

Prosessi

Monitoimijaisen perhevalmennuksen prosessi kuvataan taulukossa 1. Ryhmäkertoja on 6-8 ja ne alkavat raskausviikoilla 18-22. Taulukosta ilmenee perhevalmennuksen ta-
paamisajat, sisällöt, oheismateriaalit sekä toimijat. Taulukkoa seuraavassa tekstissä ku-
vataan myös se, mitä tapahtuu ennen ryhmän aloittamista sekä ryhmäkertojen välissä ja
loputtua.

Taulukko 1. Monitoimijaisen perhevalmennuksen prosessi

1. kerta	2. kerta	3. kerta	4. kerta	5. kerta	6–8. kerta
viikot noin 18–22	viikot noin 30–34	viikot noin 33–35	viikot noin 36–37	vauva noin 2–3 kk	3-4 viikon välein ryhmän sopimuk- sen mukaan
Tutustuminen, raskausajan muutokset, mielikuvavauva ja imetys	Parisuhde sek- suaalisuus, vanhemmuus, vauvan hoito ja vauvatus	Synnytys: vaiheet, kivun lievitys, poik- keavat synny- tykset, VAU- VA ja lapsi- vuodeaika	Synnytyssai- raalassa synnytys tutuksi	Vauvaperheen arki, synnytys- ja imetyskoke- mukset sekä perheen tuki- ja palveluverkosto	Teema perheiden toiveiden mukaan esim. Vauvan erilaiset itkut/ Vauvan uni / Parisuhde /Arjessa jaksami- nen ja voimavarat /Imetys / Vauvan motori- nen kehitys / Mielialat/ Vuoro- vaikutus/ Pu- heenkehitys
Vanhemmaksii- työkirja, Imetysvideo, katsotaan yh- dessä tai laite- taan kierto- perheisiin	Vauvaperhe mukana, Riittävän hyvä van- hemmuus -video, kat- sotaan tai laitetaan kiertoon	Katsotaan syn- nytyvideo	Perhe varaa itse ajan sai- raalaan Sairaaloide- omat esitteet	Vauvojen ja vanhempien yhteinen ensi- tapaaminen Vauvatus	Vauvatus
Synnytyssai- raalan käynti, Babyseven- dvd, Meille tulee vauva - kirjanen, Imetys, yhtei- sen matkamme alku	Kolme ker- tomusta isäksi -video Parisuhde- opas, Suuret tun- teet -opas	Yhteys perhe- keskuksen työntekijään 5. kerran osalta		Meille tulee vauva - kirjanen, ikäkausiesitteet (MLL), Imetys, yhtei- sen matkamme alku	Tunteet on -dvd, Turvalliset rajat - video, Hyvää yötä pik- kuinen -video, Suuret tunteet - opas (MLL), ikäkausiesitteet (MLL), Imetys, yhteisen matkamme alku
terveysasema th ja th	terveysasema th ja th	terveysasema th ja th	synnytyssai- raala kättilöt	leikkipuisto th ja perhe- keskuksen työn-tekijä	leikkipuisto 2 perhekeskuk- sen työntekijää / alueen muu toimija parina

Ensimmäisellä vastaanottokäynnillä äitiysneuvolassa ensisynnyttäjäperhe kutsutaan perhevalmennukseen. Heille kerrotaan perhevalmennuksen sisällöistä ja tavoitteista sekä annetaan perhevalmennusesite. Esitteessä on tarkemmin kerrottu perhevalmennuksen kokonaisuudesta. Esitteeseen kirjataan perhevalmennuksen aikataulu.

Ennen perhevalmennusta ohjaajapari suunnittelee valmennuskerrat yhdessä. Materiaalin läpikäyminen vie aikaa, mutta on hyvä suunnitella alustavasti valmennuskerran kulku ja ajankäyttö. Valmennussuunnitelmaan on jätettävä aikaa toiminnallisille harjoitteille ja yleiselle keskustelulle, sillä ne lisäävät valmennuskerran vuorovaikutteisuutta ja vertaisuuden kokemusta.

