

AJATTELEN SINUA

Ensi- ja turvakotien liiton esite



Terveystyön kehittämisen

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu 6.5.2010

Hanna Niskanen

Elisa Salomaa



SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	PÄIHTEET LAPSEN SILMIN - HANKE.....	2
3	TERVEYSKASVATUSMATERIAALI.....	2
3.1	Hyvä terveyskasvatusmateriaali.....	4
4	TYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTUS	4
5	POHDINTA.....	6
	LÄHTEET	8
LIITE 1	Uuden elämän alku	
LIITE 2	Ajattelen sinua -esite	
LIITE 3	Ajattelen sinua -PowerPoint	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöhöemme (15 op) liittyvän terveydenhoitajatyön kehittämistehävän puitteissa lähdimme mukaan Päihteet lapsen silmin -hankkeeseen syyskuussa 2009. Tehtävänäme oli päivittää Ensi- ja turvakotien liiton Raskaus ja päihteet -esite, jonka aihepiiri liittyy olennaisesti opinnäytetyömme aiheeseen Terveydenhoitajien kokemuksia päihteitä käyttävien odottajien ohjaamisesta. Esitteen toivottiin tarkastelevan vanhempien päihteiden käyttöä syntymättömän lapsen näkökulmasta sekä päihteettömän ja turvallisen vanhemmuuden merkitystä lapsen kehitykseen. Lisäksi esitteessä haluttiin tuoda enemmän esiin motivointia päihteettömyyteen ja isän osuutta vauvan odotuksessa. Esitteeseen liittyy myös terveydenhoitajille työkaluksi suunniteltu PowerPoint-esitys, jota voidaan käyttää perhevalmennuksissa. PowerPoint-esitys on tarkoitus julkaista Ensi- ja turvakotien liiton Internet-sivuilla, josta terveydenhoitajat voivat vapaasti hakea sen käyttöönsä.

Lisäänntynyt päihteiden käyttö tarkoittaa myös sitä, että runsaasti päihteitä käyttäviin kuuluu yhä enemmän raskaana olevia naisia ja vauvaperheitä (Andersson, M. 2008. 18.) Äitien raskaudenaikainen alkoholinkäyttö on erittäin suuri uhka sikiölle (Halmesmäki 2000, 5). Neuvola ja lastensuojelutyö ovat aivan erityisessä asemassa päihdeongelmien tunnistajana ja hoitoon ohjaajana (Pajulo & Tamminen 2002, 3009). Juuri tästä syystä kaikilta neuvolan asiakasperheiltä tulisi säännöllisin välein kysyä päihteiden käytöstä (Puustinen-Korhonen 2007, 400). Päihdeongelman ilmettyä neuvolan terveydenhoitajan tehtävänä on antaa perustietoa päihteiden vaikutuksista raskauteen ja sikiön hyvinvointiin. Lisäksi terveydenhoitaja motivoi ja kannustaa äitiä päihteettömään loppuraskauteen tai ohjaa tämän avo- tai laitoshoitoon. (Halmesmäki & Kari 1998, 2109; Halmesmäki 2007.)

Syksyn aikana loimme pohjan esitteelle ja muokkasimme tekstiä valmiiksi käsikirjoitukseksi (liite 1). Alkuvaiheen teemoja olivat raskauden tuoma uusi mahdollisuus päihteettömään elämään, raskausajan vanhemmuus, parisuhde, raskaus ja päihteet ja vauvan näkökulma. Aiheet muokkautuivat ja integroituivat työstämisen myötä sujuvaksi kokonaisuudeksi. Esitteen tekstin pohjalta suunnittelimme PowerPoint-esityksen (liite 3).

Työn tavoitteena oli päivittää Ensi- ja turvakotien liiton Raskaus ja päihteet esite. Esitteen toivottiin olevan kannustava ja välttää syyllistämistä. Esite on osa Päihteet lapsen silmin -hanketta ja se on suunnattu kaikille raskaana oleville riippumatta päihteiden käytöstä. Aloitimme esitteen työstämisen syyskuussa 2009 ja käsikirjoitus siihen valmistui joulukuussa 2009. Ajattelen sinua -esite toimii terveydenhoitajien apuna vanhempien ohjaamisessa. Sen tarkoituksena on auttaa puheeksiottamisessa ja antaa tietoa päihteiden käytön vaikutuksista odotusaikana. Materiaalin avulla vanhemmat voivat palata neuvolakäynnillä käsiteltyihin asioihin vielä kotonakin. Esitteeseen voi tutustua myös perheen lähipiiri. Esite on tarkoitettu

tu kaikille odottaville vanhemmille, siksi terveydenhoitajan voi olla helpompi lähestyä aihetta kaikkien perheiden kohdalla, vaikka epäilystä päihteiden käytöstä ei olisikaan.

2 PÄIHTEET LAPSEN SILMIN - HANKE

Ensi- ja turvakotien liitto on perustettu vuonna 1945. Se on valtakunnallinen lastensuojelujärjestö, joka tukee vaikeissa ja turvattomissa oloissa eläviä lapsia ja perheitä sekä ehkäisee perheväkivaltaa. Liitto on kattoyhdistys 28 jäsenyhdistyksille, jotka ylläpitävät 11 ensikotia, 7 päihdeongelmien hoitoon erikoistunutta ensikotia sekä 14 turvakotia. Myös muut työmuodot toteutetaan yhteistyössä jäsenyhdistysten kanssa. (Ensi- ja turvakotien liitto, 2006a.)

Turvakodit pyrkivät ehkäisemään perheväkivaltaa ja estämään siitä johtuvien haittojen syntymistä ja syvenemistä. Turvakodeista saa kriisiapua, välitöntä suojaa ja pitkäaikaista tukea. Ensikodit tukevat lapsiperheitä vanhemmuudessa ja elämänhallinnassa. Osa ensikodeista on erikoistunut raskeana olevien naisten ja vauvaperheiden päihdeongelmien hoitoon. Muita työmuotoja ovat muun muassa rikosuhripäivystys, lapsityö (väkivallalle altistuneiden lasten kanssa tehtävää työtä), Lyömätön Linja ja Jussi-työ (väkivallaton vaihtoehto miehille) sekä Alvari-perhetyö. Lisäksi ensi- ja turvakotityön menetelmiä kehitetään ja uusia palvelumuotoja haetaan projektityön avulla. (Ensi- ja turvakotien liitto, 2006b.)

Ensi- ja turvakotien liitto, Suomen Terveydenhoitajaliitto ja Hämeen ammattikorkeakoulun Hyvinvoinnin koulutus- ja tutkimuskeskus toteuttavat Päihteet lapsen silmin -hankkeen yhteistyössä. Hanke on kolmevuotinen (2009-2011). Hankkeen tarkoituksena on saada vanhemmat ja lapsen lähipiiri näkemään päihteiden käytön vaikutukset lapsen näkökulmasta. Tavoitteena on parantaa terveydenhoitajien mahdollisuuksia ohjata vanhempia päihteettömään ja turvalliseen vanhemmuuteen. Lisäksi tuotetaan terveyskasvatusmateriaalia työkaluiksi neuvolakäynneille ja perhevalmennuksiin lapsiperheiden päihteettömyyden tukemiseksi. Työstämämme esite on yksi osa hankkeesta tuotettavista materiaaleista. Lapsen näkökulman huomioon ottavaa aineistoa ei vielä ole tehty neuvoloiden käyttöön ja aineistolle on todellinen tarve. (Ensi- ja turvakotien liitto, 2006c.)

3 TERVEYSKASVATUSMATERIAALI

Terveyskasvatusmateriaali on terveyttä edistävää aineistoa. Sen avulla tuetaan ja ylläpidetään yksilöiden terveyttä ja omia voimavaroja. Terveyttä edistävä aineisto voi olla voimavaralähtöistä tai riskilähtöistä, jolloin aineisto kohdentuu riskitekijään, sairauteen tai oireeseen. (Rouvinen-Wilenius, P. 2008. 5.)

Terveyttä voidaan edistää promotiivisella tai preventiivisellä materiaalilla. Promotiivisella terveyskasvatusmateriaalilla pyritään luomaan mahdolli-

suuksia yksilölle huolehtia omasta ja elinympäristönsä terveydestä jo ennen ongelmien ja sairauksien syntyä. Preventiivinen terveystasvatusmateriaali on kohdennettu riskiryhmille tai jo sairastuneille ihmisille, jolloin painopiste on muutoksien aikaansaamisessa. (Rouvinen-Wilenius, 2008. 5.)

Taustatekijöillä on tärkeä merkitys terveyttä suojaavina tekijöinä. Siksi ne on tärkeää ottaa huomioon terveyden edistämässä. Terveyden taustatekijät jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin suojaaviin tekijöihin. (Rouvinen-Wilenius, 2008. 7.)

TAULUKKO 1. *Terveyden taustatekijät (Rouvinen-Wilenius, 2008. 7).*

Sisäiset suojaavat tekijät	Ulkoiset suojaavat tekijät
yksilölliset <ul style="list-style-type: none"> • terveet elämäntavat • myönteinen elämänasenne • koherenssin tunne (ymmärrys, merkityksellisyys, suoriutuminen) • itsetunto, myönteinen kuva itsestä • kyky ratkaista konflikteja • kyky oppia 	yksilölliset <ul style="list-style-type: none"> • perustarpeet: ruoka, lämpö, suoja, lepo • taloudellinen perustoimeentulo • tiedontarpeen tyydyttäminen
sosiaaliset <ul style="list-style-type: none"> • perusturva varhaisessa vaiheessa • myönteinen kiintymisen kokeminen • arvostetuksi ja hyväksytyksi tuleminen • hyvät ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot 	sosiaaliset <ul style="list-style-type: none"> • tukevat ja pysyvät sosiaaliset verkostot • myönteiset roolimallit
	ympäristölliset <ul style="list-style-type: none"> • turvallinen ja luotettava ympäristö • terveellinen yhteiskuntapolitiikka • julkiset palvelut

Materiaalin näkökulma tulee valita aineiston tavoitteiden ja lukijoiden elämäntilanteen mukaan. Terveyttä edistävällä aineistolla voidaan vahvistaa jo olemassa olevaa myönteistä terveyden kehitystä, avata uusia terveyttä tukevia mahdollisuuksia ja näkökulmia sekä/tai tavoitella käyttäytymisen muutosta. (Rouvinen-Wilenius, 2008. 9.)

3.1 Hyvä terveystieteiden materiaali

Laadukas terveystieteiden materiaali tyydyttää asiakkaan tarpeita, kunnioittaa asiakasta ja tarjoaa oikeaa tietoa. (Rouvinen-Wilenius, 2008. 14.) Painetun terveystieteiden materiaalin etuna on, että asiakas voi rauhassa tutustua aineistoon ja tarvittaessa palata siihen vielä myöhemminkin (Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. 9).

Terveystieteiden materiaalia arvioidaan kahdesta eri näkökulmasta. Aineistossa pitää tulla esille terveyden edistämisen näkökulmat: aineistolla on selkeä ja konkreettinen terveys- / hyvinvointitavoite, se välittää tietoa terveyden taustatekijöistä, antaa tietoa muutoksen keinoista, lisäksi se motivoi terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin. Materiaalin aineiston tulee olla sopiva kohderyhmälle: se palvelee käyttäjäryhmän tarpeita, on mielenkiintoinen, herättää luottamusta ja luo hyvän tunnelman sekä täyttää julkaisuun ja sisältöön liittyvät vaatimukset. (Rouvinen-Wilenius, 2008. 10.)

4 TYÖN TAVOITTEET JA TOTEUTUS

Työn tavoitteena oli päivittää Ensi- ja turvakotien liiton Raskaus ja päihteet esite. Teimme yhteistyötä Päihteet lapsen silmin -hankkeen projektipäällikön, Eeva-Kaarina Veijalaisen kanssa. Häneltä saimme keskeiset sisällöt esitteen toteuttamista varten. Esitteeseen haluttiin enemmän vauvan näkökulmaa molempien vanhempien päihteiden käyttöön raskausaikana. Käytännössä tämä tarkoitti isän merkityksen korostamista. Esitteen toivottiin olevan kannustava ja välttää syyllistämistä. Esite on suunnattu kaikille raskaana oleville riippumatta päihteiden käytöstä. Se on tarkoitus jakaa odottaville vanhemmille raskauden ensikäynnillä ja esitteen avulla terveydenhoitaja voi ottaa päihteiden käytön puheeksi. Esite toimii ikään kuin terveydenhoitajan työkaluna.

Aloimme hahmotella esitteen sisältöä aihealueittain. Niitä olivat uusi mahdollisuus, raskaus ja päihteet, raskausajan vanhemmuus (erityisesti isän näkökulma), parisuhde ja jo raskausaikana vauvasi tuntee sinut. Saamme ohjeistuksen perusteella nämä olivat mielestämme keskeisimmät asiat, joita esitteessä tulisi käsitellä. Näiden aihealueiden ympärille aloimme rakentaa esitteen sisältöä. Aloimme etsiä tietoa aiheista Internetistä, kirjallisuudesta ja sähköisistä tietokannoista. Tämän jälkeen kokosimme löytämämme tiedon yhteen. Teksti muokkautui syksyn 2009 aikana (liite 1). Jotkin aihealueet korostuivat ja toiset saivat vähemmän painoarvoa. Sen jälkeen aloimme muokata tekstin sävyä ja kieltä kannustavammaksi, rohkaisevammaksi ja helppolukuisemmaksi. Esseemäistä tekstiä oli alussa melko paljon, joten sitä täytyi tiivistää, napakoittaa ja muokata puhuttelevammaksi. Tekstin muokkaamisessa otimme huomioon, että esitteen kohteena on kaikki odottavat vanhemmat ja tarkoituksena on motivoida kaikkia vanhempia muutokseen. Työstämisen aikana tapasimme säännöllisesti ohjaavaa opettajaa ja toimeksiantajaa, joilta saimme palautetta ja ohjausta. Teoriatiedon lisäksi halusimme antaa vanhemmille ky-

symyksiä pohdittavaksi. Vauva-ajatusten tarkoituksena on herättää vanhempia pohtimaan tulevaa vanhemmuuttaan ja elämäntapojaan omasta sekä vauvan näkökulmasta.

Syksyn aikana pääsimme osallistumaan kahteen seminaariin: Päihdeongelmaisten raskaana olevien naisten ja pienten lasten äitien palvelurakenteen kehittämishankkeen seminaariin ja Päihteet lapsen silmin -hankkeen kumppanusseminaariin. Molemmat seminaarit olivat mielenkiintoisia ja siellä huomasimme, miten paljon moniammatillista työtä päihdeongelmaisten äitien ja vauvaperheiden auttamiseksi on jo tehty ja tehdään edelleen. Seminaareista saimme myös paljon hyödyllistä tietoa esitteen kirjoittamista varten. Marraskuun lopussa tekstimme lähetettiin Terveystieteiden keskuksen arvioitavaksi. Saimme tekstistämme hyvää palautetta, jonka mukaan käsikirjoitus oli asiallinen ja kannustava. Palautteessa esitteen kannustavaa sävyä pidettiin tärkeänä ja sitä kehoitettiin vielä lisäämään. Kuvituksen esitteeseen suunnitteli graafisen suunnittelun toimisto Rohkea ruusu. Tämän jälkeen esitteemme meni painoon.

Joulukuun alussa meitä pyydettiin lisäksi tekemään esitteemme pohjalta PowerPoint-esityksen, jota terveydenhoitajat voisivat käyttää perhevalmennuksissa (liite 3). Joulukuun aikana suunnittelimme pohjan PowerPoint-esitykselle, joka julkaistaan Ensi- ja turvakotienliiton Internet-sivuilla.

Tammikuun puolivälin jälkeen esitteen ensimmäinen painoversio (liite 2) tuli painosta. Teksti oli muokkautunut vielä asiantuntijoiden käsissä sävyllään pehmeämmäksi, silti tunnistimme sen omaksi tekstiksemme. Lisäksi esitteen kansilehdestä ja vauva-ajatustemme pohjalta oli tehty kaksipuolinen juliste.

PowerPoint -esitys muokkautui tammi- ja helmikuun aikana. Esitys mukaillee Ajattelen sinua -esitettä mutta siinä asioita on painotettu hieman eri tavalla. Päihteiden ainevaikutuksia ei ole käsitelty yhtä tarkasti mutta vastaavasti isän roolia on käsitelty enemmän. Myös tämän esityksen työstövaiheessa tapasimme ohjaavaa opettajaa sekä toimeksiantajaa, joilta saimme ohjeistusta. Lisäksi kävimme keskustelua heidän kanssaan työn eri vaiheissa sähköpostilla. Maaliskuun 2010 alussa PowerPoint -esitys oli mielestämme hioutunut valmiiksi. Lähetimme sen eteenpäin Päihteet lapsen silmin -hankkeen projektipäällikölle. PowerPoint -esitys viimeisteltiin huhtikuun 2010 alussa ja se julkaistiin Ensi- ja turvakotien liiton Internet-sivuilla www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/paihteet_lapsen_silmin-hanke/ toukokuussa 2010 osoitteessa

5 POHDINTA

On ollut hienoa olla mukana hankkeessa ja päästä itse tuottamaan monia ihmisiä hyödyttävää materiaalia. Meistä kumpikaan ei ole aikaisemmin olleet tämän tyyppisessä projektissa mukana, emmekä ole tehneet terveyskasvatusmateriaalia. Lähdimme kuitenkin innolla mukaan ja projekti tuntui mielenkiintoiselta.

Mielestämme haastavinta terveyskasvatusmateriaalin tuottamisessa oli tukea ja tuoda esille lukijan voimavaroja koska esitteemme on suunnattu kaikille. Tästä syystä esitteessä tuli olla sekä promotiivinen että preventiivinen näkökulma. Lukijoiden ainoat yhdistävät tekijät ovat raskaus ja tuleva vanhemmuus, muilta osin heidän taustatekijänsä voivat olla hyvinkin erilaisia. Tämän terveyskasvatusmateriaalin tarkoitus on vahvistaa vanhemmaksi kasvua ja tukea olemassa olevia voimavaroja. Terveyskasvatusmateriaalin tulee olla näyttöön perustuvaa, siksi etsimme tietoa kriittisesti ja käytimme vai luotettavia lähteitä kuten Terveysporttia, Käypä Hoito -suosituksia ja kirjallisuutta.

Alusta asti tiesimme, että aikataulu esitteen tekoon oli tiukka. Pysyimme mielestämme kuitenkin hyvin aikataulussa, koska työstimme esitettä koko ajan aktiivisesti. Esitteen käsikirjoitus valmistui ajallaan. Kun esitteen ensimmäinen versio tuli painosta tammikuussa 2010, saimme esittää omia mielipiteitämme siitä. Olimme hyvin tyytyväisiä esitteeseen, erityisesti siihen, että vauva-ajatuksiimme oli tartuttu, niitä oli lisätty ja tuotu esiin läpi koko esitteen. Kuvitus oli suurelta osin mielestämme hieno ja aiheeseen sopiva yhtä lukuun ottamatta. Kuva naisen kasvoista eri suuntiin herätti hieman negatiivisia ja hämmentäviä tunteita. Kuva oli ilmeisesti tarkoitettu kuvaamaan muutosta raskauden aikana, mutta mielestämme se ei ollut kovin onnistunut. Tämän jälkeen meitä vielä pyydettiin tekemään PowerPoint -esitys. Suostuimme tähän vaikka alun perin tarkoituksena oli tehdä vain esite. Ajattelimme esityksen tekemisen olevan helppo ja nopea prosessi, koska se suunniteltiin esitteen pohjalta eikä uutta teoretietoa tarvinnut hakea. Se oli kuitenkin isompi prosessi kuin aavistimme ja kehittämistyö laajeni jonkin verran. Aikaa kului paljon esityksen muokkaamiseen ja eri painotusten hakemiseen. Koko kehittämistyöprosessiin kului aikaa yhteensä noin puoli vuotta.

Esitteen tekeminen oli haastavaa, mutta saimme mielestämme riittävästi ohjausta ja palautetta prosessin aikana. Yhteistyö oli kaikin puolin sujuvaa sekä vastuuopettajan että Ensi- ja turvakotien liiton edustajan kanssa. Myös meidän keskinäinen yhteistyömme sujui hyvin. Tosin olisimme kaivanneet enemmän ohjausta päihdeosuuden osalta. Esitteen sisällön suhteen saimme melko vapaat kädet ja mielipiteemme ja ideamme otettiin huomioon.

Esitettä tullaan jakamaan äitiysneuvoloissa valtakunnallisesti kaikille raskaana oleville ensikäynnillä. Olemme tuoneet esitteessä esiin toivottuja

asioita neutraalisti ja kannustavasti. Esitteen sävy on lempeä ja toivoa antava. Lapsen näkökulma tulee vahvasti esiin. Pyrimme esitteessämme herättämään kaikkien odottajien mielenkiinnon ja välttämään esitteen vaikutelmaa siitä, että se kohdistuisi vain päihteitä runsaasti käyttäville odottajille.

Olemme hyvin tyytyväisiä työn lopputulokseen, emmekä omalta osaltamme tekisi mitään toisin. Esite on hyödyllinen ja tärkeä neuvolatyössä, koska päihteitä käyttäviä odottajia on, eikä kaikkia heistä pystytä tunnistamaan. Toivomme, että esite herättää jokaisen odottajan pohtimaan omaa päihteidenkäyttöään ja sen seurauksia niin sikiölle kuin tulevalle vauvallekin. Oli hienoa huomata, että ideoihimme oli tartuttu ja niitä oli hyödynnetty lehtisessä. Olimme tyytyväisiä myös muuhun lehden ulkoasuun, kuten kuviin ja väreihin. Harmillista oli, että tekstiä oli kustannussyistä jouduttu supistamaan ja osa tekstistämme oli poistettu. Isän näkökulma oli jäänyt kokonaan pois ja parisuhdeasiaa oli lyhennetty. Olimme hieman pettuneitä siihen, että isyys oli jätetty esitteestä pois, sillä se oli yksi keskeisimmistä näkökulmista esitettä tehdessämme.

Projektin myötä olemme saaneet käsityksen ja kokemusta terveyskasvatusmateriaalin tekemisestä sekä siitä, kuinka paljon reflektointia työtä tekstin tuottamiseen tarvitaan. Esitteen tekeminen on auttanut kehittämään terveydenhoitajana ja ymmärtämään millaista on hyvä ohjaustyö sekä miten asiakkaan tunteet ja ajatukset tulee ottaa huomioon. Olemme saaneet valmiuksia kohdata päihteitä käyttäviä odottajia ja tiedostamme paremmin terveydenhoitajien asenteiden merkityksen päihteettömyyteen tukemisessa.

Äitiysneuvolan terveydenhoitajan työhön kuuluu odottavien vanhempien päihteidenkäytön kartoittaminen. Ajattelen sinua- esite toimii terveydenhoitajien apuna vanhempien ohjaamisessa. Sen tarkoituksena on auttaa puheeksiottamisessa ja antaa tietoa päihteiden käytön vaikutuksista odotusaikana. Materiaalin avulla vanhemmat voivat palata neuvolakäynnillä käsiteltyihin asioihin vielä kotonakin. Esiteeseen voi tutustua myös perheen lähipiiri. Koska esite on tarkoitettu kaikille odottaville vanhemmille, terveydenhoitajan voi olla helpompi lähestyä aihetta kaikkien perheiden kohdalla.

LÄHTEET

Andersson M. 2008. Pidä kiinni –hoitojärjestelmän rakentaminen. Teoksessa Andersson, M., Hyytinen R. & Kuorelahti M. (toim.) Vauvan parhaaksi – kuntoutuminen päihteistä odotus- ja vauva-aikana. Ensi- ja turvakotien liitto. Helsinki. 18-19, 22.

