehitystaso vaikuttavat kokemukseen ja kommunikointitapaan. Mitä pienempi lapsi on kyseessä, sitä haastavampaa näitä on miettiä. Kuitenkin jo yrittämisellä voidaan saada aikaan muutosta vanhemman toimintaan ja ajattelutapaan. (Pajulo ym. 2015: 1052, 1054.)

Vanhemmuutta voidaan tukea havainnoimalla vauvaa yhdessä vanhemman kanssa. Havainnoinnin aikana tarvitaan aktiivista kuuntelua ja hiljaisen tilan luomista. Tavoitteena on, että vanhempi tulisi tietoisemmaksi oman lapsensa käyttäytymisestä ja yksilöllisistä tavoista ilmaista olotilaansa. Tilanteessa vanhemmalla on mahdollisuus sanoittaa mitä hän kokee vauvansa kanssa tai mitä vauvassa näkevät ja sitä kautta kokea tuntevansa vauvansa ja ymmärtävänsä tämän tarpeita. (Ahlqvist-Björkroth ym. 2012: 22–23.) Vauvasta voidaan havainnoida, miten hän pyrkii saavuttamaan tasapainoisen tilan. Käyttäytymisestä havainnoidaan viittä eri osa-aluetta: Fysiologisia tunnusmerkkejä (mm. hengitys ja ihon väri), lihasjänteveyttä ja liikkeiden laatua (mm. mahdollista ylijänteveyttä, liikkeiden sulaavuutta tai tärinää), vireystilaa ja sen vaihteluita (syvä uni, kevyt uni, unelias, valveilla/rauhallinen, aktiivinen, itkevä), vuorovaikutuskäyttäytyminen (mm. reagointi kasvoihin, ympäristöön, kosketukseen) ja valmiuksia vuorovaikutukseen (mm. mutustelua, jokeltelua, katsekontaktia) sekä stressin tunnusmerkkejä. Stressin merkkejä vauvoilla on listattu paljon ja mikään niistä yksinään ei ole suoranainen stressin merkki vaan ajatellaan, että viidestä kahdeksaan tunnusmerkin täytyminen on vasta merkki vauvalle stressaavasta tilanteesta. Myös vauvan itserauhoittumiskäyttäytymistä (mm. tarttuminen, imeminen, kasvojen sively, katsekontaktin välttäminen) on hyvä havainnoida ja sanoittaa vanhemmalle. (Ahlqvist-Björkroth ym. 2012: 10–18, 46–48.)

Vauvojen uniongelmat ovat yleisiä ja uni-valverytmin kehityksessäkin yksi merkittävimmistä tekijöistä on varhainen vuorovaikutus. Usein uniongelmainen vauva silti nukkuu tarpeeksi, mutta unirytmä tai nukahtamistapa on aikuisen näkökulmasta hankala. (Paavonen

2007: 2488.) Uniongelmien hoidossa lähtökohtana on tukea ja auttaa vauvaa rauhoittumaan yöunille sopivaan aikaan ja päästä irti yöheräilyä ylläpitävistä tottumuksista, kuten uniassosiaatio-ongelmista. Uniassosiaatio-ongelma voi olla tekijä, joka aiheuttaa yöheräilyä, esimerkiksi tutin imeminen nukuttaessa. Vauva nukahtaa helposti, mutta havahtuu yhtä helposti hereille, vaatién saman toiminnan uudelleen. (Paavonen 2007: 2488–2491, Saarenpää-Heikkilä 2001, 1088.) Pitkään on käytetty ”unikouluja”, joissa menetelmänä on rajoittaa vuorovaikutusta tai estää se jopa kokonaan. Kiintymyssuhteiden kannalta nämä ovat kuitenkin ongelmallisia. Sen vuoksi on nousut esiin pehmeämpiä menetelmiä, jotka perustuvat positiivisiin rutiineihin. Tällaiset menetelmät pohjautuvat rauhalliseen 4–7 vaihetta sisältävään noin 20min kestoiseen unirituaaliin. Tavoite on, että vauva nauttii tästä rituaalista. Positiivinen unirituaali tuo vauvan arkeen ennustettavuutta ja on sen vuoksi toistuttava samalla tavalla joka kerta. Unirituaalissa tulee olla osana positiivista vuorovaikutusta. (Paavonen 2007: 2488–2491.)

4 Kosketuksen merkitys vauvalle

Iho on ihmiskehon suurin tuntoelin ja luo sitä kautta ihmiselle käsityksen ympäröivästä maailmasta. Tuntoaisti kehittyy jo kuudennella raskausviikolla ja säilyy kaikkein pisimpään kuoleman lähestyessä. Kosketus on perustoiminto ja edellytys normaalille fyysiselle ja psyykkiselle kehitykselle. Ihon tuntoaistimus saa aikaan nopean pakene tai taistele - reaktion kipua tuottavasta kosketuksesta, mutta vastaavasti myös rauhoittumisreaktion lempeästä ja miellyttävästä kosketuksesta. Rauhoittumisreaktio kuitenkin tulee hitaammin, mutta kestää usein pidempään. Tämän ajatellaan johtuvan siitä, että miellyttävä tuntoaistimus vapauttaa oksitosiinihormonia. Rauhoittumisreaktiossa yleensä verenpaine ja stressihormonien tasot laskevat, ihon ja limakalvojen verenkierto lisääntyy, ruoansulatus paranee ja paranemisprosessit nopeutuvat. Oksitosiinia muodostuu hypotalamuksessa ja se vapautuu verenkiertoon aivolisäkkeen kautta. Oksitosiinilla on paljon erilaisia vaikutuksia elimistössä. Oksitosiini mm. vaikuttaa muistiin ja oppimiseen, tukee sosiaalisia suhteita, rauhoittaa, lievittää kipua, edistää ravinnon hyödyntämistä, kasvua ja haavojen parantumista. (Uvnäs Moberg 2007: 40, 63, 80–92, 113–116. Tuovinen 2014: 46, 51–52, 62–63. Lind 2008: 24–25.)

