

HANNA LEHTONEN

VÄSYNYT

ÄITI

APUA UUPUMUKSEEN JA
UNETTOMUUTEEN



Sisällysluettelo

Lukijalle	1
Puhutaan asioista niiden oikeilla nimillä: väsyttää!	2
Yksi ihan tavallinen äiti	3
Kaikki vauva-ajan perusvirheet: done	4
Anna kehon palautua synnytyksestä	6
Imurit kaappiin ja apua ammattilaisilta	7
Kulttuurikokemuksia pienestä pitäen	9
Heiluta sitä hemmetin sitteriä!	10
Vaipat vaihdettiin pierunkin jälkeen	11
Porkkanasose romutti maailmani	12
Olisin saanut apua vain pyytämällä	13
Univaikeudet on otettava vakavasti	15
Neuvoloihin väsymyystesti	17
Puhu tunteistasi	18
Mene mukaan vertaistukiryhmiin	19
Hormonit, hormonit ja vielä kerran hormonit	20
Töihin paluu tuntui helpottavalle	21
Toinen lapsi, samat virheet	23
Kiitetty, kirottu päivärytmi	25
Ei liikaa muutoksia	26
Jaksatko vielä neljä tuntia?	28
Isi ei vain (muka) osaa	29



Uniongelmat	31
Pöntön kautta työpaikalle	32
Se tuntui silloin hyvälle ratkaisulle	34
Käännös tapahtuu	35
Tunnistan pahoinvoivien perheiden tuskan	39
Vinkit uniongelmaisille	40
Pari vinkkiä ruuhkavuosiin	43
Olet mitä syöt	43
Älä anna negatiivisen energian vaikuttaa	44
Liikuntaa kehoa kuunnellen	46
Älä unohda sinua	47
Oppia ikä kaikki	48
Lähdeluettelo	50



Lukijalle ♥

Esikoiseni vauva-aikaan ihmettelin, että miksi kukaan ei sano sitä ääneen: minua väsyttää ja tämä on ihan kamalaa! Ei tämän tällaista pitänyt olla. Haluan nukkua, auttakaa! Muttei kukaan, en edes minä itse, sanonut sitä ääneen. Miksi vanhemmat eivät pyydä apua väsymykseensä? Miksi minä en pyytänyt? Taistelin läpi esikoisen vauva-ajan ja myöhemmin vielä toisenkin. Taistelin ja suoritin, suoritin ja taistelin. Sitten väsähdin. Mutta sitten ymmärsin jotain. Ymmärsin, että jos jatkan samaa tahtia, niin äitiä ei enää ole.

Vanhempien väsymyksestä on ryhdyttävä puhumaan entistä avoimemmin. Väsymystä ei saa päästää liian pitkälle, jotta perheeseen ei synny tämän kautta muita ongelmia. Kynnystä avun pyytämiseen tulee laskea ja perheiden tulee saada apua. Uskon, että pelkästään jo toisen vanhemman uni- tai väsymysongelmasta voi pahimmillaan syntyä vyyhti muita ongelmia. Ongelmat saattaisivat olla ehkäistävissä jo sillä, että koko perhe saisi apua tarpeeksi varhaisessa vaiheessa.

Meillä on Suomessa todella hieno ja kattava neuvola-järjestelmä, mutta silti neuvoloiden tulisi mielestäni entistä aktiivisemmin tiedustella perheiden jaksamista ja uskaltaa puuttua ongelmiin jo alkuvaiheessa. Pitkälle punoutuneita ongelmavyyhtejä on huomattavasti vaikeampi selvittää, kuin pieniä solmuja. Uskallan väittää, että kiinnittämällä huomiota vanhempien jaksamiseen, erityisesti ruuhkavuosien alkuvaiheessa,

moni perhe saattaisi selvittää ongelmistaan helpommalla. Ehkä joku perhe säästyisi hajoamiseltakin.

Tässä pienessä kirjassa kerron oman tarinani äitiyden ensimetreistä ja jaksamisestani näinä aikoina. Kirjassa kerrotaan vanhemmuuden sudenkuopista, joihin ainakin yksi äiti astui, kaksikin kertaa. Yhdessä osassa käsitellään unettomuutta ja siitä selviytymistä. Vinkeistä ruuhkavuosien ensimetreille kerron omien kokemuksieni kautta. Haluan kertoa tarinani siksi, että olen esimerkki miten aivan tavallinen äiti voi pahimmillaan päätyä kuilun reunalle harmittomaksi ajatellun uniongelman vuoksi. Minä selviydyin, mutta rimaa hipoen. Tänä päivänä kuulee liikaa tarinoita vanhemmista, jotka eivät jaksaneet. Tunnistan näiden vanhempien tuskan. Haluan kertoa tarinani ja toivoisin siitä olevan apua muillekin väsyneille vanhemmille. Ajattelen, että yksikin uupunut isä tai äiti on liikaa.

