

A close-up photograph of a woman holding a baby. The woman's face is partially visible on the right side, looking down at the baby. Her hands are gently cradling the baby. The background is softly blurred, showing more of the baby and the woman's clothing. The overall tone is warm and intimate.

Erityisen vauvan odotus

Et ole yksin – tukea ja ensimmäiset askeleet



Tämä opas on sinulle

Sinulle, joka olet saanut tietää odottavasi erityistä vauvaa. Ehkä mielessäsi on pelkoa, surua, vihaa, epävarmuutta, syyllisyyttä, pettymystä – tai monia tunteita yhtä aikaa. Sinusta saa tuntua ihan kaikelta! Kaikki tunteet ovat sallittuja.

Sinun ei tarvitse ymmärtää kaikkea nyt. Saat ottaa tämän yhden askeleen kerrallaan.

Mitä nyt?

Sinun ei tarvitse:

- ymmärtää kaikkea heti
- tehdä päätöksiä heti
- olla vahva koko ajan

Voit tehdä nyt:

- hengittää
- pysähtyä tähän hetkeen
- kysyä tai selvittää yhden asian kerrallaan
- hakea tukea





Pysähdy hetkeksi

- Laita molemmat kädet rintakehällesi
- Tunne käsiesi paino rintakehälläsi
- Hengitä sisään 4 sekuntia.
- Hengitä ulos 6 sekuntia.
- Toista viisi kertaa ja aina tarvittaessa päivän aikana.

Sinun ei tarvitse kantaa kaikkea kerralla.



Et ole yksin

Moni vanhempi kuvaa, että alku tuntuu sumuiselta. On vaikeaa ymmärtää, mitä on tapahtunut ja epätietoisuus on vaikeaa. Ajan kanssa tilalle tulee tietoa, ymmärrystä, rytmiä ja myös toivoa.

Vaikka tämä matka on erilainen, sinun ei tarvitse kulkea sitä yksin. Sinulla on erityinen tehtävä. Sinusta on tulossa vanhempi erityiselle vauvalle.

Onnittelen sinua ihanasta ja niin rakkaasta vauvasta ja lämmin halaus kaikkeen siihen, mitä juuri nyt käyt läpi.

Ensimmäiset askeleet

- Kysy hoitavalta taholta seuraavat vaiheet. Muista, että voit aina kysyä uudelleen, jos et muista tai tiedä mitä seuraavaksi tapahtuu
- Kirjoita paperille tai puhelimen muistioon aina ylös omat kysymyksesi, joita haluat kysyä
- Kerro tilanteesta läheisillesi ja puhukaa lapsen toisen vanhemman kanssa ajatuksistanne ja tunteistanne.
- Etsi yksi tukikanava
- Löydät Facebookista *Eriyisen vauvan odotus -ryhmän*. Se on tarkoitettu tueksi vanhemmille, jotka saavat raskausaikana tietää odottavansa erityislasta





Mistä apua ja tukea

- Sikiötutkimusyksiköstä/ sairaalasta voit pyytää tukea asian läpikäymiseen
- Tiedusteile ETRI-istunnon mahdollisuudesta (ensitukiryhmäistunto)
- Oma neuvola (esimerkiksi neuvolapsykologi)
- Perheneuvola (esimerkiksi tukea sisaruksille)
- Sairaalan sosiaalityöntekijä (KELA:n tuet yms)
- MIELI Kriisipuhelin Puh 0925250111

Uskalla luoda yhteys

- Sinusta on tulossa äiti/isä ja sinä saat luoda yhteyttä vauvaasi.
- Jokaisella vauvalla on oikeus olla odotettu ja sinä saat myös nauttia raskaudesta, vaikka siihen liittyy pelkoa ja huolta.
- Tee hankintoja vauvalle, vaikka se tuntuisi vaikealta.
- Juttele vauvalle ääneen. Laula tai tanssi. Vauva rakastaa ääntäsi ja liikettäsi.
- Valmistaudu synnytykseen ja helli runsaasti kehoasi raskausaikana.





Pysähdy hetkeksi

- Laita kädet vatsasi päälle
- Tunne käsiesi paino vatsallasi ja silittele lempeästi vatsaasi
- Hengitä sisään 4 sekuntia.
- Hengitä ulos 6 sekuntia.
- Toista viisi kertaa
- Voit jutella vauvalle tunteistasi. Voit kertoa, että sinua pelottaa tai, jos olet surullinen. Kerro myös, että mikään sinun tunteistasi ei ole vauvan syytä, ja että pidät hänestä huolta. Voit myös kertoa vauvalle tutkimuksista, esim. *Tänään meitä tutkitaan ultraäänellä. Minua jännittää, mutta meistä pidetään sairaalassa hyvä huoli. Ei ole mitään hätää.*

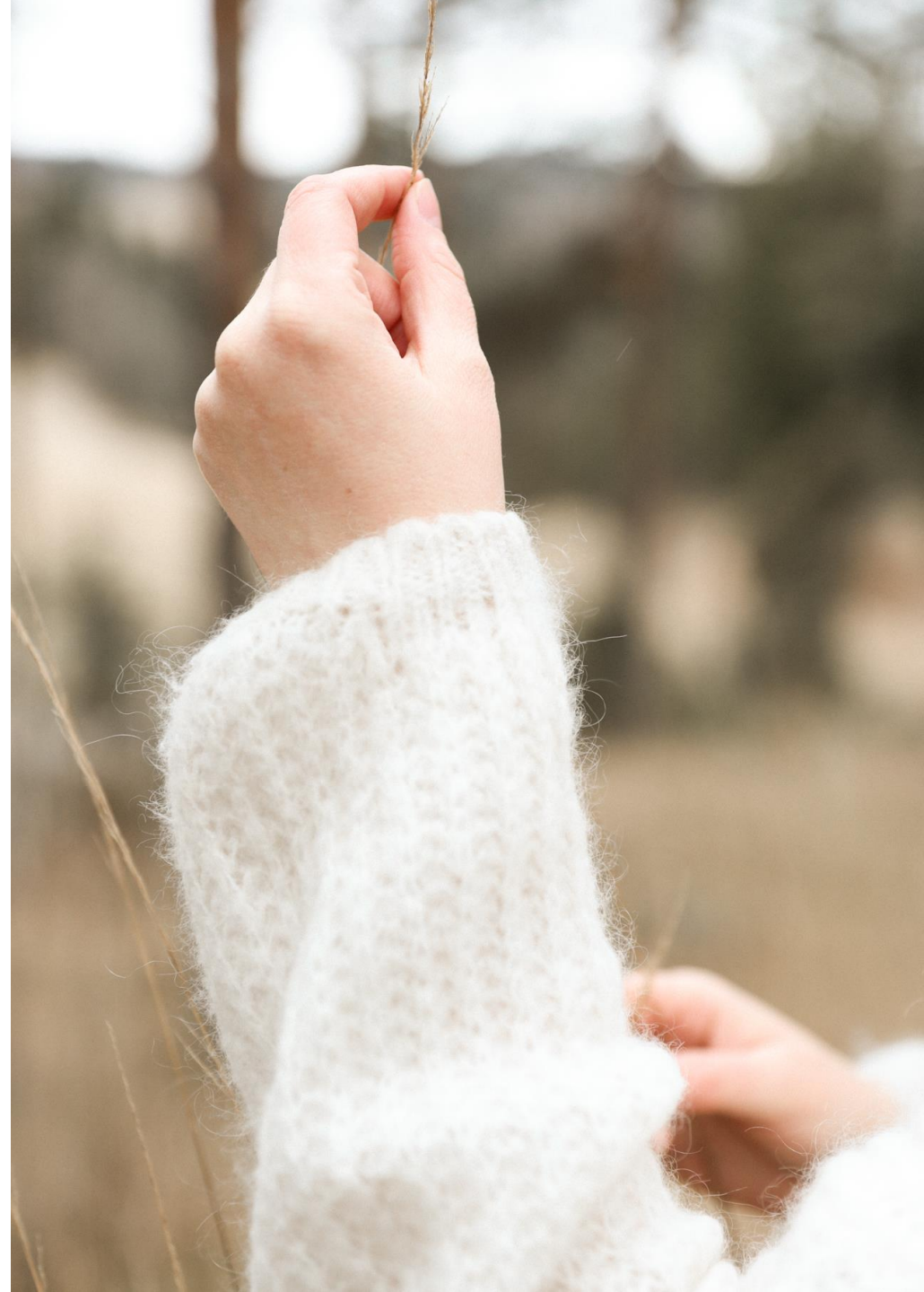
Kaipaatko lisää tukea

Järjestän mm. verkkoluentosarjoja erityistä vauvaa odottaville perheille, joista saat lisää tietoa, tukea ja konkreettisia keinoja arkeen koko perheelle.

Ryhmäneuvoloihin voit tulla tapaamaan muita erityistä vauvaa odottavia perheitä sekä asiantuntijoita, ja kuulemaan ja keskustelemaan erilaisista teemoista.

Tarjoan myös yksilötapaamisia raskausaikaan. Raskauden aikainen tuki ei ole terapiaa, mutta se että joku kulkee rinnalla näin merkittävässä ja tärkeässä hetkessä voi olla hyvin terapeutista.

Lisätietoja löydät nettisivuiltani www.heidiforsell.com tai lähettämällä minulle sähköpostia heidi@heidiforsell.com





Heidi Forsell

Heidi on sosiaalialan asiantuntija ja kehotyöläinen (TRE-ohjaaja ja tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien ohjaaja). Heidi on työskennellyt vammaistyössä ja kehitysvamma-alalla yli 20 vuotta.

Vuonna 2017 Heidi sai itse puolisonsa kanssa tietää odottavansa erityislasta. Heidän tyttärensä syntyi vuonna 2018 ja Heidistä tuli hänen omaishoitaja.

"Elämäni on mahtunut paljon sellaisia hetkiä, joita en toivoisi kenellekään, mutta ne ovat tuoneet elämäni paljon hyvää ja voimavaroja. Elämä on laittanut polvilleen monien vaikeiden hetkien äärellä, mutta antanut minulle myös lukuisia mahdollisuuksia nousta ylös entistä tukevammin ja siitä käsin haluan antaa eteenpäin jotakin siitä, mitä tiedän ja osaan. Olen täällä ehkäpä juuri sinua varten sinun matkasi poluilla. En malta odottaa, että kohdataan!"