Kosketuksella on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia kasvulle ja terveydelle. Kosketuksen puute voi aiheuttaa mm. ravinnon varastoinnin heikkenemistä. Kosketuksen vapauttama oksitosiini luo tunnesiteitä ihmisten, esimerkiksi vauvan ja vanhemman, välille. Hyvillä suhteilla on todettu olevan merkitystä terveydelle, etenkin sydän- ja verisuoniterveydelle. Hieronta on kosketushoitoa ja hieronnalla on ahdistusta lieventävä, rentouttava ja rauhoittava vaikutus niin lapsiin kuin aikuisiinkin. Nämä vaikutukset tulevat selvempinä ja pitkävaikutteisempina, jos hierontakertoja on useampia. Keskosilla on todettu kenguruhoito jopa keskoskaappia tehokkaampana hoitomuotona, mutta siinä kosketus ei saa olla hierovaa vaan enemmänkin ympäröivää. Vain vähän ennenaikaisesti syntyneillä taas varovaisen hieronnan on todettu nopeuttavan kasvua ja kehitystä, muun muassa paino saattaa nousta nopeammin samalla ruokamäärällä verrokkeihin verrattuna. Hieronta rauhoittaa lapsia, mutta ennestäänkin rauhalliset lapset eivät rauhoitu enempää. (Uvnäs Moberg 2007: 134–136. Tuovinen 2014: 41.)

Kosketus ja hieronta vaikuttaa psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Hieronta parantaa psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia vahvistamalla itsetuntoa ja luottamussuhteita, luomalla myönteistä ilmapiiriä, antamalla jakamattoman huomion hetkiä sekä nähdäksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksia vauvalle. Fyysiseen hyvinvointiin hieronta vaikuttaa rauhoittamalla ja rentouttamalla, lievittämällä kipua, auttamalla nukahtamaan, parantamalla unen laatua sekä kehittämällä liikkumista ja kehonhallintaa. Kosketus auttaa hahmottamaan kehon rajat ja mitä paremmin lapsi hahmottaa kehonsa, sitä helpompaa on oppia uusia motorisia taitoja. Kosketuksen ja katseen yhdistelmä on tehokas kommunikation väline silloinkin, kun ei ole sanoja. Hieronnassa alaspäin suuntautuvat liikkeet rauhoittavat ja ylöspäin aktivoivat. Kevyt ja nopea kosketus piristää, kun taas vastaavasti hieman vahvempi ja laajempi kosketus antaa turvallisuutta. (Tuovinen 2014: 12–13, 21, 32, 62.)

5 Baby Balance® Simppeli

Baby Balance® Simppeli on Balance Care Oy:n luoma vauvahierontakurssi vanhemmille, isovanhemmille tai lasten kanssa työskenteleville. Baby Balance® Simppeli on alun alkaen verkkokurssi, jossa opetetaan vauvan hierontaa, syitä vauvojen yleisimmille jumeille sekä miksi hieronta on vauvalle tärkeää. Verkkokurssilla opetus on videoiden muodossa.

Vauvan sanotaan hyötyvän Baby Balance® Simppelistä erityisesti, jos hänellä on erilaisia vaivoja (mm. itkuisuutta, ruoansulatuksen tai suoliston haasteita, uniongelmia, imetyshaasteita tai motorisia haasteita). Baby Balance® Simppeli sopii kuitenkin jokaiselle, ollen lempeä ja lääkkeetön tapa helpottaa vauvan oloa. Kotona tehty hieronta tukee ammattilaisen tekemää Baby Balance®-hoitoa ja tarve ammattilaisen tekemälle hieronnalle vähenee. Kun vauvaa hieroo kotona, vanhempi oppii tulkitsemaan vauvan olotilaa, vauva saa kaipaamansa lempeää kosketusta monipuolisesti, tunneside ja vuorovaikutus vanhemman ja vauvan välillä syvenee. Rutiiniksi muodostuessaan hieronta tuo arkeen turvaa, säännöllisyyttä ja illalla toteutettuna helpottaa yöunille rauhoittumista. (Balance Care 2023.)

