

## Elämää kumppanuusperheessä – perheenjäsenten väliset suhteet

### **Vanhemmuussuhteen vaaliminen / hoitaminen**

Synnyttäjällä on tärkeä rooli toisen vanhemman tai muiden vanhempien osallistamisessa. Synnyttäjä tekee ison työn kantamalla ja synnyttämällä lapsen. Samalla hänellä on ainutlaatuinen mahdollisuus tutustua lapseen useita kuukausia muita aikaisemmin.

Vauva tarvitsee ensisijaisen hoitajan – joko synnyttäjän tai jonkun muun. Hoitajan sukupuolella ei lähtökohtaisesti ole merkitystä. Ideaalitulanteessa ensisijainen hoitaja ei ole ensimmäisinä kuukausina poissa vauvan luota joitakin tunteja tai yhtä yötä pidempään.

Lapsi muodostaa kiintymyssuhteen myös muihin häntä hoivaaviin henkilöihin. Mitä pienempi lapsi, sitä tiheämmin hänen olisi hyvä tavata vanhempiaan. Kiintymyssuhde ei muodostu vain työntämällä vaunuissa nukkuvaa lasta. On hyvä, että lapsi oppii olemaan eri vanhempiansa hoidettavana.

Useimmat vanhemmat tuntevat – sukupuolesta, geneettisestä siteestä ja synnyttäjäjyydestä tai synnyttämättömyydestä huolimatta – raastavaa ikävää, jopa fyysistä kipua ja huolta, kun vastasyntynyt ei ole heidän lähellään. Kun lapsi kasvaa, hänestä erossa oleminen ei ole yleensä enää niin kokonaisvaltaista. Samalla helpottuu vanhemmuuden jakamisen tuomasta vapaudesta nauttiminen.

Vanhemman on opeteltava tunnistamaan, käsittelemään ja kestämään omia tunteitaan. Asioita ei voi muuttaa jatkuvasti sen mukaan, mikä tunne vanhemmat milloinkin valtaa. Vanhemmuuden jakaminen jonkun toisen kanssa tarkoittaa sitä, että on valmis ottamaan vastuun muun muassa omasta ikävästään ja peloistaan. On päätettävä luottaa siihen, että muut vanhemmat huolehtivat lapsesta hyvin ja tämän tarvitsemalla tavalla.

Vastuun kantaminen ja miltei ympärivuorokautinen huolehtiminen vauvasta voi olla hyvin vaativaa. Hoitajan on oltava jatkuvasti valppaana ja valmiina asettamaan vauvan tarpeet omiensa edelle. Ensimmäisinä kuukausina vauvalla ei useinkaan ole selkeää rytmiä, vaan hän voi nukkua, syödä ja olla virkeä milloin ja minkä pituisia aikoja tahansa.

Vauvan hoidosta ensisijaisessa vastuussa oleva saattaa kaivata vanhemmuuskumppan(e)ilta enemmän tukea ja turvaa kuin kukaan alkujaan osasi ajatella. Useimmat kaipaavat tietoa siitä, että vanhemmuuskumppani antaa arvoa hänen yhteisen lapsen hyväksi tekemilleen toimille. Tätä voi osoittaa muun muassa kysymällä vointia, käymällä kaupassa, tekemällä/tuomalla ruokaa, hoitamalla raikasta vettä imettäjän lähetyville tai vaikka tarjoutumalla siivoamaan tai pyykkäämään.

Turhia paineita kotivanhemmalle luo, jos töissä käyvä osoittaa odottavansa valmista ruokaa työpäivän päätyttyä tai kyselee, miksei kotivanhempi ole tehnyt riittävästi kotitöitä tai valmisteluja esimerkiksi nimijuhlaa varten.

Moni lapsen kanssa yöllä heräilevä arvostaa mahdollisuutta ottaa päiväunet tai nukkua ehjät yöunet mahdollisen imetyksen sallimissa rajoissa. Toimenpiteet vauvan ensisijaisen hoitajan hyväksi ovat toimintaa vauvan hyväksi: virkeät ja hyvinvoivat vanhemmat ovat vauvan onni.

