



odotusajan työskentely *Helsingin ensikodissa*

Odotusaikana kehittyvä myönteinen ja kiinteä suhde syntyvään vauvaan on tärkeää. Myönteiset mielikuvat vauvasta ja halu suojella häntä jo odotusaikana edistävät äidin valmiuksia vastata vauvan tarpeisiin syntymän jälkeen.

Parhaimmillaan odottava ohjataan ensikodille riittävän varhaisessa vaiheessa, jolloin ensikodin vakauttava ympäristö ja odotusajan työ auttavat odottavaa äitiä löytämään mielestään tilaa vauvalle ja valmistautumaan vanhemmuuteen. Ensikodin kuntoutus suunnitellaan aina yksilöllisesti vauvaa odottavan perheen tarpeiden mukaisesti. Kuntoutuksen tavoitteet asetetaan yhdessä perheen ja kuntoutuksen lähettäneen tahon kanssa. Tavoitteita arvioidaan odotusaikana noin kuukauden välein. Odotusajan työskentelyn sisältö jakautuu neljään osa-alueeseen: arjen hallinta, suhde vauvaan, vanhemmuuden rakentuminen ja sosiaalinen tuki.

Vauva syntyy pian

Arjen hallinnassa on keskeisenä teemana vauvan syntyminen. Työskentely sisältää vauvan odotuksen ja syntymän edellyttämien käytännöllisten asioiden hoitamista ja hankintojen tekemistä. Vanhempia tuetaan vanhemmuutta tukevien elämänmuutosten tekemisessä sekä synnytykseen ja vauvan hoitoon valmistautumisessa. Vanhempien raskausaikana tekemät muutokset elämäntavoissaan kertovat heidän psyykkisestä valmistautumisestaan vanhempana olemiseen. Työskentelyssä käsitellään tehtyjen valintojen merkityksiä syntyvän vauvan kannalta. Perheille annetaan yksilöllistä synnytysvalmennusta, ja omaohjaaja on perheen tukena myös synnytyksessä. Tämä edesauttaa luottamuksellista suhdetta omaohjaajaan ja siten äidin ja vauvan vuorovaikutushoitoa myös syntymän jälkeen.

Vauvaan tutustuminen

Suhde vauvaan –osa-alueessa vanhempaa autetaan tutustumaan vauvaan odotusaikana, luomaan suhdetta masuvauvaan kuvitelmien ja vuorovaikutuksen avulla. Työskentely voi alkaa vauvasta muistuttamisesta ja vauvan liikkeiden seuraamisesta. Mielen tasolla työskentelyn lisäksi käytetään kokemuksellista työskentelyotetta eli järjestetään hetkiä, jolloin pyritään luomaan yhteyttä vanhemman ja vauvan välille. Samalla herätetään vanhemman suojaamisen ja hoivaamisen halua vauvaa kohtaan.

Minä äitinä tai isänä

Vanhemmuuden rakentamisessa tuetaan vanhempia työstämään vanhemmuutta, kokemaan itseään äitinä tai isänä. Keskeisiä kysymyksiä ovat: mitä äitinä ja isänä oleminen tarkoittaa,



Suhteen rakentuminen *masuvauvaan*



mitä lapsi minulta tarvitsee, millainen äiti tai isä minusta tulee, miten oma lapsuudentaustani vaikuttaa vanhemmuuteeni, miten meiltä puolisoni kanssa sujuu vanhempaa toimiminen sekä miten vanhemmuus vaikuttaa parisuhteeseemme? Tavoite on auttaa vanhempaa olemaan riittävän hoivaava ja turvallinen vanhempi. Vanhempaa tuetaan näkemään ja luottamaan itseensä tulevana vanhempana ja ottamaan vanhemman vastuuta. Vanhempaa autetaan muuttamaan hoivan vastaanottajasta hoivan antajaksi.

Meidän perheen verkosto

Sosiaalisen tuen keskeinen teema on oman perheen verkoston kartoittaminen ja rakentaminen. Tavoite on tarjota vauvaperheelle turvallinen ja luottamuksellinen, sosiaalista tukea antava yhteistyösuhde ensikodin omatyöntekijään. Vanhemmilla on mahdollisuus saada kokemus luottamuksellisesta suhteesta toiseen ihmiseen. Myös ensikodin muiden vanhempien vertaistuki on vanhemmille merkityksellistä. Työskentelyssä otetaan huomioon myös perheen lähisuhteista löytyvä tuki sekä mahdollinen ensikotijakson aikana ja sen jälkeen tarvittava ammattiapu. Hoivajärjestelmän rakentumisessa sosiaalinen tuki voi ehkäistä raskaudenaikaista ja synnytyksen jälkeistä masennusta.

www.helsinginensikoti.fi