Verkkokurssi on jaettu osioihin ja ensimmäisessä osiossa videolla kerrotaan, miksi hieronta on vauvalle tärkeää. Tässä osiossa nostetaan esiin kosketusta, vuorovaikutusta, hieronnan elintoimintoja elvyttävää vaikutusta ja kehon hahmottamisen kehittymistä. Toisessa osiossa on lyhyenä tekstinä ja ajatuskartan tavoin nostettu esiin yleisimpiä vauvojen jumitiloista johtuvia vaivoja. Kolmannessa osiossa videon muodossa pohditaan vauvan käyttäytymistä ja itkua. Seuraavassa osiossa kerrotaan videolla mistä jumit vauvan kehoon tulevat raskausajalla, syntymässä tai syntymän jälkeen. Näiden teoriaosioden jälkeen ohjataan seuraavalla videolla hierontaan valmistautumista fyysisestä ympäristöstä hierojan mielen rauhoittamiseen sekä siihen, miten vauvaa tulee seurata hieronnan aikana. (Balance Care 2021.)

Varsinainen hieronta osuus pitää sisällään kuusi eri videota. Kullakin videolla ohjataan, yksi ruumiin osa kerrallaan, vauvan hieronta. Yhdellä videolla tulee useampia erilaisia otteita. Videoita voi asetuksista hidastaa, jos ne tuntuvat liian nopeilta. Nämä otevideot ovat myös tekstitettyjä. Hieronta alkaa jaloista vauvan ollessa selinmakuulla, etenee sitten vatsalle ja rintakehälle sekä käsiin. Vauva käännetään sitten vatsalleen ja hoidetaan ensin jalat sekä pakarat ja sen jälkeen selkä. Viimeisenä hierotaan pää selinmakuulla siten, että vauvan pää on lähimpänä hierojaa. Hierontaosuuden päätteeksi on vielä kertausvideo sekä ohjeet mistä löytää lisäapua, jos vauvan vaivat eivät ole helpottuneet kotona tehdyn hieronnan myötä. Aineistot-osioista kurssilla löytyy kaksi hierontaa videota, lyhyt ja pitkä, joissa on liitetty kaikki otteet samaan videoon. Lyhyt hieronta vie aikaa noin 11 minuuttia. Tässä videossa ei ole ääntä ja tekstinä on vain otteiden nimet. Pitkä hieronta on kestoaltaan noin 20 minuuttia. Tällä videolla on ääni ja tekstinä otteiden nimet. Videoiden alta voi ladata itselleen tulostettavan listan otteista. Kurssille on lisätty alun jälkeen vielä extrat-osio, josta löytyy vinkkejä vauvan olon helpottamiseen suolakylvyllä, hengityksen

rauhoittamisella ja muutamilla lyhyillä lisähierontavideoilla. Mukaan on liitetty myös loruja, joita voi hyödyntää vauvaa hieroessa viihdykkeenä ja vuorovaikutuksellisenä elementtinä. (Balance Care 2021.)

6 Kurssin toteutus lähiopetuksena

6.1 Kurssin idea ja taustatyö

Baby Balance® -hoitajilla ja hoitajiksi opiskelevilla on mahdollisuus tehdä yhteistyötä Balance Care Oy:n kanssa muun muassa tarjoamalla etukoodi Baby Balance® Simppeli -verkkokurssiin. Itsekin tähän yhteistyöhön lähdin mukaan. Monet vanhemmat tuntuivat olevan kiinnostuneita kurssista, mutta etukoodista huolimatta kurssi jäi useimmiten hankkimatta. Aloin pohtia olisiko lähiopetuksena järjestettävälle kurssille tulijoita ja tiedustelin Balance Carelta voinko ostaa itselleni verkkokurssin ja sen pohjalta sitten opettaa tekniikkaa vanhemmille. Tämän ollessa mahdollista alkoi ensimmäisen kurssin järjestely yhteistyössä Mukula ry:n kanssa.

Suurin työ kurssin suhteen oli verkkokurssin muokkaaminen lähiopetuksen tarpeisiin. Katsoin ja luin kurssin ensin itse läpi. Sen jälkeen litteroin videoiden puhutun sisällön kirjalliseen muotoon. Tavoitteena oli siis saada kurssille kirjalliset materiaalit hierontaotteista perheille kotiin vietäväksi. Teoria oli tarkoitus käydä läpi vain kurssilla ja jokainen voi halutessaan tehdä siitä muistiinpanoja. Kuvat materiaaleihin oli tarkoitus ottaa alun perin oikeasta vauvasta. Lopulta kuitenkin päädyin ottamaan kuvat nukkevauvan ruumiinosasta. Tietokoneella editoiden tein valokuviiin viivoin ja nuolin ohjeita otteista ja liikesuunnista. Tekstinkäsittelyohjelmassa sommittelin kuvat ja tekstimuotoiset ohjeet otteista yhteen siten, että samalla A4-kokoisella sivulla otteita on pääsääntöisesti kolme. Kuvat ja ohjeet etenevät verkkokurssin mukaisessa järjestyksessä jaloista vatsan ja rintakehän kautta käsiin ja jaloista pakaroiden kautta selkään, päättyen päähän. Otteiden jälkeen materiaalin loppuun on vielä kirjattuna mistä löytää lisäapua vauvan vaivoihin ja maininta myös verkkokurssista. Kesällä 2022, jolloin kirjallinen materiaali on tehty, kurssilla ei ollut vielä extrat-osiota, joten niitä oppeja ei materiaalissa ole mukana. Materiaalissa kerrotaan, että otteet ovat Balance Care Oy:n tekijänoikeuksien alaiset, kuvat SiljaSensen ja materiaalin kopiointi, levitys sekä kaupallinen käyttö ilman lupaa kielletään. Materiaali on nähtävillä pienemmässä koossa liitteessä

(LIITE 1.). Liitteenä olevaa materiaalia on hieman päivitetty helmikuun 2023 kursseille mm. verkkokurssin käyttöajan pidennys on kirjattu materiaaliin sekä SiljaSense-logo on päivitetty.

