

-NUOREN ÄIDIN-

opas
helpompaan
arkeen

Lukijalle

Tulin raskaaksi 18-vuotiaana. Yhdeksän kuukauden vatsan kasvatusta ei suunniteltu etukäteen. Testin näyttäessä kahta punaisena helottavaa viivaa tein elämäni parhaimman päätöksen lapsen pitämisestä. Siitä päätöksestä saakka vauvasta tuli erittäin odotettu ja haluttu. Samaan hengenvetoon sain myös ehkä vaikeimman tehtävän osakseni: vanhempana olemisen.

Vauvan tuloon voi valmistautua ostamalla tarvikkeita lastenvaunuista, keinutassuihin, pienistä vaatteista imetystyynyihin ja itkuhälyttimiin. Itse hamstrasin pienen huoneeni täyteen harsoja, tutteja, helistinpehmoja, tuttipulloja ja vaippoja.

Konkreettisten hankintojen tekeminen on osa vanhemmuuteen valmistautumista, mutta varsinainen kasvu alkaa vasta sitten, kun ensitervehdykset on uuden tulokkaan kanssa vaihdettu. Siihen saakka, vatsakummun kasvaessa, nainen voi vain kuvitella, mitä tuleman pitää – kohti tuntematonta ja sen yli.

Äitiyteen kasvetaan. Sanonta pitää sisällään totuuden siemenen – oli tulevan äidin ikä 18 tai 40, kumpikaan ei ole toistaan valmiimpi. Kukaan ei ole seppä syntyessään, eikä osaa heti tehtävää, jota ei ole koskaan aikaisemmin tehnyt.

Äitiyteen kuuluu jatkuvia pyykkikumpuja, loputtomia tiskivuoria, lelujen valtameriä, hampaidenpesuraivareita, hermoja raastavaa stressiä, jatkuvaa huolta, kieltämistä ja torumista ja aika-ajoin käsittämätöntä riittämättömyyden tunnetta. Kuitenkin äitiys on parasta mitä on, se on onnea. Se antaa elämälle merkityksen ja ainakin minun olemassaololleni tarkoituksen. Äitiys on märkiä pusuja, aikaisia leikkipuistoiluja, metsäretkiä, yhteisiä lauluhetkiä, naurukohtauksia, helliä halauksia ja kovia rutistuksia, pieniä varpaita selässä ja lastenohjelmia viikonloppuisin.

Lapsi kasvattaa äitiyteen, ja lisäksi hän kasvattaa äitiä ihmisenä. Vanhempana ei voi koskaan olla valmis. Lapsen varttuessa vaiheet seuraavat toisiaan ja tuovat mukanaan uusia haasteita ja hankalia tilanteita. Mukanaan vuodet tuovat myös lisää ihania ja hyviä

kokemuksia, yhteisiä muistoja ja valtavan määrän iloa ja tietoa. Pieneltä ihmiseltä oppii hämmästyttävän paljon, vaikka hänen maailmansa on vain kodin ja lähialueiden kokoinen. Minä olen oppinut kärsivällisyyttä, järjestelmällisyyttä, taidon nauttia pienistä hetkistä ja asioista – olen oppinut katsomaan maailmaa välillä lapseni lailla. Ne ovat hienoja taitoja.

Tänä vuonna saan viettää kuudetta äitienpäivääni. Tunnen olevani äärimmäisen kiitollinen ja etuoikeutettu. Äitiys on muuttanut monia asioita elämässäni. Lapsi on rytmittänyt arkeani raskauden alkumetreiltä saakka. Menemisen vapaus on rajoittunut lapsen myötä, ystäviä on pudonnut vuosien varrella pois ja taloudellinen tilanne on ajoittain ollut heikko. Kehossani näkyy raskausarpia ja löysää nahkaa sekä jäljet sekstiosta.

Ajattelen lasin olevan kuitenkin puoliksi täynnä ja vielä enemmänkin. Menetetyt ja muuttuneet asiat korvautuvat menen tullen lapsen tuomalla ilolla ja rakkaudella. Lapsiperhearjesta huolimatta olen opiskellut ylioppilaaksi, saanut matkustella ja rikastunut uusilla ystävillä. Pian valmistun ensimmäiseen ammattiini, sairaanhoitajaksi.