Ensimmäisen valmennuskerran teemat ja menetelmät:

Raskausviikot 18–22

- Tutustuminen. Esittäytyminen: kuka kukin on ja milloin vauvat syntyvät. Osallistujien nimet laitetaan esiin esim. nimikyltti pöydälle tai teipinpala rintaan.
- Ryhmän toimivuuden kannalta on tärkeää, että ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa. Ryhmä ei itsestään muutu turvalliseksi ja tukea antavaksi vaan tarvitsee ohjaajien tukea ja tilaa tutustumiselle ja kokemusten jakamiselle.
- Turvallisuuden tunteen lisäämiseksi menetelmänä voi käyttää rentoutusharjoituksia esim. turvapaikkarentoutus.
- Raskausajan muutokset. Menetelmänä esim. isä- ja äitiryhmiin jako ja siellä aiheesta keskustelu sekä yhteisen voimalauseen tuottaminen.
- Mielikuvavauva. Menetelmänä tietoisuus, jonka jälkeen voi olla avointa keskustelua vauva-ajatuksista tai parikeskustelua omista lapsuuskokemuksista keskustelukorttien ja työkirjan tehtävien avulla. Kotitehtäväksi annetaan ”Kuvitteellinen vuorokausi vauvan kanssa”.
- Imetys. Aluksi tietoisuus ja toiminnallisena menetelmänä keskustelukorttien kanssa käyty parikeskustelu. Lisäksi katsotaan imetysvideo joko yhdessä tai laitetaan se kiertoon perheeltä toiselle.
- Kotitehtävänä pyydetään perheitä tutustumaan MLL:n Vanhemmille nettisivustoon.

Ennen toista valmennuskertaa suunnitellaan tulevaa valmennuskertaa yhdessä työparin kanssa. Lisäksi pyydetään vauvaperhe vierailemaan valmennusryhmään.

Toisen valmennuskerran teemat ja menetelmät:

Raskausviikot 30–34

- Kuulumiskierros: Kuinka äiti voi? Entä isä? Kuinka vauva voi? Laitetaan nimet esille ja pidetään rentoutusharjoitus.
- ”Kuvitteellinen vuorokausi vauvan kanssa” – tehtävän purku ja keskustelu kysymyksistä, jotka nousevat tehtävän kautta.
- Parisuhde. Tietoisuus, jonka lomassa menetelminä parisuhde- ja seksuaalisuuskorttien avulla käyty parikeskustelu tai keskustelu isä- ja äitiryhmissä. Toiminnallisena menetelmänä myös ajankäyttö-harjoitus.
- Vanhemmuus. Tietoisuus. Menetelmänä on mahdollista käyttää keskustelukortteja tai katsoa Riittävän hyvä vanhemmuus-video. Lisäksi keskustelun virikkeenä voi käyttää vanhemmuuden roolikarttaa.
- Vauvan hoito ja imetys. Tietoisuus. Harjoitellaan valmennuskerralla tai oikealla vauvalla vauvan hoito- ja kantoasentoja.
- Vauvaperheen vierailu: perhe kertoo omia kokemuksiaan synnytyksestä, imetyksestä sekä parisuhteen ja arjen muuttumisesta. Koko lapsenhoito-osuus voidaan käsitellä oikean vauvan kanssa.
- Kotitehtävänä pyydetään perheitä tutustumaan Väestöliiton parisuhdesivustoon sekä

MLL:n lapsirakkaustestiin. Pyydetään vanhempia tekemään myös perheen tukiverkosto-tehtävä Vanhemmaksi työkirjasta.

Ennen kolmatta valmennuskertaa suunnitellaan tapaamisen sisältö yhdessä työparin kanssa. Valmennuskerralle otetaan mukaan synnytyssairaaloiden esitteet. Otetaan yhteyttä perhekeskuksen työntekijään viidennen valmennuskerran osalta.

Kolmannen valmennuskerran teemat ja menetelmät:

Raskausviikot 33–35

- Kuulumiskierros, laitetaan nimet esille ja pidetään rentoutusharjoitus.
- Sairaalaan lähtö. Tietoisku.
- Synnytyksen vaiheet. Tietoisku.
- Kivun lievitys. Tietoisku.
- Vauvan syntymä, ensitapaaminen ja ensi-imetys. Tietoisku.
- Poikkeavat synnytykset. Tietoisku.
- Vauva sekä lapsivuodeaika. Tietoisku.
- Menetelminä tietoiskujen lisäksi keskustelu yleisesti tai isä- ja äitiryhmissä, synnytyssairaaloiden videon katsominen.
- Muistutetaan, että perheiden on varattava itse aika tutustumiskäynnille synnytyssairaalaan. Jaetaan synnytyssairaaloiden esite Vauvan syntymä tutuksi käynnistä.

Ennen neljättä valmennuskertaa kätilöt valmistautuvat tutustuttamaan perheet synnytykseen ja siihen kuuluviin käytänteisiin.