Ensi- ja turvakotien liitto. 2006a. Viitattu 26.11. 2009
<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/>

Ensi- ja turvakotien liitto. 2006b. Viitattu 26.11. 2009
<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/>

Ensi- ja turvakotien liitto. 2006c. Viitattu 26.11. 2009
http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/paihteet_lapsen_silmin_hanke/

Halmesmäki E. 2000. Alkoholien suurkuluttajan ja narkomaanin tunnistaminen ja hoito äitiysneuvolassa ja synnytyssairaalassa. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Halmesmäki, E. 2007. Päihdeäidit. Lääkärin käsikirja. Viitattu 26.2.2009.
http://www.terveysportti.fi.proxy.hamk.fi:2048/ltk/ltk.koti?p_haku=p%E4ihde%E4idit

Halmesmäki E. & Kari A. 1998. Huumeet ja raskaus. Duodecim. 114/1998. 2109.

Pajulo, M & Tamminen, T. 2002. Äidin päihdeongelma, vauva ja varhainen vuorovaikutus. Suomen Lääkärilehti. 30–32/2002. 3009–3012.

Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja –sarja. 7/2001. Helsinki: Trio-offset. Viitattu 26.11.2009
www.health.fi/content/files/jul_laa_suunnitteluopas.pdf 9.

Puustinen-Korhonen, A. 2007. Perheen päihde- ja mielenterveysongelmat. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi. 399-402.

Rouvinen-Wilenus, P. 2008. Terveysaineistojen arvioinnin opas – Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 26.11.2009.
<http://www.health.fi/timage.php?i=100722&f=2&name=Microsoft+Word+-+aineisto121208.pdf> 5, 9

UUDEN ELÄMÄN ALKU

Raskaus on uuden elämän alku. Se on hyvä hetki miettiä omaa elämää, siihen tulevaa muutosta ja uusia mahdollisuuksia.

Kasvu vanhemmuuteen

Vanhemmuuteen kasvuun liittyy oman lapsuuden pohtiminen sekä aikaisempien käsittelemättömien elämäkokemusten kohtaaminen. Raskausaika on mahdollisuus löytää omat vahvuudet ja motivoitua tarvittaessa muuttamaan jotakin elämässään. Kokemukset lapsuudesta ja omista vanhemmista muistuvat mieleen. On tavallista, että vanhemmat pohtivat, mitä hyviä asioita he haluavat omasta lapsuuden perheestään siirtää tai mahdollisesti välttää omassa perheessä.

Odotusaika herkistää erilaisille tunteille. Äidit voivat kokea syyllisyyttä etenkin, jos äiti on käyttäytynyt kohtuvauvan kannalta haitallisesti; esimerkiksi käyttänyt päihteitä raskauden aikana. Odotusaika voi nostaa ristiriitaisia tunteita ja kysymyksiä: Onko minusta vanhemmaksi? Haluanko tämän lapsen? Pystynkö rakastamaan lastani? Nämä tunteet kuuluvat raskauden kulkuun. On hyvä käsitellä hämmentäviä tunteita, erityisesti jos ne jollakin tavalla rajoittavat suhteen luomista tulevaan vauvaan.

Raskauden aikana valmistaudutaan vauvan tuloon monella tavalla. Sen lisäksi, että vauva tarvitsee tarvikkeita ja omaa tilaa kotiin, vanhempien uusi rooli on merkittävä muutos parisuhteelle. Nainen ja mies kasvavat vähitellen äidiksi ja isäksi. Äitien tavoin myös isät kokevat monenlaisia tunteita kasvaessaan isyyteen. Isien on hyvä olla mukana neuvolakäynnillä, sillä he saavat tietoa vauvan kehittymisestä. Isät kuulevat vauvan sydänäänet ja voivat nähdä vauvan ultraäänitutkimuksessa. Isäkin sitoutuu vauvaan jo raskausaikana. Avoin keskustelu on lähtökohta hyvään parisuhteeseen ja vanhemmuuteen. Isät voivat myös jakaa kokemuksiaan muiden isien tai omien vanhempien kanssa sekä neuvolan vastaanotolla tai perhevalmennuksissa.

Vuorovaikutus vauvan kanssa

Raskausaikana vanhemmat luovat mielikuvia tulevasta vauvastaan - millainen vauva on ja mitä hänelle kuuluu jne. Äidin on myös hyvä aivan tietoisesti pysähtyä kuuntelemaan vauvaansa ja tutkiskella, miten vauva reagoi eri asioihin. Äidin ja isän ajatukset vauvasta ovat pohjana suhteen rakentumiselle tulevaan vauvaan jo raskausaikana.

Raskausaikana äiti voi opetella tulkitsemaan vauvaa ja vastaamaan vauvan viesteihin; vuorovaikutus alkaa jo ennen syntymää. Kohtuvauva on koko ajan mukana äidin elämässä, vaikei äiti aina vauvaa huomioisikaan. Äidin mielentilat kuten stressi, pelot tai ahdistus sekä fyysinen olotila kuten väsymys, nälkä tai päihtymys vaikuttavat myös vauvaan.

Riittävä vanhemmuus on sellaista, jossa vanhemmat ja vauva voivat hyvin. Vauva ei tarvitse täydellistä, vaan inhimillistä hoivaa. Se sallii myös epätietoisuutta. Jokainen on vanhempi omalla tavallaan. Kaikilla on omat

vahvuutensa ja haasteensa vanhemmuudessa. Vauva tarvitsee vanhemman joka rakastaa häntä ja jota hän voi rakastaa.

Neuvolassa on mahdollisuus keskustella luottamuksellisesti vanhemmuuteen ja parisuhteeseen liittyvistä asioista ja huolista. Kannattaa rohkeasti ottaa puheeksi mieltä askarruttavat asiat!

Vauva-ajatuksia:

Millaisia tunteita raskaus sinussa herättää?

Millainen vanhempi haluaisit olla?

Millainen kohtuvauvasi on?

Elämäntapamuutokset

Kaikki vanhemmat toivovat lapsensa parasta. Tuleva vanhemmuus herättää pohtimaan omia elämäntapoja ja tottumuksia. Suhtautuminen niin rävintoon, uneen, liikuntaan kuin päihteisiinkin tulee tarkasteltavaksi raskausaikana. Elämäntapamuutosten toteuttaminen erityisesti päihteiden osalta on helpompaa, jos molemmat vanhemmat ovat valmiita muutokseen. Näin he voivat yhdessä luoda kohtuvauvalle hyvät edellytykset tasapainoiseen ja terveeseen kehitykseen.

Raskaus ja päihteet

Jokaisen tulevan vanhemman on tärkeää pysähtyä pohtimaan omaa päihteidenkäyttöään:

Miten juuri minä suhtaudun päihteisiin (alkoholi, huumeet ja lääkkeet)?

Miten vanhemmuus vaikuttaa päihteidenkäyttööni?

Mikä merkitys päihteettömällä elämällä on sekä odottavalle äidille että sikiölle?

Millaista päihteiden käyttöä minä äitinä/isänä tavoittelen vauvan synnytyä?

Päihteiden vaikutukset vauvaan

Päihteet kulkeutuvat sikiöön äidin istukan läpi. Päihteiden vaikutukset raskauteen ja sikiöön riippuvat käytetystä aineesta ja sen määrästä. Päihteiden ainevaikutusten lisäksi niiden käyttö heikentää äidin ja vauvan välistä vuorovaikutusta ja suhteen kehittymistä. Päihteidenkäyttö voi estää äitiä tulkitsemaan vauvan viestejä oikein tai ajoissa. Päihtyneen äidin on ehkä vaikea pitää vauva mielessään ja vastata vauvan tarpeisiin. Omalla päihteettömyydellään tuleva isä voi tukea äitiä pysymään irti päihteistä.