Tsemppiä Sinulle Nuori Äiti. Saat olla ylpeä itsestäsi!

Lämpimin terveisin,
Minna, innovaatioprojektin jäsen ja 5-vuotiaan Leo-pojan äiti

Itsemyötätunto

Tunneimme usein aivan luonnostaan myötätuntoa toisia ihmisiä kohtaan. Haluamme lohduttaa, kun ystävä kärsii tai kannustaa silloin kun toinen epäonnistuu. Itseämme saatamme kuitenkin kohdella vaikeinakin hetkinä ankarasti. Saatamme arvostella, vähätellä ja syytellä.

Myötätunto on kykyä sympatiaan ja empatiaan. Sympatia tarkoittaa kykyä olla emotionaalisesti avoin, kykyä liikuttua toisen tunteista. Empatia tarkoittaa kykyä ymmärtää toisen tunteita ja tekoja. Myötätunto on arvostelemattomuutta eli syyttelemisestä ja syyllistämisestä luopumista. Se on myös kannustamista ja hyvinvoinnista huolehtimista.

Itsemyötätunto on kaikkea tätä itseä kohtaan. Itsemyötätunto on itsensä hyväksymistä ja kunnioittamista. Kukaan ei ole täydellinen. Kaikki kokevat epäonnistumisia, tekevät virheitä ja kohtaavat omia rajojaan. Kaikki tuntevat ahdistusta, turhautumista ja vihaa. Mitä enemmän annat tilaa tälle tosiasialle, sitä enemmän voit tuntea myötätuntoa itseäsi kohtaan.

Elämä menee harvoin täysin suunnitelmien mukaan, eivätkä ihmiset saa aina haluamaansa. Kun tätä ajatusta vastaan alkaa taistella tai sen yrittää kieltää, stressi, turhautuminen ja itsekirittisyys lisääntyvät. Itsemyötätunto käsittää siis tiedostamisen siitä, että kaikki ihmiset käyvät läpi vaikeita asioita ja kärsimyksen tunne on jaettava. Ihminen on haavoittuvainen.

Itsemyötätuntoon kuuluu myös negatiivisten tunteiden havainnointi. Tunteita ei kuulu tukahduttaa tai kieltää. Emme voi olla myötätuntoisia itseämme ja tunteitamme kohtaan, jos välttelemme tai taistelemme niitä vastaan. Tunnetta ei kuitenkaan tarvitse seurata automaattisesti toiminta. Esimerkiksi sosiaalisia tilanteita pelkäävänä, voit hyväksyä pelkosi, mutta itsemyötätuntoista on yrittää kohdata tämä pelko, pikkuhiljaa ja omaan tahtiisi. Näin elämä ei pääse kaventumaan tai pelko hallitsemaan arkeasi.

Usein ajatellaan, että itsemyötätunto on sama asia kuin itsetunto. Itsetunto liitetään usein muista erottumiseen tai siihen, kuinka olemme jollain tavalla erityisiä. Ei ole kiinnostavaa olla tavallinen, vaan haluamme olla parempia jollain elämänalueella kuin toiset, ja tämä saa aikaan hyvän itsetunnon. Tämä voi johtaa itsekeskeiseen käytökseen tai toisten ihmisten vähättelyyn. Hyvän itsetunnon tavoittelu voi myös johtaa omien virheiden piilotteluun tai siihen, että näemme itseme yhtä hyvänä kuin viimeisin suoritusemme on.

Itsemyötätunto ei perustu itsearviointiin. Sitä ei tarvitse ansaita, eikä se ole riippuvainen kauneudesta, lahjakkuudesta tai älykkyydestä. Itseä ei tarvitse verrata muihin tunteakseen oloaan hyväksi.

Elämän vaikeina hetkinä jäämme helposti kiinni pahan olon kierteeseen, mikäli soimaamme ja arvostelemme itseämme, tekojamme, ja tunteitamme. Omien tunteiden tunnistaminen ja hyväksyminen ovat tärkeitä, sillä tukahdutetut ja kielletyt tunteet saattavat ilmetä muina ongelmina, kuten aggressiivisuutena tai liiallisena suorittamisena.

