



Ensi- ja turvakotien liitto

ajattelen*
Sinua

PÄIHTEIDEN HAITAT ODOTUSAIKANA

ALKURASKAUS

- ★ Raskauden alussa mielen täyttävät raskauden fyysiset muutokset ja ajatukset itse raskaudesta
 - ★ tunteellisuus
 - ★ huoli lapsen menettämisestä
 - ★ stressaantuminen
 - ★ väsymys

- ★ Muistot omasta lapsuudesta saattavat herätä
 - + *Millaisia vanhempia sinun äitisi ja isäsi olivat?*

ALKURASKAUS

- ★ Oman identiteetin pohtiminen
 - + *Kuka olen? Millainen vanhempi minusta tulee?*
 - + *Kukahen vatsassa asuu?*
- ★ Omien elämäntapojen arvioiminen ja mahdolliset muutokset niissä
- ★ Vauvan asettaminen omien tarpeiden edelle

KESKIRASKAUS

- ★ Tilanne muuttuu, kun vauvan liikkeet tuntuvat
 - ★ Vauva alkaa tuntua todelliselta ja häneen voi kiintyä. Hänelle voi jutella ja seurata hänen liikkeitään.
 - ★ Voidaan kuvitella, ketä vauva muistuttaa, millaisia ominaisuuksia hänellä on ja mitä tulevaisuus tuokaan tullessaan
 - ★ Vanhempien pesänrakennus aktivoituu
 - ★ Tuttujen äitien kokemukset alkavat kiinnostaa
- ★ *Millaista on olla äiti ja isä?*

LOPPURASKAUS

- ★ Raskauden lopussa voimistuu halu oman, todellisen vauvan kohtaamiseen. Usein aletaan pohtia enemmän käytännön asioita:
 - + *Miten synnytys sujuu?*
 - + *Mistä tiedän mitä vauva tarvitsee?*
 - + *Miten imetys onnistuu?*
 - + *Onnistummeko vanhempina?*

ODOTUKSEEN LIITTYVÄT TUNTEET

★ Raskaus herättää paljon erilaisia tunteita.

★ *Mikä oli ensimmäinen ajatuksesi, kun sait tietää olevasi raskaana?*

★ *Mitä tunteita se herättää teissä ja lähipiirissänne?*

Tunnemyllerrys valmistaa vanhemmuuteen

★ *Ristiriitaisetkin tunteet kuuluvat vanhemmaksi kasvamiseen*

VANHEMMUUTEEN KASVU

- ★ Suhde omiin vanhempiin muuttuu
 - ★ Tyttärestä tulee äiti ja pojasta isä.
 - ★ Omista vanhemmista tulee isovanhempia
- ★ Raskausaikaan kuuluu oman lapsuuden pohtiminen uudella tavalla:
 - ★ *Millaisen lapsuuden haluaisin omalle lapselleni?*
 - ★ *Millaisia ominaisuuksia hyvään vanhemmuuteen kuuluu?*

ODOTTAVA ISÄ

- ★ Samaan tapaan kuin äidillä, myös isällä herää monenlaisia tunteita raskausaikana.
- ★ Neuvolakäynneillä saadut kokemukset ja tieto vauvan voinnista valmistavat isyyteen. Vauvan sydänäänten kuuleminen ja näkeminen ultraäänitutkimuksessa tuo vauvan todelliseksi.
- ★ Mieltä askarruttavista kysymyksistä on mahdollista puhua neuvolassa.

EI TÄYDELLISYYTTÄ, VAAN INHIMILLISTÄ HOIVAA

- ★ Kaikki vanhemmat toivovat lapsensa parasta.
- ★ Vauva ei tarvitse täydellistä, vaan inhimillistä hoivaa, johon voi kuulua epätietoisuuttakin.
- ★ Riittävä vanhemmuus on sellaista, jossa vanhemmat ja vauva voivat hyvin.
- ★ Epävarmuus on inhimillistä.

ELÄMÄNTAPAMUUTOKSET

- ★ Raskaus motivoi miettimään elämäntapoja.
- ★ Suhtautuminen ruokaan, uneen, liikuntaan ja päihteisiin on ajateltava uudelleen.
- ★ *Millaisia muutostarpeita olet havainnut?*
- ★ *Minkä pitää muuttua?*
- ★ Elämäntapamuutokset on helpompi toteuttaa yhdessä!

Päihteet odotusaikana

- ★ Jokaisen tulevan vanhemman on tärkeää pysähtyä pohtimaan omaa päihteiden käyttöönsä:
 - ★ *Miten juuri minä suhtaudun päihteisiin?*
 - ★ *Miten vanhemmuus vaikuttaa päihteiden käyttööni?*
 - ★ *Mikä merkitys päihteettömällä elämällä on sekä minulle odottajana että sikiölle?*

RASKAUS JA PÄIHTEET

- ★ Päihteet kulkeutuvat sikiöön istukan läpi.
- ★ Nikotiini, häkä ja muut tupakan myrkyt voivat aiheuttaa:
 - ★ sikiön kasvuhäiriöitä
 - ★ keskenmenon riskin lisääntymistä
 - ★ keskosuutta
 - ★ pidempiaikaisia vaikutuksia esim. yliaktiivisuus, keskittymishäiriöt ja hengitystieinfektiot.

RASKAUS JA PÄIHTEET

★ Alkoholi:

- ★ hidastaa sikiön kasvua
 - ★ lisää keskenmenon riskiä
 - ★ voi johtaa epämuodostumien kehittymiseen
 - ★ Alkoholinkäyttö raskausaikana johtaa sikiön alkoholioireyhtymään (FASD). Se jättää lapseen pysyvät vauriot.
- ★ Huumeiden ja lääkkeiden vaikutukset raskauteen ja sikiöön riippuvat käytetystä aineesta ja sen määrästä.

LOPETTAMINEN KANNATTA AINA!

- ★ Päihteiden käytön lopettaminen ei ole myöhäistä missään raskauden vaiheessa.
- ★ Molempien vanhempien terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen sekä sitoutuminen päihteettömyyteen tukevat vauvan tervettä kasvua ja kehitystä
 - ★ Myös isän on tärkeää arvioida päihteidenkäyttöään uudelleen →
 - ★ neuvolassa AUDIT -testi kartoittaa riskiä käyttäjän kannalta. Vauvan kannalta satunnainenkin päihtymys vaikeuttaa vauvan tarpeiden ja tunteiden huomioimista.

LOPETTAMINEN KANNATTA AINA!

- ★ Päihteiden käytön lopettamiseen on tarvittaessa saatavana apua monesta paikasta; kysy lisää terveydenhoitajaltasi!
- ★ *Jokainen päihteetön päivä turvaa vauvan tervettä kehitystä!*

ONNEA UUTEEN ELÄMÄNVAIHEESEEN!

- ★ Jos sinulle heräsi kysymyksiä tai muuten haluat keskustella, ota asia puheeksi terveydenhoitajan kanssa!

KIITOS!