Puhutaan asioista niiden oikeilla nimillä: väsyttää!

Tuoreilta äideiltä kuulee usein seuraavaa: ”Kaikki on aivan ihanaa, nautin jokaisesta päivästä” tai ”Tämä on elämämme täyttymys. Voisin olla kotona vielä monta vuotta!”. On hienoa, että moni tuntee näin ja tätä toivon vilpittömästi kaikille. Kuitenkin, kaikki eivät tunne näin ja harva toisinajattelija uskaltaa sanoa ääneen ne toisenlaiset tunteensa. Kun vauva syntyy, niin kaikki on täydellistä. Mutta, entä jos ei ollutkaan? Tai miksi ei ainakaan tunnu siltä? Mikä minussa on vikana, kun en tunne sitä onnea mistä muut puhuvat ja naisten-

lehdet kirjoittavat – missä se on? Ehkäpä väsymys ja univaje tekevät vauva-arjesta niin sumuista, että nämä tunteet jäävät varjoon. Tulisiko meidän tarjota lapsiperheille enemmän tukea, jotta useammat perheet pääsisivät nauttimaan tästä ajasta? Ajatellaanko, että avunsaajien tulee vähintään olla alkoholiongelmaisia, jotta apua perheen arkeen voi saada tai sitä pyytää? Voisiko apua tarjota – ja eritoten kannustaa sen vastaanottamiseen – meille ihan tavallisille perheille?

Yksi ihan tavallinen äiti

Olen aivan tavallisen suomalaisperheen äiti ja perheeseeni kuuluvat mieheni lisäksi nyt 7- ja 5-vuotiaat lapset. Asumme pienessä maalaiskaupungissa. Muutimme tänne viisi vuotta sitten, kun elämä pääkaupunkiseudulla alkoi ahdistaa. Ehdimme asua siellä noin 10 vuotta, mutta sitten veri veti takaisin maaseudun rauhaan. Syy miksi halusimme pois oli kiire: elämä oravanpyörässä ei ollut enää kivaa.

Siitä on nyt melkein kahdeksan vuotta, kun kävelimme mieheni kanssa kotiin synnytysvalmennuksesta ja keskustelimme videosta, joka siellä näytettiin. Videolla lääkäri kertoi, että vauva tulee muuttamaan koko lopun elämämme. Pohdimme keskenämme: ”Ai miten muka? Miten se voi muka muuttaa meidän arkeamme?”. Näin jälkikäteen ajatus tietenkin huvittaa. Kai se elämä nyt muuttuu, jos siihen rinnalle tulee kolmas ihminen. No, näin lapsellisesti sitä kuitenkin kaksi tulevaa vanhem-

paa ajatteli. Tätä samaa olen tosin kuullut muutaman muunkin esikoislastaan odottavan pariskunnan pohtivan.

Kun esikoinen syntyi, niin luulin olevinani valmis vauvan tuloon. Olin ottanut selvää monista asioista ja ajattelin, että olen kotona ainakin muutaman vuoden. Näin ei kuitenkaan käynyt. Vaikka olin lukenut elämän muuttumisesta, vauvan hoitamisesta ja järkevästä arkirytmistä, niin koko homma tuli minulle silti täydellisenä järkytyksenä. Näin taitaakin käydä useimmille ensimmäisen lapsen kanssa. Silti ajattelen, että esimerkiksi tästä tulevasta univajeesta ja eteen tulevasta riittämättömyyden tunteista olisin halunnut kuulla muutaman varoituksen sanan etukäteen. Minusta tuntuu edelleen, että vanhemmuuden riittämättömyyden tunteista ei puhuta tarpeeksi.

Kaikki vauva-ajan perusvirheet: done ♥

Muistan sen kuin eilisen päivän, kun olin ostanut raskaustestin ja tajusin olevani raskaana. Minulla oli ollut vauvakuume jo jonkin aikaa ja mieheni kanssa oli puhuttu, että vauva voisi olla ajankohtainen, kun talous on kunnossa ja kaikki muukin kohdallaan. Nykyään tuo lause ”talous kunnossa” hymyilyttää kovasti. Nyt tiedän, ettei rahalla ole mitään tekemistä perheen perustamisen kanssa.