Itsemyötätuntoa ei tarvitse pelätä. Lempeys, itsensä ymmärtäminen ja kuunteleminen eivät tarkoita laiskuuteen tai vastuuttomuuteen lipumista. Tutkimukset osoittavat, että itseä ymmärtävät ihmiset ovat keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä, kokevat vähemmän masennusta, ahdistusta ja pitkittynyttä stressiä verrattuna ihmisiin, jotka suhtautuvat itseensä kriittisemmin ja tuomiten.

Itsemyötätuntotaitoja voi opetella ja oppia. Ajatusmallien muuttaminen ei ole yksinkertaista, mutta se on mahdollista.

Kärsivällisyyttä itsen rakastamisen tiellä!

Lue lisää itsemyötätunnosta lähteistä:

Christopher Germer: Mindful Self-Compassion.
<http://www.mindfulselfcompassion.org/>

Ronnie Grandell: Itsemyötätunto.
<http://www.itsemyotatunto.com/>

Itsemyötätuntoharjoituksia

1. Helppo tapa lohduttaa itseäsi, on antaa itsellesi hellä halaus. Voit ristiä kätesi ja puristaa itsesi hellään halaukseen. Voit myös pidellä kättä poskellasi, ja silittää sitä lempeästi. Käden asettaminen rintakehälle tai vatsan päälle, saattaa myös tuntua rentouttavalta. Voit myös esimerkiksi silitellä tai hieroa käsivarsiasi. Keho reagoi kosketukseen lisäämällä aivojen välittäjäaineiden tuotantoa, mikä lisää mielihyvää, vähentää kipua ja tuo turvallisuuden tunteen. Tämä saattaa tuntua aluksi hassulta, mutta on kokeilemisen arvoista.

2. Tuo mieleesi asioita itsessäsi, joista et pidä. Jotakin mikä aiheuttaa häpeää, epävarmuutta tai riittämättömyyttä. Se voi olla vastoinkäyminen työssä, ihmissuhdepulma tai piirre ulkonäössä. Kuvittele sitten itsellesi mielikuvitusystävä. Tämä kuviteltu ystävä on rakastava, viisas ja myötätuntoinen. Hän on anteeksi antava, ystävällinen, lempeä ja hyväksyvä. Hän on paras ystäväsi. Kirjoita nyt kirje mielikuvitusystävältä itsellesi. Keskity niihin seikkoihin, joita itse koet puutteellisuutena sinussa. Mitä tämä kuviteltu ystäväsi sanoisi? Miten hän rohkaisisi ja tukisi? Säilytä kirje ja palaa siihen aina kun haluat.

3. Palauta mieleesi jokin kerta, kun hyvä ystäväsi koki jonkin vaikean asian ja hänellä oli todella huono olla. Mitä silloin sanoit hänelle? Miten lohdutit tai kannustit? Mikä oli äänensävyysi? Kirjoita ylös nämä sanat. Palauta sitten mieleesi jokin kerta, kun itse olit hyvin hankalassa tilanteessa. Mitä silloin teit ja mitä sanoit itsellesi? Millä äänensävyillä? Kirjoita myös tämä ylös. Huomaatko eroavaisuuksia näissä kahdessa tapauksessa? Pohdi miksi näin on. Voisiko olla mahdollista, että ensi kerralla puhuisit itsellesi samalla tavalla kuin ystävällesi.

Lue lisää itsemyötätunnosta lähteistä:

Kristin Neff: Self-Compassion.
<http://self-compassion.org/>

Mari Rauhala: Itsemyötätunnon taito.
<https://itsemyotatunto.wordpress.com/>

Itsemyötätunto. Mindful Self-Compassion Finland.
<http://mindfulselfcompassionfinland.fi/itsemyotatunto/>

Mindfulness

Mindfulness tarkoittaa tietoisista, hyväksyvää läsnäoloa nykyhetkessä. Se on tietynlaista meditaatiota. Murehdimme usein menneitä ja huolehdimme tulevasta sen sijaan, että pysähtyisimme ja eläisimme pelkästään tässä hetkessä.

Onko sinun vaikeaa pysähtyä ja olla vain hiljaa? Ajatteletko mielessäsi päivän askareita käydessäsi suihkussa, sen sijaan, että tuntisit veden ihollasi. Oletko ajatuksiesi tasolla jossain aivan muualla kuin missä oikeasti olet?

