

Odotusaika



Hyvät vanhemmat

Lapsen odotus ja syntyminen ovat suuria ilonaiheita. Ne tuovat kuitenkin myös uusia haasteita perhe-elämään ja parisuhteeseen. Tämä lomake auttaa teitä ennakoimaan ja arvioimaan lapsen tuloon liittyviä asioita. Lomaketta voitte käyttää omien kokemusten ja tuntemusten pohtimiseen sekä keskustelun virittäjänä neuvolassa.

Nimi

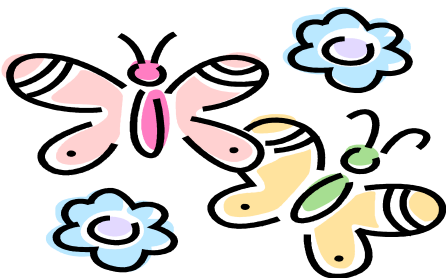
Pvm

KUN TARVITSEN TUKEA...

	eri mieltä	melko eri mieltä	ei samaa eikä eri mieltä	melko samaa mieltä	samaa mieltä
Minulla on joku tärkeä ihminen, joka tukee minua, kun tarvitsen apua	1	2	3	4	5
Minulla on joku tärkeä ihminen, joka lohduttaa minua	1	2	3	4	5
Perheeni tukee minua aina, kun tarvitsen apua	1	2	3	4	5
Ystäväni tukevat minua, kun tarvitsen apua	1	2	3	4	5
Voin keskustella ongelmistani perheeni kanssa	1	2	3	4	5
Tehdessäni tärkeitä ratkaisuja saan perheeltäni apua	1	2	3	4	5
Voin keskustella ongelmistani ystävieni kanssa	1	2	3	4	5
Läheiseni auttavat minua käytännön asioissa	1	2	3	4	5
Läheiseni eivät jätä minua pulaan, jos joudun taloudellisiin vaikeuksiin	1	2	3	4	5

PARISUHDE

	Ei lainkaan	Silloin tällöin	Aina
Pystymme puhumaan tunteistamme	1	2	3
Osoitamme toisillemme hellyyttä	1	2	3
Pystymme puhumaan seksuaalielämästämme	1	2	3
Sallimme toisillemme myös yksityisyyttä ja omaa aikaa	1	2	3
Olen valmis näkemään vaivaa parisuhteen kehittämiseksi	1	2	3



MIELIALA VIIMEKSI KULUNEEN KAHDEN VIIKON AIKANA**1. Olen pystynyt nauramaan ja näkemään asioiden hauskan puolen**

- 0 Yhtä paljon kuin aina ennenkin
- 1 En aivan yhtä paljon kuin ennen
- 2 Selvästi vähemmän kuin ennen
- 3 En ollenkaan

2. Olen odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia

- 0 Yhtä paljon kuin aina ennenkin
- 1 Hiukan vähemmän kuin aikaisemmin
- 2 Selvästi vähemmän kuin aikaisemmin
- 3 Tuskin ollenkaan

3. Olen syyttänyt tarpeettomasti itseäni, kun asiat ovat menneet vikaan

- 3 Kyllä, useimmiten
- 2 Kyllä, joskus
- 1 En kovin usein
- 0 En koskaan

4. Olen ollut ahdistunut tai huolestunut ilman selvää syytä

- 0 Ei, en ollenkaan
- 1 Tuskin koskaan
- 2 Kyllä, joskus
- 2 Kyllä, hyvin usein

5. Olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä

- 3. Kyllä, aika paljon
- 2. Kyllä, joskus
- 1. Ei, en paljonkaan
- 0. Ei, en ollenkaan

6. Asiat kasautuvat päälleni

- 3 Kyllä, useimmiten en ole pystynyt selviytymään niistä ollenkaan
- 2. Kyllä, toisinaan en ole selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 1. Ei, useimmiten olen selviytynyt melko hyvin
- 0. Ei, olen selviytynyt yhtä hyvin kuin aina ennenkin

7. Olen ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikeuksia

- 3. Kyllä, useimmiten
- 2. Kyllä, toisinaan
- 1. Ei, en kovin usein
- 0. Ei, en ollenkaan

8. Olen tuntenut oloni surulliseksi tai kurjaksi

- 3. Kyllä, useimmiten
- 2. Kyllä, melko usein
- 1. En kovin usein
- 0. Ei, en ollenkaan

9. Olen ollut niin onneton, että olen itkeskellyt

- 3. Kyllä, useimmiten
- 2. Kyllä, melko usein
- 1. Vain silloin talloin
- 0. Ei, en koskaan

10. Ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni

- 3. Kyllä, melko usein
- 2. Joskus
- 1. Tuskin koskaan
- 0. Ei koskaan

RISTIRIITOJEN RATKAISU

Mitä sinä teet silloin, kun on riitoja ja erimielisyyksiä nykyisen puolisoasi/kumppanisi kanssa. Palauta mieleesi tilanteita viimeisen vuoden ajalta ja arvioi, kuinka hyvin väittämä pitää paikkansa kuvaamaan sinun tapasi toimia ristiriitatilanteissa.

	en lainkaan	vain silloin tällöin	aina
Keskustelin asiasta suhteellisen rauhallisesti	1	2	3
Väittelin kiivaasti, mutta en huutanut	1	2	3
Huusin ja/tai haukuin puolisoani	1	2	3
Murjotin ja/tai kieltäydyin keskustelemasta asiasta	1	2	3
Uhkasin lyödä tai heittää puolisoani jollakin esineellä	1	2	3
Heitin kumppaniani jollakin esineellä	1	2	3
Tartuin puolisooni kiinni tai tönin häntä	1	2	3
Lahdin ulos haukkaamaan raitista ilmaa	1	2	3
Teimme sovinnon ja olimme helpottuneita	1	2	3
	ei	kyllä	
Minua huolestuttaa henkinen väkivalta parisuhteessamme	1	2	
Minua huolestuttaa fyysinen väkivalta parisuhteessamme	1	2	



TALOUDELLINEN TILANNE, TYÖ JA ASUMINEN

	ei lainkaan	jonkin verran	en osaa sanoa	paljon	erittäin paljon
Taloudellinen tilanteemme ei huolestuta minua	1	2	3	4	5
Olen tyytyväinen nykyiseen asuinympäristöömme	1	2	3	4	5
Asuntomme on lapsiperheelle sopiva	1	2	3	4	5
Työttömyys tai sen uhka ei kuormita perhettämme	1	2	3	4	5
Oma tai puolisoni työ /opiskelu ei rasita liikaa perhe-elämäämme	1	2	3	4	5
Pyrin tarvittaessa löytämään uusia tapoja työn (tai opiskelun) ja perhe-elämän yhteensovittamiseksi lapsen synnyttyä	1	2	3	4	5

ODOTTAJAN PELOT JA HUOLET

Raskausaika merkitsee iloista odotusta, mutta siihen saattaa liittyä myös huolia ja pelkoja. Alla on lueteltu joitakin tavallisia pelkoja, joita odottavilla vanhemmillä on. Arvioi, kuinka paljon sinulla on mainittuja huolia

	ei lainkaan	vähän	Jonkin verran	paljon	erittäin paljon
Pelkään, että voisin kaatua ja loukata lapsen	1	2	3	4	5
Pelkään synnytyskipuja	1	2	3	4	5
Pelkään, ettei lapseni ole normaali	1	2	3	4	5
Pelkään sairaalassa oloa	1	2	3	4	5
Pelkään, ettei minua kuulla synnytystä koskevissa asioissa.	1	2	3	4	5
Pelkään synnytystä	1	2	3	4	5
Pelkään negatiivisia tunteita lastani kohtaan	1	2	3	4	5
Pelkään, että jään yksin lapsen kanssa	1	2	3	4	5
Vastoinkäymiset kasaantuvat niin suuriksi, että en pysty niitä hallitsemaan	1	2	3	4	5
Tunnen olevani pulassa vanhemmuuteen liittyvän vastuun kanssa	1	2	3	4	5
Pelkään, että lapsi rajoittaa liikaa elämäni	1	2	3	4	5

MIELIKUVAT VAUVASTA

Seuraavat kysymykset koskevat odotuksia, joita sinulla on tulevana lapsen vanhempana. Merkitse, miten hyvin kuvaukset tulevasta vauvasta vastaavat omia mielikuviasi.

Kuvittelen, että tuleva vauvani

	ei lainkaan	jonkin verran	en osaa sanoa	paljon	erittäin paljon
Nukkuu säännöllisesti	1	2	3	4	5
On vaikea imettää	1	2	3	4	5
Noudattaa tarkkaa syömisrytmiä	1	2	3	4	5
On tyytyväinen ja onnellinen	1	2	3	4	5
Tuntuu minusta vieraalta	1	2	3	4	5
Viihtyy itsekseen	1	2	3	4	5
Rauhoittuu helposti sylissäni	1	2	3	4	5
On vaikea rauhoittaa	1	2	3	4	5
Heräilee jatkuvasti öisin	1	2	3	4	5
On hellyttävän suloinen	1	2	3	4	5
Tuottaa minulle suurta iloa	1	2	3	4	5

Mitä hyvää lapsuudessasi on ollut, jonka haluat siirtää omalle lapsellesi?

Mitä sellaista lapsuudessasi on ollut, mitä et halua siirtää omalle lapsellesi?

Miten ajattelet/toivot sinun ja puolisesi yhteisen vanhemmuuden kehittyvän?
