

Wellness With Elina

---

# Millainen Äiti olen?





# Äitiyttä on monenlaista

Jokaisella meistä on oma tapamme käsitellä tulevaa äitiyttä eikä olemassa ole yhtä oikeaa tapaa. Toiset ajattelevat enemmän, toiset vähemmän. Käytetään tänään kuitenkin hetki siten, että suunnataan ajatukset vauvaan ja äitiyteen. Mitä ajatuksia äitiys herättää sinussa?



Tuleva äitiys saattaa herättää kaikenlaisia tunteita laidasta laitaan. Voi pelottaa ja saatat pakoilla aiheita tekemällä kaikkea muuta. On normaalia miettiä osaanko olla tarpeeksi hyvä äiti? Olo saattaa olla myös innostunut, jännittynyt tai hyvinkin malttamaton. Toiset odottajat valmistautuvat vauvan tulon hyvissä ajoin hankkimalla kaiken tarpeellisen valmiiksi, kun taas toiset keskittyvät enemmän nykyhetkeen ja valmistautuvat oikeastaan vasta sitten kun vauva on saapunut maailmaan.

On kuitenkin hyödyllistä pohtia jonkun verran omaa äitiyttä ennakkoon ja oletkin hyvällä mallilla osallistuessasi valmennukseen. Äitiyteen ja vauvaan liittyvien tunteiden käsittely luo hyvän pohjan sinun ja vauvasi kiintymyssuhteen kehittymiselle. Muista, että kaikki tunteet ovat sallittuja. On erittäin normaalia, että uusi elämäntilanne voi aiheuttaa pelkoa ja jännitystä.

Ota siis esille kynä ja paperia, vaihtoehtoisesti voit kirjoittaa puhelimen muistiinpanoihin. Pohdi seuraavia kysymyksiä:

- **Mitä ajatuksia tuleva äitiys herättää?**
- **Entä mitä ajatuksia vauva herättää?**
- **Kuinka olet valmistautunut vauvan tulon?**
- **Mieti onko sinulla tukiverkkoa ympärillä? Kenelle mahdollisesti pystyt puhumaan ajatuksistasi?**
- **Mitä epävarmuuksia sinulla on?**
- **Millainen äiti haluaisit olla? Mitä vahvuuksia sinulla on?**

On hyödyllistä pohtia etukäteen tulevaa uutta arkea, vaikka monesti asiat ei kuitenkaan mene kuten suunniteltu. Vauva-arki on täynnä muuttujia ja uudet tilanteet voivat yllättää. Kuitenkin usein pystyt vaikuttamaan tilanteisiin omalla asenteellasi ja hyödyt siitä, että olet pohtinut äitiyttä ennakkoon. Mieleemme on myös yleensä rauhallisempi, kun olemme ajatelleet asioita etukäteen.