

# Mikä auttaa jaksamaan vauva arjessa?

Saara Salo, PsT, laill.  
psykologi ja psykoterapeutti  
[www.pilkeklinikka.com](http://www.pilkeklinikka.com) /  
HY, Families First –  
tutkimushanke



# Mitä tapahtuu omalle hyvinvoinnille kun tullaan vanhemmaksi?

- Omat lapset ovat elämän merkityksellisimpiä asioita elämänkaaren aikana
- Uuden kiintymyssuhteen luominen, turvahahmoksi, hoivaajaksi, suojelijaksi asettuminen vie myös voimia – tästä on hyvä olla tietoinen
- Ymmärtävällä, voimavaroihin keskittyvällä tavalla

# Suhde vauvaan muodostuu

Odotusaikana – vaikka mielialat saattavat luonnollisesti vaihdella – on tyypillistä että parisuhdetyytyväisyys ja elämän laatu paranevat

Suhde vauvaan alkaa rakentua

Synnytyskokemus on merkityksellinen tapahtuma

- hallinnan, hoivatuksi tulemisen tunne

Ensimmäisten viikkojen aikana muodostuu tunnesuhde vauvaan (bonding), fyysisen jaksamisen rooli tärkeä. Tuki vanhemmille.

# Hoivajärjestelmä (CareGiving Mechanism)



# Hoivajärjestelmä

## Uusi rakenne persoonallisuudessa

- Halu hoivata, olla lähellä lasta
- Erillään olo **lapsesta** tuottaa kipua
- Tyydytystä tuottaa **kun saa lapsen rauhoittumaan**
- **Sammuttaa omia tarpeita (nälkä, jano, kipu, seksuaaliset tarpeet)**
- **Aktivoituu aina kun lapsella hätätila**



# Vauva mielessä, vauva tässä-ja-nyt

- Vauvan konkretisointi
  - UÄ kuvat
  - Liikkeet, asennot
- Mitä vanhempi ajattelee, millainen vauva on, millainen vanhempi hänestä tulee?
- Leikki vauvan kanssa
  - Musiikin kuuntelu
  - Juttelu, laulaminen, soittorasian soittaminen (vauvan reaktioiden havainnointi)

- Aikaisemmat menetyskokemukset
- Traumaattinen synnytyskokemus
- Puutteellinen varhainen hoivahistoria (turvaton aikuisiän kiintymyssuhde)
- Parisuhdestressi, ero, ei-toivottu raskaus
- Muodostavat erilaisia riskejä tunnesuuntautumiselle vauvaan – on hyvä hakea tukea jo raskauden aikana



# Vauvan synnyttyä

- Ensimmäisellä ikävuodella hoivan ja tunne yhteyden merkitys
  - Fyysinen kontakti vauvaan lisää vanhemman omaa rauhoittumista ja mielihyvän tunnetta (oksitosiini)

**Itsensä 'hoivaaminen' on kuitenkin myös tärkeää.  
Mikä tuottaa juuri sinulle mielihyvää? Mikä auttaa rauhoittumaan?  
Kirjoita ylös 3 asiaa, joita tarvitset.**

- Uudessa elämäntilanteessa joutuu keksimään ja soveltamaan aiempia keinoja, mutta niitä on tärkeä harjoitella.

# Hoiva

- Hoiva on kokonaisvaltainen pyrkimys tuottaa vauvalle rauhoittumisen ja yhteydessä säilymisen kokemus
- Se rakentuu pitkälti kosketusaistimuksen varaan
- Kosketus on 'hiljaista' kieli, varhaisin yhteys vauvan ja vanhemman välillä
- Myös vanhemmat kaipaavat kehollista 'hoivaa'



# Päivittäiset vuorovaikutushetket

- Ihmis'laji' kaipaa sosiaalisia kontakteja
- Vauvan kehitys rakentuu päivittäisten vuorovaikutuskohtaamisen varaan
- Arjen tilanteet, erityiset hetket ovat tärkeitä myös vanhemmalle – erityisesti jos oma mieli on ollut alavireinen

- Varaa muutama 10 min hetki päivässä vuorovaikutusleikille

# 0-2 kk

- Vauva ohjelmoitu orientoitumaan sosiaaliseen kommunikaatioon
- Suuntautuu ääntä, kasvoja, katsetta kohti
- Rauhoittuu tuttuihin ääniin, kasvoihin kosketukseen
- Kosketuksen ja fyysisen läheisyyden erityismerkitys
- Vauva tarvitsee välittömän rauhoittavan säätelyn

- Aktiivisin aika sosiaalisen vastavuoroisuuden syntymisessä
- Vauva tarvitsee päivittäisiä kokemuksia 'seurustelusta'

# 6 – 9 kk Vuorovaikutuksessa

- Vauva tarvitsee
- Mahdollisuuksia tutkia, liikkua itse
- Yhdessä tutustumista ja tutkimista
  - Objektileikki, muut vauvat/vanhemmat, liikkuminen
- Keskeistä vauvan aloitteiden ja valmiustilan huomiointi
- *Vanhempi odottaa vauvan viestejä*

## Kuplat

Puhalla saippuakuplia ilmaan.  
Ihailkaa niitä yhdessä!  
Varo kuitenkin vauvan kasvoja.  
(laulu: kuplat lentää, kuplat lentää, jne)

Pitkö vauvasi tästä?  
Mistä huomasi sen?

## Samankaltaisuudet

Tarkastele vauvan silmien väriä,  
nenää, suuta, korvia, hiuksia..  
Kerro vauvalle mitä näet,  
koskettaen hellästi kohtaa mistä puhut.

Löydä samankaltaisuuksia  
vauvan ja itsesi välillä.

## Keinutus

Keinuttakaa vauvaa peitossa  
(tähän tarvitaan kaksi aikuista).

Asettakaa vauva sopivan kokoiselle peitolle.  
Ottakaa tukeva ote peiton kulmista niin että vauva  
lepää mukavasti "peittokeinussa" ja nostakaa  
vauva peiton avulla varovasti ylös.  
Heijailkaa hellästi.

Aluksi voitte seistä polvien varassa,  
jotta vauvalla on mukava olla.

## Masuaika

Mene pitkällesi,  
ota vauva masusi päälle  
ja nosta vauvaa ylös ja alas käsilläsi  
pitäen häntä kiinni tukevasti kainaloiden alta.  
Hae katsekontaktia ja peilaa vauvan ilmeitä.

Laske lopuksi vauva takaisin vatsallesi.  
Pidä hänestä kiinni ja koita hytkyttää vatsaasi ylös ja alas  
niin että vauva hytkyy mukana.

# Turvallinen kiintymys rakentuu hoivakokemuksille ensimmäisen vuoden kuluessa

- Aikuinen on vastannut lapsen stressiin riittävän 'loogisesti' peilaamalla ja rauhoittamalla ensimmäisen elinvuoden ajan





# Turvaton kiintymys / jäsentymätön kiintymys

- Aikuinen on toistuvasti liian ilmeetön (ei peilaa lapsen kokemusta) tai epäjohdonmukainen (vääristynyt peilaaminen)
- Jäsentymätön kiintymys on poikkeava rakenne. Aikuinen on toiminut selkeästi epäsensitiivisillä tavoilla.



# Vanhemman kiintymystarpeet

- Vauva vaiheen väistämätön stressi aktivoi myös vanhemman kiintymystarpeet!
- Tarve tulla ymmärretyksi, kannatelluksi, hoivatuksi
- Läheisten ja sosiaalisen tuen merkitys on suuri
- PUHU jaksamisestasi, huolistasi, onnistumisen hetkistä. Lupa herkistyä.

# Kyvykkyyden tunne vanhempana

- Vauva arki on täynnä muutosta
- Hallinnan tunteen puute on yksi keskeisimmistä stressitekijöistä vauva arjessa – on vaikea ennakoida ja suunnitella asioita
- Perus asioista huolehtiminen tärkeä: päivärytmit, vanhempien yhteinen vauva aika, oma tuokio (irtaantuminen)

# Vanhemman itsemyötätunto

- Onnistumisiin keskittyminen – ”Savour”

**• Mikä hetki sujui hyvin tänään vauvan kanssa? Mitä siinä tapahtui?  
Missä tunsin oloni onnellisimmaksi?**

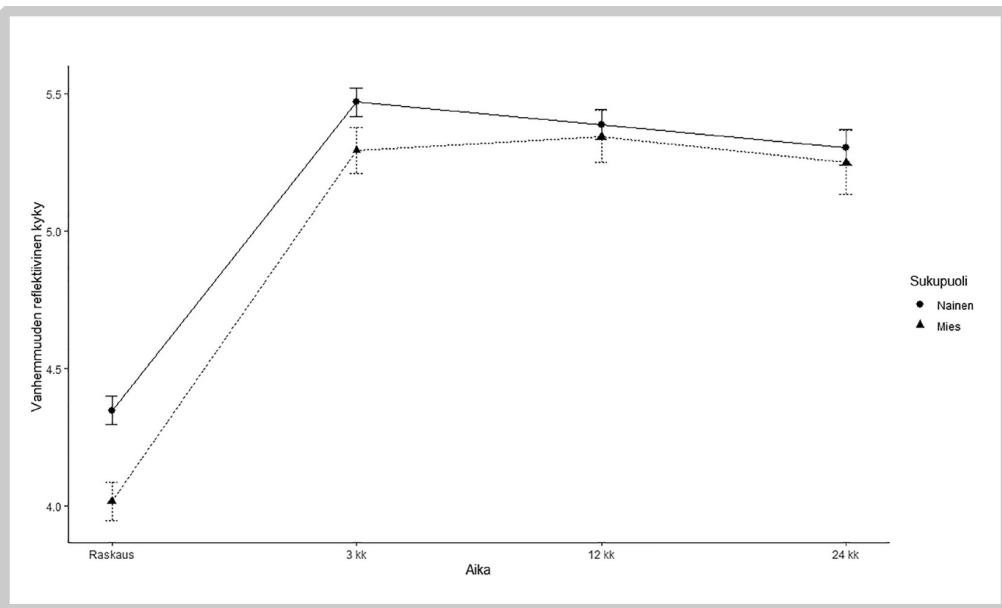
**• ”Kerro vauvalle onnellisimmasta hetkestä, jonka vietit tänään hänen  
kanssaan”**

# Omaan jaksamiseen ja stressin säätelyyn keskittyminen

- Oleellista vauvan kannalta myös!
- Itsestään huolehtiva vanhempi pystyy mentalisoimaan, ymmärtämään paremmin myös omaa lastaan

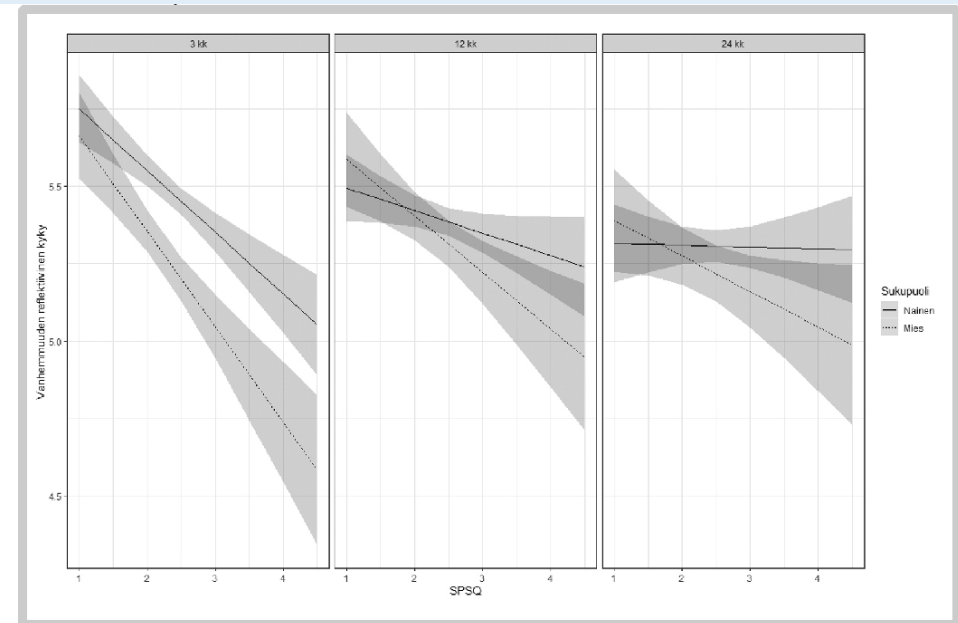


Isien ja äitien reflektiivinen kyky:  
seurantatutkimus raskauden ajalta kahteen  
ikävuoteen



**KUVIO 1.** Vanhemmuuden reflektiivinen kyky (vaihteluväli 1–7) raskauden ajalta kahteen ikävuoteen isillä ja äideillä.

## VANHEMMAN REFLEKTIIVINEN KYKY HYVIN PYSYVÄÄ YHDISTYY STRESSIIN, ERITYISESTI ISEILLÄ



**KUVIO 2.** Vanhemmuuden stressin (SPSQ) ja vanhemmuuden reflektiivisen kyvyn yhteisvaihtelu syntymän jälkeen.

# Parisuhde

- Parisuhde muuttuu vauva vaiheessa
- Kahdesta tulee kolme (tai neljä, tai useampi..)
- Aikaa keskinäiselle suhteelle on vähemmän
- Molemmat ovat stressaantuneempia
- Ei ole yllättävää, että parisuhdetyytyväisyys laskee..

# Stressaavissa tilanteissa lapsen kanssa parisuhteen mentalisaatiokyky laskee..

Toinen tuntuu käsittämättömältä, loukkaavalta poistuessaan ja vetäytyessään tai hyökätessään ja vaatiessaan apua

Tahallaan ärsyttävältä, kiusaavalta, hylkäävältä, julmalta, kylmältä..

*Juuri kun tarvitsisin eniten apua pienen lapsen kanssa..*

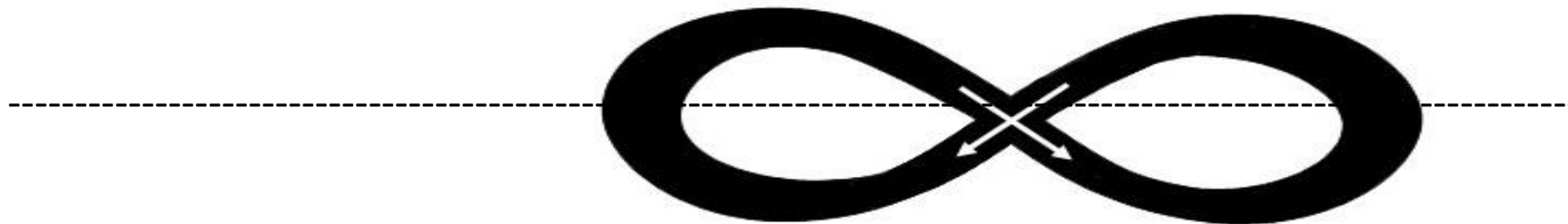
*Juuri vain kaipaisin pienen lepo hetken, en pysty, osaa nyt auttaa lapsen kanssa..*



# Negatiivinen parisuhteen kehä

Takertuja – Syyttää,  
haastaa, hakee  
tukea, huomiota

Vetäytyjä –  
pakenee, vaikenee

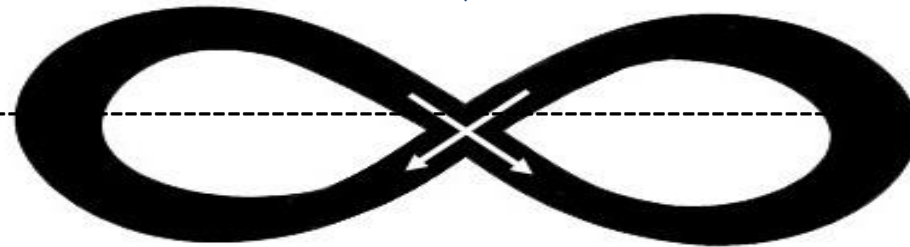


Tunnekeskeinen Pariterapia / Johnson, 2019,  
Pinomaa, 2019  
Scot Woolley copyright

# Käyttäytymistason 'alla' – Syvät, piilotetut kiintymistarpeet **Mentalisaatiokatkos**

Takertuja – Syyttää,  
haastaa, hakee  
tukea, huomiota

Vetäytyjä –  
pakenee, vaikenee

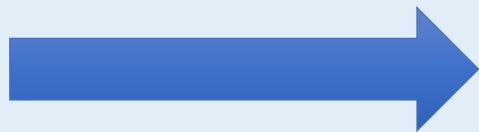


*Kukaan ei voi  
rakastaa minua,  
kukaan ei huomaa  
hätäni*

*Primaarit Kiintymystunteet*

*Olen täysin avuton,  
en ikinä riitä,  
kelpaa tuolla  
toiselle, en osaa*

## Turvattomuus parisuhteessa voi vuotaa suhteeseen lapsen kanssa



Vuorovaikutus lapsen kanssa voi alkaa kärsiä

# Parin kiintymyssuhde lujilla – mutta osin muutokset ovat odotettuja

- 1/3 eroista tapahtuu ensimmäisen ikävuoden aikana
- Erityisesti naisen tyytymättömyys parisuhteen laatuun lisääntyy vauvan syntymän jälkeen
- Kuitenkin, suomalaisilla ensisynnyttäjillä parisuhdetyytymättömyys ei ylittänyt lapsen kahden ensimmäisen vuoden aikana vakavan tyytymättömyyden rajaa (Salo ym., 2021)
- Osittain muutokset normatiivisia, kuuluvat elämän muutosvaiheisiin (Lindblom & Korja, 2013)

# Mistä riidellään pinnan päällä..

- Seksi, raha, ystävät, **kotityöt**, työ/kotisuhde

## Ja Mistä Riidellään oikeasti, pinnan alla..

- Olen yksin, Et ymmärrä minua, En jaksa, En osaa/uskalla pyytää apua, olla avuton, Koen olevani huono äiti/isä, Miten voin onnistua vanhempana kun omat vanhempani olivat niin surkeita, auta minua..En tiedä miten auttaa Sinua, olen itse aivan yhtä avuton lapsen kanssa..