Teoriaosuus verkkokurssista oli vain itselleni litteroituna ajatusviivoin muistiinpanotyylisti. Helmikuussa 2023 järjestetyillä kursseilla oli mahdollisuus esittää dioja tietokoneelta videotykin välityksellä valkokankaalle. Joten valmistin kursseja varten vielä PowerPoint-esityksen (LIITE 2.) Tässä esityksessä käytiin lyhyesti läpi itseni esittely, kurssin tavoite, valmistautuminen hierontaan, hieronta (ote kerrallaan) sekä teoriaosio. Täydensin esitystä omalla puheellani sekä nukan kanssa hierontaa havainnollistamalla.

6.2. Kurssin käytännön toteutus ja osallistujat

Ensimmäinen kurssi toteutui yhteistyössä Mukula ry:n kanssa elokuussa 2022 Jalasjärvellä järjestetyn lapsille suunnatun tapahtumaviikon yhteydessä. Mukula ry mahdollisti ilmaisen tilan kurssille nuorisotalo Wilholan yläkerrassa sijaitsevassa peilisalissa sekä osallistui markkinointiin mainostamalla kurssia tapahtuman muun mainonnan yhteydessä ja omilla verkkosivuillaan. Itse mainostin kurssia SiljaSensen sosiaalisen median kanavissa. Kurssille osallistui kuusi perhettä: viisi äiti – vauva paria sekä yksi vauva molempien vanhempien kera.

Alussa esittelin itseni ja kurssilaiset myös kertoivat etunimensä ja vauvansa iän. Ensin käytiin läpi hierontaan valmistautuminen. Vauvat hierottiin lattialla jumppapatjojen päällä vaatteiden päältä. Hieronta edettiin yksi ote kerrallaan. Perheet saivat katsoa materiaalista ja lisäksi näytin ja ohjeistin otteita nukan avulla. Osa vauvoista ei jaksanut koko hierontaa, vaan tarvitsivat ruokailua ja sylittelyä välissä. Pyynnöstä kävin tarkistamassa otteita kädestä pitäen. Hieronnan jälkeen vielä kävin suullisesti läpi teoriaa Baby Balance® Simppe-
lin taustalta. Lopuksi pyysin osallistujia täyttämään kirjallisen palautteen nimettömänä.

Jälkimmäiset kaksi kurssia järjestin ilman yhteistyökumppania helmikuussa 2023. Vuokrasin tilaksi Jokipiin nuorisoseurantalo Alasen. Kurssit olivat samana päivänä klo 14 ja klo 17 alkaen. Mainostin kurssia jälleen SiljaSensen somekanavissa, mutta myös maksullisella sosiaalisen median mainoksella ja loin kursseista tapahtuman Facebookiin. Ilmoittautuneita tuli alkuun reilusti toista kymmentä. Mutta harmillisesti sairastumisien ja muiden menojen vuoksi molempiin ryhmiin tuli jonkin verran myös viime hetken peruutuksia.

Aikaisempaan ryhmään osallistui kuusi äiti – vauva paria ja myöhempiin ryhmään neljä perhettä, joista kahdesta osallistuivat vauvan kanssa molemmat vanhemmat, yhdestä äiti ja isoäiti sekä yksi äiti yksinään vauvansa kanssa. Kurssi eteni samassa järjestyksessä kuin elokuussa, eli ensin itseni esittely, hieronta valmistautuminen ja sitten vauvojen hieronta, ote kerrallaan. Näillä kursseilla perheet eivät innostuneet esittelemään itseään muille. Ensimmäisen kurssin palautteista koitin ottaa oppia ja edetä hitaammin ja kävin myös muutamia kertoja kiertämässä perheiden luona. Lopuksi käytiin teoriaosuus läpi ja perheet saivat jättää kirjallisen palautteen. Näillä helmikuun kursseilla pyysin palautelomakkeeseen jättämään sähköpostiosoitteen, jos perhe oli valmis vastaamaan seurantakyselyyn muutaman viikon kuluttua kurssista. Yhdeksän kymmenestä perheestä antoivat luvan seurantakyselyn lähettämiseen. Kaikkien kolmen kurssin aikana olen rohkaissut kysymään, jos kurssin aikana nousee kysymyksiä mieleen ja kurssin päätteeksi on voinut tulla kanssani keskustelemaan.

7 Kurssipalautteet

7.1 Heti kurssin päätteeksi

Heti kurssin päätteeksi kaikki jättivät kirjallisen palautteen laatimallani lyhyellä palautelomakkeella (LIITE 3.). Palautelomakkeessa ensimmäisenä kysyin päällimmäistä ajatusta/tunnetta kurssista. Toisena pyysin arvioimaan miten hyödyllisenä vanhempi/vanhemmat pitivät kurssia heidän perheelleen asteikolla 0 ei lainkaan hyödyllinen – 5 erittäin hyödyllinen. Kolmantena kysyin, suosittelevatko he kurssia muille vanhemmille. Neljäntenä kysyin vastasiko kurssi heidän odotuksiaan. Lopussa kerroin, että kääntöpuolelle voi jättää palautetta vapaasti, niin hyvät kuin rakentavatkin palautteet.