Tupakka: Raskausaikana passiivisella tupakoinnilla on sama vaikutus kuin aktiivisella tupakoinnilla. Siksi molempien vanhempien tupakoimattomuus raskausaikana on erityisen tärkeää. Tupakansavu on haitaksi sikiölle, joka saattaa altistua jopa suuremmalle nikotiinipitoisuudelle kuin tupakoivat vanhemmat. Nikotiini, häkä ja muut myrkyt kulkeutuvat suoraan sikiöön ja aiheuttavat kasvuhäiriöitä. Nikotiini voi aiheuttaa pisyviä vaurioita lapsen keskushermostoon. Tupakointi lisää keskenmenon riskiä ja keskösua. Raskausaikaisella tupakoinnilla voi olla myös pidempi aikai-

sia vaikutuksia lapsen myöhempään kehitykseen ja terveyteen kuten yliaktiivisuutta ja keskittymishäiriöitä, alttiutta hengitystieinfektioille.

Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina! Tarvittaessa nikotiinikorvaushoitoa voit käyttää myös raskauden aikana. Kysy neuvoa terveydenhoitajaltasi.

Alkoholi: Jos äiti käyttää raskausaikana alkoholia, sikiön ja vastasyntyneen veren alkoholipitoisuus on sama kuin äidillä. Alkoholi lisää riskiä raskauden aikaisille verenvuodoille ja keskenmenolle. Se altistaa istukan toiminnan häiriöille sekä istukan ennenaikaiselle irtoamiselle. Alkoholi hidastaa sikiön kasvua ja alkuraskauden altistus voi johtaa epämuodostumien kehittymiseen (mm. sydän). Alkoholi on suurin yksittäinen kehitysvammaisuuden aiheuttaja raskausaikana. FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorders) kuvaa sikiöaikaisen alkoholi-altistuksen eriasteisten vaurioiden ilmenemismuotoja. Sikiön alkoholioireyhtymä, FAS jättää lapseen pysyvät vauriot, joita ovat mm. kasvuhäiriö, neurologiset oireet, fyysinen ja psyykinen jälkeenjääneisyys, poikkeavat kasvonpiirteet ja pienipäisyys. Ne ovat kuitenkin täysin ennalta ehkäistävissä lopettamalla alkoholin käyttö.

Tutkimuksissa ei ole pystytty määrittelemään raskauden aikaiselle käytölle riskirajaa. Siksi alkoholin käyttöä suositellaan välttämään kokonaan raskauden toteamisen jälkeen.

Lääkkeiden käytöstä on hyvä neuvotella lääkärin kanssa. Rauhoittavat ja unilääkkeet voivat aiheuttavaa sikiön epämuodostumia. Bentsodiatsepiinit ovat yleisimmin väärinkäytettyjä lääkkeitä. Ne aiheuttavat sikiön kasvun hidastumaa ja vastasyntyneen keltaisuutta, alilämpöisyyttä, velttoutta ja hengityksen lamaantumista.

Kannabis: Kannabiksen käyttö raskauden aikana saattaa vaikuttaa aivojen kehittymiseen. Se hidastaa sikiön kasvua ja voi aiheuttaa epämuodostumia.

Amfetamiini: Amfetamiini vie näläntunteen, joka aiheuttaa aliravitsemusta. Raskaana olevan naisen aliravitsemus altistaa myös sikiön aliravitsemukselle, jolloin sikiön kasvu hidastuu. Lisäksi amfetamiinin käyttö lisää ennenaikaisen synnytyksen riskiä. Jos äiti käyttää amfetamiinia koko raskauden ajan, vastasyntyneellä esiintyy vieroitusoireita.

Opioidit eli heroiini, morfiini, kodeiini, metadoni, tramadoli ja buprenorfiini: Opiaattien käyttö raskausaikana voi aiheuttaa häiriöitä sikiön kehityksessä sekä sydänvikoja. Vastasyntyneelle opiaatit aiheuttavat monia vieroitusoireita. Valvotusti toteutettua opioidikorvaushoitoa järjestetään siihen erikoistuneissa yksiköissä.

Kokaiini ja crack: Raskauden aikana käytetty kokaiini tai crack voi aiheuttaa sikiön kasvun hidastumista ja pienikokoisuutta sekä istukan verenvuotoja. Lisäksi istukan irtoamisen riski kolminkertaistuu.

Lopettaminen kannattaa aina

Kohtuvauva kehittyy koko raskauden ajan. Terveystä ja hyvinvoinnista huolehtiminen ja sitoutuminen päihteettömyyteen tukevat vauvan tervettä kasvua ja kehitystä. Päihteiden käytön lopettaminen ei ole myöhäistä missään raskaudenvaiheessa, sillä jokainen päihteetön päivä turvaa vauvan kehitystä. Syntymän jälkeenkin lapsi tarvitsee vanhempiensa hoivaa ja päihteettömyyttä koko lapsuutensa ajan.

Mikäli oma päihteiden käyttösi askarruttaa mieltäsi, ota asia avoimesti puheeksi neuvolan terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa. Neuvolan terveydenhoitaja pyrkii huolehtimaan kehittyvän vauvasi hyvinvoinnista tukeamalla sinua muutoksessa päihteettömyyteen. Voitte yhdessä pohtia ja etsiä ratkaisuja juuri sinun tilanteeseesi. Apua on saatavissa monesta paikasta, esimerkiksi äitiyspoliklinikalta, muista perusterveydenhuollon avopalveluista, valtakunnallisista päihde-ensikodeista ja avopalveluyksiköistä, sosiaalitoimistosta sekä erilaisista päihdehuollon palveluista.

Linkkejä

www.ensijaturvakotienliitto.fi / Pidä kiinni
www.lasinenlapsuus.fi
www.lastenseurassa.fi
www.paihdelinkki.fi
www.irtihuumeista.fi
www.a-klinikka.fi

Päihdeongelmien hoitoon erikoistuneet ensikodit ja avopalveluyksiköt:

Helsinki
 Oulunkylän ensikoti
 Kantakyläntie 23 00640 Helsinki
 Puh.(09)7206630
[oulunkylan.ensikoti\(at\)helsinginensikoti.fi](http://oulunkylan.ensikoti(at)helsinginensikoti.fi)
 Oulunkylän ensikodin avopalveluyksikkö Pesä
 Lönnrotinkatu 19 A 13, 00120 Helsinki
 Puh. (09) 6831 8980
[avopalvelu.pesa\(at\)helsinginensikoti.fi](http://avopalvelu.pesa(at)helsinginensikoti.fi)
 Kotisivut:www.helsinginensikoti.fi/ie/index.html

Jyväskylä
 Ensikoti Aliisa
 Suuruspääntie 11, 40520 Jyväskylä
 Puh. 010 4237 527
[paivi.nikko\(at\)ksetu.fi](mailto:paivi.nikko@ksetu.fi)
 Avopalveluyksikkö Aino
 Sepänkatu 14 B 13, 40720 Jyväskylä
 puh. 010 4237 527
[anne.pitkanen\(at\)ksetu.fi](mailto:anne.pitkanen@ksetu.fi)
 Kotisivut: <http://www.ksetu.fi/aliisa.php>

Espoo
Ensikoti Helmiina
Kivenlahdenkatu 1 A, 4 krs, 02320 Espoo
Puh. (09) 867 6620
annika.piskunen(ät)helsinginensikoti.fi
Avopalveluyksikkö Esmiina
Siltakuja 2 C, 1 krs, 02770 Espoo
Puh. (09) 863 4600
avopalvelu.espoo(ät)helsinginensikoti.fi
Kotisivut: <http://www.helsinginensikoti.fi/ie/index.html>

