

Vauvaperheen arjen voimavarat

Hyvä äiti ja isä

Vauvaperheen elämään sisältyy monenlaisia ilonaiheita, mutta välillä arki voi olla melko rankkaa. Vanhemmat voivat hyötyä siitä, että he joskus kiireenkin lomassa pysähtyvät pohtimaan omaa elämäänsä ja keskustelemaan siitä yhdessä. Tästä hyötyvät yleensä myös lapset ja näin koko perhe.

Tähän lomakkeeseen on koottu vauvaperheille 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. Halutessasi voit keskustella perheesi voimavaroista myös neuvolassa. Mikäli olet yksinhuoltaja, täytä lomake soveltuvien osien.

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

Lomakkeen täytti: Äiti ___ Isä ___ Äiti ja isä yhdessä ___
(Äidille merkintä X ja isälle O)

Lapsen ikä: _____ kuukautta

	Terveys ja elämäntavat	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
1.	Tunnen itseni terveeksi	1	2	3	4
2.	Mielialani on useimmiten valoisa ja hyvä, mutta tiedän että ristiriitaiset tunteet kuuluvat elämään	1	2	3	4
3.	Pyrin noudattamaan säännöllistä ateriaritmiä	1	2	3	4
4.	Nukun riittävästi	1	2	3	4
5.	Oma tai kenenkään läheisen päiheteiden käyttö ei aiheuta minulle huolta	1	2	3	4
	Parisuhde				
6.	Olen tyytyväinen parisuhteeseemme	1	2	3	4
7.	Osaamme riidellä ja sopia	1	2	3	4
8.	Fyysinen väkivalta ei kuulu suhteeseemme	1	2	3	4
9.	Henkinen väkivalta ei kuulu suhteeseemme	1	2	3	4
10.	Pystymme puhumaan seksuaalielämästämme	1	2	3	4
11.	Pyrimme molempia tyydyttävään työnjakoon	1	2	3	4
12.	Sallimme toisillemme myös yksityisyyttä ja omaa aikaa	1	2	3	4
	Vanhemmuus ja perhe				
13.	Olen sopeutunut lapsen tuomaan elämänmuutokseen	1	2	3	4
14.	Tunnesuhde lapseeni on vahvistunut	1	2	3	4

		Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
15.	Pyrimme puolisoni kanssa löytämään yhteisen näkemyksen lapsen hoitoon ja kasvatukseen liittyvissä asioissa	1	2	3	4
16.	Luotan että osaan hoitaa lastani ja tiedän mistä saan lisätietoa lapsenhoitoon ja vanhemmuuteen liittyvistä asioista	1	2	3	4
17.	Meillä on riittävät taidot kotitöiden tekemiseen	1	2	3	4
18.	Uskallan käsitellä vauvaa kohtaan kokemiani kielteisiäkin tunteita	1	2	3	4
	Sosiaalinen tuki				
19.	Olen saanut tarvittaessa tukea ja apua omilta tai puolisoni sukulaisilta	1	2	3	4
20.	Tunnen jonkun lapsiperheen, jonka kanssa voin vaihtaa kokemuksia	1	2	3	4
	Taloudellinen tilanne, työ ja asuminen				
21.	Taloudellinen tilanteemme ei huolestuta minua	1	2	3	4
22.	Olen tyytyväinen nykyiseen asuinympäristöömme	1	2	3	4
23.	Työttömyys tai sen uhka ei kuormita perhettämme	1	2	3	4
24.	Oma tai puolisoni työ/opiskelu/harrastus ei rasita liikaa perhe-elämäämme	1	2	3	4
25.	Olemme onnistuneet löytämään uusia tapoja työn (tai opiskelun) ja perhe-elämän yhteensovittamiseksi lapsen synnyttyä	1	2	3	4

Muut minulle/perheellemme voimia antavat tekijät:

(esim. ystävät, sukulaiset, harrastukset, päivähoito, mielenterveyspalvelut, perhetyö, sosiaalityö, A-klinikka, seurakunta)

Muut elämäntilannettamme kuormittavat tekijät:

Mistä asioista erityisesti haluaisitte keskustella neuvolakäynnillä: