

VAUVAN KANSSA
VUOROVAIKUTUKSEN
PUUTARHASSA

*Varhaisen vuorovaikutuksen kirja
vauvan äidille, isälle ja läheisille*

Sisältö

Esipuhe

OSA I MISTÄ ON HYVÄ VANHEMMUUS TEHTY?

1. KOHTAAMISIA VUOROVAIKUTUKSEN PUUTARHASSA
2. MITEN VUOROVAIKUTUS TOIMII?
 - 2.1. VAUVAN AISTIT, TUNTEET JA VUOROVAIKUTUS
 - 2.2. MITÄ VUOROVAIKUTUKSESSA TAPAHTUU?
 - 2.3. VAISTONVARAINEN VUOROVAIKUTUS
 - 2.4. VUOROVAIKUTUSTANSII – TÄHTIEN KANSSA VAI KOMPASTELLEN
 - 2.5. MITÄ ON VUOROVAIKUTUKSELLINEN VANHEMMUUS?
 - 2.6. ELÄINLAPSI TURVAUTUU EMOON, IHMISLAPSI TARVITSEE KIINNITTÄYMISTÄ
3. MITÄ SINÄ AJATTELET VANHEMMUUDESTA?
4. MITÄ TUTKIJAT NOSTAVAT ESIIN HYVÄSSÄ VANHEMMUUDESSA?
 - 4.1. MIELIPUUHAA: MIELEN PITÄMINEN MIELESSÄ
 - 4.2. AIVOT JA VUOROVAIKUTUS
 - 4.3. VAUVAN AIVOJEN TÄRKEIN KEHITYS TAPAHTUU SYNTYMÄN JÄLKEEN
5. VOIMAA VANHEMMUUTEEN - RENTOUS JA MIELIKUVAT AVUKSESI

OSA II ALUSTA ETEENPÄIN – NUPPUJA JA VERSOJA

6. ODOTUSTA JA VALMISTAUTUMISTA VANHEMMUUTEEN
 - 6.1. ÄITIYSTILA - HERKKYYTTÄ JA VAHVUUTTA
 - 6.2. MIELIKUVIESI VAUVA JA KOHTUKODIN OIKEA ASUKKI
 - 6.3. ISÄ, OLETKO MUKANA?
 - 6.4. TERVETULOA SYNNYTYKSEEN, TERVETULOA VAUVA!
 - 6.5. KAHDESTA KOLMEKSI - PERHEEN MOBILE
 - 6.6. ISOSISARUKSEN PIENI MIELI - RAKKAUTTA JA PIIKKILANKAA
7. VAUVAPERHEEN TUKIJOUKOT
 - 7.1. ÄITI JA ÄIDIN ÄITI: KESKINÄINEN SUHDE KOETUKSELLA?
 - 7.2. MUMMO, VAARI VAUVAKUISKAJANA
8. ALKU AINA HANKALAA...
 - 8.1. VOI ITKU, MIKÄ HÄTÄNÄ?
 - 8.2. SYÖMISEN ILOT JA AHDINGOT
 - 8.3. MITEN TEILLÄ NUKUTAAN?
9. MILLAINEN VAUVASI ON?

9.1. VAUVA TUNTEIDEN PEILINÄ

9.2. ERILAISIA VAUVOJA, ERILAISIA TUNTEITA ERILAISSA KEHITYSIKKUNOISSA

9.3. HELPPÖ, AKTIIVINEN, HAASTAVA VAI VETÄYTYVÄ VAUVA?

9.4. KUN VAUVALLA ON VAIKEUKSIA TULLA VUOROVAIKUTUKSEEN

OSA III ONNIMANNISTA MATIKKA, MATIKASTA MAITOPYÖRÄ, MAITOPYÖRÄSTÄ PYTIKKÄ – VAUVASTA TAAPEROKSI, TAAPEROSTA LEIKKI-IKÄISEKSI

10. LASTENHUONEESTA KOHTI SOSIAALISTA ELÄMÄÄ

10.1. MIKÄ PIENTÄ PELOTTAA?

10.2. PAHA MIELI VAI KÄNKKÄRÄNKÄPÄIVÄ?

10.3. VAIP PA JA POTTA

10.4. OMAN KEHON IHMEET

10.5. HEITÄTKÖ VANHEMMUUDEN PALLOSI A, B VAI C-KORIIN?

10.6. TÄÄLTÄ TULLAAN ELÄMÄ - PÄIVÄKOTIIN!

OSA IV ONGELMISTA SELVIYTYMISEEN

11. KUMMITUKSIA PUUTARHASSA

11.1. VAIN HANKALIA TUNTEITA...

11.2. ...MASENNUSTA...

11.3. ...VAI AAVEITA MENNEISYYDESTÄ?

11.4. VOIKO VAUVA MASENTUA?

11.5. MÖRKÖ TULI PUUTARHAAN

11.6. KUMMITUKSIA HÄÄTÄMÄÄN – KUTSUKAA HAAMUJENGI...

11.7. ...JA KUTSUKAA HYVÄT HALTIJAT!

OSA V VAUVA OSANA AIKAA JA YMPÄRISTÖÄ

12. SUOMI TÄYTTI SATA VUOTTA. MITEN VOI SUOMALAINEN VAUVA?

12.1. PELLON LAIDALTA DIGINATIIVIKSI

12.2. MAAILMOJEN KOHTAAMINEN

OSA VI KOHTAAMISIA VUOROVAIKUTUKSEN PUUTARHASSA

Kirjallisuusluettelo

Vauvan kanssa vuorovaikutuksen puutarhassa

Olet siis tulossa...	V anhemmaksi, onneksi olkoon!
Olet varmaan...	U telias, mitä kaikkea uusi elämänvaihe tuo tullessaan
Haluat jo...	O dotusaikana luoda suhdetta uuteen perheenjäseneen
jotta olet valmis...	R akastumaan vauvaasi ehkä jo ensi kohtaamisella
Parhain...	O pettaja vanhemmuudessa on oma vauvasi
Lähellä ololla ja...	V uorovaikutuksella teet suunnattoman arvokasta työtä
Autat vauvan...	A ivoja kehittymään viisaiksi ja sosiaalisiksi
Iloon liittyy...	I sä sekä myös isovanhemmat ja isommat sisarukset
Elintärkeitä...	K iintymyssuhteet rakentuvat ensimmäisenä elinvuonna
Kuitenkin myös...	U upumus on usein osa vanhemmuutta tai
monenlaiset...	T unteet, välillä ristiriitaiset ja hankalat. Kaikkeen tähän
tämä kirja tuo...	U usia näkökulmia, joiden avulla voi ymmärtää, oppia ja
löytää...	S opusointua perhe-elämään

Esipuhe

Kirjani kutsuu lukijansa ”vuorovaikutuksen puutarhaan” – eläytymään vauvan ja varhaisen vuorovaikutuksen maailmaan.

Yritin tuottaa helppolukuisen ja ajatuksia avaavan lukukokemuksen, joka on samalla psykoterapeuttin puheenvuoro. Toivon lukijani innostuvan vauvoista tai yhdestä tietystä vauvasta. Arvaan, että lukeminen saattaa herättää myös hämmentäviä tunteita. Toivon, että kirjasta saisi lohtua, toivoa ja välineitä ajatella vauvan tavalla. Vauvan sitovuus kysyy kärsivällisyyttä. Vanhemman täytyy joustaa omista tarpeistaan ja hallinnan tunteesta, jonka on juuri rakentanut itselleen. Vauvalta ei aina saa palkintoa hoitoyrityksilleen. Silloin kaipaisi tukea omille ratkaisuilleen vauvaa kuunnellen, vaikka ympäristö tarjoaisi toisenlaisia neuvoja. Haluan rohkaista, mutta en antaa valmiita reseptejä, vaan uusia näkökulmia, ”uudet silmälasit”, joilla voi tarkastella äitiytään tai isyyttään ja samalla pohtia vauvan arvoitusta. Vuorovaikutus paranee, jos pystyy rauhoittumaan ja tarkastelemaan asioita sydäntään kuunnellen. Jokainen vanhemmuus on omanlaistaan, jokainen perhe ja jokainen ”puutarha” on erilainen. Siksi vuorovaikutusohjeita ei voi antaa ikään kuin puhtaalta pöydältä.

Jokaisella vanhemmalla on oikeus nauttia läheisyydestä ja hyvistä kohtaamisista vauva-arjessa. Ne antavat valtavasti virtaa vanhemmuuteen. Vauva hyötyy niistä erityisesti.

Aloitin työni psykiatriassa 80-luvulla ennaltaehkäisevän työn psykologina. Mielenterveysongelmien miettiminen johdatti minut lähes aina varhaislapsuuteen, mutta noin 30 vuotta liian myöhään. Siksi päätin sukeltaa vauvojen maailmaan. Olen hoitanut äitejä, vauvoja ja pikkulapsiperheitä, kun odotus- tai vauva-aika on käynnistynyt kompastellen.

Kun eräs isä kyseli minulta, voinko suositella hänelle jotain luettavaa varhaisesta vuorovaikutuksesta, en silloin löytänyt sellaista suomenkielistä kirjaa, joka olisi ollut riittävän käytännönläheinen ja vanhempia puhutteleva. Monet kirjat ja artikkelit oli kirjoitettu ammattilaisille. Tästä syntyi ajatus kirjoittaa oma version.

Luontevaa, vaistonvaraista vuorovaikutusta on aina ollut eikä siihen tarvita kirjoja. Moni ensisynnyttäjä tai isäkokelas on kuitenkin epävarma, tekeekö ”oikein”. Tätä kirjaa voi lukea myös selailen, ottaen itselleen vain niitä asioita, joista tuntee saavansa vahvistusta kyvyilleen ja voimavaroilleen. Hyvä avain vanhemmuuteen on rentoutumisen taito.

Jollei rentoutuminen aina onnistu, kannattaa olla itselleen armollinen ja pysähtyä miettimään, mistä panta kiristää. Suomalaisessa kasvatuksessa on korostettu yksin pärjäämistä, mutta liian rajoittavana se tekee meistä synkkiä ja epäluuloisia. Omien asioiden jakaminen ei tunnu aina helpolta ja avun hakemiseen liittyy ihan turhaa häpeää. Kannattaa uskaltautua ylittämään kynnyksiä! Silloin yleensä huomaa, että muutkin pohtivat samoja kysymyksiä.

Vanhemmuus on hieno, tyydyttävä asia. Mutta se ei aina ole sitä kaikille. Vauvan tulo nostaa esille kipupisteitä. Jos on tunne, ettei mieltä askarruttavia asioita voi vain painaa villaisella ja unohtaa, on parempi selvittää niitä. Parannuskeinoja voi löytää kohtaamalla hyväksyvästi omaa "pimeämpää" puoltaan. Siksi tämän kirjan lukeminen voi olla myös syvällinen ja surullinenkin prosessi. Siinä kannattaa myös suojata itseään tai etsiä tukea. Kirjaa voi käyttää myös terapian työvälineenä tai ryhmässä keskustellen.

Kirjan avulla voi myös tallentaa omia ajatuksiaan ja tunnelmiaan arvokkaiksi muistoiksi. Siinä voi käyttää apuna myös kotisivuiltani www.pikkuvakku.fi ladattavia päiväkirjoja: "Vasta pieni salaisuus" ja "Vauvan kanssa matkalla maailmaan".

Vauva-aika, muutoksen aika, on aina häiriöaltista. Olen monesti nähnyt, miten "vauva tuo perheen hoitoon" ja koskettaa hyvin syvällisesti jotakin herkkää ja haurasta vanhemmassa. Kohtaamattomien ongelmien seurauksena syntyy uupumusta, ahdistusta ja masennusta. Ymmärrettynä ja kohdattuna ne muuttuvatkin hienoksi vanhemmuuden voimaksi. Ongelmien kautta voi oppia, miten hyvältä turvallinen kiintymyssuhde tuntuu, millä tavoin hyvä varhainen vuorovaikutus toimii, ja miten se heijastuu ja laajenee uusiksi kohtaamisiksi elämän kaikissa vaiheissa. Tunnen ylpeyttä niistä vanhemmista, jotka ovat kulkeneet kanssani sydäntään purkaen, pohtien ja keskustellen. Se on kypsää vanhemmuutta, vaikka siinä ei koskaan tule valmiiksi, niin kuin puutarhakaan ei koskaan ole valmis. Vanhemmat ovat aina avainasemassa. Hoitohenkilökunta ei saa eikä voi viedä heiltä sitä pois.

Olen työryhmäni kanssa hoitanut satoja masentuneita ja ahdistuneita äitejä. Vauva ja muu perhe ovat olleet mukana prosessissa. Kotikäynnit ja äiti-vauvaryhmät ovat kuuluneet hoito-ohjelmaan, samoin yhteistyö neuvolan, päivähoidon tai lastensuojelun kanssa. Olen koulutukseltani varhaislapsuuden vuorovaikutuspsykoterapeutti, yksilö- ja perheterapeutti. Lisäksi suggestoterapeutin koulutukseni on mahdollistanut rentoutumisen, mielikuvien ja alitajuisten voimavarojen hyödyntämisen vauvaperhetyössä. Erilaisista luovista menetelmistä on myös ollut iloa ja hyötyä, ne ovat saaneet monet äidit ja isät innostumaan. Onhan koko vanhemmuuden prosessikin jatkuvasti uutta luovaa.

Alussa työmme kompasteli, sitä tehtiin yritys-erehdys ja "mutu"-tuntumalla, kun ei ollut vielä paljon välineitä hoitaa lastenkamarin ihmissuhteita. Urani aikana kuitenkin ällistyin siitä, miten tiede harppoi eteenpäin. Videoitu vuorovaikutustutkimus, aivojen kuvantamistutkimus sekä eri tieteenalojen ja terapiasuuntien yhdistely tekivät sen mahdolliseksi. Niin abstraktia asiaa kuin tunteita ja ihmissuhteita on voitu ensimmäistä kertaa tarkastella samaan aikaan aivoissa havaittavina sähköisinä tai biologis-neurofysiologisina ilmiöinä. Myös eläintieteestä on haettu vertailukohtia, olemmehan me apinoiden jälkeläisiä! Uusi tieto vahvistaa, miten elintärkeää vuorovaikutus vauvan kanssa todella on, niin lapselle kuin vanhemmalle. Tieto on poikunut sovelluksia ja vaikuttavia hoitomalleja vauvan ja vanhempien yhteispelin parantamiseksi. Varhaisen vuorovaikutuksen tutkimus on kuitenkin vielä nuori tieteenala. Se on aina joltain osin muutoksessa. Vanhemmuus on sidoksissa myös aikaan ja kulttuuriin.

Keskustelu äitiydestä on usein moralisoivaa ja mustavalkoista. Siksi äidit tarvitsevat kannattelua. Isät ovat pääsemässä pois paitsiosta. Hekin tarvitsevat rohkaisua ja tunnustusta. Keskustelu vauvoista on usein esineellistävää. Vauvalla ei ole mahdollisuutta puhua omasta puolestaan ja siksi hän tarvitsee puolestapuhujia. Kun vauva ei tule kuulluksi julkisessa päätöksenteossa tai palvelukäytännöissä, hukataan mittaamattoman arvokasta investointia tulevan elämänlaadun hyväksi. Vauvaperhetyössä korjataan sukupolvien vääristymiä ja sen vaikutukset heijastuvat pitkälle koko perheen tulevaisuuteen.

Jokainen vauvaperheitä kohtaava joutuu miettimään myös omaa vanhemmuuttaan ja varhaislapsuuden lähtökohtiaan. Oma motivaationi vauvaperhetyöhön ja tähän kirjaan syntyi ehkä aikana, jolloin olisin itse äitinä hektisessä elämäntilanteessa kaivannut enemmän tukea. Koska perheessäni oli myös erityisongelmia, olisin hyötynyt siitä tiedosta, mitä olen kerännyt myöhemmin työni kautta. Tällä hetkellä olen neljän lapsen äiti ja neljän lapsenlapsen mummo

Olen edelleen kaukana täydellisestä ja koen syyllisyyttä ”suutarin lasten huonoista kengistä”. Vuorovaikutus pienempien ja isompien lasten kanssa on täynnä haasteita. Mutta haasteet ovat tervetulleita.

Sen sijaan, että kokisi itsensä riittämättömäksi, haasteita voi rakastaa. Toivon, että lukijanikin luopuisi täydellisyys tavoittelusta ja löytäisi iloa ja voimaa juuri arjen pulmakohtiin. Vanhemmuuden voi ottaa rennosti.

Ensimmäisessä osassa johdatellaan ”puutarhaan” ja kuvataan vuorovaikutuksellista vanhemmuutta.