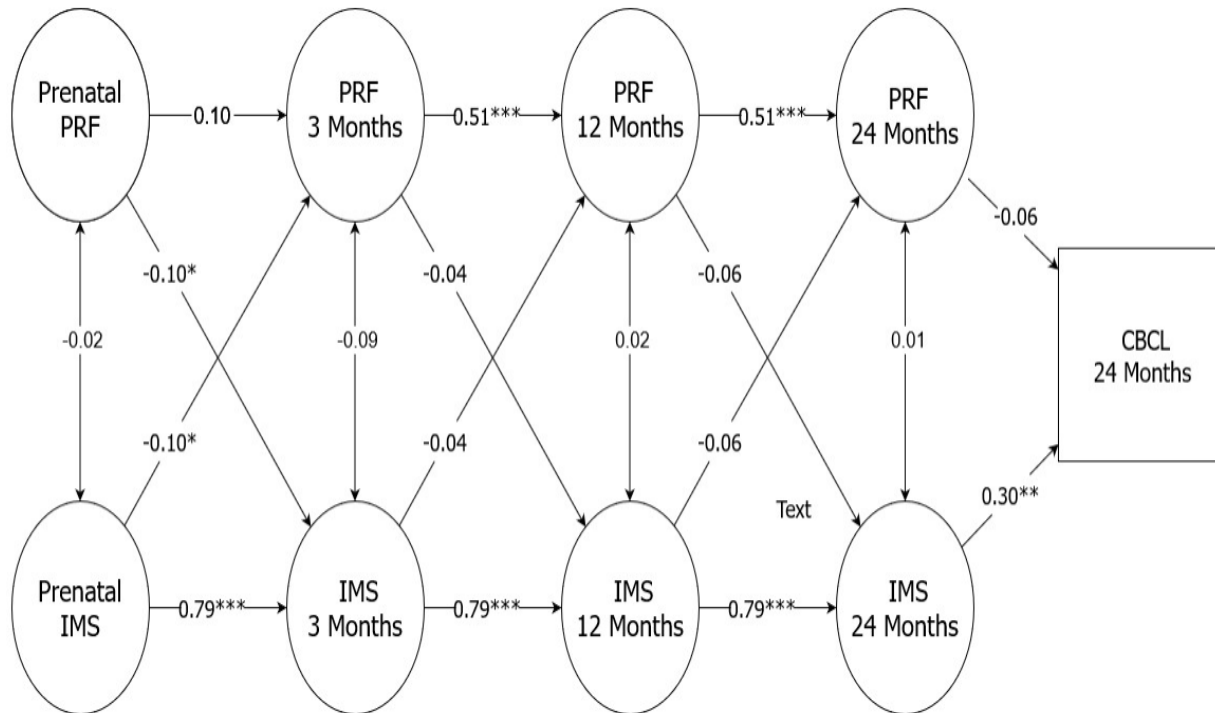


Figure 1. Final model for random intercept cross-lagged models for mothers.

## Parental relationship satisfaction, reflective functioning, and toddler behavioral problems: A longitudinal study from pregnancy to 2 years postpartum

Saara Johanna Salo<sup>1\*</sup>, Jari Olavi Lipsanen<sup>2</sup>,  
Johanna Sourander<sup>1</sup>, Marjukka Pajulo<sup>3</sup> and Mirjam Kalland<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Education, University of Helsinki, Helsinki, Finland, <sup>2</sup>Department of Psychology, University of Helsinki, Helsinki, Finland, <sup>3</sup>Department of Child Psychiatry, University of Turku, Turku, Finland

Parent relationship satisfaction and parental reflective functioning (PRF) are significant factors in the transition to first-time parenting and are likely to affect a child's later wellbeing. However, little is known about their joint longitudinal effects from pregnancy onward. Starting in the prenatal period, this follow-up study of 1016 Finnish first-time parents (358 fathers and 658 mothers at baseline) examined the stability and the reciprocal associations between relationship satisfaction and PRF in predicting child behavioral problems (CBCL) at age 2. First, the results of the random-intercept cross-lagged panel models showed that both relationship satisfaction and PRF were stable from pregnancy onward for both mothers and fathers, with the exception of mothers' prenatal PRF. Second, there were significant reciprocal associations between low prenatal PRF and low relationship satisfaction at age 1, and vice versa. Third, for both mothers and fathers, a low level of relationship satisfaction, but not PRF, predicted consistently higher levels of child behavioral problems at age 2. These results suggest that parent relationship satisfaction and PRF are stable but largely independent parental factors during the transition to parenthood. In addition, our results highlight the significant role of parent relationship satisfaction in predicting toddler behavior problems, which indicates the relevance of early relationship-orientated help for first-time parents.

### KEYWORDS

relationship satisfaction, parental reflective functioning, behavioral problems, pregnancy, toddlerhood, longitudinal relationship satisfaction, PRF, toddler behavioral problems

# Parisuhteen huolto

Etukäteisodotukset!

Päivitys – erilainen arki kohtaa kotona olijan/töissä kävijän

”Kerro toiselle hänen päivästään huomenna!”

# Mikä auttaa..

- Uskalla kertoa myös huolestasi 'pinnan alta' – mikä murehdituttaa?
- Tarkista, missä mielentilassa toinen on, ennen kuin lähdet avaamaan huoliasi. Sopikaa yhteinen keskusteluhetki.
- Kumpikin puhuu vain omista kokemuksistaan, ei arvaile tai esitä oletuksia toisen..



Katkoksen korjaaminen, ymmärretyksi tuleminen  
rakentaa turvallisen kiintymyssuhteen



*Kiitos!*



**Tunnekeskeisen vanhemmuuden luentosarja:  
[www.pilkeklinikka.com](http://www.pilkeklinikka.com)**

[www.pilkeklinikka.com](http://www.pilkeklinikka.com)