Neljännän valmennuskerran teemat (synnytyssairaalassa synnytys tutuksi):

Raskausviikot 36–37

- Sairaalaan lähtö
- Synnytys, sen vaiheet, kivunlievitys
- Vauva, vauvan hoito, imetys
- Äidin vointi ja hoito lapsivuodeaikana
- Menetelminä tietoiskut, kysymykset, osastoilla vierailut, synnytyssalissa vierailu, rentoutusta ja kivunlievitystä varten eri asentojen ja välineiden (pallo, keinu, säkkituoli, synnytysjakkara jne.) kokeilu

Ennen viidettä valmennuskertaa terveydenhoitaja muistuttaa ryhmäläisiä sovitusta ryhmätapaamisesta. Terveydenhoitaja ottaa yhteyttä kumppaniinsa leikkipuistossa ja he sopivat yhdessä läpikäytävät asiat. Terveydenhoitajan kysyy tuoreilta vanhemmilta synnytys- ja imetyskokemuksia. Leikkipuisto-ohjaaja tutustuttaa perheet puistoon ja puiston toimintaan sekä sopii seuraavista tapaamisista.

Viidennen valmennuskerran teemat ja menetelmät:

Vauvan ikä n. 2-3 kk

- Synnytys- ja imetyskokemukset. Kukin perhe kertoo vuorollaan kokemuksistaan. Terveydenhoitaja kysyy tarkentavia kysymyksiä tarvittaessa.
- Vauvaperheen arki ja vauvanhoito. Keskustelu kokemuksista sekä tietoisku.
- Perheen tuki- ja palveluverkosto. Käydään läpi yleisellä tasolla mm. alueen lapsiperhepalveluita.
- Vauvatus. Ohjaaja vauvattaa joko nukan tai vauvan kanssa ja kertoo mitä hyötyä vauvatuksesta on vauvalle ja vanhemmille.
- Terveydenhoitaja kerää kirjallisen palautteen ennen synnytystä olleista valmennuksista.
- Leikkipuisto-ohjaaja pyytää toiveet tulevista perhevalmennuksen aiheista. Sovitaan jatkosta sekä tulevien valmennuskertojen päivämäärät.
- perheiltä pyydetään yhteystiedot; nimet, puhelinnumerot ja sähköpostiosoitteet jatkota-

Ennen 6.-8. valmennuskertaa leikkipuisto-ohjaaja lähettää sähköpostia viidennelle kerralle osallistuneille perheille tulevista valmennuskerroista ja niiden teemoista. Aiheet on valittu perheiden toiveiden perusteella. Myös ne perheet, jotka eivät päässeet viidennelle kerralle, kutsutaan tapaamiseen, mikäli yhteystiedot on saatavilla tai terveydenhoitajalla on mahdollisuus asiasta kertoa. Kutakin valmennuskertaa ennen suunnitellaan tietoisuuskäytännöt ja valitaan käytettävät menetelmät. Lisäksi sovitaan työnjaosta.

6.-8. valmennuskerran teemat ja menetelmät:

Vauvan ikä n. 3-7 kk

- Nämä valmennuskerrat ovat vapaamuotoisia, mutta jotta ryhmäläiset tutustuvat paremmin toisiinsa, nimet voivat olla edelleen esille tai kuulumisten yhteydessä pyydetään perheitä esittelemään itsensä.
- Ohjaajat huolehtivat siitä, että vanhemmuuden ja parisuhteen kannalta olennaiset aiheet tulevat käsiteltyä ryhmässä.
- Valmennuskerroilla korostuu vanhemmuuden tukeminen, varhainen vuorovaikutus, vertaisryhmän tuki sekä perheiden tutustuminen toisiinsa. Ohjaajat kannustavat perheitä tutustumaan toisiinsa.
- Vauvoja vauvatetaan jokaisella valmennuskerralla. Samalla keskustellaan siitä, miten se on sujunut kotona.
- Jälkiryhmiä yhtenä tavoitteena on, että ryhmä jatkaa vertaisryhmänä ohjattujen tapaamiskertojen jälkeen.
- Ryhmässä voi käyttää erilaisia toiminnallisia menetelmiä.
- Perheiltä kerätään kirjallinen palaute viimeisellä ryhmäkerralla.

Perhevalmennusryhmän jälkeen perheiden palautteet käydään läpi ja parin kanssa keskustellaan siitä, miten on onnistuttu. Palautteet käsitellään toimijatapaamisissa kaksi kertaa vuodessa osana monitoimijasta arviointia, jossa arvioidaan myös yhteistyötä ja valmennuksen toteutumista. Arvioinnin tulokset käsitellään alueellisissa johtoryhmissä.