Mindfulness -tietoisuustaidot voivat olla avuksi masennuksessa, ahdistuksessa sekä kivun ja stressin hallinnassa. Taidoista voi olla apua myös keskittymiseen, rauhoittumiseen ja oppimiseen. Mindfulness on tunnettu jo tuhansia vuosia itämaisessä meditaatioperinteessä. Vaikka sen juuret ovat buddhalaisessa filosofiassa, ei kyseessä ole mikään uskonto tai aate.

Tietoinen läsnäolo on sen havainnointia, mitä juuri nyt, tässä hetkessä tapahtuu. Se tarkastelee fyysisiä tuntemuksia, ajatuksia ja tunteita eli kaikkea sitä mitä mielessä sillä hetkellä tapahtuu. Mindfulness-menetelmässä ajatusten annetaan tulla ja mennä. Jos mieli karkaa muualle, se kutsutaan lempeästi takaisin.



<http://www.thevirtuouscircle.net/6-weeks-to-invite-mindfulness-into-your-life-week-six/>

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen vaatii kehittyäkseen sitoutumista harjoitteluun. Etenkin alussa kannattaa varata sille paikka, jossa voi olla rauhassa. Tarkoitus on kuitenkin olla valppaana, eikä rentoutua niin, että uni ottaa vallan. Kyse ei ole mistään ihan helposta asiasta, joten anna itsellesi aikaa.

Ensimmäisessä harjoituksessa on tarkoitus pysähtyä, ottaa mukava asento ja kiinnittää huomio omaan hengitykseen. Hengitys tapahtuu itsestään. Siitä tullaan vain tietoiseksi.



https://c1.staticflickr.com/8/7319/12903699615_fd033d2c38.jpg

HARJOITUS 1 - Hengitysten laskeminen

- Valitse rauhallinen paikka ja mukava asento, voit istua tai olla selinmakuulla
- Tarkoituksena on laskea hengityksiä
- Sinun ei tarvitse muuttaa hengitystäsi, mutta voit kiinnittää huomiota perusteelliseen uloshengitykseen. Sisäänhengitys tapahtuu heijastusliikkeenä, ilmaa ei hengitetä sisään aktiivisesti huomiota perusteelliseen uloshengitykseen. Sisäänhengitys tapahtuu heijastusliikkeenä, ilmaa ei hengitetä sisään aktiivisesti
- Laske hengitykset yhdestä kymmeneen (1-10) ja aloita taas alusta. Lausu numero mielessäsi uloshengityksen aikana. Keskity vain hengityksiin. Miltä tuntuu?
- Kun mieli karkaa muualle, palauta se lempeästi takaisin harjoitukseen ja aloita taas harjoituksen ensimmäisestä kohdasta.
- Muistuta itseäsi valppaana pysymisestä. Harjoitus voi kestää esimerkiksi 15 minuuttia

Toisessa harjoituksessa on tarkoituksena käydä tietoisesti läpi kehon osia ja sen avulla palauttaa keho ja ajatukset nykyhetkeen.

HARJOITUS 2 – Kehon skannaus

- Valitse rauhallinen paikka ja mukava asento
- Tarkoituksena on tulla tietoisiksi kehon aistimuksista ja tuntemuksista kiinnittämällä huomio vuorotellen kuhunkin ruumiinosaan
- Vie huomio vasemman jalan jalkaterään. Millaisia tuntemuksia esiintyy? Puutumista tai jäykkyyttä? Koskettavatko varpaasi toisiaan? Tunnetko kylmää tai lämpöä? Kutittaako? Ehkä ei tunnu mitään erityistä.
- Kun olet valmis, siirry oikeaan jalkaterään. Sitten sääriin, reisiin, vatsaan, selkään, rintaan, käsivarsiin, kasvoihin ja viimeisenä päähän.
- Käy mielessäsi läpi koko keho viipyen muutaman minuutin jokaisen ruumiinosan kohdalla ja aistien jokaisen tuntemuksen.
- Kun mieli lähtee harhailemaan, palauta se lempeästi takaisin harjoitukseen
- Harjoitus voi kestää esimerkiksi 15-30 minuuttia

