

Ruuhkavuodet, teini-ikäiset vanhemmat ja miten saadaan 3-vuotias nukkumaan

[musiikkia] [00:00:00] Ihanat ipanat.

Hanna Westerholm : [00:01:06] Hei ja lämpimästi tervetuloa upouuden Ihanat ipanat -podcastin pariin. Minun nimeni on Hanna Westerholm ja olen kahden pienen pojan äiti. Eliot on kaksi ja puoli ja Daniel täytti juuri vuoden. Tämä ohjelma on se, mitä olen kaivannut siitä lähtien, kun minusta tuli äiti kaksi ja puoli vuotta sitten. Tuoreena äitinä kaikki on uutta ja matkan varrella on ollut tuhansia kysymyksiä ja jopa epätoivon hetkiä. Siellä joskus unettomien öiden ja imetyshetkien keskellä syntyi tämä podcast-idea. Tunsin itse vahvasti tarpeen esittää kysymyksen jollekin luotettavalle taholle, lasten asiantuntijalle. Nyt tänään, kaksi vuotta idean syntymisen jälkeen, vieressäni istuu ihana lastenpsykiatri Raisa Cacciatore, Suomen ehdottomasti johtavia asiantuntijoita lasten ja nuorten asioissa. Ihanat Ipanat -podcast tehdään yhteistyössä Väestöliiton kanssa. Hei Raisa!

Raisa Cacciatore : [00:01:06] Hei Hanna.

Hanna Westerholm : [00:01:07] Ihanaa että sä olet täällä.

Raisa Cacciatore : [00:01:08] Tosi ihana olla täällä.

Hanna Westerholm : [00:01:10] Sä et varmaan muista, mutta olin vastaanotollasi jo 15-vuotiaana.

Raisa Cacciatore : [00:01:14] En todellakaan muista. Olen kyllä ihan aktiivisesti unohtanut kaikki tytöt, mutta todellakin pidin seksuaaliterveysvastaanottoa monet vuodet ja paljon tyttöjä tapasin.

Hanna Westerholm : [00:01:24] Meillä on varmasti kuuntelijoita, jotka eivät ole tavanneet sinua aikaisemmin. Voisitko kertoa itsestäsi?

Raisa Cacciatore : [00:01:30] Olen ollut lääkäri tosi kauan ja nyt lastenpsykiatriana myös jo 20 vuotta ja sen aikaa Väestöliitossa töissä. Sitä ennen, edeltävässä elämässäni, olin äitiys- ja lastenneuvolan lääkärinä, koululääkärinä ja myös työterveyshuoltoa tein aikanaan. Mutta maailma muuttui ja sitten tuli perhe ja omat lapset. He ovat nyt jo aikuisia. Voin sanoa ihan omasta muistista, että pikkulapsiaika on rysäys ja mylläkki. Siihen ei kyllä osaa varautua ja siihen pitää varautua. Se on niin kuin täydellinen muutos entiseen ja samalla se on hirveän jännittävä seikkailu ja matka yllätyksiä täynnä. Joku semmoinen asenne, että säättää hermot jo etukäteen semmoiselle taajuudelle, että tästähän selvittää tuli mitä tuli ja sitä kyllä tulee. Semmoinen hyväksyvä ja armollinen suhtautuminen itseen, lapsiin, siihen ihanaan kumppaniin ja kaikkiin sukulaisiinkin, että jollain tavalla tämä tehdään ja tietysti parhaalla mahdollisella tavalla.

Hanna Westerholm : [00:02:51] Kuulostaa tosi hyvältä, kiitos Raisa. Jotta varmasti vastaukset olisivat mahdollisimman monipuolisia, meillä on aina mukana Raisan kollega Väestöliitosta. Tällä kertaa mukana on arvostettu pari- ja seksuaaliterapeutti Minna Oulasmaa. Hei Minna, mitä kuuluu?

Minna Oulasmaa : [00:03:05] No hei Hanna ja Raisa. Tosi kivaa olla täällä teidän kanssanne.

Hanna Westerholm: [00:03:10] Minna, voitko vähän kertoa itsestäsi ja mitä Väestöliitto ajattelee tästä podcastista?

Minna Oulasmaa : [00:03:16] Olen myös pitkän linjan ammattilainen ja olen työskentelyt pariin ja perheiden parissa parinkymmenen vuoden ajan. Siitä suurimman osan Väestöliitossa. Ennen Väestöliittoa toimin lastenneuvola- ja äitiysneuvolaterkkarina ja kouluterveydenhoitajana. Omat lapseni ovat kanssa jo aikuisia, pois muuttaneita, mutta tässä pikkulapsielämässä minua pitää tiiviisti kiinni 5-vuotias lapsenlapsi, Nella, joka on tulossa tänäänkin mummolaan viikonlopuksi yökylään. Tämä isovanhemmuusteema on mulle läheinen ja koskettava tällä hetkellä omassa työssäni ja koen olevani aika etuoikeutettu, että saan Väestöliitossa tehdä sitä omaa intohimoa. Me olemme Väestöliitossa tosi innoissamme tästä yhteistyöstä.

Hanna Westerholm : [00:04:12] Tämä podcast toimii siis niin, että sinä, jolla on kysymyksiä lapsista vanhemmuudesta tai parisuhteesta voit lähettää meille kysymyksiä ihanatipanat.fi

-sivuston kautta. Ei ole olemassa tyhmiä kysymyksiä, on vain paljon vastauksia enemmän tai vähemmän luotettavista lähteistä. Väestöliiton asiantuntijat vastaavat kysymyksiin ja uusi jakso tulee ulos joka keskiviikko. Koska tämä on meidän ensimmäinen jaksomme koskaan, ajattelin että voisimme vähän käydä läpi minkälaisia asioita tulemme käsittelemään. Arki on usein tarua ihmeellisempää ja lapsiperheen elämään liittyvät haasteet ovat juuri se, mihin paneudumme täällä. Haluan sanoa, että kysymyksen ei tarvitse edes suoraan käsitellä lapsia, vaan esimerkiksi perheen tai henkilön omaa elämää lasten mullistamassa maailmassa. Olen itse huomannut, että kun on näin pieniä lapsia niin nukkuminen tai unenpuute, syöminen tai ruokahaluttomuus ja tapakasvatus herättävät eniten kysymyksiä. Mitä teille tulee mieleen Raisa ja Minna?