Päällimmäiset fiilikset kurssista olivat pääsääntöisesti positiivisia. Vastauksissa toistuivat sanat hyvä ja hyödyllinen. Useammissa vastauksissa tuotiin myös esiin ohjeiden selkeyttä ja helppoutta. Innostuneisuutta jatkaa harjoittelua kotona nousi myös esiin. Joku yllättyi hieronnan monipuolisuudesta: *”innostunut, tästä on hyvä lähteä harjoittelemaan kotona”,* *”Yllättävän kattava ja yksityiskohtainen. Odotin suurpiirteisempää hierontaa. Mutta positiivinen yllätys, että hieronta käsitteli tarkasti eri kehon alueita.”*, *”Kokeilen mielelläni hierontaa kotona.”* Ensimmäisen kurssin palautteissa ensimmäisessä kysymyksessä tuotiin esiin

myös toive otteiden kertaamisesta vielä lopuksi uudelleen sekä enemmän käyntejä jokaisen vauvan luona.

Kurssin hyödyllisyyttä perheelle numeerisesti arvioivaan kysymykseen vastattiin neutraalista erittäin hyödylliseen. Ensimmäisellä kurssilla arvosanat vaihtelivat välillä 3–4. Keskiarvo kurssin hyödyllisyydestä oli 3,67. Jälkimmäisillä kursseilla arvosanat vaihtelivat kolmesta viiteen ja keskiarvo oli 4,3. Kaikkien kurssien arvosanat mukaan luettuna keskiarvo oli 4,06. Kaikki palautteen antajat suosittelisivat kurssia muille vanhemmille ja olivat myös sitä mieltä, että kurssi vastasi heidän odotuksiinsa.

Vapaata palautettakin osa antoi. Ensimmäisellä kurssilla vain kaksi jätti tähän kohtaan palautetta. Palautteissa tässä kohtaa nousi esille toive, että opetus voisi edetä hieman hitaammin ja/tai sitä voisi tauottaa. Helmikuussa 2023 perheet olivat selkeästi innokkaampia antamaan myös vapaata palautetta, sillä kuusi kymmenestä kirjoitti vapaata palautetta. Kolmessa palautteessa esille nostettiin positiivisina puolina selkeys ja rauhallisuus. Kahdessa mainittiin, että teoria osuus oli juuri sopivan mittainen: *”Matala kynnyks osallistua on ehdottomasti plussaa. Samoin se, ettei liian pitkästi teoriaa. Simppeli ja kompakti paketti. Ulosanti selkeää!”*. Yhdessä palautteessa nostettiin esiin, että vanhempi koki saaneensa hyötyä kurssista myös työhönsä terveydenhoitajana. Rakentavan palautteen puolelle menee kaksi palautetta, jotka osaltaan ovat kyllä sellaisista asioista, joista aina ryhmämuotoisessa toiminnassa joutuu tekemään kompromisseja. Yksi koki klo 17 alkavan ryhmän liian myöhäiseksi ja toinen toi esiin, että heille olisi sopinut ensin teoriaosuus ja sitten vasta hieronta. Jälkimmäisten ryhmien palautteissa yhdessä toivottiin edelleen enemmän ”otteiden tarkistuskierroksia” ja sen myötä vielä hitaammin etenevää hierontaosuutta. Kokonaisuudessaan palautteista jäi kuitenkin positiivinen kuva ja tunne siitä, että vastaavalle on kysyntää ja perheet hyötivät kurssista. Jälkimmäinen tapa toteuttaa kurssia diaesityksen avulla tuntuisi olevan toimivampi malli kokonaisarvosanojen ja sanallistenkin palautteiden pohjalta.

7.2 Muutama viikko kurssin jälkeen.

Seurantakyselyt helmikuun 2023 kurssilaisille, jotka siihen luvan antoivat, lähetin 3 viikkoa kurssin jälkeen sähköpostilla (LIITE 4.). Vastausaikaa seurantakyselyyn annoin viikon. Seurantakyselyssä oli seitsemän kohtaa. Seurantakyselyssä kysyin ensin ovatko vastaajat

hieroneet vauvaansa kotona kurssin jälkeen. Jos he vastasivat kieltävästi, pyysin hyppäämään suoraan viidenteen kysymykseen. Myöntävästi vastanneilta kysyin kuinka paljon he ovat vauvaansa hieroneet vaihtoehdoilla: kerran, muutaman kerran satunnaisesti, viikoittain vai useita kertoja viikossa. Kolmas kysymys oli jaettu kahteen osaan. Ensin kysyin, kokivatko he saaneensa hieronnasta hyötyä vauvalle tai perheelle. Toiseksi, jos olivat kokeneet saaneensa hyötyä, pyysin kuvailemaan lyhyesti, millaista hyötyä he olivat saaneet. Neljännessä kysymyksessä tiedustelin, kokivatko he tutustuneensa vauvaansa paremmin tai vuorovaikutuksen parantuneen hieronnan myötä. Viidennessä kysymyksessä kysyin, olivatko vastaajat käyttäneet hierontaotteita muiden perheenjäsenten hierontaan. Kuudes kysymys kuului, suosittelisivatko he edelleen kurssia muille vanhemmille ja miksi suosittelisivat tai eivät suosittelisi. Viimeisenä oli mahdollisuus vielä antaa muuta palautetta kurssista, jos mieleen oli noussut jotain jälkikäteen.

