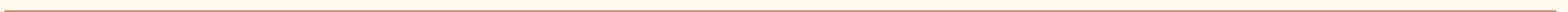


www.ekodoulahenna.com

Postpartum toivelistä

— miten haluan tulla
hoivatuksi ja toipua
synnytyksestä —



Miksi postpartum-toivelista on tärkeä?

Synnytykseen valmistaudutaan usein huolella — mietitään toiveita, musiikkia, valaistusta, kivunlievityskeinonja ja tukea. Synnytyksen jälkeen huomio siirtyy usein vauvaan ja äsken synnyttänyt jää helposti ilman samanlaista huomiota, vaikka juuri silloin sinä, äsken synnyttänyt, tarvitset kenties eniten hoivaa, lepoa ja lempeyttä.

Postpartum-aika on herkkä ja merkityksellinen siirtymä. Se ei ole pelkästään palautumista fyysisestä synnytyksestä, vaan myös uuden roolin, identiteetin ja rytmin rakentumista. Kun teet etukäteen toivelistan siitä, millaista tukea ja olosuhteita toivot ympärillesi, annat itsellesi ja läheisillesi mahdollisuuden valmistautua paremmin.

Toivelista ei ole kontrollin väline, vaan rakkaudellinen suunnitelma hoivaa varten. Sen avulla voit sanoittaa tarpeitasi, asettaa rajoja ja pyytää apua ajoissa — asioita, jotka usein unohtuvat, kun vauva on sylissä ja arki pyörähtää käyntiin. Kun äsken synnyttänyt voi hyvin, voi yleensä koko perhe hyvin.

Muista: sinä olet tärkeä. Postpartum on ihmeellinen ja ainutlaatuinen ajanjakso, jolloin ansaitset tulla hoivatuksi vähintään yhtä paljon kuin vauva.



Henna

1. Tunteet ja tuki

- Ketkä ihmiset haluan ympärilläni ensimmäisinä viikkoina?
- Kenelle voin sanoa rehellisesti, miltä tuntuu?
- Miten toivon, että minua kohdellaan, kun olen väsynyt, itkuinen tai epävarma?
- Millaisia sanoja tai eleitä kaipaen eniten (esim. lempeitä muistutuksia, että riitän)?

Mun toiveet:



2. Ravinto ja lepo

- Kuka huolehtii, että saan lämmintä ruokaa ja riittävästi juotavaa?
- Millaista ruokaa toivon (lohduttavaa, lämmintä, helposti sulavaa, kasvispainotteista jne.)?
- Onko joku, joka voi tuoda ruokaa, pakastaa valmiita annoksia tai järjestää ruokaringin?
- Missä ja milloin saan levätä päivän aikana – ja kuka huolehtii vauvasta sillä aikaa?

Mun toiveet:



3. Apua arkeen

Mitä konkreettista apua haluan ensimmäisinä viikkoina (siivous, pyykit, kaupassa käynti)?

- Kuka voi hoitaa ne?
- Onko jotain, mitä en halua muiden tekevän (esim. vieraita ilman ilmoitusta)?

Mun toiveet:



4. Oma toipuminen

- Millaisia hetkiä tai rutiineja haluan itselleni (esim. suihku rauhassa, venyttely, päiväkirjan kirjoittaminen, kävely)?
- Miten pidän huolta kehostani ja mielestäni?
- Tarvitsenko ammatillista tukea (doula, fysioterapeutti, imetysohjaaja, terapeutti)?

Mun toiveet:



5. Vierailut ja rajat

- Milloin haluan vieraita, ja mitä he saavat tuoda tai tehdä?
- Mitä toivon, että he eivät tee (esim. pitele vauvaa heti, jää liian pitkäksi aikaa)?
- Haluanko, että joku toimii “vierasportinvartijana” ja koordinoi käynnit?

Mun toiveet:



6. Tunteiden vaihtelu ja yhteys

- Miten toivon, että kumppani tai läheinen huomaa, jos voin huonosti?
- Miten voimme pitää yhteyttä rakastavaisina tai perheenä?
- Kuka on mun “henkinen turva” – se ihminen, jolle voin soittaa milloin vain?

Mun toiveet:



7. Postpartum-doulan tuki

- Mihin asioihin haluan doulani keskittyvän: lepo, ruokahuolto, tunne- ja keskustelutuki, hieronta, vauvanhoidon apu, perheen tukeminen...?
- Kuinka usein toivon tapaamisia?
- Onko jotakin erityistä, mikä tekee olostani tuetun ja turvallisen?

Mun toiveet:



Postpartum ei ole
“selviytymisvaihe”, vaan
herkkyyden ja hoivan aikaa.

Toivelista ei ole itsekäs — se
on rakkausteko itselle ja
perheelle.