Toisessa osassa kuljetaan raskausajasta vauva-aikaan ja tutkitaan myös vauvan tuomia erityishaasteita vuorovaikutuksessa.

Kolmannessa osassa mietitään varhaislapsuuden keskeisiä teemoja taaperoiästä leikki-ikään.

Neljännessä osassa kuvataan, millaisia ongelmia varhaisiin vaiheisiin voi ilmaantua ja miten niihin voi saada apua.

Viidennessä osassa peilataan vauvan ympäristöä sata vuotta taaksepäin ja hiukan eteenpäin.

Kuudennessa osassa palataan vielä ”puutarhaan”.

Sternin kehitysteorian mukaan ihmisen persoonallisuuden ensin kehittyneiden tasojen päälle syntyy aina uusia. Alla olevat tasot eivät lakkaa tai putoa pois. Siten vauva-aika ei ole mennyt ohi ja loppunut meidän aikuistenkaan kohdalta, vaan meistä jokainen kantaa sisällään aina mukanaan niitä kokemuksia, jotka on saatu varhaislapsuudessa, vaikka emme siitä paljoa muistaisikaan.

Kirjan esimerkit ovat sekä työstäni että omasta elämästäni ja ympäristöstäni. Olen muutellut niitä, esimerkiksi nimet, kunnioittaakseni ihmisten intimiteettisuoja. Siten kirjani on osittain fiktiota. Olen urani ajan seurannut tutkijoiden ja klinikoiden välistä vuoropuhelua. Teksti on omaa tulkintaa-ni siitä. Jokaiseen lukuun liittyy omaa lähdekirjallisuutta.

Puhun usein vauvasta viitaten vähän isompiinkin lapsiin. Lukija saattaa kysyä, mikä on vauva. Vauva on alle vuoden ikäinen. Taapero on 1-2-vuotias ja leikki-ikäinen 3-6-vuotias.

Puhun vauvasta yksinkertaisuuden vuoksi tai tarkoituksella Sternin ajatukseen viitaten. Taapero tai pikkulapsi on vielä niin lähellä vauva-aikaa, että hän usein käyttäytyy kuin vauva ja muistaakin jotain sikiö- tai vauva-ajasta. Toisaalta jo pienessä vauvassa on nähtävissä piirteitä ja ituja, jotka ennustavat tulevia persoonallisia tapoja ja ominaisuuksia.

Lukija kysyneee myös, mitä on vuorovaikutus ja miksi puutarha. Vuorovaikutus on osa kahden ihmisen suhdetta. Varhaiset suhteet rakentavat mielen kokonaisuutta. Hyvä rakkaussuhde, hyvä vanhempi-lapsisuhde tai hyvä terapiasuhde voivat kasvaa ”mahdollisuuksien tilassa”, jossa kummakin mielen maisemat kohtaavat. Siksi valitsin vertauskuvan puutarhasta. Varhaista vuorovaikutussuhdetta voi hoitaa kuten puutarhaa, mihin voi mennä kohtaamaan vauvansa. Sinne voi kylvää siemeniä ja istuttaa taimia, tietämättä ihan tarkkaan, mitä puutarhasta tulee. Puutarha on aina vähän kesken, mutta siellä on hauska puuhastella. Puutarha kasvaa myös villinä ja omaan suuntaan. Puutarhan kauneus ravitsee sielua. Nykyajan täydellinen puutarha on rento ja moni-ilmeinen, siellä näkyy sekä luonnon että ihmisen kädenjälki. Puutarha tai sen osa voi olla myös salainen, ulkopuolisilta suojattu.

Sinikka Mäkelä

OSA I MISTÄ ON HYVÄ VANHEMMUUS TEHTY?

1. KOHTAAMISIA VUOROVAIKUTUKSEN PUUTARHASSA

Saija silmäili ensin arasti vastasyntynyttä tytärtään, mutta alkoi pikku hiljaa tuntea, ettei hän voinut irrottaa vauvasta silmiään. Lumoava katse veti häntä puoleensa. Samalla Saija ihmetteli, miten kamalat kivut alkoivat menettää merkitystään ja häipyä taka-alalle. Vauva tuntui kutsuvan häntä johonkin toisenlaiseen olemisen tilaan, yhteiseen hienoviritteeseen maailmaan eikä Saija edes olisi huomannut, oliko hänen ympärillään hoitajia vai ei.