Määräajassa sain vastauksia neljä. Kaikki olivat hieroneet vauvaa kurssin jälkeen, kaksi satunnaisesti, yksi viikoittain ja yksi useita kertoja viikossa. Kaikki olivat kokeneet saaneensa kotihieronnasta hyötyä vauvalle. Saatu hyöty vaihteli vatsavaivojen helpottumisesta, vauvan parempaan liikkuvuuteen, imuotteen parantumiseen ja vuorovaikutuksen parantumiseen. Yksi toi esiin, että vauva on rauhoittunut iltaisin hieronnalla hienosti. Yksi koki vuorovaikutuksen ja yhteisen rauhallisen hetken olevan ainoa heidän saamansa hyöty, mutta hän suunnitteli lisäävänsä vatsan alueen hierontaa ja toivoi siitä tulevan hyötyä vauvan vatsavaivoihin. Yksi koki, ettei ole tutustunut vauvaan paremmin tai vuorovaikutus ei ole parantunut hieronnan myötä.

Kukaan ei ollut kokeillut käyttää otteita muihin perheenjäseniin. Edelleen kaikki kuitenkin suosittelisivat kurssia muille vanhemmille. Perusteluiksi suosittelulle nostettiin ensisijaisesti vuorovaikutus vauvan kanssa ja mahdollisuus etenkin täysimetetyn vauvan isälle syventää yhteyttä vauvaan tekemällä hieronnasta isän ja vauvan yhteinen juttu. Lisäksi myös mahdollinen vaivojen helpottaminen nousi esiin sekä kurssilta saatu rohkeus lähteä kokeilemaan hierontaa kotona. Vapaissa palautteissa nostettiin esiin kuvallisten ohjeiden ja diojen näyttämisen hyödyllisyys. Kurssin todettiin olevan sopivan mittainen. Kurssille osallistunut isovanhempi olisi toivonut enemmän vetäjän liikkumista kurssilaisten luona.

Seurantakyselyyn vastanneita oli harmillisen vähän ja vastauksista ei oikein voi tehdä laajempia päätelmiä. Kuitenkin kaikki tuntuivat olevan tyytyväisiä kurssille osallistumiseen ja saaneen siitä ainakin jotain hyötyä. Laajemmalle otannalle olisi varmasti tarvetta, jos

halutaan vahvemmin perustella Baby Balance® Simppelin hyötyjä perheille. Itse koen kuitenkin, että näillä kokemuksilla voisin jatkossakin kursseja järjestää ja ehdottomasti jatkan Baby Balance® Simppelin suosittelua asiakkaileni täydentämään itse tekemääni hoitoa ja lieviin vaivoihin myös mahdollisuutena välttää käyntejä ammattilaisen luona. Jokainen pienikin vauvan oireiden lievitys kuitenkin parantaa koko perheen hyvinvointia ja jokainen vuorovaikutusta parantava toimi on ennaltaehkäisemässä isompia ongelmia lapsen kasvaessa.

8 Minä Baby Balance® hoitajana

Oma tieni Baby Balance® -hoitajaksi alkoi jo ennen kuin hoitomuotoa oli virallisesti rekisteröity. Osallistuin Merja Koivusen järjestämälle testikurssille heinäkuussa 2019. Tuossa vaiheessa en vielä ajatellut yrittäjyyttä tai opintojen jatkamista. Kävin koulutuksen omaksi ilokseni ja hoidin muutamia ystävien ja sukulaisten vauvoja. Aiempi kättilökoulutukseni varmasti vaikutti asiaan, että muussa työssä tuolloin olleena, kuitenkin kaipasin vauvoja, vauvaperheitä ja heidän auttamistaan tavalla tai toisella. Huomasin vauvahieronta-ajatusten valtaavan mielessäni hiljalleen enemmän alaa. Koronan rantauduttua myös Suomeen vuonna 2020, silloisessa työssäni tuli hiljenemistä ja aikaa oli enemmän. Olisin halunnut käyttää aikaani vauvojen hyväksi, mutta koin markkinoinnin ja muun haastavaksi puhtaasti yksityishenkilönä. Lopulta elokuussa 2020 perustin SiljaSense-toiminimen ja aloin mainostamaan sosiaalisessa mediassa. Ensimmäisen vuoden hoidin vauvoja kotonamme keittiön pöydällä tai kotikäynteinä asiakkaiden luona. Hyvin nopeasti huomasin, että testikurssin, josta oli jo aikaa, opit eivät tuntuneet riittävän vaan kaipasin lisää työkaluja vauvojen hoitoon. Lähdinkin jo syyskuussa 2020 moduuli kakkoselle Kokkolaan. Sain paljon lisää oppia ja hiljalleen usko omaan taitoihin vahvistui. Syksyllä 2021 siirryin kotoa vuokratiloihin, joka laajensi mahdollisuuksia tehdä hoitoja myös silloin, kun kotona on muuta perhettä paikalla. Pystyin ottamaan asiakkaita enemmän ja sitä myöden täytyivät vaadittavat harjoitushoitojen määrät ja pääsin jatkamaan moduuleja eteenpäin.