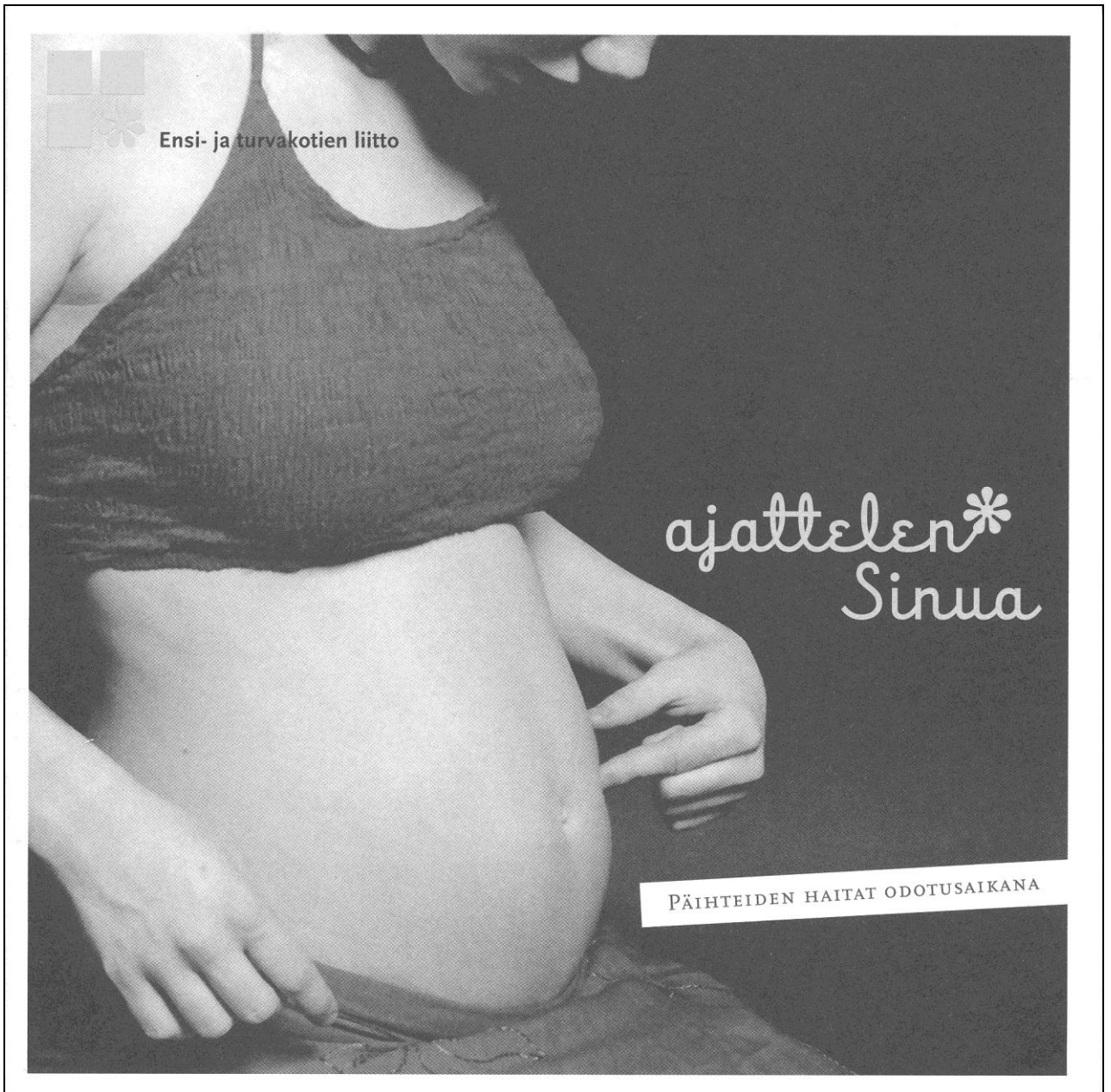
Kokkola
Ensikoti Iida
Lepokodinkatu 3
67100 KOKKOLA
Puh (06) 836 2100
pia.kotanen(ät)kokkolanensijaturvakoti.fi
Avopalveluyksikkö Liina
Torikatu 31 A 1
67100 KOKKOLA
Puh (06) 836 2105
marika.marjanen(ät)kokkolanensijaturvakoti.fi
Kotisivut: www.kokkolanensijaturvakoti.fi/?pinc=3&pic=3

Kuopio
Ensikoti PIHLA
71130 Kortejoki
puh. (017) 3697 203
marketta.kolari(ät)kuopionensikotiry.net
Avopalveluyksikkö AMALIA
Tulliportinkatu 11, 3. krs
70100 Kuopio
puh. (017) 3697 207
pirkko.taskinen(ät)kuopionensikotiry.net
Kotisivut: www.kuopionensikotiry.net/EnsikotiSivu.html

Rovaniemi
Ensikoti Talvikki
Lähteentie 5, 96100 Rovaniemi
Puh. 020 741 4735 tai 040 775 3536
sinikka.suorsa(ät)lapinensijaturvakoti.fi
Avopalveluyksikkö Tuulia
Ruokasenkatu 10 A 6, 96200 Rovaniemi
Puh. 0400 522 884
tuula.nissinen(ät)lapinensijaturvakoti.fi
Kotisivut: www.lapinensijaturvakoti.fi/pidakiinni.html

Turku
Ensikoti Pinja
Pirttilähteenkatu 25, 20320 Turku
Puh. (02) 278 1200
ensikoti(ät)turunensi-jaturvakotiry.fi

Pinjan avopalveluyksikkö Olivia
Sairashuoneenkatu 6 A 1, 20100 Turku
Puh.(02) 275 8778
salla.snallstrom(ät)turunensi-jaturvakotiry.fi
Kotisivut: www.turunensi-jaturvakotiry.fi/index.asp?sivu=pinja



Hyvä vauvan odottaja!

Raskaus on suuri muutos elämässä. Kahdesta on tulossa kolme, ja se kolmas on aluksi niin avuton, että tarvitsee aikuisen huomion kokonaan. Muutos alkaa jo odotusvaiheessa, vaikka äidin vatsa ei vielä suuri olisikaan. Muutokset tapahtuvat jo mielessäsi, ja se on merkittävää.

Muutos on luonnostaan mahdollisuus löytää omat vahvuudet ja tarpeen vaatiessa muuttaa jotakin elämässä.

Mieleesi muistuvat kokemukset omasta lapsuudestasi ja omista vanhemmistasi.

Todennäköisesti myös mietit, mitä lapsuutesi hyviä asioita haluaisit siirtää omalle lapsellesi ja mitä haluaisit tehdä paremmin.

Muutoksen tarve voi koskea tupakan, alkoholin tai huumeiden käyttöä.



Kohdussa kasvaa pieni persoona

Vauvan odotusaikana voit kuvitella, millainen tuleva vauva on ja miten hän kohdussa voi. Voit opetella tulkitsemaan vauvaa ja vastaamaan hänen viesteihinsä; vuorovaihtus alkaa jo ennen syntymää. Ajatus voi tuntua ensin oudolta, mutta kuulostelemla vauvaa pääset alkuun.

Ole yhteydessä vauvaasi. Juttele hänelle ja silitä häntä vatsassasi. Äidin ja isän ajatukset vauvasta ovat pohja suhteen rakentumiselle jo raskausaikana. Paitsi suhdetta vauvaan, rakennat mielessäsi omaa äitiyttäsi tai isyyttäsi.

Riittävä vanhemmuus on sellaista, jossa sekä vauva että vanhemmat voivat hyvin. Sinun ei tarvitse hoivata vauvaa täydellisesti. Epävarmuus on inhimillistä. Jokainen on vanhempi omalla tavallaan, omine vahvuuksineen ja haasteineen. Vauvasi tarvitsee vanhemman, joka rakastaa häntä ja jota hän voi rakastaa.

Toivot varmasti lapsesi parasta. Raskausaikana suhtautuminen niin ravintoon, uneen, liikuntaan kuin päihteisiin on ajateltava uudelleen. Mikä kävi aiemmin, ei aina käy enää.

MITÄ VAUVA TOIVOISI?

ONKO HÄN VILKAS VAI RAUHALLINEN?

MITEN HÄN REAGOI?

MILLAISIA TUNTEITA RASKAUS SINUSSA HERÄTTÄÄ?

MILLAINEN VANHEMPI HALUAISIT OLLA?

Hyvän olon vaaliminen

Kohdussa kasvava vauva on koko ajan mukanasasi, vaikka et ottaisikaan häntä huomioon. Omaan aikatauluun on hyvä järjestää aikaa levolle ja rentoutumiselle.

Väsymys, stressi, nälkä ja päihtymys vaikuttavat negatiivisesti vauvaan. Tupakasta, alkoholista ja muista päihteistä on syytä luopua raskausaikana.