Matka tähän saakka oli ollut aika töyssyinen. Se tapahtui 70-luvulla Helsingissä. Vaikka synnytystä oli jo kovasti odoteltu, Saijan mies oli kysynyt, oliko ok, jos hän lähtisi päivän työmatkalle. Harmistuneena Saija oli myöntynyt. Supistukset alkoivat sitten illan suussa ja Saija tajusi, että nyt on tosi kyseessä. Hän oli silti rauhallinen ja päätti selviytyä yksin - eihän isiä tuohon aikaan osastolle päästettykään. Iltaseitsemältä Saija soitti sairaalaan kysyäkseen, saako hän tulla, koska supistuksia tuli noin viiden minuutin välein. Sieltä vastasi ärtynyt hoitaja, joka sanoi, että osasto oli täysi. Hän alkoi moittia Saijaa ja oli sitä mieltä, että Saija oli liian hätäinen, ensisynnyttäjät kuulemma aina tulevat liian aikaisin. Saija voisi sitä paitsi mennä jonnekin muualle. (Saijasta oli tuntunut itsestään selvältä mennä samaan sairaalaan, jossa häntä oli jo tutkittu, eikä tuo ihminen noteerannut sitäkään, että synnytys oli jo kymmenen päivää myöhässä.) Tomera hoitaja käski rauhoittua ja ottaa vähän konjakkia ja sulki puhelimen!

Saija oli herkistynyt, kiukun ja itkun sekaisista tunteista hämmentynyt. Pelottikin, mutta uhmaisesti hän päätti, ettei lähde sitten yhtään mihinkään, ainakaan, jos osastolla on tuollainen noita-akka. Hän istui olohuoneen lattialla ja katseli kaikki TV-ohjelmat loppuun. Kello yksi yöllä Saijasta äkkiä tuntui, että ponnistuttaa. Hän kauhistui, syntyisikö lapsi siihen lattialle? Saijan järkevä puoli otti tilanteen haltuun ja soitti taksin. Koko taksimatkan ajan Saija tärisi ja huojui supistuksissaan.

Sairaalassa ei ollut aikaa täytellä kaavakkeita, Saijaa vietiin suoraan synnytyspöydälle. Tyttö syntyi puolen tunnin sisällä. Saija teki mitä käskettiin, piti sukanvarsista kiinni sängyllä selällään ja ponnisti raivokkaasti. Kivun läpi hän koki tilanteen epätodellisena, kuin ulkopuolelta. Hän vain tajusi, että synnytys oli tapahtunut ja yritti koota itseään, hellänä särystä ja rasituksista. Sillä aikaa vauva läpsäytettiin hengittämään, se kylvetettiin ja sai silmätipat, calmette-rokotuksen ja puhtaat vaatteet. Käärö annettiin peiton päälle Saijan viereen ja sen jälkeen hoitajat säntäsivätkin tiehensä ja pysyivät poissa pari tuntia. Kapaloa ei kuulema saanut avata.

Vauvalla oli isot, valppaat silmät. Vaikka vauva oli vielä turvoksissa ja erilainen kuin hän osasi odottaa, se oli Saijalle maailman kaunein vauva. Hetkittäin sen kasvot näyttivät aikuiselta, jopa vanhalta ukolta, niissä oli myös piirteitä isästään..isoäidistä.. Saijan veljestä..sitten vauva haukotteli tai väänteli naamaansa hassulla tavalla kuin pieni klovn. Saija nuuhki vauvan tuoksua ja se täytti hänet hellyydellä. Saija silitti pehmeästi vauvan pientä nyrkkiä ja sormet avautuivat. Kasvotkin pyrkivät avautumaan -vauva oli vireä ja sen katsoessa suoraan silmiin Saijan sydämessä sykähteli. Välillä vauva selvästi hamusi äitinsä rintaa ja Saara tuns,

että hänen rintansa yöpaidan alla vastasivat kutsuun - niissäkin tapahtui jotain, vaikka hänelle oli sanottu, ettei imetys olisi vielä mahdollista.

Kahden ihmisen kohtaaminen kuitenkin toteutti itse itseään, fyysisesti, psyykkisesti ja biologisesti. Saijan kainalossa oli pieni olento, melkein osa häntä, mutta samalla aivan erityinen, omanlainen, erillinen, jo muuttanutkin häntä melkoisesti - tehnyt hänestä äidin. Saijan aivoissa tapahtui merkillinen viritys - ilmeinen rakastumiskokemus.