Vauvat ovat muistaneet pitää hoitajan mieleni nöyränä. On tullut onnistumisia, mutta myös haasteita on riittänyt. Pitkään koin haasteena saada asiakkaat sitoutumaan useampiin hoitokertoihin ja jäin pitkiksi ajoiksi miettimään, miten olisin voinut toimia, että asiakas olisi tullut uudestaan. Käsissäni kävi useita sellaisia vauvoja vain kertaalleen, joiden en uskonut

saaneen apua yhdestä kerrasta, vaan hoitamista olisi riittänyt enemmän. Jossain vaiheessa kuitenkin ymmärsin, etten voi viedä jokaista vauvaa mielessäni mukana kotiin, vaan on opittava päästämään irti. Täytyy vain uskoa, että vauva sai apua sen verran mitä minun oli tarkoitus antaa. Ehkä en ollut se oikea ihminen juuri tälle perheelle ja minun tulee luottaa siihen, että he löysivät avun tilanteeseensa jostain muualta.

Huomaan olevani taipuvainen vertailemaan itseäni kollegoihin. Tuskailen miten toiset jaksavat päivittää sosiaalista mediaa ja jakaa tietoa paljon enemmän kuin itse teen. Ihailen toisten saavuttamia hoitotuloksia tai, miten nopeasti joku on edennyt opinnoissaan. Saan toisinaan itseni kiinni ajatuksesta, että minunkin pitäisi tai että olen jotenkin huonompi, kun etenen eri tahdissa. Kun tiedostan nämä ajatukset, yritän katkaista kierteen heti. Muistuttaa itseäni siitä, että tilanne on meillä jokaisella erilainen eikä niitä voi verrata. Teen kuitenkin edelleen täyttä työaika muualla ja SiljaSensen toiminta tapahtuu niin sanotusti vapaa-ajallani. Olen myös havahtunut siihen, että tarvitsen myös oikeasti vapaata aikaa, vaikka hoitamisesta paljon nautinkin. Nyt olenkin alkanut opetella vapaa-ajan merkkäamista kalenteriin. Opettelen myös armollisuutta itselleni ja sitä etten ole sen huonompi, vaikka en jokaista vapaata hetkeä varauskalenteriini avaakaan.

Koen tärkeäksi kohtaamiset ja keskustelut muiden kollegoiden ja kouluttajien kanssa, silloin asiat asettuvat paremmin oikeisiin mittasuhteisiin. Baby Balance® opiskelijoiden ja hoitajien suljetusta ryhmästä olen saanut vastauksia moniin kysymyksiin. Myös koulutusten ja voimaantumispäivien yhteydessä jaetut kokemukset ovat olleet arvokkaita ja opettavaisia. Aion jatkossakin mahdollisuuksien mukaan osallistua yhteiseen toimintaan ja mahdollisiin täydennyskoulutuksiin. Olen myös kouluttautunut aikuisten hoitoon laajentaakseni osaamistani ja näkemyksiäni ihmisten kokonaisvaltaisesta hoitamisesta. En usko, että tämä matka tulee olemaan kovin pian valmis. Oppiminen on elämän mittainen matka, sanotaan jossain ja allekirjoitan sen. Edelleen eteeni putkahtelee sellaisia vauvoja hoidettavaksi, että joudun tosissani haastamaan itseäni ja osaamistani, kun koitan löytää avun. Jotain tietää kuitenkin tehneensä oikein, kun kuulee asiakkaan tulevan toisen asiakkaan suosituksesta tai kun sama perhe tulee luokseni seuraavankin lapsen kanssa. Epävarmuuttaan täytyy vain oppia sietämään eikä sille saa antaa liikaa tilaa.

Kaipasin vauvoja, vauvaperheitä ja heidän auttamistaan. Kaipasin kätilötyötä, mutta en sairaalamaailman hektisyyttä ja sitä tunnetta, etten ole voinut hoitaa niin hyvin kuin haluaisin. Ja mitä olenkaan saanut: kymmenittäin vauvaperheitä ja vauvoja, joita olen saanut

parhaani mukaan auttaa juuri niin hyvin kuin suinkin olen osannut ja pystynyt. Olen saanut keskittyä yhteen perheeseen kerrallaan ja toisinaan kuullut myös jälkikäteen mitä heille kuuluu. En oikein voisi kuvitella parempaa vaihtoehtoa toteuttaa kätilöyttä itsessäni. Melkein neljä vuotta olen tätä matkaa tehnyt ollakseni nöyränä ja sydän avoinna vauvaperheitä varten. Tie tuntuu oikealta ja jään odottamaan mihin suuntaan se minua vielä viikkään vuosien mittaan.

Lähteet

Ahlqvist-Björkroth, Sari – Boukydis, Zack – Lehtonen, Liisa 2012. Vanhemmat vahvasti mukaan – Koulutuskäsikirja perhekeskeiseen toimintatapaan vastasyntyneiden tehohoidossa. Turun yliopistollinen keskussairaala ja AbbVie Oy.