Näin edistät vauvan kanssa kotona olevan hyvinvointia:

- Ole kiinnostunut vauvan kuulumisista.
- Kysy kotivanhemman fiiliksistä ja toiveista.
- Rohkaise kotivanhempaa tekemään asioita itseään varten sillä aikaa, kun sinä olet lapsen kanssa.
- Tee ruokaa (valmiiksi jääkaappiin).
- Käy kaupassa.
- Kysy, voitko sinä hoitaa joitakin lapsen tai vanhemman asioita.
- Tuo jokin kiva pieni yllätys, josta uskot hänen pitävän, esimerkiksi jalkakylpy, lehti, tuoreita marjoja.
- Tarjoudu pesemään tai ripustamaan pyykkiä tai tekemään jokin muu akuutti kotityö.
- Puhu arvostavasti ja kiitä.

Vanhempien välillä voi olla kateutta. Esimerkiksi isä haluaisi olla vastasyntyneen tärkein henkilö ja kotona tämän kanssa. Ei ole aina helppo huomioda ja tukea toista, jos tämä elää sitä elämää tai saa niitä asioita, joita kovasti itse haluaisi, mutta joihin ei ole mahdollisuutta. Synnyttäjää taas saattaa kadehtia muiden vanhempien vapautta ja mahdollisuuksia vaikuttaa joustavammin omaan elämäänsä.

Vauvan lähivanhemmalla on tärkeä rooli toisen/muiden vanhemmuuden mahdollistajana ja tukijana.

Näin lähivanhempi/ensisijainen hoivaaja voi tukea muita vanhempia:

- Näytä, että puhut lapselle tämän muista vanhemmista myönteiseen sävyyn.
- Rohkaise epävarmaa vanhempaa hoitamaan lasta itse, vaikka vain pieniä hetkiä tai yksi asia kerrallaan.
- Osoita, että haluat antaa lapsen toisen vanhemman syyliin ja hoidettavaksi.
- Anna tilaa olla omanlaisensa vanhempi, älä vahdi ja puutu kaikkeen.
- Anna kokeilla, erehtyä ja onnistua, kunhan lapsi ei oikeasti ole vaarassa.
- Kerro omista lapseen liittyvistä kokemuksistasi ja huomioistasi, mutta anna mahdollisuus kokeilla myös muita tapoja.
- Huomioi onnistumiset, pienetkin. Kehu ja kannusta.
- Kysy mielipidettä lapsen asioista.
- Pidä kartalla lapsen kuulumisista ja kehitysaskeleista, vaikka toinen ei aina tajuaisi kysyä.
- Pyydä mukaan asioihin.
- Käytä hänen valitsemaansa vanhemmuusnimitystä.
- Pyydä tarvittaessa apua.

Mikä edesauttaa meidän vanhempien yhteisymmärrystä ja yhteistyötä? Mitä minä voin tehdä vanhemmuuskumppani(e)ni hyvinvoinnin eteen? Miten voin osoittaa, että olen luotettava vanhemmuuskumppani?

## Arvostuksen osoittaminen

Jokainen ihminen tarvitsee kokemusta siitä, että on toisten mielestä oikeanlainen, arvokas ja pidetty. Myös vanhemmuuskumppanit kaipaavat toisiltaan tällaista vahvistusta. Arvostusta, välittämistä ja kiintymystä voi ilmaista lukemattomilla eri tavoilla. Se että joku ilmaisee asioita eri tavalla, ei tee hänen tunteistaan yhtään kevyempiä tai vähemmän tosia.

Gary Chapman on luonut teorian rakkauden viidestä kielestä, jotka kertovat ihmisten erilaisista tavoista osoittaa ja vastaanottaa rakkautta. Kielet kertovat myös siitä, miten ihmiset osoittavat ja vastaanottavat arvostusta ja välittämistä. Monilla meistä on kaksi kieltä, joita ymmärrämme ja osoitamme luontevimmin. Joskus se, millä itse osoittaa välittämistä tai arvostusta on eri kuin se, millä näitä tunteita halutaan ottaa vastaan.

