

Odotusaika

Hyvät tulevat vanhemmat!

Vauvan odotus ja syntyminen ovat suuria ilonaiheita. Ilon lisäksi se tuo kuitenkin myös mukanaan uusia haasteita perhe-elämään ja parisuhteeseen liittyen. Olisi hienoa jos näiden lomakkeiden avulla pääsette keskustellen syventämään ajatuksianne ja tuntemuksianne tämän jännittävän ja mukavan elämänmuutoksen keskellä. Hyvää matkaa vanhemmuuteen!

Lomakkeen täyttäjän nimi:

Mieliala (EPDS-seula)

Vastaa seuraaviin kysymyksiin ympyröimällä se vaihtoehto, joka parhaiten vastaa Sinun tuntemuksiasi viimeisen kuluneen viikon aikana, ei vain tämän hetkisiä tuntemuksiasi.

Viimeisten seitsemän päivän aikana

Olen pystynyt nauramaan ja näkemään asioiden hauskan puolen	Olen odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia
0 yhtä paljon kuin aina ennenkin	0 yhtä paljon kuin aina ennenkin
1 en aivan yhtä paljon kuin ennen	1 hiukan vähemmän kuin aikaisemmin
2 selvästi vähemmän kuin ennen	2 selvästi vähemmän kuin aikaisemmin
3 en ollenkaan	3 tuskin lainkaan

Olen syyttänyt tarpeettomasti itseäni, kun asiat ovat menneet vikaan	Olen ollut ahdistunut ilman selvää syytä
3 kyllä, useimmiten	0 ei, en ollenkaan
2 kyllä, joskus	1 tuskin koskaan
1 en kovin usein	2 kyllä, joskus
0 en koskaan	3 kyllä, hyvin usein

Olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä	Asiat kasautuvat päälleni
3 kyllä, aika paljon	3 Kyllä, useimmiten en ole pystynyt selviytymään niistä ollenkaan
2 kyllä, joskus	2 kyllä, toisinaan en ole selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin tavallisesti
1 ei, en paljonkaan	1 ei, useimmiten olen selviytynyt melko hyvin
0 ei, en ollenkaan	0 ei, olen selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin aina ennenkin

Olen ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikeuksia	Olen tuntenut oloni surulliseksi tai kurjaksi
3 kyllä, useimmiten	3 kyllä, useimmiten
2 kyllä, toisinaan	2 kyllä, melko usein
1 ei, en kovin usein	1 en kovin usein
0 ei, en ollenkaan	0 ei, en ollenkaan

Olen ollut niin onneton, että olen itkeskellyt	Ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni
3 kyllä, useimmiten	3 kyllä, melko usein
2 kyllä, melko usein	2 joskus
1 vain silloin tällöin	1 tuskin koskaan
0 ei, en koskaan	0 ei koskaan

Tukea ja turvaa arjen haasteisiin

Merkitse joka väittämästä yksi parhaiten sinuun sopiva vaihtoehto (=X)

	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä
Minulla on joku tärkeä ihminen, jonka kanssa voin jakaa elämän ilot ja surut			
Kun tarvitsen apua lastenhoidossa tai kodinhoidossa niin voin pyytää apua läheisiltäni			
Minulla on ainakin yksi läheinen ystävä, jonka kanssa voin jakaa lapsiperheen arkeen liittyvät ilot ja huolen aiheet			
Perheellämme on taloudellisia huolia ja/tai kuukausittaisten laskujen maksaminen tuottaa vaikeuksia			

Odotusajan huolet ja pelot

Raskausaika merkitsee iloista odotusta, mutta siihen saattaa liittyä myös huolia ja pelkoja. Arvioi kuinka hyvin kukin väittämä kuvaa sinua. (=X)

	Erittäin harvoin	Joskus	Usein
Olen tuntenut itseni "stressaantuneeksi"			
Vastoinkäymiseni kasaantuvat niin suuriksi, että en pysty hallitsemaan niitä			
Pelkään, että jään yksin lapseni kanssa			
Olen huolissani lapseni terveydestä			
Vastuu perheestä pelottaa			
Pelkään, että lapseni rajoittaa liikaa elämäni			
Pelkään, että minun on vaikea kiintyä lapseen			
Pelkään sairaalassa oloa / lähteä mukaan synnytykseen			
Pelkään synnytystä / synnytyskipuja			
Pelkään mitä?			

Tapoja toimia parisuhteen ristiriitatilanteissa

Ihmisillä on erilaisia tapoja toimia ristiriitatilanteissa. Mitä sinä teet silloin, kun on riitoja ja erimielisyyksiä puolisoasi / kumppanisi kanssa? Palauta mieleesi tilanteita viimeisen vuoden ajalta ja valitse alla olevista toimintamalleista ne, jotka parhaiten kuvaavat sinun tapasi toimia.