Balance Care 2023. Parasta vauvallesi – Baby Balance® Simppeli. <https://www.balancecare.fi/baby-balance-simppeli/> Luettu 23.2.2023

Balance Care 2021. Baby Balance® Simppeli -verkkokurssi. <https://www.balancecare.fi/courses/vauvahieronta-vanhemmille/> Luettu 23.2.2023

Jaatinen, Outi 2022. mtv.fi. Tutkijat havaitsivat pandemia-ajan vauvoilla viivettä kommunikointitaidoissa. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/tutkijat-havaitsivat-pandemia-ajan-vauvoilla-viivetta-kommunikointitaidoissa/8549166#gs.s9frw2> Luettu 11.3.2023

Kalland, Mirjam – Salo, Saara 2020. Vanhemmuuden tukeminen vauva- ja lapsiperheissä. Duodecim 2020; 136(8), 891–897.

Kurttila, Tuomas 2017. Lapsen oikeudet ja terveyden edistämisen mahdollisuudet varhaislapsuudessa. Duodecim 2017; 133(10), 1009–1014.

Lind, Anna-Kaarina 2008. Vyöhyketerapia ja refleksologia koliikkivauvan hoidon tukena – Opas vanhemmille ja muille vauvaa hoitaville. Medika Nova, Tampere.

Lindroos, Annika – Ekholm, Eeva – Pajulo, Marjukka 2015. Raskaudenaikainen kiintymys sikiöön – äitiyshuollon mahdollisuus ja haaste. Duodecim 2015; 131(2), 143–149.

Mäkelä, Jukka – Salo, Saara 2011. Theraplay – vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutushoito lasten mielenterveysongelmissa. Duodecim 2011; 127(4), 327–334.

Paavonen E., Juulia – Pesonen, Anu-Katariina – Heinonen, Kati – Almqvist, Fredrik – Räikkönen, Katri 2007. Hoivaten höyhensaarille – Positiivisten rutiinien menetelmä lasten unihäiriöiden hoidossa. Duodecim 2007; 123(20), 2487–2493.

Pajulo, Marjukka – Salo, Saara – Pyykkönen, Nina 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Duodecim 2015; 131(11), 1050–1057.

Pesonen, Anu-Katriina 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. Duodecim 2010; 126(5), 515–520.

Puura, Kaija 2001. Vauvan depressio. Duodecim 2001; 117(10), 1115–1121.

Saarenpää-Heikkilä, Outi 2001. Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset. Duodecim 117(10), 1086–1092.

Tuovinen, Sanna 2014. Satuhieronta – Läsnaölevan kosketuksen ja sadun taikaa. WSOY, Helsinki.

Uvnäs Moberg, Kerstin 2007. Rauhoittava kosketus – Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Edita, Helsinki.

Vauvahierontakurssi vanhemmille Alasessa 15.2.2023

Palaute:

- Päällimmäinen ajatus/fiilis/tunne kurssista?

- Miten hyödyllisenä pidät kurssia teidän perheellenne (0 ei lainkaan hyödyllinen – 5 erittäin hyödyllinen)

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

- Suositteisitko kurssia muille vanhemmille?

Kyllä	En
-------	----

- Vastasiko kurssi odotuksiasi?

Kyllä	Ei
-------	----

Jätä sähköpostiosoitteesi, jos olet valmis vastaamaan seurantakyselyyn muutaman viikon kuluttua: _____

Kääntöpuolella tilaa vapaalle sanalle: Jätä palautetta minulle kurssin vetäjänä, mitä muuta olisit toivonut, oliko jotain liikaa? Kaikki risut ja ruusut tervetulleita!

Kiitos kun olitte mukana!

Seurantakysely Baby Balance Simppeli - vauvahierontakurssi vanhemmille osallistujille

Hei!

Kiitos vielä että tulitte kurssille ja annoitte suostumuksenne jatkokyselyn lähettämiseen.

Alla muutama nopea kysymys. Vastaukset voitte lähettää minulle sähköpostilla tai viestillä puhelimeen.

Käytän vastauksianne nimettömästi päättötyöni tekemiseen. Vastaattehan 15.3.2023 mennessä.

1. Oletteko hieroneet vauvaanne kotona kurssin jälkeen?

Jos vastasitte ensimmäiseen kysymykseen kieltävästi, hypätkää suoraan kysymykseen viisi (5).

2. Oletteko hieroneet vauvaanne kurssin jälkeen:

kerran, muutaman kerran satunnaisesti, viikoittain, useita kertoja viikossa

3. a) Koetteko, että hieronnasta on ollut vauvalenne tai perheellenne hyötyä?

b) Jos koette saaneenne hyötyä, kuvailisitteko lyhyesti millaista hyötyä hieronnasta on ollut?

4. Koetteko että olisitte tutustuneet vauvaanne paremmin tai vuorovaikutuksenne parantuneen hieronnan myötä?

5. Oletteko hieroneet otteilla muita perheenjäseniänne?

6. Suosittelisitko kurssia edelleen muille vanhemmille? Miksi suosittelisit tai miksi et?

7. Onko mieleenne noussut jotain muuta palautetta kurssista?

Kiitos vaivannäöstänne ja mukavaa kevään jatkoa!

Terveisin,

Silja Lahdenmäki

SiljaSense

0407601314

siljasense@gmail.com

Käyntiosoite:

Puskantie 4

61600 Jalasjärvi