Itselle ja vanhemmuuskumppanille tyypillisimpien kielten tunnistaminen, tiedostaminen ja ymmärtäminen mahdollistavat niiden käyttämisen siten, että arvostuksen sanoman on mahdollista mennä perille.

### 1. Sanat

- Osoittaa arvostusta sanoin, sanoittaa itselleen tärkeitä asioita, haluaa keskustella ja pohtia.
- Odottaa toisen kertovan ja keskustelevan. Haluaa kuulla, mitä mieltä toinen on, että on tärkeä

### 2. Teot

- Osoittaa arvostusta ja välittämistä tekojen kautta, kuten laittamalla aamiaista, huolehtimalla toisen riittävästä unensaannista, siivoaa, pyykkää, järjestää lapsenvahdit/yllätysjuhlat/kamppaanin
- Kokee saavansa arvostusta, kun toinen tekee asioita hänen hyväkseen, hänen vuokseen.

### 3. Lahjat

- Osoittaa arvostusta ja välittämistä lahjoin, konkreettisin muistamisin.
- Tuntee itsensä välitetyksi ja huomioiduksi lahjojen ja muiden konkreettisten hankintojen kautta

### 4. Yhteinen aika

- Osoittaa arvostusta ja välittämistä priorisoimalla aikaansa. Tärkeimmille asioille järjestetään aikaa. Järjestää yhteistä tekemistä.
- Jos yhteistä tekemistä ja ajan antamista ei ole, tarkoittaa, ettei välittämistä ole.

### 5. Kosketus

- Millaista on vanhemmuuskumppanien välinen kosketus parhaimmillaan? Halauksen tavatessa/surussa/ilossa, toverillinen koskettaminen (hartia-selkä)? Hieronta?

Mikä on sinun kieliesi? Millaiset teot kertovat sinulle, että sinua arvostetaan? Entä vanhemmuuskumppanillesi? Puhumalla näistä tulee tietoiseksi, mitä vanhemmuuskumppani kaipaa kokeakseen, että hänet huomioimaan ja nähdään tärkeänä. Kun vanhemmuuskumppanit tietävät toistensa tavat ja tarpeet, he pystyvät ottamaan ne huomioon ja tekemään oikeanlaisia toimia keskinäisen välittämisen tunteen vahvistamiseksi. Kun tuntee itsensä tärkeäksi ja

huomioiduksi, on valmiimpi neuvottelemaan asioista ja näkemään asiat positiivisen kautta.

## **Vanhemman ja lapsen suhde**

Vanhemman ja lapsen suhde lähtee kehittymään jo ennen syntymää. Lapsi kuulee lähellään olevien äänet jo kohtuun ja tunnistaa ne tutuiksi synnyttyään. Vanhempi lähtee viimeistään odotusaikana luomaan kuvaa lapsesta ja hänen ja lapsen välisestä suhteesta.

Lapsen synnyttyä suhde saa konkreettisempia muotoja, ja lapsen on tärkeää saada hoivaa kaikilta vanhemmiltaan. Kun vanhempi vastaa vauvan tarpeisiin, hoitaa häntä ja seurustellee hänen kanssaan, vauva tutustuu vanhemman tapaan olla häntä varten ja muodostaa kiintymyssuhteen vanhempaan.

Jokainen vanhempi on omanlaisensa, ja lapsi oppii tunnistamaan kunkin vanhemman niin tuoksun ja ulkonäön perusteella kuin tavasta olla hänen kanssaan. Toiselle puuhailu vauvan kanssa tuntuu helpolta ja luontevalta, toinen huomaa odottavansa lapsen hiukan kasvavan, jotta osaisi paremmin olla hänen kanssaan. Vanhemmuus muuttaa muotoaan lapsen kasvaessa.

Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä lyhyempiä hetkiä hänen on hyvä olla poissa kunkin vanhempansa luota. Pienen vauvan vanhemmuuteen löytyy hyviä vinkkejä osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lapsen-ja-vanhemman-vuorovaikutuksen-omahoito-ohjelma>