Raisa Cacciatore : [00:05:13] Yksi aika iso asia on tietysti uhmaikä tai me ehkä sanotaan mieluummin tahtoikä, koska lapsi harjoittelee tahtotunnetta ja sen oman voimakkaan tunteen kanssa pärjäämistä. Siinä joskus vanhemmat ovat aika pulassa, miten siihen pitää suhtautua ja mennään jopa valtataisteluun ja sen pikkunassikan tasolle, joka ehkä ei ole hirveän rakentava suhtautuminen. Lapsilla on aika erilaisia temperamentteja, jotkut on todellakin tahtovia ja myös vanhemmat voivat olla hyvinkin ärhäkkää sorttia. Toiset taas ovat varsin tasaisia ja sitten vanhemmat on huolissaan siitä, että lapsella ei ole uhmaa ollenkaan, että onko nyt joku hätä. Aika jännää on myös, että silloin kun itse on keskellä niitä kysymyksiä joku kysymys voi nousta ihan valtavan merkitykselliseksi ja saa huikeat mittasuhteet ja vanhempi voi miettiä, että tässä on nyt varmaan todella jotain poikkeavaa. Silloin on tosi tärkeää, että saa kysyä jostain ja semmoista suhteellisuudentajua, koska haluaa tehdä kaiken hyvin, eikä voi tietää mikä on tavallista ja mikä ei. Siinä mielessä ihan kaikki hassultakin tuntuvat kysymykset ovat tosi tervetulleita.

Minna Oulasmaa : [00:06:19] Minä ajattelen, että parisuhde ja vanhemmuus kietoutuvat usein hyvin läheisesti toisiinsa, vaikka ne ovat asioita, jotka on tosi tärkeitä myös pystyä erottamaan siellä pikkulapsiajassa. Toivoisinkin erityisesti kysymyksiä parisuhteisiin liittyen, koska se on niin suurten haasteiden edessä. Joskus on sanottu, että kumppani hakee synnytyslaitokselta kaksi uutta ihmistä, mikä ehkä tarkoittaa, että vaatii päivittämistä se puolisokin, josta on tullut vanhempi ja jolla on haasteensa uuden roolin opettelun kanssa. Ja sitten tietenkin myös kysymyksiä isovanhemmuuteen liittyen. Isovanhemmat itse voivat lähettää kysymyksiä, mutta myös lapsiperheen vanhemmat, koska nämä sukupolvien väliset vuorovaikutussuhteet aika helposti saattaa tulehtua.

Hanna Westerholm : [00:07:07] Nyt ajattelin, että käydään kysymysten kimppuun. Niitä on jo tullut aika paljon, mutta me tarvitsemme tietenkin aina lisää niitä. Uusi jakso tulee ulos aina keskiviikkona. Yhdessä jaksossa ehdimme käsitellä noin 4—5 kysymystä. Olkaa please rohkeita ja laittakaa meille postia tulemaan ihanatipanat.fi -sivuston kautta. Tärkeä pointti on myös, että kysymykset lähetetään nimettöminä. Mutta nyt on aika ryhtyä tositoimiin. Raisa, oletko valmis?

Raisa Cacciatore : [00:07:33] Totta kai.

Hanna Westerholm : [00:07:34] Hienoa. Entä Minna?

Minna Oulasmaa : [00:07:36] Kyllä.

Hanna Westerholm : [00:07:36] Hyvä. Sitten toivotamme rakkaat kuulijat vielä kerran erittäin tervetulleiksi ja ryhdymme ratkomaan Ihanat ipanat -podcastin kautta aikojen ensimmäistä kysymystä. [musiikkia]

Hanna Westerholm : [00:07:52] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei Raisa ja ystävät. Meillä on puolitoistavuotias vilkas ja utelias pikkupoika. Hän on alkanut jo tehdä pieniä kepposia ja isänsä kanssa yritämme nyt puuttua niihin parhaimmalla tavalla. Välillä kuitenkin suutumme, varsinkin, jos hän on tekemässä jotain, joka voisi olla hänelle vaaraksi. Kysymyksemme on, kuinka hyvin niinkin pieni ymmärtää teon ja seurauksen johdonmukaisuutta ja mikä on paras tapa puuttua? Hänhän on vasta oppimassa puhumaan, mutta mielestämme hän ymmärtää jo hyvinkin paljon puhetta. Monesti tuntuu, ettei hän vain pysty hallitsemaan impulssejaan tehdä jotain mitä ei saisi. Kaunis kiitos vastauksestasi.

Raisa Cacciatore : [00:08:27] Tosi hyvä kysymys. Tykkään tästä, kun puhutaan kepposista ja että niihin haluaa puuttua parhaimmalla tavalla, eli kysyjä on tosi oikeilla jäljillä ja sitten kuitenkin välillä suuttuu tietenkin, kun voi käydä vakavastikin. Mutta pieni lapsi ei niitä impulssejaan osaa, eikä aikuisetkaan aina kovin helposti, hallita. Pienet vasta opettelevat monia asioita ja mitä sitten seuraa ja mikä on vaarallista. Pienen lapsen muisti on myös ihan äärettömän lyhyt. Hän oppii, että jotain asiaa ei saa tehdä ja huomenna taas. On tärkeää nopeasti kertoa, kun lapsi tekee väärin, että ei näin. Silloin kannattaa mennä lapsen tasolle, kohdata se oikeasti silmästä silmään, ettei uhkaavana ylhäältä tai sitten

jostakin niin kuin kaukaisuuden äänenä kälkätä korkeuksista. Vaan menee ja ottaa lapsen huomion, katsoo silmiin ja sanoo, että nyt tuota ei voi tehdä. Ja sitten kerrotaan heti perään, että mitä saat tehdä. Me vedetään aina tämmöistä niin kuin umpikujaa ja seinää, jota päin ne taaperot kulkevat monta kertaa päivässä, mutta pienille lapsille ei aukene, että "Mitä minä saan tehdä, kun nyt innostuin tai haluan". Miten sitä kukkaa saa koskea? Tai pikkuvauvaa?" Aikuinen voi näyttää samalla, että "Näin voit tehdä, tähän suuntaan, mutta ei noin". Tietysti tuohon voisi sanoa, että älä suutu. Suutut etenkin itsellesi, miten en nyt tajunnut ja miksei se tajunnut ja tämä on vaarallista ja olisi voinut käydä jotain ja mitä sitten, olisin loppuelämäni onneton. Ei sille kannata suuttua. Siinä menettää omat hermonsansa. Hyväksy se, että jotenkin koko ajan ne lapset testaavat. Valitse vain strategia, miten toimit niissä tilanteissa.