Lue lisää mindfulnessista lähteistä:

Leena Pennanen: Center for Mindfulness.
<http://mindfulness.fi/>

Suomen Mindfulness-instituutti.
<http://www.mindfulnessinstituutti.com/>

Mindfulness-tietoisuustaidot. Suomen mielenterveysseura.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>

Ceesto: Mindfulness- rennompaa ja stressittömämpää elämää.
<http://mindfulness-sivut.fi/>

Mindful- taking time for what matters.
<http://www.mindful.org/>

Tunnetaitoja, terveyttä, rauhaa & voimaa mindfulness- harjoittelusta.
<http://www.mindfulsolutions.fi/>

Kirjallisuutta:

Kabat-Zinn, J. Olet jo perillä- tietoinen läsnäolo. 2006.

Laakso, J. Vapauta ajatuksia- kehitä tunteita. 2009.

Takanen, K. Päästä irti- vapaudu läsnäoloon. 2013.

Salzberg, S. Lempeyden tie. Kumouksellinen onnellisuuden taito. 2011.

Siegel, R. Tässä ja nyt. Yksinkertaisia harjoituksia arkipäivän ongelmiin. 2011.

Odottavan äidin suunterveys



<https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQtZNSq6Ndonw2SBV6L49DHjgKg8Jy4U-8nmXC8eQ6ofxNles-9>

Raskauden aikana hormonitoiminnassa tapahtuu muutoksia, joiden seurauksena suu happamoituu eli syljen pH-arvo laskee. Syljen on tarkoitus neutralisoida syömisen jälkeistä happohyökkäystä ja auttaa kiilteestä liuenneita mineraaleja palautumaan takaisin hampaan pinnalle. Hampaiden reikiintymisriski kasvaa raskauden aikana, koska syljen korjaava merkitys saattaa heiketä. Myös alkuraskauteen liittyvä lisääntynyt ruokahalu ja pahoinvointi lisäävät suun happamuutta. Ksylitolituotteiden säännöllinen käyttö raskausaikana kannattaa ja näin suun pH:n saa laskettua normaaliksi.

Raskausaikana on tärkeää muistaa syödä terveellisesti ja puhdistaa hampaita säännöllisesti ja huolellisesti. Jo raskautta suunniteltaessa olisi hyvä hoidattaa sekä äidin että isän hampaat kuntoon.

Itse raskaus ei aiheuta ientulehdusta, mutta jo olemassa oleva sellainen voi pahentua raskausaikana. Vastustuskyky hampaan pinnalle kertyvää plakkia vastaan voi heiketä ja ikenet saattavat vuotaa herkästi verta, jos plakkia on suussa vähänkin. Hoitamaton ientulehdus saattaa johtaa hampaiden kiinnityskudossairauteen eli parodontiittiin. Tutkimusten mukaan parodontiitti saattaa lisätä keskosyntytyksen riskiä.

Suunhoitotoimenpiteet raskauden aikana:

- ✚ Raskausaikana pyritään välttämään laajoja hoitotoimenpiteitä hammaslääkärin vastaanotolla.
- ✚ Suun sairauksia ehkäiseviä toimenpiteitä ja perustutkimus voidaan tehdä ensimmäisellä kolmanneksella.
- ✚ Korjaava hoito on parasta ajoittaa keskikolmannekselle tarpeen tullen.
- ✚ Viimeisen kolmanneksen aikana vältetään hoitotoimenpiteitä.
- ✚ Akuutteja vaivoja hoidetaan koko raskauden ajan.

Lisätietoa aiheesta:

<http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/raskaus-ja-suunterveys/odottavan-aidin-suunterveys#.WJLxKRieCb9>

Vauvan suunterveys



<https://fi.webdento.com/sahkohammasharja-hampaiden-pesu/>

Suunterveytesi on yhteydessä lapsesi suun hyvinvointiin.

Odotusaikana luodaan perusta vauvan suun terveydelle ja vanhempien olisi tärkeää huolehtia suunsa hyvästä hoidosta ja hygieniasta jo tässä vaiheessa. On tutkittu, että äidin ksylitolin käytöllä on lapsen suunterveyttä edistävää vaikutusta.