Saija oli mielikuvitusihminen. Hän tunsu rakastuvansa monella aistilla yhtä aikaa – hän vajosi kuvitelmaan, jossa seinät muuttuivat väreiksi ja olivat kuin kukkia ympärillä, äänet muuttuivat pehmeäksi musiikiksi ja sairaalan tuoksut lempeiksi tuulahduksiksi. He olivat kaksin jossakin rauhaisassa, lumoavan kauniissa puutarhassa. Vauva hymyili! Äiti supisi asioita hänen korvaansa, sanoen: ”me selvisimme”. Hän kertoi, kuinka urhea ja ihana vauva oli, toivotti vauvan tervetulleeksi tähän elämään, kertoi, keitä perheeseen kuului ja mitä vauvalle ja äidille ehkä tapahtuisi. Vauva vastaili hassuilla ilmeillään, joita äiti olisi voinut tuijottaa tuntikausia. Kaksi kehoa aisti toistensa lämmön, läheisyyden, tuoksun, rytmin ja kosketuksen.

Muutos, joka Saijassa tapahtui, kuten äideille yleensä tapahtuu, on jonkinlainen äititranssi, siirtyminen ”äitiystilaan”. Se kasvaa vähitellen raskauden aikana ja vahvistuu raskauden lopulla, kun äiti kääntyy vähän sisäänpäin ja herkistyy vauvan viesteille. Se on voimakkaana vauvan ensimmäiset kuukaudet, lieventyen vähitellen, mutta jatkuu koko vauva-ajan, erityisesti ennen vauvan puheen kehittymistä.

Ensi kohtaamisessa vauvan hellyttävät piirteet herättävät äidin aivoissa sekunnin murto-osassa alueen, joka aktivoi mielihyvätuntemuksia. Siihen liittyy oksitosiinin, rakkaushormonin erityys, joka lisää äidin kykyä kiintymykseen ja empatiaan. Se ”virittää” äitiä vauvan tasolle ja sulkee tavanomaisia ärsykeitä osittain pois tietoisuudesta. Niin äiti saa hyvän kontaktin vauvaan jo ensi tutustumisella.

Saijan synnytyksessä oli mukana myös riskin merkit ja se olisi voinut kääntyä pettymykseksi. Tuohon aikaan hoitohenkilökunnalla oli auktoriteetti. Äitien piti sopeutua ja heitä moitittiin herkästi. Synnytys tapahtui aina samassa hankalassa asennossa. Hygieniä oli yliarvostettua läheisyyden kustannuksella. Imetysohjaus oli lannistavaa. Onneksi Saijan sisäisessä maailmassa hyvät tunteet kuitenkin veivät pian voiton hankaluuksista. Mutta jos äiti olisi ennestään vähän heikoilla jäillä, jotkut tahattomatkin asiat voisivat tuottaa mielipahaa. Kehon kipu voisi vaatia liikaa äidin huomiota. Myös jokin aikaisempi, pintaan nouseva käsittelemätön ikävä juttu voisi viivyttää tai estää rakastumiskokemuksen syntymistä.

Minni koki monet asiat epämiellyttävinä, listaan liittyivät sairaalan haju, kalseat seinät ja hoitajat, jotka tiesivät kaiken paremmin. Minni oli pettynyt, kun hän ei tuntenut mitään ihmeellistä ja häntä vain huolestutti ja jännitti, miten hän saisi pidettyä vauvan hengissä, kun jo sairaalassa tarvittiin lisämaitoa, valolamppua, ylimääräistä seurantaa. Vauva vietiin usein pois, niin ettei siihen oikein voinut tutustuakaan. Kotona Minnin elämä pyöri maitogrammojen, aikataulujen ja vauvan painon tarkkailun ympärillä. Neuvolaan meno oli

kuin tuomiopäivä – Minni ei pystynyt nauttimaan vauvasta, kun vielä oma keho huusi apua ja joka päästä valui jotain, silmistäkin välillä kyyneleitä..

Äiti pettyy itseensä, jos hänellä on ollut suuret odotukset. Äitiystila on niin herkkä - myös herkkä haavoittumaan. Synnytyksen jälkeiseen "baby blues"-vaiheeseen liittyy tunteiden heilahtelu ja lievä alakulo. Mitään peruuttamatonta ei ole silti vielä menetetty.. Äidin kiintymyksen tunteen viive ei vielä tarkoita, ettei äiti pitäisi vauvasta hyvää huolta. Äidintunteet voivat herätä myös vähitellen päivittäisen hoivan kautta tai syttyä vähän myöhässä "yhtäkkiä". Välillä tarvitaan myös apua asian työstimiseen, jotta baby blues ei syvenisi varsinaiseksi masennukseksi.

Minni uskaltautui lopulta käymään neuvolapsykologin luona. Siellä Minni tuns, että häntä ymmärrettiin ja hän avautui mieltään painavista asioista. Minnin harteilta alkoi putoilla jokin taakka, joka esti häntä iloitsemasta ja luottamasta itseensä. Elämä alkoi kantaa ja vauvakin alkoi saada painoa. Eräällä käynnillä Minni kuvasikin tuntojaan näin: "Alussa mikään ei tuntunut miltään, mutta viime yönä, kun syötin vauvaani kahden kesken, tuli yhtäkkiä tunne, että siinä on maailman tärkein ja ihanin ihminen ja voisin vaikka kuolla sen puolesta".

Jos esteitä ei ole, tapahtuu luonnollinen ketjureaktio – biologiset ja kokemukselliset palikat asettuvat omalla vuorollaan oikeaan järjestykseen. Kehojen yhteydestä vahvistuu kahden mielen yhteys, jossa vuorovaikutuksen ympyrät rakentavat itse itseään vahvistumaan edelleen.. Mitä paremmin vanhempi tutustuu vauvaansa, sitä paremmin hän löytää toimivia ratkaisuja. Niin vauva ohjaa myös hoitajaansa.

Vauvan tärkein elinehto on kiinnittyä äitiin tai siihen läheiseen hoitajaan, joka tuottaa hänelle turvallisen sylin vaarojen uhatessa, samaan tapaan kuin eläinlapsi leimautuu emoonsa. Kun äidin kohdalla puhutaan kiintymisestä, vauva vasta kiinnittyy...

Kysymyksiä äidille: Minkälainen oli sinun siirtymisesi äitiystilaan? Mitä muutoksia huomasit itsessäsi ja suhteessasi vauvaan? Miten suhtauduit näihin muutoksiin? Pystyitkö jakamaan tunteitasi?

Kysymyksiä isälle: havaitsitko vaimossasi muutoksia? Kertoiko hän niistä. Entä mitä sinussa tapahtui?

**Ei ole hellyttävämpää tilannetta kuin onnellisen
syntymän jälkeinen yhteinen kohtaaminen.
Äidille ja isälle syntyy myös halu suojella ja
huolehtia vauvan turvallisuudesta.**

Mitä vuorovaikutuksessa tapahtuu ja
miten kiintymyssuhde kehittyy?

Tämä kirja kertoo

- millaisia merkityksiä varhaisella
vuorovaikutuksella on ja
- miten hyvää vanhemman ja lapsen
suhdetta voi rakentaa

Vauvan ääni kuuluu vain, jos sitä asettuu kuulemaan.
Sen kuulevat vauvan läheiset, äiti ja isä, mummo ja vaari
tai tärkeä hoitaja. Siitä syntyy keskustelu, jolla
luodaan hyvää tulevaisuutta.

Vauvan saaminen koskettaa syvästi.
Kasvuprosessi on samalla iloinen, herkkä ja hauras.
Vauva-aika on myös häiriöaltista. Häiriöillä on yleensä
positiivinen viesti – sitä kannattaa kuunnella ja avata ja
tuottaa muutoksia, jotka heijastuvat niin entiseen
kuin tulevaan sukupolveen.

Kirja on rohkaiseva ja innostava opas ja
samalla psykoterapeutin puheenvuoro höystettynä
esimerkeillä kirjoittajan omasta elämästä ja
pitkän klinisen kokemuksen varastosta.

**Se antaa välineitä ajatteluun vauvan tavalla.
Helppolukuinen, käytännönläheinen kirja vauvaperheille.**

E-kirja, odotusajan kalenteri sekä rentoutusäänite osoitteessa:

www.pikkuvakku.fi



9 789528 018254