Minna Oulasmaa : [00:10:04] Ajattelin vielä tuon lisäksi, mitä Raisa sanoi, että aikuisen ilmeet ja eleet pitäisi olla johdonmukaiset sen sanallisen viestin kanssa. Jos aikuinen vaikka kieltää jotain ja kuitenkin hymyilee oikein maireasti siinä samalla, niin silloin se on aika harhaanjohtava viesti. Lapsi voi hämmentyä. Pienikin lapsi hämmentyy kaksoisviestinnästä. Sitten ajattelin myös, että usein voi tuntua, että hankalia hetkiä ja muuta on paljon. Silti mekin täällä, kun jutellaan ja mietitään näitä kysymyksiä, niin aina kuitenkin tiedetään, että kaikkien näiden haasteiden lisäksi siellä kotona on paljon niitä ihania ja iloisia hetkiä.

Hanna Westerholm : [00:10:44] Tosi mielenkiintoisia vastauksia. Kiitoksia teillä Raisa ja Minna. Minähän kohtaan näitä tilanteita päivittäin esikoiseni kanssa ja olen myös miettinyt usein, että suutun hänellä liian helposti ja hän on vasta kaksi ja puoli. Mutta tuo oli tosi hyvä ja tärkeä tietää, että on hyvä mennä sen lapsen korkeudelle ja niin teenkin, menen lattialle hänen viereensä ja joskus otan hänestä kiinni jotenkin ja katson silmiin ja sanon "Näin ei saa tehdä".

Raisa Cacciatore : [00:11:10] Mutta lapsi ei ole tottelukone. Se on tärkeää, että aikuinen on vakavalla äänellä ja ilmeillä, kuten Minna sanoi, että mitä pienempi lapsi ja muutenkin lapset lukevat sua kuin avointa kirjaa, kehonkieltäsi ja jos sinä säikähdät tai suutut, niin kyllä lapsi sen rekisteröi ja jää pohtimaan. Lapset ei ole tottelukoneita, vaan he myös oppivat, että aikuinen menee pois tolaltaan ja sitäkin täytyy vähän tutkia, painella just niitä nappeja sitten jälkeensä, mistä sen saa pois tolaltaan, että miten pois tolaltaan se menee. Näin ollen omien hermojen hallinta on kaiken A ja O. Helpommin sanottu kuin tehty.

Minna Oulasmaa : [00:11:46] Ja Väsyneenä ja stressaantuneen hermot menee aina paljon helpommin. Moni kyllä huomaa ja tietää, että jos on valvonut yön, niin silloin myös se oma suuttumus tulee pintaan paljon helpommin. [musiikkia]

Hanna Westerholm : [00:12:04] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei ihanat ipanat podcast. Olemme uusperhe, jossa on meidän vanhempien yhteinen kahdeksan kuukauden ikäinen vauva ja molempien edellisistä liitoista yhteensä kolme leikki- ja alakouluikäistä lasta. Elämme keskellä ruuhkavuosia. Isommilla lapsillamme on paljon harrastuksia ja menoja. Me molemmat vanhemmat hoidamme niitä kyllä tasapuolisesti, mutta iltaisin olen ihan sippi. Miten tällaisessa tilanteessa voi rauhoittaa aikaa itselle ja mistä napata aikaa itselle, kun lasten mentyä nukkumaan haluaa itsekin vain mahdollisimman nopeasti unille?

Raisa Cacciatore : [00:12:34] No nyt tarvittaisiin semmoinen Nobelin arvoinen taikatemppu tähän. Neljä pientä lasta ja mistä aikaa itselle? Tuo on todella tärkeä kysymys. Ensiksi haluaisin sanoa, että lasten mentyä nukkumaan itsekin vain haluaa nopeasti unille. Se on ok, se on viisasta. Priorisoi se uni. Ihminen tarvitsee unta ja ei ole huono ihminen, jos tarvitsee paljon unta. Kaikki mahdolliset systeemit, joilla juuri sinä saat nukuttua ainakin joskus, kunnolla yön on tosi hyvä. Itse asiassa mulla on semmoinen kokemus, että kun mun kaverilla oli tosi rytmitön vauva, joka valvoi töitä ja äiti oli aika epätoivoinen, niin annoin tälle äidille lahjaksi yhden yön. Menin sinne ja olin levännyt hyvin, mulla ei ollut mitään tämmöisiä valvomishaasteita ja varauduin siihen, että valvon sen vauvan kanssa yhden yön. Heidän kotonansa, on tuttu paikka lapselle ja kaikki tutut ympäristöt. Vähän vieras ihminen. Ja kyllä mä jonkun verran kävelin sen lapsen kanssa. En syöttänyt enkä mitään semmosia erikoistemppeja tehnyt tai seurustellut, mutta pidin huolta, että äiti sai nukuttua sen yhden yön. Ja siitä kyllä koko systeemi jonkun verran liikahti rauhallisempaan. Pidetään huolta toisistamme.

Minna Oulasmaa : [00:13:47] Uskomattoman ihana kertomus ja tuosta voisi varmaan ottaa moni muunkin vinkin, että mitä voi tarjota, miten voi auttaa toista äitiä tuommoisessa tilanteessa tai toista perhettä. Kuulostaa niin hyvältä. Minulla on kanssa vähän samantapainen kokemus. Muistan, kun olin tosi väsynyt ja uupunut alakuloinen ja jotenkin aloitekyvytön. Samassa pihapiirissä oleva toinen äiti tuli hakemaan lapsen ja puki ja vei kärryajelulle ja sanoi että nyt saat olla hetken ihan rauhassa. Ja se oli ihan uskomaton

tällainen kädenojennus ja että toinen äiti tiesi, mitä toinen tarvitsee juuri sillä hetkellä eniten.

Raisa Cacciatore : [00:14:25] Se muistaa kymmenien vuosien jälkeen että Wau.