... pyrin perustelevaan näkemykseni asiasta					... teimme sovinnon, ja olimme helpottuneita
... väittelin kiivaasti, mutta en huutanut					... lähdin ulos haukkaamaan raitista ilmaa
... huusin ja / tai haukuin puolisoani / uhkasin erolla	... murjotin ja / tai kieltäydyin keskustelemasta asiasta	... uhkasin lyödä tai heittää puolisoani jollakin esineellä	... heitin kumppaniani jollakin esineellä	... tartuin puolisooni kiinni tai tönin häntä	... riitelyni päättyi pahoinpitelyyn

Läheisyys parisuhteessa

Raskauden aikaiseen seksiin ja seksuaalisuuteen vaikuttaa se, missä vaiheessa raskaus on. Toisinaan raskaus voi aiheuttaa myös pelkoja, jotka vaikuttavat seksielämään. Puolisoiden välinen ystävällisyys ja arjen hellyys, päivittäiset pienet kiintymyksen ja ihailun osoitukset ovat tärkeitä myös silloin, kun raskaus ja lapsen syntymä tuovat muutoksia seksielämään. Merkitse jokaisesta väittämästä yksi parhaiten sinuun sopiva vaihtoehto (=X)

	Usein	Joskus	Erittäin harvoin
Osoitamme toisillemme hellyyttä			
Olen tyytyväinen seksuaalielämäämme			
Pystymme puhumaan seksuaalielämään liittyvistä ajatuksista ja huolista			

Miten hoidatte parisuhdetanne:

Pohdittavaksi:

Koenko, että minun on helppo avautua puolisololleni, ja pystyn kertomaan hänelle huolistani?

Kysynkö joka päivä puolisoltoni mitä hänelle kuuluu?

Pyriinkö järjestämään säännöllisesti kahdenkeskistä aikaa puolisoani kanssa?

Kuinka monta kertaa päivässä kosketan puolisoani?

Kun vauva syntyy, onko minun tarpeen muuttaa toimintatapojani parisuhteessa?

Pähteiden käyttö

Seuraavassa tiedustellaan odotusajan alkoholin, huumeiden ja tupakkatuotteiden käyttöä. Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.

	En koskaan	Kerran kuussa tai harvemmin	2-4 kertaa kuussa	2-3 kertaa viikossa	lähes päivittäin
Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia?					
Käytätkö huumeita tai lääkkeitä päihtymistarkoituksessa? Jos käytät, niin kuinka usein?					

	Ei	Kyllä
Tupakoitko?		
Käytätkö muita tupakkatuotteita (nuuska, nikotiinikorvaustuotteet, sähkötupakka)		



Millainen vauvani voisi olla?

Vanhemman ajatukset ja haaveet vauvasta vaihtelevat usein odotusajan aikana. Seuraavat kysymykset koskevat ajatuksia, joita sinulla on juuri tällä hetkellä tulevana lapsen vanhempänä (=X)

Vauvani...	Pitää paikkansa	En osaa sanoa	Ei pidä paikkaansa
... nukkuu säännöllisesti			
... on vaikea imettää			
... noudattaa tarkkaa syömisrytmiä			
... on tyytyväinen ja onnellinen			
... tuntuu minusta vieraalta			
... viihtyy itsekseen			
... rauhoittuu helposti sylissäni			
... heräilee jatkuvasti öisin			
... on hellyttävän suloinen			
... tuottaa minulle suurta iloa			

Minä äitinä / isänä

Mitä hyvää lapsuudessasi on ollut, jonka haluat siirtää omalle lapsellesi?

Mitä sellaista lapsuudessasi on ollut, mitä et halua siirtää omalle lapsellesi?

Miten ajattelet/toivot sinun ja puolisisi yhteisen vanhemmuuden kehittyvän?

Tunne taitosi vanhempana -verkko-ohjelma

Lasta odottaessa mielessä pyörii kaikenlaista. Miten elämä muuttuu? Kuinka vauvan kanssa pärjää? Lapsi tuo paljon iloa elämään. Raskaus ja vauva-aikaan liittyy kuitenkin usein myös huolia, epävarmuutta ja yllättävän voimakkaitakin tunteita. Näiden tunteiden ja ajatusten käsittely on tärkeä vanhemmuuden taito. Tunne taitosi vanhempana - verkko-ohjelma on kehitetty vanhempien hyvinvoinnin ja jaksamisen tueksi, ja se sisältää monipuolisia harjoituksia ja pohdintatehtäviä.

Pääset rekisteröitymään verkko-ohjelmaan osoitteessa www.tunnetaitosi.fi
Aktivointikoodi: TRENEUVOLA



Hyvää matkaa vanhemmuuteen!