Raskausaika meni yllättävän nopeasti. Esikoista odottaessa kaikki se hössytys olisi kuitenkin saanut olla vähäisempää. Synnytyslaukun pakkaaminen noin kaksi kuukautta ennen h-hetkeä ja kodin sisustaminen vauva-arkeen olisivat kuitenkin varmaan hoituneet vähemmälläkin.

Luin paljon kirjoja, vauvalehtiä ja neuvolakin vastasi kaikkiin kysymyksiini. Silti ajattelen, että joku vauva-arkea kaunistelematon luento tai rento keskustelutilaisuus olisi ollut minulle parempi vaihtoehto. Ensisyntyäjille kohdistettu ”jaksamisluento” saattaisi olla tähän toimiva ja ennaltaehkäisevä ratkaisu. Itsestään huolehtimisen oppitunnit ruuhkavuosien alkumetreille olisi mielestäni hyvä saada jo ennen tämän elämänjakson alkamista. Joku kasvatustutkija kertoisi tulevasta vanhemmuudesta, lasten kasvatuksesta ja sen haasteista ja sitten ravitsemusalan ammattilainen avaisi ravinnon merkityksen jaksamiseen. Ihmiset ovat erilaisia ja jälkiviisaus on aina sitä parasta, mutta uskon, että ainakin minun kohdallani tällainen olisi saattanut toimia varsin tehokkaasti. Annetaanhan synnytysvalmennuksessa ohjeita ponnistusvaiheeseen, joten muutama vinkki siihen seuraavaan ponnisteluun voisi myös olla mielestäni paikallaan.

Synnytys oli minulle helppo ja helpottava asia. Tietty vaihe päättyi ja odotettu arki saattoi alkaa. Sairastin varmaan jonkinlaisen raskauden jälkeisen masennuksenkin, mutta luulin vain kaiken sen itkun, ahdistuksen, huimauksen ja väsymyksen kuuluvan asiaan. Olin

lukenut miten rankkaa vauvan kanssa voi olla tai miten ne yövalvomiset kuluttavat ja kuuluvat asiaan, mutta ajattelen silti etten saanut tarpeeksi konkreettisia neuvoja ja apua tämän ikävän väsymysputken katkaisemiseen. Uusi elämäntilanne ja sen tuomat haasteet olivat kaikki vieraita ja olin täysin avuton monessa asiassa. Olen varma, että näistä tunteista ja asioista on kerrottu ja kirjoitettu avoimesti, mutta silti minun, silloin 28-vuotiaan naisen, korviin niitä ei ollut tarpeeksi kantautunut.

Anna kehon palautua synnytyksestä

Heti synnytyksen jälkeen tein itselleni taulukon ja ryhdyin seuraamaan painoni putoamista. Ajattelin, että en laihduta, mutta seuran kuitenkin mitä laitan suuhuni ja kirjaan ylös miten paino tippuu. Käytännössä siis aloitin laihdutuskuurin heti synnytyslaitokselta. Minulla ei olisi ollut mitään syytä laihduttaa, koska olin normaalipainoinen. En vain pitänyt raskauden tuomista muutoksista kehooni. Tämä oli minun ensimmäinen sudenkuoppani: stressasin itseni ja kehoani aivan turhaan ensimmäiset viikot. Monipuolisesta ravinnosta tulee erityisesti huolehtia ja kehon antaa palautua raskaasta kokemuksesta. En ole lääkäri – ja heidän ohjeita tulee jokaisen noudattaa omassa tilanteessaan – mutta minun tapauksessani tämä laihdutusrumba oli silkkaa typeryyttä. Onneksi tämä vaihe päättyi aika pian, mutta jälkiviisaana voin todeta, että kulutin voimavarojani tähän aivan turhaan.

Raju syömisen vähentäminen ei ole suositeltavaa heti synnytyksen jälkeen. Äiti tarvitsee riittävästi ruuasta saamaansa energiaa vauvan hoitoon. Imettävillä äideillä ravinnon monipuolisuus ja riittävä energiamäärä ovat tärkeitä myös maidontulon vuoksi. (Kunniamerkejä ja rakkausarpiä. Vau.fi www-sivusto. <<http://www.vau.fi/>> 20.12.2015.)