Minna Oulasmaa : [00:14:29] Että mikä kohtaaminen. Mikä lahja, niin kuin sanoit.

Raisa Cacciatore : [00:14:32] Voisin vielä sanoa, että kun väsyneenä toimii ja kyllähän sitä toimii ja pitää huolta asiasta, mutta menee vähän sumussa ja automaattiohjauksella. Eikä oikein muista jälkeensä, että mitä tässä on tehnyt. Siinä kuitenkin opettaa semmoisen vähän ärtyneen sumuisen arjen mallin niille lapsille, että aina kun pystyt nukkumaan nuku ja sitten kaikki muu sen jälkeen.

Hanna Westerholm : [00:14:54] Voi ihana lahja. Nyt kun sanot tuon, että arki ehkä rakentuu siihen sävyyn, että on vähän väsynyt ja ärtynyt, niin ymmärrän paremmin, että mun pitäisi pyytää tuollaista lahjaa. Oikein kivaa.

Minna Oulasmaa : [00:15:06] Ja vinkiksi, sitä voi pyytää myös isovanhemmilta ja rohkaista heitä myös siihen, että suurin apu voikin olla se, että tarjoaa sitä yöhoitopalvelua. Sitten ajattelen, että tässä oli myös kysymys siitä, miten vapautua suorittamisen tunteista, mistä Raisa puhuikin. Voisiko sinne arkeen rakentaa pieniä pysähdyksiä ja lepoetkiä? Ihan pieniä oman hetken ottamisia, joka rauhoittaa oman mielen ja mitä kaipaa itselleen. Joku kaipaa ehkä vähän hiljaista hetkeä tai pientä kävelyä tai ystävän tapaamista. Onko jotain kohtaa, missä voisi vähentää omia vaatimuksia ja velvollisuuksia? Aika moni meistä kerää itselleen aika paljon erilaisia vastuuta hoidettavaksi. Voiko jostain ihan kokonaan vaikka luopua? Ja toisaalta kysymys, että mistä voi saada apua, kuten Raisa tuossa puhui. Löytyisikö vaikka lasten harrastuskuljetuksiin jotain apua, voisiko toisten harrastavien lasten vanhempien kanssa järjestää jotain rinkiä vaikka kerran viikossa tai löytyisikö jotain naapuria tai varaa mummoa tai opiskelijaa, että vanhempi saisi rauhoittumisaikaa itselleen vaikka illalla lasten harrastusten aikana. Eikä sitten tarvitsisi yrittää ottaa omaa aikaa silloin, kun on itse räätiväsynyt.

Hanna Westerholm : [00:16:23] Tuohan oli hyvä vinkki, että voisi yrittää ottaa sitä omaa aikaa myös päivän aikana, ettei kaikki oma aika kertyisi vasta sen jälkeen, kun lapsi on mennyt nukkumaan.

Minna Oulasmaa : [00:16:32] Olet entistä parempi vanhempi itsekin, kun otat itsellesi niitä hengähdyshetkiä.[musiikkia]

Hanna Westerholm: [00:16:45] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei Raisa ja Ystävät. Olemme poikaystäväni kanssa molemmat 19-vuotiaita ja olemme olleet yhdessä jo neljän vuoden ajan. Meillä on suloinen kahdeksan kuukauden ikäinen tyttövauva. Emme suunnitelleet vauvaa, mutta kun se ilmoitti tulostaan, meille oli ihan selvää, että pidämme sen. Mielestäni pärjäämme ihan kivasti ja poikaystäväni on tosi sitoutunut meihin. Neuvolassa on ollut tosi mukava käydä, koska meidän pärjäämiseemme on uskottu, vaikka olemme näin nuoria. Oma äitini asuu 500 kilometrin päässä ja on töissä, eikä siksi pääse auttamaan, vaikka haluaisikin. Ongelmana on anoppi, joka haluaa puuttua äitiydessäni joka asiaan ja neuvoo aina pyytämättä. Minua ärsyttää tämä ihan suunnattomasti. Lisäksi hänen ohjeensa on siltä ajalta, kun poikaystäväni oli pieni. Kun noudatan neuvolassa annettuja ohjeita, anoppini haukkui tekemiseni vääräksi. En haluaisi suututtaa häntä, koska hän on ainoa hoitoapumme, mutta en jaksaisi ottaa koko ajan vastaan moitteita siitä, miten huono äiti olen. Poikaystäväni ei uskalla sanoa äidilleen mitään vastaan, vaan on aina hänen kanssaan samaa mieltä, ettei tulisi riitaa. Mitä minun nyt kannattaisi tehdä?

Minna Oulasmaa : [00:17:51] Voin aloittaa, kun isovanhemmuuskysymykset kuumottaa kovasti aina mun mieltäni. Helsingin Sanomissa oli muuten artikkeli tästä aiheesta Kasvatuksen suuri muutos -teemalla ja siinä kerrottiin lastenhoitoon ja kasvatukseen liittyvistä muutoksista viime vuosikymmeniltä. Se sai ainakin minut mummona miettimään, että kyllä näitä omia oppeja on syytä päivittää tähän päivään ja kuunnella mitä mielenkiintoisia ohjeita vanhemmat kuulevat neuvolassa. Moni muutos esimerkiksi ravitsemukseen liittyen perustuu näihin päivittyneisiin tutkimustietoihin. Olen myös pitänyt erilaisia keskusteluryhmiä isovanhemmille ja sieltä on tullut aika usein esiin isovanhempien kertomana, että he tuntuvat toivovan, että vanhemmat kertoisivat isovanhemmille miten tärkeää ja arvokasta heidän apunsa on. Sitä ei aina ehkä sanota riittävän paljon ääneen, että se isovanhempi ei tunne olevansa semmoinen itsestään selvä hoitoautomaatti, joka singahtaa omat menonsa peruen aina paikalle. Kun isovanhempi saa tuntea olevansa arvostettu ja tärkeä, hänen on myös silloin ehkä helpompi ottaa vastaan niitä muutostoiveita vanhemmilta.

Hanna Westerholm : [00:17:51] Todella hyvä pointti.