Hampaiden reikiintymistä aiheuttaa esimerkiksi mutans streptokokki. Suurimalla osalla suomalaisista on suussaan mutans-bakteereita. Nämä bakteerit pääsevät siirtymään syljen välityksellä lapsen suuhun, kun maitohampaat puhkeavat. Lapsi saattaa altistua maitohampaiden runsaalle reikiintymiselle varhaisen tartunnan seurauksena. Ethän siis laita lapsen tuttia tai lusikkaa omaan suuhusi.

Vanhemmilla on vastuu huolehtia lapsensa hampaiden hoidosta. On hyvä välttää antamasta sokeripitoisia välipaloja ja juomia lapselle. Nämä sokeripitoiset tuotteet edesauttavat bakteerien tarttumista suuhun.



<http://www.jordan.fi/Suunhoito/Lasten-hammasharjat>

Lapsen ensimmäisen hampaan puhjettua aloitetaan harjaaminen käyttäen pehmeää vauvaharjaa. Lapsi saa ensimmäiset hampaansa noin puolen vuoden iässä.

”Alle 3-vuotiaille suositus on kerran päivässä sipaisu hammastahnaa, jonka fluoridipitoisuus on 1 000–1 100 ppm (parts per million) eli 0,10–0,11 %. Toisella harjauskerralla voi alle kolmivuotiaan hampaat harjata ilman tahnaa tai sipaisemalla harjalle fluoritonta tahnaa.” (Vauvan suunterveys).

Lisätietoa aiheesta:

<http://www.hammaslaakariliitto.fi/node/2543#.WJMX8RieCb9>

 Ajan hammaslääkärille voi varata suun terveyden keskitetystä ajanvarauksesta puh. 09 310 51400, ma–pe klo 8–15

Lue lisää aiheesta lähteistä:

Suomen Hammaslääkäriliitto – Odottavan äidin suunterveys. Verkkodokumentti.

<<http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-erikakausina/raskaus-ja-suunterveys/odottavan-aidin-suunterveys#.WJLxKRieCb9>>. Luettu 2.2.2017.

Suomen Hammaslääkäriliitto – Parodontiitti – hampaan kiinnityksen menetys. Verkkodokumentti.

<<http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suun-sairaudet-ja-tapaturmat/hampaiden-ja-suun-sairaudet/parodontiitti-hampaan#.WJMTMxieCb8>>. Luettu 2.2.2017.

Suomen Hammaslääkäriliitto – Vauvan suunterveys. Verkkodokumentti.
<<http://www.hammaslaakariliitto.fi/node/2543#.WJMX8RieCb9>>. Luettu 2.2.2017.

Pieni lista Helsingin kirputoreista

Kruunukirppu & Olkkari, Mariankatu 12

Kruunukirppu on lasten merkivaatteiden second hand shop sekä palveleva lasten lelukauppa. Samassa yhteydessä oleva Olkkari on lifestyleliike kodin sisustajalle.

Flea lasten kirpputori, Suonionkatu 4

Fleassa lapsille mm. vähän käytettyjä vaatteita Italiasta. Paljon Little Pet Shop hahmoja ja tuotteita, Lego Duploja sekä Brio leluja.

Little Copenhagen, Museokatu 36

Lastenvaateliike Little Copenhagenin myymälän takaosassa on second hand-osio, jossa voi myydä hyväkuntoisia merkkilastenvaatteita itsepalveluperiaatteella.

Vekarakirppis, Intiankatu 20

Vekarakirppis on huippusuositettu lastentarvike-kirpputori Kumpulassa. Itsepalvelukirppiksellä on myynnissä lastenvaatteita ja –tarvikkeita. Tiloissa on leikkinurkkaus, hoituhuone, wc ja kahvio. Maksuvälineenä käyvät käteinen, pankkikortit ja Visa Electron. Vekarakirppis ottaa vastaan lahjoituksia ja noutaa ne tarvittaessa.

