



Lapsesi ollessa 2-4 kuukauden

Hyvät vanhemmat

Lapsen syntymä tuo tullessaan sekä ilon että huolen aiheita. Tämän lomakkeen avulla voitte pohtia perheenne hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Kysymykset toimivat keskustelun virittäjänä teidän vanhempien kesken. Lisäksi lomake on pohjana neuvolassa käytävissä keskusteluissa.

Lapsen nimi _____ Pvm _____

1. Tuntemuksenne synnytyksestä nyt, kun aikaa on kulunut?

2. Miten vauvan kanssa on sujunut? Missä koette onnistuneenne? Onko jokin asia ollut hankalaa tai vaikeaa?

3. Kertokaa vauvastanne, millainen hän on?

4. Tunnistatteko vauvan itkusta mikä hänellä on? Itkeekö vauvanne usein siten, että teidän on vaikea lohduttaa häntä tai saada hänet rauhoittumaan?

5. Miten vauvan syntymä on vaikuttanut parisuhteeseen?

6. Jääkö vauvan hoidolta aikaa omasta itsestä huolehtimiseen (esim. syöminen, lepo)? Mistä saatte apua tarvittaessa?

7. Onko elämä vauvan kanssa ollut sellaista mitä etukäteen kuvittelitte? Mikä on yllättänyt?

MIELIALA

VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN YMPYRÖIMÄLLÄ SE VAIHTOEHTO, JOKA ENITEN VASTAA TUNTEMUKSIASI VIIMEKSI KULUNEEN KAHDEN VIIKON AIKANA.

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

Olen syyttänyt tarpeettomasti itseäni, kun asiat ovat menneet vikaan

- 0 en koskaan
- 1 en kovin usein
- 2 kyllä, joskus
- 3 kyllä, useimmiten

Olen ollut peloissani tai hädissäni ilman erityistä selvää syytä

- 0 ei, en ollenkaan
- 1 ei, en paljoakaan
- 2 kyllä, joskus
- 3 kyllä, aika paljon

Olen ollut niin onneton, että minulla on ollut univaikeuksia

- 0 ei, en ollenkaan
- 1 ei, en kovin usein
- 2 kyllä, toisinaan
- 3 kyllä, useimmiten

Olen ollut niin onneton, että olen itkeskellyt

- 0 ei, en koskaan
- 1 vain silloin tällöin
- 2 kyllä, melko usein
- 3 kyllä, useimmiten

Olen odotellut mielihyvällä tulevia tapahtumia

- 0 yhtä paljon kuin aina ennenkin
- 1 hiukan vähemmän kuin aikaisemmin
- 2 selvästi vähemmän kuin aikaisemmin
- 3 tuskin ollenkaan

Olen ollut ahdistunut ja huolestunut ilman selvää syytä

- 0 ei, en ollenkaan
- 1 tuskin koskaan
- 2 kyllä, joskus
- 3 kyllä, hyvin usein

Asiat kasautuvat päälleni

- 0 ei, olen selvinnyt yhtä hyvin kuin aina ennenkin
- 1 ei, useimmiten olen selviytynyt melko hyvin
- 2 kyllä, toisinaan en ole selviytynyt niistä yhtä hyvin kuin tavallisesti
- 3 kyllä, useimmiten en ole pystynyt selviytymään niistä ollenkaan

Olen tuntenut oloni surulliseksi ja kurjaksi

- 0 ei, en ollenkaan
- 1 en kovin usein
- 2 kyllä, melko usein
- 3 kyllä, useimmiten

Ajatus itseni vahingoittamisesta on tullut mieleeni

- 0 ei koskaan
- 1 tuskin koskaan
- 2 joskus
- 3 kyllä, melko usein