Raisa Cacciatore : [00:19:11] Tosi tärkeitä juttuja. Sitten mietin myös ihan meidän ehkä suomalaisten kulttuuriamme. Kaiken kaikkiaan se myönteisen palautteen antaminen toinen toisillemme, että ”Vitsi sä oot hyvä työkaveri, vitsi kun on kivaa nähdä sut ja ihanaa kun tulit taas töistä kotiin ja voin antaa annan lapset sulle hetkeksi” ja kaikkea semmoista myönteisyyttä, niin sitä me ehkä vähän pidätellään joskus. Ja nimenomaan tuon ajan vanhemmat, jos ajattelen tätä anoppiparkaa tässä, niin he saattavat katsoa, että he omistavat sen oman lapsensa. Oma poika 19 v on edelleen hänen lapsensa ja siinä ei ole jotenkaan rajaa, vaan äiti menee ohjaamaan ja kasvattamaan sitä. Edelleenkin on iso kynnys, että hän osaisi nähdä sen oman poikansa isänä ja erillisenä ja oman perheensä aikuisena, jota ei ehkä voi komentaa. No nyt sitten taas kysyjän poikaystävän ja äidin välit on vähän kuin semmoinen asia, joka ei ole kysyjän asia parantaa, eikä mahdollisuus. Toki hänellä on oikeus odottaa, että poika olisi hänen rinnallaan ja tukena tässä asiassa. Tässä on tosi vaikea kolmiodraama, missä kaikki voivat herkästi loukkaantua. Ainakin kysyjä on jo tosi monta kertaa loukkaantunut, että hän on huono ja ärsyttää suunnattomasti. Huono äiti, mitä ei pitäisi mennä sanomaan kenellekään, vaan aina mitä hyvää. Koska äiti on aina äiti ja isä aina isä niitä ei voi vaihtaa tai vanhemmat, mitä he nyt ovatkaan, niin ovat ne ainoat vanhemmat.

Raisa Cacciatore : [00:20:43] Tuntuu että tässä kysyjäkin on tullut lapsen asemaan anopille, joka komentaa samaan tyyliin ja katsoo omistavansa ja että se on samaa omaa perhettä. Tässä täytyisi nyt vetää kyllä rajat loukkaamatta ketään. Yksi hyvä neuvo tälle kysyjälle on se, että sanotaan ääneen sen mitä se anoppi sanoo. ”Mä kuulen nyt et sä oot eri mieltä ja sä sanot, että mun ei pidä tehdä näin”. Niin kuin toteaa ääneen sen, mitä anoppi sanoi niin, että hän itsekin kuulee, miten puhuu. Ja sitten kertoo ”Minusta tämä tuntuu tosi pahalta ja tunnen olevani huono, ja tämä tekee minulle vaikeaksi nämä tilanteet olla yhdessä”. Sitten sanotaan positiivinen, esimerkiksi ”Mä niin haluaisin, että meillä voisi olla hyvä suhde. Sä olet tärkeä meille auttamassa.” Sitten vähän pohdintaa, että miten voitaisiin yhdessä parantaa tätä tilannetta. Tuo näin pehmeällä tavalla esiin sen, että tämä on kysyjälle sietämätön tilanne. Ottaa ikään kuin anopin kiinni siitä jostain ilkeästä, itsestä pahalta tuntuvasta. Anoppi ei ehkä ajattele ollenkaan, että sanoo pahasti, vaan pitää oikeutenaan ja velvollisuutenaan kasvattaa, kun te olette lapsia hänen silmissään. Tämmöinenhän on vaikea tilanne, mutta te olette nyt vastuussa omasta lapsestanne. Te olette oma perhe ja anoppi on ulkopuolinen. Se täytyy tehdä selväksi, mutta sen voi yrittää tehdä niin, ettei kukaan loukkaantuisi kovin pahasti.

Hanna Westerholm : [00:22:01] Vaikea tilanne. Kuulostaa siltä, että he ovat myös tosi riippuvaisia tästä isoäidistä ja hänen avustaan.

Raisa Cacciatore : [00:22:07] Ja onhan se lapsen etukin, että hänellä on myös isovanhempia. [musiikkia]

Hanna Westerholm : [00:22:20] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei, olen niin innoissani tästä uudesta podcastista. Meillä on vajaan viisikuukautinen iloinen pikku veijari. Meillä on vaimoni työn puolesta ohjelmassa suhteellisen paljon kissanristiäisiä, missä minun odotetaan olevan usein mukana. Mietinkin että miten suhtautua ulkopuolisen lastenhoitoavun hankkimiseen näin pienen lapsen kanssa. Päivisin pikkupoika on iloinen ja tyytyväinen myös isovanhempiensa kanssa, mutta iltaisin hän on usein kovin itkuinen, jos äiti ei ole laittamasta nukkumaan. Miten näet onko vielä liian aikaista jättää häntä illaksi hoitajan kanssa? Onko jotain keinoa saada iltaiäitiä riippuvuutta lievennettyä?

Minna Oulasmaa : [00:22:55] Hauskasti esitetty kysymys ja huomioni kiinnittyy tuohon sanaan kissanristiäiset, että mitä kysyjä haluaa silti sanoa? Tai onko se jopa vähän sellainen luvanpyyntö. Onko niissä menoissa ehkä pohtimisen paikkaa? Tarvitseeko oikeasti pikkuvauva molempien vanhempien osallistua niihin kaikkiin menoihin? Vauvaperheeksi muuttuminen vaatii muutoksia ja kaikkea sitä entisestä elämästä ei voi tuoda mukaan. Mitä Raisa tuumaat tästä?

Raisa Cacciatore : [00:23:30] Sama asia kyllä tuosta tuli mieleen, että kumpi nyt voittaa, vauvavuosi vai tämä työpaikka? Työn ja perheen yhteensovittaminen on iso kysymys. Usein nykytyöpaikat ovat usein myös todella vaativia. Usein kolmekymppiset vanhemmat haluavat pysyä jotenkin kehityksen kärjessä ja siinä urassa mukana ja se työpaikka voi olla äärettömän tärkeä. On ikävä tilanne, jos ikään kuin se vauva ja työpaikka kilpailevat ja jompikumpi pitäisi hylätä. Silloin olisi tosi hyvä, jos voisi jo etukäteen suunnitella se, että lapsi tulee ja se yksi vuosi pärjätään ehkä ilman täydellistä työpaikka-antautumista ja jokaisessa kissanristiäisissä juoksemista. Ei tarvitse olla kokoajanäkyvissä ja online olemassa kaikille ihmisille. Vauvan ensimmäinen vuosi on kuitenkin todella iso asia ja lapsi saa olla tarvitseva ja lapsen kuuluu. Se on hänen hommansa osoittaa, että tunnistan mulle tärkeät ihmiset ja haluan, että ne on mahdollisimman paljon kanssani. Eli miten nyt sitten viiden kuukauden ikäistä lapsen äitiriippuvuutta voisi lieventää? Pitäisiköhän edes?

Lapsen oikeus on rakastaa äitiään ja vanhempiaan ihan täysillä ja osoittaa, että haluan teidät. Yksi vuosi on aika, jolloin lapsen tarpeet kannattaa vetäistä työpaikan ohi aika usein. Ja ainakin sama hoitaja mahdollisimman paljon sille lapselle. Jos voisi jopa suunnitella sitä vuotta tai niitä pikkulapsivuosia. Mikä on se verkosto, jutella jo etukäteen, miten me hoidetaan ja voisiko näitä yövalvomisia todellakin jakaa, että päivystetään sitten naapurustossa tai jotain. Lapsen perusluottamus ei järky, kun siellä on vain muutama hoitaja, jotka ovat pysyviä, jos on pakko olla paljon poissa. Mutta lapsi tarvitsee myös näitä puolestapuhujia ja tämä kyselijä nyt tuntuu aika pitkälti olevan semmoinen, hän näkee sen lapsen tarpeet näiden kissanristiäisten rinnalla aika isoina ja hyvä niin.

Hanna Westerholm : [00:25:44] Aina välillähän on sellaisia tilanteita, että on pakko käydä jossain. Siinä sanoit hyvän pointin mun mielestä, että on hyvä että jos tulisi aina se sama hoitaja, esimerkiksi joku isovanhempi.

Hanna Westerholm : [00:25:54] Niin tässä oli jo nyt, että päivällä isovanhemmat ja sitten ulkopuolinen lastenhoitoapu illalla. Siinä tulee pikkuisen kirjava kuva, että kuka sitä lasta enimmäkseen hoitaa. Kyllä se äitiään varmaan itkee ja kumpaakin vanhempaansa aina välillä. Ja niin pitää olla.

Hanna Westerholm : [00:25:54] Kiitos.[musiikkia]

Raisa Cacciatore : [00:26:21] [Lukee kuulijan kysymyksen:] Hei Raisa ja ystävät. Kiitos ja upeaa, että tällainen podcast on olemassa. Kysymykseni on seuraava. Minulla ja miehelläni on kaksi poikaa 3-vuotias ja puolitoistavuotias. Heillä on täysin erilaiset luonteet. Ensimmäinen on melko aktiivinen ja toinen enemmän vierestä tarkkailija. Molemmat ovat päiväkodissa 6 tuntia, 4 päivää viikossa. Muuten ovat kotona minun kanssani. Meillä suuri määrä energiaa menee iltaisin esikoisen nukuttamiseen. Hän on jo vuoden päivät nukkunut sängyssä, josta hän pääsee itse pois. Eli toinen puoli pinnasängystä on otettu pois. Meillä on joka ilta samat rutiinit samoihin aikoihin, pojat käyvät suihkussa tai kylvyssä, syövät iltapalaa ja heille luetaan erikseen pari kirjaa sohvalla. Aloitamme iltatoimet noin kuudelta. Nuorempi poika menee nukkumaan noin seitsemältä. Hänet voi vain jättää sänkyyn. Hän ei ole koskaan sanonut sen jälkeen mitään. Esikoisella tuli 9 kuukauden ikäisenä sellainen vaihe, että hän huusi kovasti, kun jätimme hänet sänkyyn. Koska hän oli ainut lapsi silloin, me istuimme hänen vieressään, kunnes hän nukahti. Tätä on jatkunut yli kaksi ja puoli vuotta. Eli istumme jompikumpi sängyn vieressä, kunnes hän nukahtaa.

Yleensä hän keksii kaikenlaista, jotta ei tarvitse nukkua, kuten pitää mennä vessaan tai syödä. Näitä emme tietenkään Kuuntele. Jos kaikki on kertaalleen tehty, mutta hän voi maata ja jutella kovasti tai pitää sormella silmiä auki tai tehdä jotain pientä liikettä, jotta uni ei tule. Jossakin vaiheessa, kun pikkuväli oli pienempi, poika huusi tai riehui sängyssä ja otin hänet silloin sohvalle ja luimme lisää ja juttelimme, jotta pienempi ei heräisi. He nukkuvat siis samassa huoneessa. Olemme myös kokeilleet muun muassa musiikin kanssa nukahtamista, pienen tarinan kertomista, vastaamatta olemista, silmät kiinni vieressä istuimista ja yövalon käyttöä. Kaikki näyttää toimivan yhtä huonosti. Kysymykseni kuuluu, onko jotain keinoa, jolla saisimme pojan rauhoittumaan niin, että hän haluaisi mennä nukkumaan ja että voisimme jättää hänet sänkyyn yksin ja poistua huoneesta ennen kuin nukahtaa? Hän nukahtaa yleensä kello 21 ja 22 välissä ja me menemme sitten tunnin sisään nukkumaan. Itse olemme niin tottuneita tähän, että emme oikeastaan ota tästä edes mitään stressiä mutta tietenkin olisi mukava, jos toisen meistä ei tarvitsisi olla vähintään tuntia sängyn vieressä. Päiväunet eivät vaikuta olennaisesti kuvioon he heräävät yleensä samoihin aikoihin molemmat. Mutta jos lapsi on nukkunut päiväkodissa, niin ennen yhdeksää emme edes yritä saada häntä sänkyyn. Kiitos kovasti vastauksesta jo etukäteen

Raisa Cacciatore : [00:28:42] Tekee mieli sanoa, että murrosiässä ne yleensä eivät halua äitiä viereen enää, kun menevät nukkumaan. Aikanaan tämä menee ohi.[naurua]

Minna Oulasmaa : [00:28:42] Vähän lohduttaen

Raisa Cacciatore : [00:28:42] Ja silti samalla, että tämä on niin todella tuttua, että miten saada synkronoitua perheen nukkumaanmenot ja kuka istuu missäkin montakin tuntia. Ihana kuulla, että emme oikeastaan ota tästä edes mitään stressiä. Se on hyvä lähtökohta. Aika paljon on huomattu, että se aikuisen oma mieliala ja kokemus siitä, että on kuinka ärtynyt tai kiireinen hän on vaikuttaa lapseen enemmän, kuin aikuinen ehkä ajatteleekaan. Silloin kun itse on hyvin levännyt ja rauhallisella ja tyytyväisellä mielelläni lapsetkin ovat helpompia ja rauhallisempia ja tyytyväisempiä. Vaikka tässä esikoinen huutaa kovasti ja pitää sormilla silmiä auki, niin silti nämä vanhemmat ovat aika rauhallisia niin siinä täytyy hattua nostaa kyllä. Samalla pitää muistaa, että lapsi ei ole paha. Lapsi ei ole koskaan paha. Hän toimii loogisesti, oman näkökulmansa mukaan hän toimii ihan loogisesti. Kuitenkaan lapsi ei voi kertoa, että onko se musiikki vai yövalo vai mikä on se lopullinen hetki, jolloin pitää mennä nukkumaan, vaan aikuisen täytyy se tehdä. Tavallaan se systeemi ei ole pääasia, vaan että on looginen ja pysyy siinä päätöksessä ja kaikki muutkin pysyvät. On

päätettävä, mikä se on se hetki ja tapa, jolla nukkumaan mennään ja sitten sinnikkäästi vie sitä eteenpäin. Hienoa että he saa omaa aikaa. Heille luetaan erikseen pari kirjaa sohvalla, he rauhoittuvat ja saadaan rutiinit. Ja se on tärkeintä, että on mahdollisimman samat rutiinit. Etenkin sitten kun tulee niitä poikkeustilanteita, niin uudestaan aloitetaan taas ne, että näin se nukkumaanmeno tapahtuu. Mitä sinä Minna sanot tähän?

Minna Oulasmaa : [00:30:35] Vielä vähän lisäisin tuohon, mitä jo tuossa sivusitkin, että myöskään ei kannata tehdä lasten kesken vertailuja sen suhteen kumpi menee nukkumaan helpommin. Lapset ovat myös sen rytmisyytensä suhteen hyvin erilaisia. Mutta on hirveän inhimillistä, että vanhemmalle saattaa tulla semmoinen tunne, että tässäkin tapauksessa toinen lapsi menee niin helposti nukkumaan, että voi tulla ikäviä tunteita. Mutta ne olisi hirveän hyvä purkaa ja käsitellä, ettei tule sellaista negatiivista kierrettä tämän toisen huonommin nukkuvan lapsen suhteen, joka myös sitten ehkä saattaa väsyttää enemmän vanhempia. Koska eihän tällainen uni-valverytmin helpommin kadottava lapsi ole mitenkään tarkoituksella hankala tai ilkeä sitä vanhempaa kohtaan. Myös semmoinen ajatus tuli mieleen tästä, että voisiko myös päiväkodissa keskustella siitä, että nukutaanko siellä päiväunia. Jäi vähän epäselväksi tässä, että vaikeuttavatko ne siellä nukutut päiväunet mahdollisesti nukahtamaisesti illalla?

Raisa Cacciatore : [00:31:37] Niin tässä hän sanoi, että jos lapsi on nukkunut päiväkodissa, niin ennen yhdeksää emme edes yritä saada sänkyyn.

Minna Oulasmaa : [00:31:43] Elikkä voi olla, että hän siellä nukkuukin ehkä vähän liikaa. Miten Hanna, minkälaisia kokemuksia sulla on, kun on omat pienet lapset?

Hanna Westerholm: [00:31:52] Tämä kuulostaa niin tutulta. Meillähän on kanssa aikamoinen show aina kun laitetaan lapset nukkumaan. Me teimme itse asiassa niin, että otettiin ulkopuolista apua tähän hommaan. Pyysimme tällaisen sleepcoachin, eli univalmentajan meille kotiin, sellainen kuin Unijuna, ihan superhyvä tyyppi. Hän teki molemmille pojille omat järjestykset ja siinä oli, että miten se päivä tulee menemään, jotta he nukkuvat yöt läpi ja miten heidät kannattaa laittaa nukkumaan. Se kesti jonkun aikaa, mutta se toimii. Toimi kyllä paremmin nuoremman kanssa, kuin esikoisen kanssa. Jos saisin tehdä jotain toisin, niin olisin tilannut tai pyytänyt tätä univalmentajaa tulemaan meille jo paljon aikaisemmin. Sanoisin jo, kun lapsi on noin 4 kuukauden ikäinen.

Hanna Westerholm : [00:32:37] Tämä on musta tosi tavallista myös, että jos itse on aika boheemi, että ei ole niin väliä. Kun on yksi lapsi, niin otetaan kainaloon, valvotaan pitempään. On kiva leikkiä ja kaikkea antaa sitä palkitsevaa yhdessäolo aikaa. Sitten lapsi nukkuu tosi hyvin päiväunet hoitopaikassa ja taas illalla ollaan pitkään yhdessä. Kun on vain se yksi lapsi ja jos itse ei ole ihan sekuntikellon kanssa tottunut elämäänsä elämään, niin lasten vaatimat rytmit tai että isompi sitten tottuisi siihen, että hänellä ei olekaan sitä ihanaa ilta-aikaa enää. Ei se kyllä helppoa ole ja siinä on ristiriitaisia tunteita. Ja tunteita saa olla. Totta kai saa raivostua sille tilanteelle ja omalle epäjohtonmukaisuudelle ja kumppanille ja lapsille. Mutta sitten hyväksyä, että nyt mulle tuli tähän tunne ja tämä ajatus, sehän tulee automaattisesti. Et voi sille mitään, että raivostuu johonkin. Ja sitten sanoa, että pieni hetki kuunnelkaapas tätä kasettia vähän aikaa ja mennä ulos pomppimaan tasajalkaa ja pelmuuttamaan jotakin keppiä, tyynyjä, karjumaan mitä haluaa, että saat sen tunteen pois. Tunnehan on kuitenkin vaan hetken ajan ja ihmeesti, jos on jotain fyysistä tehnyt, niin se rauha palaa ja näkee ihan toisella tavalla koko tilanteen. Eli anna itsellesi lupa myös tuntea tunteita. Äläkä tunne siitä syyllisyyttä, jos ei se paratiisisaaren kuvittelemisen toimi sinulla, että saat itsesi rauhoittumaan, niin anna sitten sen toiminnallisen tavan välillä ottaa vallan, koska tunteita tulee. Kunhan et pura niitä niihin lapsiin.

Hanna Westerholm : [00:34:16] Kuulostaa tosi hauskalta. Noin minäkin tulen tekemään tässä seuraavan kerran kun laitan heidät nukkumaan.

Minna Oulasmaa : [00:34:16] Lohdutukseksi haluaisin kertoa tässä, kun kuuntelin teitä, niin palautuu mieleen, kun molemmat lapseni oli todella huonosti nukkuvia ja heräsivät jopa kymmenen kertaa yössä ja on kokemus unikoulusta 26 vuoden takaa joka silloin toteutettiin sairaalaolosuhteissa. Muistan että olin tosi väsynyt ja mikä ihana hetki oli, kun nuorimmainen tuli sanomaan keittiön yhtenä päivänä että "Mulla on uusi harrastus". Minä kysyin, että mikä se on. Hän sanoi "Nukkuminen". Ja sen jälkeen hän alkoi nukkua yöt. Hän lopetti myöskin sen vastustamisen tai sen heräilyn, kun hän harrasti nukkumista ja se oli ihanaa.

Hanna Westerholm : [00:35:11] Aivan ihanaa. Minkä ikäisenä hän oli silloin?

Minna Oulasmaa : [00:35:16] Muistaakseni että kolme tai neljä tai jotain. En tiedä mistä hän keksi sen harrastus-sanon. Mutta mä ajattelin että "Jes! Hankitaan kausikortti sulle tähän!".

Raisa Cacciatore : [00:35:26] Joo ne voi muuttua aika äkkiä. Niin kuin sullakin oli sitten se kokemus, että unikoulu auttoi. Ja sitten taas tuli takapakkaa.

Hanna Westerholm : [00:35:34] Se kesti kyllä aikansa, mutta me ollaan nukuttu tosi hyvin sen jälkeen. Ainakin aina välillä.

Minna Oulasmaa : [00:35:40] Hanna ja Raisa, saanko kertoa teille vielä yhden tarinan, mikä tuli mieleeni kun ajattelen, että niin paljon kuin me aikuiset halutaan kasvattaa lapsia, niin myös lapset kasvattaa meitä vanhempia ja isovanhempia ja tuottaa meille oivalluksia. Menin yhtenä kesänä pari vuotta sitten lapsenlapseni kanssa ja mukana oli myös lapsuudenkaverini. Menimme sellaiselle ulkoilualueelle, missä oli järvi tai lampi, jossa oli hyvin ruskeaa vettä ja näkyvyys siinä vedessä oli semmoinen 5—10 senttiä. Levitettiin vilttiä, lapsenlapsellani oli juomapullo, muovinen puolen litran muovipullo mukana ja siinä oli juomavettä. Hän kaatoi sen veden siihen viltin viereen ja sanoi "Minä haluan kaloja pulloon". Minä olin että " Voi, ei, miten alan tuota pettymystä käsitellä hänen kanssaan". Todennäköisyys, että siitä puolentoista, kahden sentin kokoisesta suuaukosta pujahtaa kaloja sinne pulloon sieltä mutalammikosta on aika pieni. Hän oli tosi päättäväinen ja lapsuudenystäväni lähti hänen kanssaan sinne rantaa ja minä jäin siihen viltille odottamaan ja eipä aikaakaan kun he palasivat. Lapsi ojensi silmiäni eteen sen pullon, jossa uiskenteli parvi pikkukaloja. Ja minä ajattelin, että mikä minussa aikuisena on kun heti ajattelen, että ei tämä ole mahdollista ja torppaan heti kaikki unelmat ja ajatukset. Onpas mulla kapeutunut ajatusmaailma. Siellä oli ollut isä pikkupojan kanssa ja isällä oli ollut semmoinen akvaariohaavi ja mun lapsenlapsi vain käveli sen isän luo ja sanoi "Minä haluan kaloja pulloon". Ja sitten se isä poimi haavilla niitä kaloja siitä pinnasta, nosti pyrstöstä ja pujotti sinne pulloon. Niin yksinkertaista se on. Sen jälkeen aina ajattelen, että jos mietin jostain asiasta, että ei mun tähän kannata ryhtyä kuitenkaan ja ei tämä voi onnistua, ei ole tässä mitään mahdollisuuksia, niin kysyn aina, että onko mulla kaloja pullossa? [nauraa]

Hanna Westerholm : [00:37:43] [nauraa] Ihana tarina, Minna kiitos paljon.

Hanna Westerholm : [00:37:45] Nyt vielä lopuksi on viikon Libero-vinkin aika. Olen käyttänyt vuoden ikäisen poikani kanssa tarravaippoja, koska mielestäni on ollut helpompaa vaihtaa vaippoja liikenteessä, kun niin ei tarvitse riisua kaikkia vaatteita pois. Aktiiviselle nuorelle herralle on haastava vaihtaa vaippaa, koska hän ei pysy paikallaan ja vaippa menee aina vähän vinoon ja sitten kastuu vaatteet. Nyt kun rupeaa olemaan vähän lämpimämpää ulkona ja ei tarvitse enää laittaa lapselle niin paljon ulkovaatteita, olen ruvennut käyttämään Liberon Touch-housuvaippoja. Olen ollut tosi tyytyväinen, sillä vaatteet on pysyneet kuivina. Tämä oli mun viikon vinkki, lähetä oma käytännön vinkkisi Ihanat ipannat -sivuston kautta. Parhaat vinkit käydään läpi seuraavissa jaksoissa ja tuotantokauden hyödyllisiin käytännön vinkki palkitaan runsaalla Liberon vaippapakettilla. Seuraava Ihanat ipanat -podcastjakso tulee taas ensi viikon keskiviikkona. Muistakaa laittaa meille kysymyksiä tulemaan, joko www.ihanatipanat.fi -sivuston kautta tai osoitteeseen hanna@ihanatipanat.fi. Minä olen siis Hanna Westerholm ja mukana tänään oli huipputiimi Väestöliitolta, Minna Oulasmaa ja Raisa Cacciatore. Ollaan kuulolla taas ensi viikolla, moi, moi!

[musiikkia] Ihanat ipanat.