Imurit kaappiin ja apua ammattilaisilta

Esikoisemme oli aivan ihana ja kiltti lapsi. Lapsi nukkui ja söi normaalisti. Minä en tosin nukkunut. Kaiken ajan, jonka lapsi nukkui, niin minä tein aivan jotain muuta kuin lepäsin. Lepo olisi ollut juuri se minulle tarkoitettu juttu. Minua ei kuitenkaan väsyttänyt. Tai siis, siltä minusta ainakin tuolloin tuntui. Tässä tuli minun toinen sudenkuoppani heti synnytyksen jälkeen: en levännyt, vaan siivosin puhdasta kotiani ja tein kaikkea muuta, kuin otin rennosti vauvan kanssa. Eräs ystäväni ihmetteli, kun olin saanut esikoisemme valokuvia seinälle – kehystettynä ja käsiteltynä tietenkin – vain vajaa viikko synnytyksen jälkeen. Pohdin tuolloin, että mitä ihmeellistä siinä olisi? Aikaahan oli vaikka kuinka paljon.

Yksi järkyttävimmistä muistoista noilta ajoilta on oma imuroimisen tarpeeni: kun lapseni otti aamupäiväunia, niin ajoitin oman päivän imurointini juuri samaan aikaan. Järkevä ihminen olisi jättänyt imuroinnit sikseen ja levännyt tuon ajan. Mutta, en minä. Ajattelin, että hyödynnän ajan kätevästi ja olen sitten taas lapseni kanssa, kun hän herää. Niin, ei siinä tietenkään mi-

tään vikaa ole, jos lapsensa kanssa viettää paljon aikaa lorutellen ja sylitellen, mutta älkää te muut ainakaan ottako hommaa niin kirjaimellisesti kuin minä. Ja ne imuroinnit voi oikeasti jättää hieman vähemmälle ja tuleviin vuosiin. Voin luvata, että niitä leivänmuruja riittää. Ensimmäisinä viikkoina saattaa tuntua, että voimia ja aikaa on vaikka mihin, mutta lepo on parempi vaihtoehto tulevia aikoja ajatellen. Tässä tarkoitan sitä, että jos itsensä uuvuttaa ja väsyttää useasti liian pitkälle, niin tulevaisuudessa väsymisen kynnyks maldaltuu entisestään ja aina on hankalampi nousta ylös ja palautua. Joskus pitkään jatkuneen väsymyksen yhteydessä esiintyy myös masentuneisuutta. Williamsin, Teasdalen, Segalin & Kbat-Zinnin mukaan (2009:29) toisen tai kolmannen masennusjakson jälkeen uusiutumiskiriski nousee 80–90 prosenttiin.

Mieheni oli isyyslomalla pari viikkoa ja se aika taisikin mennä suhteellisen hyvin. Tämän jälkeen hän palasi takaisin töihin. Ensimmäiset viikot kuuluivat kuitenkin ihan kivasti, kun päivissä oli selkeä rytmi ja vauvakirjoista tai netistä saattoi etsiä tietoa arjen ongelmiin. Neljän seinän sisälle jumittuminen ja keskustelupalstoilta tietojen etsiminen oli kuitenkin minun kolmas sudenkuoppa. Jos imetys ei onnistu tai vauvan vihreä kakka ihmetyttää, niin Google ei välttämättä ole se ainut ja paras vaihtoehto vastausten hakemiseen. Rohkeasti vain puhelin kouraan ja soitto neuvolaan tai muihin tukipuhelimiin, jos joku asia askarruttaa. Ja sitten tavataan kasvotusten ja keskustellaan. Siellä ol-

Tänä päivänä kuulee liikaa tarinoita väsyneistä vanhemmista, jotka eivät vain enää jaksaneet. Tämä kirja kertoo yhden äidin tarinan. Haluan kertoa tarinani siksi, että olen esimerkki miten aivan tavallinen äiti voi pahimmillaan luisua kuilun reunalle harmittomaksi ajatellun uniongelman vuoksi. Minä selviydyin, mutta rimaa hipoen. Tunnistan pahoinvoivien vanhempien tuskan. Toivon, että tarinastani voisi olla apua jollekin väsyneelle vanhemmalle. Ajattelen, että yksikin uupunut isi tai äiti on liikaa.



Kirjassa kerrotaan vanhemmuuden sudenkuopista, joihin ainakin yksi äiti astui, kaksikin kertaa. Yhdessä osassa käsitellään unettomuutta ja siitä selviytymistä. Vinkeistä ruuhkavuosien ensimetreille kerron omien kokemuksieni kautta.



Vanhempien väsymyksestä on ryhdyttävä puhumaan entistä avoimemmin. Väsymystä ei saa päästää liian pitkälle, jotta perheeseen ei synny tämän kautta muita ongelmia. Kynnystä avun pyytämiseen tulee laskea ja perheiden tulee saada apua entistä varhaisemmassa vaiheessa.



9 789523 304444