Luopuminen on helpompaa, jos molemmat vanhemmat tekevät sen yhdessä. Näin he luovat kohtuvauvalle hyvät edellytykset tasapainoiseen ja terveeseen kehitykseen.



Päihteiden vaikutukset vauvaan

NINA PAMBY/CORBILIA

PÄIHTEET KULKEUTUVAT SIKIÖÖN ÄIDIN ISTUKAN LÄPI.

PÄIHTEEN VAIKUTUS RASKAUTEEN JA SIKIÖÖN

RIIPPUU KÄYTETYSTÄ AINEESTA JA SEN MÄÄRÄSTÄ.

TUPAKKA: Nikotiini, häkä ja muut myrkyt kulkeutuvat suoraan sikiöön ja aiheuttavat sikiölle hapenpuutetta ja kasvuhäiriöitä. Tupakointi lisää myös keskenmenon riskiä ja keskosuutta.

Raskaudenaikainen tupakointi saattaa vaikuttaa myös lapsen myöhempään terveyteen ja kehitykseen, kuten kasvuun ja kes-

ALKOHOLI: Jos äiti käyttää raskausaikana alkoholia, sikiön ja vastasyntyneen veren alkoholipitoisuus on sama kuin äidin. Alkoholi lisää raskaudenaikaisten verenvuotojen ja keskenmenon riskiä. Se altistaa istukan toiminnan häiriöille sekä istukan ennenaikaiselle irtoamiselle. Alkoholi hidastaa sikiön kasvua.

Alkoholin käyttö raskauden alussa voi aiheuttaa vauvalle epämuodostumia esi-

LÄÄKKEIDEN KÄYTÖSTÄ on hyvä neuvotella lääkärin kanssa. Rauhoittavat lääkkeet ja unilääkkeet voivat aiheuttaa sikiön epämuodostumia. Bentsodiatsepiinit ovat

kittymiskykyyn. Tupakoivan äidin vauvalla on todennäköisesti enemmän hengitystieinfektioita ja astmaa.

Passiivisen tupakoinnin vaikutus on raskausaikana sama kuin aktiivisen tupakoinnin. Siksi sekä äidin että isän tupakoimattomuus raskausaikana on erityisen tärkeää.

merkiksi sydämeen. Alkoholi on myös suurin yksittäinen kehitysvammaisuuden aiheuttaja raskausaikana. FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorders) kuvaa sikiöaikaisen alkoholialtistuksen eriasteisia vaurioita.

Mitään turvallisen alkoholinkäytön rajaa raskausaikana ei ole voitu tutkimuksilla osoittaa. Alkoholin käyttöä suositellaan välttämään kokonaan.

yleisimmin väärinkäytettyjä lääkkeitä. Ne aiheuttavat sikiön kasvun hidastumaa ja vastasyntyneen keltaisuutta, alilämpöisyyttä, velttoutta ja hengityksen lamaantumista.

HUUMEET: Myös huumeet kulkeutuvat istukan läpi sikiöön. Huumeita käyttävillä äideillä on normaalia enemmän raskaudenaikaisia verenvuotoja. Istukan irtoaminen, lapsiveden meno ja synnytyksen alkaminen tapahtuvat tavallista useammin ennenaikaisesti.

KANNABIS: Kannabiksen käyttö raskauden aikana saattaa vaikuttaa vauvan aivojen kehittymiseen. Se hidastaa sikiön kasvua ja voi aiheuttaa epämuodostumia.

AMFETAMIINI: Amfetamiini vie näläntunteen, mikä aiheuttaa aliravitsemusta. Raskaana olevan naisen aliravitsemus altistaa myös sikiön aliravitsemukselle ja hidastaa sikiön kasvua. Amfetamiini altistaa sikiön sydänvioille, pienipäisyydelle ja henkisellemälkeenjääneisyydelle. Jos äiti käyttää amfetamiinia koko raskauden ajan, vastasyntyneellä on vieroitusoireita.

Syntyvät vauvat voivat olla pienipainoisia ja heillä on usein vieroitusoireita.

Päihteet vaikuttavat myös äidin fyysiseen kuntoon, ravitsemukseen ja infektioalttiuteen (hepatiitit, HIV).

OPIOIDIT ELI HEROIINI, MORFIINI, KODEIINI, METADONI, TRAMADOLI JA

BUPRENORFIINI: Opioidien käyttö raskaudenaikana voi aiheuttaa häiriöitä sikiön kehityksessä sekä sydänvikoja. Vastasyntyneelle opioidit aiheuttavat pitkäkestoisia vieroitusoireita. Valvotusti toteutettua opioidikorvaushoitoa järjestetään siihen erikoistuneissa hoitoyksiköissä.

KOKAIINI JA CRACK: Raskauden aikana käytetty kokaiini tai crack voi aiheuttaa sikiön kasvun hidastumista ja pienikokoisuutta sekä istukan verenvuotoja. Istukan irtoamisen riski kolminkertaistuu.

Jokainen päihteetön päivä turvaa vauvan tervettä kehitystä

Vauva kehittyy kohdussa koko raskauden ajan. Terveystesi ja hyvinvoinnistasasi huolehtiminen ja päihteettömyys tukevat vauvan tervettä kasvua ja kehitystä.

Alkoholin, tupakan, huumeiden ja muiden vauvaa vahingoittavien aineiden käytön lopettaminen on oikea päätös missä tahansa raskauden vaiheessa. Jokaisena päihteettömänä päivänäsi vauva saa kehittyä rauhassa.

Vauva tarvitsee turvallisen aikuisen myös syntymän jälkeen. Päihtymys estää

sinua tulkitsemasta vauvan viestejä oikein ja ajoissa. Vauva ei pysy mielessäsi ja hänen tarpeisiinsa on vaikea vastata.

Jos päihteiden käyttösi askarruttaa mieltäsi, ota asia avoimesti puheeksi neuvolassa terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa. Sinulla on oikeus saada apua, sillä lopettaminen ei ole välttämättä aivan helppoa. Voitte etsiä sopivia ratkaisuja juuri sinun tilanteeseesi.

TUPAKAN, ALKOHOLIN JA HUUMEIDEN VAIKUTUKSET KOHTUVAUVAAN VOIVAT OLLA VAKAVAT. AINEINA NE VOIVAT TUHOTA VAUVAN TERVEYDEN.

LISÄKSI PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ VAIKUTTAA VANHEMMUUDEN KEHITTYMISEEN. ODOTUSAIKA KANNATTAA KÄYTTÄÄ MUUTOKSEEN SOPEUTUMISEEN.



Jokaisen tulevan vanhemman,
myös sinun, on tärkeää miettiä:

Miten juuri minä
suhtaudun päihteisiin?

MILLAISTA PÄIHEIDENKÄYTTÖ OLI LAPSUUDEN PERHEESSÄNI?

HALUANKO TOIMIA SAMOIN VAI TOISIN KUIN OMAT VANHEMPANI?

MITEN VANHEMMUUS VAIKUTAA PÄIHEIDENKÄYTTÖÖNI?

MITEN PÄIHEIDENKÄYTTÖNI VAIKUTAA VANHEMPANA OLEMISEEN?

MIKÄ MERKITYS PÄIHEETTÖMÄLLÄ ELÄMÄLLÄ ODOTUSAIKANA ON KOHTUVAUVALLE?

Entä minulle itselleni?

TULISIKO MINUN MUUTTA PÄIHEIDENKÄYTTÖÄNI?

Millä tavalla?