Kierrätyskeskus – Kyläsaari, Kyläsaarenkatu 8

Kyläsaarella on myynnissä kaikenlaisia huonekaluja yöpöydistä ja sängyistä aina sohviin ja toimistokalusteisiin saakka. Kyläsaaresta löytyy myös takuukorjattuja ja huollettuja kodinkoneita, kuten pesukoneita, helloja sekä elektroniikkalaitteita (tietokoneita, printtereitä, videoita, stereoita ja televisioita). Tarjolla on niin ikään valaisimia, astioita, vaatteita ja urheiluvälineitä. Ilmaisosasto löytyy kaupan pihalla sijaitsevasta kontista.

Itsepalvelukirppis haikara, Luutnantintie 5 (Malminkartano)

Kirppari tarjoaa runsaasti hyväkuntoisia lasten ja naisten tavaroita, kuten vaatteita, kenkiä, asusteita, kirjoja. Haikarassa on laaja valikoima nuorten- ja äitiysvaatteita myös lasten hoitovälineitä ja leluja. Kirpputorilla on mukava asioida koko perheen voimin ja perheen pienimmille on oma leikkinurkka.

Mini Mukula, Gyldenintie 3 –Lauttasaari

Mini Mukula kirpputori on aidosti palveleva, pieni lasten lahjatavarakauppa ja boutique-kirpputori Lauttasaarella. Sieltä löydät lahjat lasten synttäreille, teet löytöjä ja kierrätät pieneksi jääneet lastenvaatteet. Lapsille on oma hauska leikkipaikka ja vanhemmille tarjolla hyvää kahvia.

Ipanainen, Näkinkuja 4 00530

Myymälestä löydät arkea helpottavat lastentarvikkeet, äitiystuotteet sekä kattavan valikoiman kantovälineitä, kantotakkeja ja muita kantamisen varusteita. Saatavilla myös kantoliinaohjaajan asiantuntevaa opastusta kantovälineen valintaan. Myymälässämme toimii myös kirpputori ja vuokraamo, josta voi lainata muun muassa kantoreppuja.



http://www.vauva.fi/artikkeli/vauva_ja_taapero/parhaat_kirpputorit

'Velmu –kirppis, Soidintie 6, 00700

Velmu on Helsingin Malmilla toimiva lastenvaatteiden ja –tarvikkeiden itsepalvelukirpputori. Lapsille on leikkipaikka.

Marskin muksut, Topeliuksenkatu 19, 00250

Marskin Muksut on Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaan piirin perustama lastenvaatteiden, tarvikkeiden ja lelujen second hand myymälä ja verkkokauppa Helsingin Töölössä. Myymälän ja verkkokaupan tuotto käytetään MLL:n Uudenmaan piirin toimintaan, lapsiperheiden ja lasten parhaaksi. Tervetuloa lahjoittamaan tai ostoksille, löytöretkelle myymäläämme.

Hippula, lasten kirppis ja kaffela, Sturenkatu 36, 00550

Hippula on Suomen söpöin kirppis ja second hand-liike. Hippulassa myydään hyväkuntoisia lastenvaatteita ja tarvikkeita sekä äitiys- ja imetysvaatteita. Liikkeestä voi ostaa Coston ja Beibamboon tuotteita sekä leluja ja sisustustavaroita uutena. Kaffelasta voi ostaa erikoiskahveja ja leivonnaisia.



<http://www.publicdomainpictures.net/pictures/60000/velka/baby-boy-clothes-line-1382107718n7v.jpg>

Tukea vanhemmuuteen

Vanhemmuus ei ole aina helppoa. Jos sinusta tuntuu, että tarvitset apua, älä pelkää pyytää sitä. Tuen ja avun tarvitseminen ja hakeminen eivät ole heikkouden merkki vaan viisas ja kypsä teko. Kenenkään ei tarvitse selviytyä yksin.

Perhekerhoista ja avoimista päiväkodeista voi löytää uusia ystäviä sekä itselle että lapselle. Vertaistuki toisilta äideiltä tutkitusti auttaa jaksamaan arjessa paremmin.

Tukea vanhemmuuteen -osiossa on koottu yhteen nettisivustoja, joiden kautta voi hakea tietoa, tukea ja apua lapsiperhearkeen.

Perheen tuki - <http://www.hel.fi/www/sote/perheentuki-fi>

- ➔ Perheen tuki on Helsingin kaupungin ylläpitämä sivusto, jolta löytyy tietoa vanhemmuuteen valmistautumisesta aina kouluikään saakka. Sivusto palvelee koko perhettä, sekä aikuisten että lasten hyvinvointia.

