

### Hyvä vanhempi,

Varsinkin ensimmäinen raskaus, vauvan syntymä ja hoito tuovat mukanaan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, jotka vahvistavat vanhempien voimavaroja, mutta voivat myös kuormittaa tulevia vanhempia.

On helpompi sopeutua muutoksiin, jos niihin voi valmistautua jo raskausaikana. Vanhemmat voivat hyötyä siitä, että he joskus kiireenkin lomassa pysähtyvät pohtimaan omaa elämäänsä ja keskustelemaan siitä yhdessä.

Tähän lomakkeeseen on koottu ensimmäistä lastaan odottaville perheille keskeisiä asioita, jotka voivat olla perheelle voiman lähteitä tai arkea kuormittavia.

Lomakkeen avulla voit tarkastella tekijöitä, jotka sinun tai perheesi elämässä tällä hetkellä antavat voimia (lomakkeen vaihtoehdot täysin tai osittain samaa mieltä) tai kuormittavat arkea (täysin tai osittain eri mieltä). Tunnistaessasi näitä tekijöitä sinun on helpompi miettiä mahdollisesti tarvittavia muutoksia suhtautumis- ja toimintatavoissasi.

Lomake on tarkoitettu omaan ja perheesi käyttöön. Halutessasi voit keskustella perheesi voimavaroista myös neuvolassa.

Rengasta joka kohdassa neljästä vaihtoehdosta yksi, joka vastaa parhaiten elämäntilannettasi.

<b>Terveys ja elämäntavat</b>	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Tunnen itseni terveeksi.	1	2	3	4
Mielialani on useimmiten valoisa ja hyvä.	1	2	3	4
Suhtaudun luottavaisesti tulevaan synnytykseen.	1	2	3	4
Olen tietoinen päihteiden (alkoholi, huumeet) käytön haitoista sikiön kehitykselle.	1	2	3	4
Olen tietoinen päihteiden käytön haitoista omalle terveydelleni.	1	2	3	4
Tiedän tupakoinnin haitoista sikiön kehitykselle.	1	2	3	4
Kenenkään perheenjäsenen päihteiden käyttö ei aiheuta minulle huolta.	1	2	3	4
Olen useimmiten toimelias ja vireä.	1	2	3	4
Nukun mielestäni riittävästi.	1	2	3	4
Pyrin noudattamaan säännöllistä ateriarytmiä.	1	2	3	4

<b>Omat lapsuuden kokemukset</b>	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minusta pidettiin lapsena hyvää huolta.	1	2	3	4
Lapsuudenkotini oli turvallinen.	1	2	3	4
Minut hyväksyttiin omana itsenäni.	1	2	3	4
Omat lapsuuden kokemukseni eivät paina mieltäni.	1	2	3	4

<b>Parisuhde</b>	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Pystymme puhumaan tunteistamme.	1	2	3	4
Pystymme puhumaan ristiriitoja herättävistä asioista.	1	2	3	4
Fyysinen väkivalta ei kuulu suhteeseemme.	1	2	3	4
Henkinen väkivalta ei kuulu suhteeseemme.	1	2	3	4
Pyrimme kotitöissä joustavaan, molempia tyydyttävään työnjakoon.	1	2	3	4
Osoitamme toisillemme hellyyttä.	1	2	3	4
Tiedän, että seksuaalielämämme voi lapsen syntymän myötä tulla muutoksia.	1	2	3	4
Pystymme puhumaan seksuaalielämästämme.	1	2	3	4
Pyrimme järjestämään aikaa yhdessäololle (ja yhteisille harrastuksille).	1	2	3	4
Sallimme toisillemme myös yksityisyyttä ja omaa aikaa.	1	2	3	4
Tiedän, että parisuhteen toimivuus on tärkeää koko perheen hyvinvoinnille.	1	2	3	4
Olen valmis näkemään vaivaa parisuhteemme kehittämiseksi.	1	2	3	4

<b>Vanhemmaksi kasvu ja vanhemmuus</b>	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Lapsen odotus ja syntymä tuntuvat kohdallani luonnollisilta elämänmuutoksilta.	1	2	3	4
Luotan siihen, että opin hoitamaan lastani.	1	2	3	4
Tiedän, että tunnesuhde lapseen kehittyy vähitellen lapsen odotuksen, syntymän ja hoitamisen myötä.	1	2	3	4
Tiedän, että myös ristiriitaiset tunteet kuuluvat odotusaikaan.	1	2	3	4
Tiedän, että vanhemmilta saamani malli äitinä tai isänä toimimisesta vaikuttaa omaan tapaan toimia vanhempana.	1	2	3	4
Tiedän, että voin oppia toimimaan vanhempana toisin kuin omat vanhempani toimivat.	1	2	3	4
Pyrimme puolisoni kanssa löytämään yhteisen näkemyksen lapsen hoitoon ja kasvatukseen liittyvistä asioista.	1	2	3	4
Tiedän, mistä tarvitessani saan lisätietoa lapsenhoitoon ja vanhemmuuteen liittyvistä asioista.	1	2	3	4
Meillä on riittävät taidot kotitöiden tekemiseen (kuten ruuanlaitto, pyykinpesu, siivoaminen).	1	2	3	4
Tiedän, että lapsen syntymä muuttaa ajankäyttöäni ja voi rajoittaa harrastuksia.	1	2	3	4
Uskon sopeutuvani hyvin lapsen syntymän aiheuttamaan elämänmuutokseen.	1	2	3	4

<b>Sosiaalinen tuki</b>	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minulla on ainakin yksi henkilö, jolta tarvitessani saan tukea ja apua.	1	2	3	4
Tiedän saavani tarvitessani apua ja tukea omilta tai puolisoni vanhemmilta.	1	2	3	4
Tunnen jonkun odottavan perheen tai lapsiperheen, jonka kanssa voin vaihtaa kokemuksia.	1	2	3	4
Tiedän, missä asioissa voin kääntyä neuvolan puoleen.	1	2	3	4
Minulla on riittävästi tietoa lapsiperheille tarkoitetuista palveluista paikkakunnallamme.	1	2	3	4

<b>Taloudellinen tilanne, työ ja asuminen</b>	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Taloudellinen tilanteemme ei huolestuta minua.	1	2	3	4
Olen tyytyväinen nykyiseen asuinympäristöömme.	1	2	3	4
Asuntomme on lapsiperheelle sopiva.	1	2	3	4
Työttömyys tai sen uhka ei kuormita perhettämme.	1	2	3	4
Oma tai puolisoni työ/opiskelu ei rasita liikaa perhe-elämäämme.	1	2	3	4
Pyrin tarvittaessa löytämään uusia tapoja työn (tai opiskelun) ja perhe-elämän yhteensovittamiseksi lapsen synnyttyä.	1	2	3	4

<b>Muut minulle/perheellemme voimia antavat tekijät</b>

<b>Muut elämäntilannettamme kuormittavat tekijät</b>

Lomakkeen ovat kehittäneet Marjaana Pelkonen, Tuovi Hakulinen ja Leena Kaljunen  
Voimavarainen vanhemmuus – terveellinen lapsuus -projektissa 2002.