APUA ODOTTAVIEN ÄITIEN JA
VAUVAPERHEIDEN PÄIHDEONGELMIIN:

Oulunkylän ensikoti
Kantakyläntie 23
00640 Helsinki
p. 09 720 6630

Avopalveluyksikkö Pesä
Nokiankatu 2-4
00510 Helsinki
p. 09 6831 8980

www.helsinginensikoti.fi

Ensikoti Aliisa
Suuruspääntie 11
40520 Jyväskylä
p. 010 4237 517

Avopalveluyksikkö Aino
Sepänkatu 14 B 13
40720 Jyväskylä
p. 010 4237 527

www.ksetu.fi

Ensikoti Helmiina
Kivenlahdenkatu 1 A, 4 krs
02320 Espoo
p. 09 867 6620

Avopalveluyksikkö Esmiina
Siltakuja 2 C, 1 krs
02770 Espoo
p. 09 863 4600

www.helsinginensikoti.fi

Ensikoti Iida
Lepokodinkatu 3
67100 Kokkola
p. 06 836 2100

Avopalveluyksikkö Liina
Torikatu 31 A 1
67100 Kokkola
p. 06 836 2106

www.kokkolanensijaturvakoti.fi

Ensikoti Pihla
Vehmersalmentie 735, rak. 2
71130 Kortejoki (Kuopio)
p. 017 3697 203

Avopalveluyksikkö Amalia
Tulliportinkatu 11, 3. krs
70100 Kuopio
p. 017 3697 207

www.kuopionensikotiry.net

Ensikoti Talvikki
Lähteentie 5
96400 Rovaniemi
p. 040 593 3061

Avopalveluyksikkö Tuulia
Lähteentie 5
96400 Rovaniemi
p. 0400 522 884

www.lapinensijaturvakoti.fi

Ensikoti Pinja
Pirttilähteenkatu 25
20320 Turku
p. 02 278 1200

Avopalveluyksikkö Olivia
Sairashuoneenkatu 6 A 1
20100 Turku
p. 02 478 1218

www.turunensijaturvakotiry.fi

PIDÄ KIINNI®

-ENSIKODIT JA AVOPALVELUYKSIKÖT

ENSI- JA TURVAKOTIEN LIITTO



APUA SAAT:

äitiyspoliklinikalta, terveyskeskuksesta, sosiaalitoimistosta, A-klinikoilta ja valtakunnallisista päihdeongelmien hoitoon erikoistuneista ensikodeista ja avopalveluyksiköistä.

Lisää tietoa:

www.ensijaturvakotienliitto.fi

www.irtihuumeista.fi

www.lasinenlapsuus.fi

www.lastenseurassa.fi

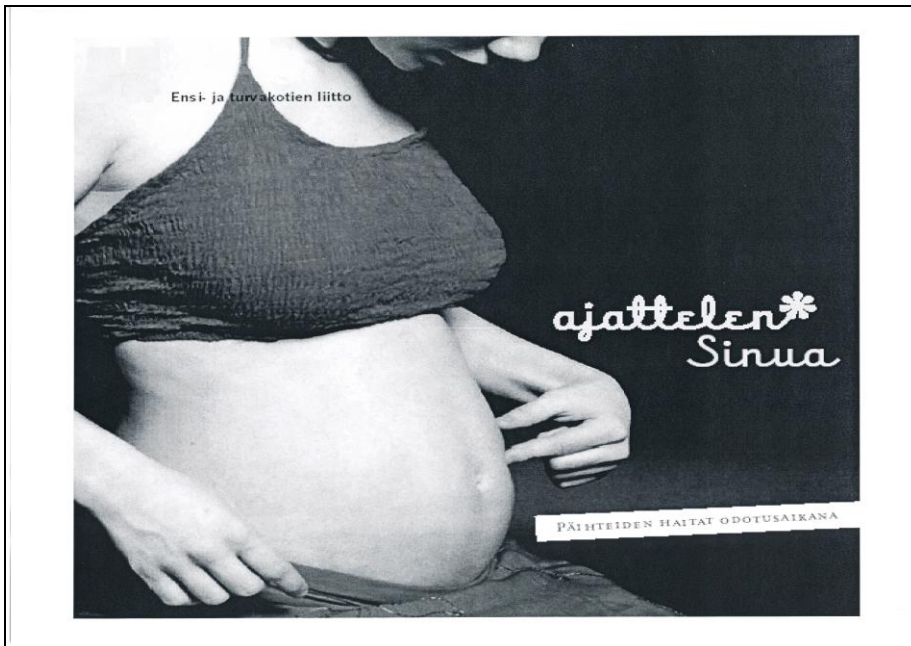
www.paihdelinkki.fi

Tuottanut Päihteet lapsen silmin -hanke. Sosiaali- ja terveysministeriö on tukenut esitteen tekemistä. Terveystieteiden tutkimuskeskus ry:n arvioima materiaali.

Ensi- ja turvakotien liitto || Asemamiehenkatu 4 || 00520 Helsinki || p. 09 4542 440
www.ensijaturvakotienliitto.fi



Ensi- ja turvakotien liitto



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

- ★ Äidin tapaan 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 käyttöään:
 - ★ *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, hähä 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 KANNATTAA 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!

LÄHTEET

- Ahlblad-Mäkinen, N., Aula, M., Haavisto, K., Hakulinen-Viitanen, T., Haukkamaa, M., Heloma, A., Hermanson, T., Karinsalo, R., Kaukonen, O., Kotovirta, E., Nyroos-Seppänen, M., Paaso, K., Sarvanti T. & Silvennoinen, L. 2009. Raskaana olevien päihdeongelmaisten naisten hoidon varmistaminen. Työryhmän raportti. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:4. pdf-tiedosto. Viitattu 23.2.2009.
<http://www.stm.fi/Resource.phx/julkt/Julkaistu-2009-short.htx>.
- Andersson M. 2008. Pidä kiinni –hoitojärjestelmän rakentaminen. Teoksessa Andersson, M., Hyytinen R. & Kuorelahti M. (toim.) Vauvan parhaaksi – kuntoutuminen päihdeistä odotus- ja vauva-aikana. Ensi- ja turvakotien liitto. Helsinki. 18-19, 22.
- Halmesmäki E. 2000. Alkoholien suurkuluttajan ja narkomaanin tunnistaminen ja hoito äitiysneuvolassa ja synnytyssairaalassa. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Halmesmäki, E. 2007. Päihdeäidit. Lääkärin käsikirja. Viitattu 26.2.2009.
http://www.terveysportti.fi.proxy.hamk.fi:2048/ltk/ltk.koti?p_haku=p%E4ihde%E4idit
- Halmesmäki E. & Kari A. 1998. Huumeet ja raskaus. Duodecim. 114/1998. 2109.
- Halmesmäki E. & Autti-Rämö I. 2005. Duodecim. 121/2005. 54–61
- Huumeongelmaisen hoito. 2006. Käypä hoito-suositukset. Viitattu 24.2.2009.
http://www.terveysportti.fi.proxy.hamk.fi:2048/ltk/ltk.koti?p_haku=huumeongelmaisen%20hoito
- Huumevauvojen hoito. 2002.
- Kuosmanen, S., Sjöberg, L., Tervo, M. & Hellstèn, S. 2009. Vauvan ääntä etsimässä, Ensi- ja turvakotien liitto ry
- Pajulo, M. 2003. Huumeriippuvuus ja äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Duodecim. 119/2003. 1335-1342.
- Pajulo, M & Tamminen, T. 2002. Äidin päihdeongelma, vauva ja varhainen vuorovaikutus. Suomen Lääkärilehti. 30–32/2002. 3009–3012.
- Pienelle elämän edellytykset. 2009. Viitattu 28.9.2009.
www.lastenseurassa.fi/21.html
- Puustinen-Korhonen, A. 2007. Perheen päihde- ja mielenterveysongelmat. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi. 399-402.

Sarkkinen, M. 2006. Raskaudenaikaisten mielikuvien yhteys äidin ja vauvan myöhempään vuorovaikutukseen. VIII Valtakunnalliset neuvolapäivät. Espoo. Power point –esitys.

Tupakointi ja raskaus. 2006. Viitattu 28.9.2009.
www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=39&Itemid=0

Varhainen vuorovaikutus ja sen tukeminen. 2009. Viitattu 12.10.2009.
http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/haku/?E*Q=varhainen+vuorovaikutus

Veijalainen, E-K., Heino, T., Kalland, M., Kammunen, H., Paasikangas, L. & Salo, S. 2008. Päihdeongelmaisten vauvaperheiden auttaminen kotona, Ensi- ja turvakotien liitto ry