Marttaliitto - www.martat.fi

- ➔ vinkkejä ruuanlaittoon, talouden hoitoon, lasten hoitoon jne. Helposti löydettävissä vinkit koko kodin hoitoon!

Hoitopaikka.net - www.hoitopaikka.net

- ➔ Sivustolta löydät muun muassa vastauksia kysymyksiin yksityisestä päivähoitosta ja hoitajan palkkauksesta kotiin.

Mannerheimin lastensuojeluliitto -

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>

- ➔ Sivuilta löytyy vanhempainnetti, josta löytyy muun muassa tietokulma, vinkkejä arjen haastaviin tilanteisiin, erilaisia vertaistukiryhmiä ja vertaistukipalveluita sekä lastenhoitoapua

Vertaistukea voit löytää myös lataamalla älypuhelimeen **Momzie**-sovelluksen. Momzie-sovellus on kuin äitien Tinder uusien kavereiden löytämiseen.

Hakeutuminen **Facebookissa** oleviin Nuoret äidit -ryhmiin voi toimia oivana välineenä saman ikäisten ja samanhenkisten ystävien löytämiseen.



<http://maxpixel.freegreatpicture.com/static/photo/1x/Love-Heart-Friendship-Trust-Feeling-Eternity-195147.jpg>

Pulma kulma

Pulma kulmassa on koottu yhteen puhelinnumeroita erilaisia tarpeita varten. Puhelinnumerot on koottu Nuoren äidin opas helpompaan arkeen -oppaaseen sivustolta **Perheen tuki** - <http://www.hel.fi/www/sote/perheentuki-fi>

Terveysneuvonta puh. 09 310 10023

Jos olet epävarma, tarvitsetko sinä tai lapsesi päivystyshoitoa, tai tarvitset tietoa ehkä terveyspalveluista tai hoito-ohjeita kotiin voit soittaa terveysneuvontaan. Terveysneuvonta on auki ympäri vuorokauden. Puhelu maksaa tavallisen puhelun hinnan.

Kriisipäivystys puh. 09 3104 4222

Kriisipäivystyksestä saa apua akuuttiin kriisiin, esimerkiksi läheisen kuolema, väkivaltilanteet, vammautuminen tai sairastuminen. Kriisiapu on lyhytkestoista ja puhelimesta annettavaa. Kriisipäivystyksen avulla on mahdollista päästä jatkohoitoon.

Sosiaalipäivystys puh. 0206 96006

Sosiaalipäivystykseen voi soittaa sosiaalihuollon kriisitilanteissa ympärivuorokauden. Päivystyksen tehtäviin kuuluu tilanteet, jotka vaativat välitöntä sosiaaliviranomaisen toimenpidettä.

Myrkytystietokeskus puh. 09 471 977

Myrkytystietokeskuksesta saa apua äkillisiin myrkytysten ehkäisyyn ja hoitoon liittyviin kysymyksiin. Myrkytystietokeskus toimii ympäri vuorokauden ja keskus palvelee koko maata.

Neuvolan puhelinpalvelu puh. 09 3105 5530

Neuvolan puhelinpalvelu palvelee maanantaista perjantaihin klo 8-14. Palvelusta voi tiedustella mieltä askarruttavia asioita koskien äitiys- ja lastenneuvola asioita. Numerosta voi myös varata terveydenhoitajan vastaanotolle ajan tai perua jo varatun ajan.

**Nuoren äidin opas helpompaan arkeen -oppaan Sinulle
loivat Metropolia Ammattikorkeakoulun hoitoalan
opiskelijat:**

Helsingissä 13.2.2017

Minna Haatanen, Sairaanhoidajaopiskelija

Aura Kalliala, Kätilöopiskelija

Kia Kesti, Sairaanhoidajaopiskelija

Eerika Mänty, Kätilöopiskelija

Elisa Panhelainen, Sairaanhoidajaopiskelija

Katri Pirinen, Kätilöopiskelija

Elisa Strodel, Terveystenhoitajaopiskelija

Erika Tuominen, Kätilöopiskelija

Elli Uuksulainen, Kätilöopiskelija





YHTEISTYÖKUMPPANIT:

