

# Ei kiitos!

*Asiaa alkoholista pienen lapsen vanhemmalle*



## Sisältö

Vanhemmalle .....	3
Vanhemmuus ja alkoholi .....	4
Ystävät tukevat .....	5
Vauva tarvitsee valppaan vanhemman .....	6
Alkoholi haittaa imetystä .....	8
Vanhempi tarvitsee lepoa ja toista vanhempaa .....	9
Vauvan tai taaperon kanssa juhlissa? .....	11
Leikki-ikäinen tarvitsee turvallista arkea .....	13
Pysähtymisen paikka .....	14

Käsikirjoitus: Saara Salo, PsT  
Asiantuntijat: Mirjam Kalland, KT, pääsihteeri Mannerheimin Lastensuojeluliitto;  
Ari Saarto, kehittämisjohtaja, A-klinikkasäätiö; Tuovi Hakulinen-Viitanen, dosentti,  
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos  
Taitto: SEK Loyal Oy  
Paino: Punamusta

Viisas vanhemmuus – Millaisen mallin annat lapselle -ohjelma 2009.

# Vanhemmalle

**T**ämän ensisijaisesti lasta odottaville vanhemmille sekä pienten lasten vanhemmille suunnatun esitteen *Ei kiitos? – Asiaa alkoholista pienen lapsen vanhemmalle tavoitteena on ehkäistä ja vähentää aikuisten alkoholinkäytöstä lapsiin kohdistuvia suoria ja epäsuoria haittoja. Esitteen toivotaan antavan vanhemmille vastauksia paitsi alkoholinkäyttöön liittyvistä riskitekijöistä, myös siitä, että hyvään vanhemmuuteen kuuluu pohtia alkoholinkäyttöä perheessä. Esitteen avulla halutaan muistuttaa, että vanhempien kohtuullinenkin alkoholinkäyttö vaikuttaa lapsen elämään. Alkoholinkäyttöään muuttamalla vanhemmat voivat vaikuttaa paitsi lapsen terveyteen ja hyvinvointiin, myös siihen millaisen käyttäytymismallin he siirtävät lapselleen.*

*Esitteessä korostuu kolme näkökulmaa, joilla haastetaan vanhemmat pohtimaan omaa alkoholinkäyttöään ja sen vaikutuksia lasten elämään:*

- miten alkoholinkäyttö vaikuttaa omaan ja lapsen terveyteen ja hyvinvointiin
- miten se vaikuttaa vanhempien ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen sekä parisuhteeseen
- millaisen mallin vanhempi antaa lapselleen.

*Tämä esite on julkaistu yhteistyönä Viisas vanhemmuus – Millaisen mallin annat lapselle? -ohjelman yhteistyökumppaneiden Mannerheimin Lastensuojeluliiton, A-klinikkasäätiön, Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen, sekä Alkon yhteistyönä. Viisas vanhemmuus -ohjelman päämääränä on vaikuttaa kaikkiin aikuisiin – myös niin sanottuihin alkoholin kohtuukäyttäjisiin – ja muistuttaa vanhempia siitä, että heidän alkoholinkäyttönsä ei ole vain heidän oma asiansa.*



# Vanhemmuus ja alkoholi

**A**lkoholi kuuluu useimpien suomalaisten juhlimis- ja seurustelutapoihin. Alkoholin avulla rentoudutaan ja vapaudutaan arjen kiireistä, nautitaan kahdenkeskisistä hetkistä ja seurustellaan ystävien kanssa. Kun perheeseen on tulossa lapsi, tulevien vanhempien on aika pohtia, miten, milloin ja kuinka paljon alkoholia perheessä käytetään ja minkälaisen mallin alkoholinkäytöstä vanhemmat haluavat siirtää omille lapsilleen.

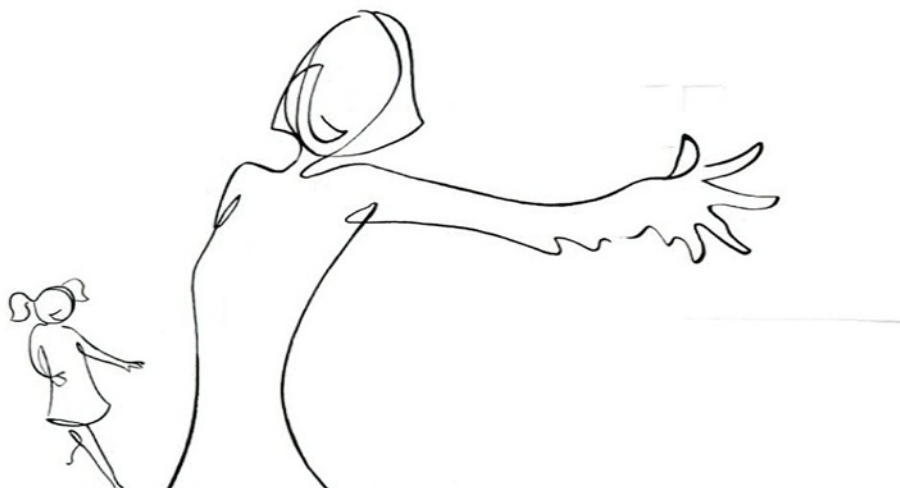
Raskausaika on muutoksen aikaa. Tulevat vanhemmat pohtivat suhdetta omaiin vanhempiinsa ja sitä, millaisia vanhempia haluavat lapselleen olla. Moni haluaa tehdä tietoisien päätöksen toimia joissakin asioissa toisin kuin omat vanhemmat. Tässä vaiheessa on hyvä tilaisuus katkaista tietoisesti myös juomisen kierre, joka on aiemmin saattanut siirtyä sukupolvelta toiselle.

Koska sikiön kehityksen kannalta turvallisia rajoja alkoholinkäytölle ei tiedetä, odottavan äidin on välttämätöntä lopettaa alkoholinkäyttö kokonaan. Alkoholi voi vau-

rioittaa sikiötä jo niin varhaisessa vaiheessa, ettei nainen vielä edes tiedä olevansa raskaana. Siksi ehkäisyn lopettaminen on oikea hetki alkaa välttää päihteiden käyttöä.

Alkoholi haittaa sikiön kehitystä koko raskauden ajan. Alkoholi kulkeutuu istukan kautta sikiöön ja lisää muun muassa raskaudenaikaisten verenvuotojen ja ennenaikaisen synnytyksen riskiä. Mitä enemmän ja mitä useammin äiti käyttää alkoholia, sitä suuremmaksi sikiön vaurioitumisen riskit nousevat.

Suomessa arvioidaan olevan noin 4–7 prosenttia lapsia, joilla on äidin alkoholinkäytön seurauksena häiriöitä kehityksessään. Vaikeat kehitysvammat todetaan jo vauvaiheessa, mutta monet oppimiseen ja sosiaaliseen toimintaan liittyvät häiriöt ilmenevät vasta myöhemmin lapsuudessa. Yleisimmät häiriöt ovat sikiöaikaisen alkoholialtistuksen aiheuttama kehitysvamma, kasvuhäiriöt, erilaiset keskushermoston toimintahäiriöt sekä alkoholin aiheuttama yksittäisen tai monen elimen epämuodostuma kuten sydänvika.



# Ystävät tukevat

**S**uurimmalle osalle tulevia äitejä alkoholinkäytön lopettaminen on itseltään selvää, eikä sitä tarvitse erikseen pohtia tai perustella itselleen tai läheisilleen. Joillekin juomisen lopettaminen on yllättävän vaikeaa. Alkoholi aiheuttaa fyysistä riippuvuutta, eikä elimistön sopeutuminen sen käytön muutoksiin ole helppoa: alkoholin tuoma mielihyvätunne katoaa ja korvautuu elimistön reaktioilla, jotka aiheuttavat huonoa oloa. Oma juominen voi hävettää ja tätä tunnetta saatetaan paeta juomalla lisää. Oman liika- tai riippuvuusjuomisen tunnistaminen on tärkeää jo siinä vaiheessa, kun raskaus on vasta suunnitteilla tai viimeistään silloin, kun saadaan tieto raskaudesta.

Koska alkoholinkäyttö liittyy usein yhteiseen ajanviettoon, puoliso ja ystävät voivat merkittävästi tukea odottavan äidin raittisuutta. Tuki on erityisen tärkeää, jos äiti on juonut runsaasti ennen raskautta, ja alkoholinkäytön lopettaminen tuottaa vaikeuksia. Ystävät edistävät syntymättömän lapsen terveyttä ottamalla raskaana olevan mukaan yhteiseen hauskanpitoon, mutta samalla muistaen, että raskaana olevalle ei tarjota alkoholia.

Myös tulevan isän on syytä tarkistaa omia juomatottumuksiaan. Sitoutuminen lapsen elinikäiseen vanhemmuuteen on odottavalle isälle hyvä syy vähentää alkoholinkäyttöä ja muuttaa elintapojaan aiempaa terveellisemmiksi.

## Äiti,

- Muista, että alkoholinkäyttö raskausaikana vaarantaa sikiön terveyden.
- Jos huomaat, että sinun on vaikea olla juomatta, kerro siitä. Voit ottaa asian puheeksi neuvolassa tai ottaa yhteyttä kuntasi sosiaalipalvelutoimistoon tai A-klinikalle. Myös Ensi- ja turvakodit avopalveluineen voivat auttaa.
- Älä häpeile hakea apua. Ammattilaiset haluavat auttaa sinua ja lastasi, eivät syyllistää. Voit soittaa myös nimettömänä ja kysyä neuvoja.

## Isä,

- Tuet tulevan lapsesi terveyttä ja perheesi hyvinvointia vähentämällä omaa alkoholinkäyttöäsi ja tukemalla äitiä juomattomuudessa.
- Oman liikajuomisen tunnistaminen ja avun hakeminen auttaa valmistautumaan isyyteen. Isille on myös omia tukiryhmiä, joissa voi keskustella juomisesta ja isyyteen liittyvistä elämäntapamuutoksista.

# Vauva tarvitsee valppaan vanhemman

Vauvan syntymä mullistaa uusien vanhempien elämän. Pieneen vauvaan tutustuminen, vaipanvaihtojen, pesujen, pukemisten ja syömisen opettelu vie aikaa viikkoja. Vanhempien elämänrytmi muuttuu ja kiertyy vauvan hoivaamiseen.

Vauva voi hyvin, kun hänen tarpeisiinsa vastataan säännöllisesti. Noin kuuden–kahdeksan viikon ikäisen vauvan vanhemmat alkavat jo tunnistaa oman vauvansa tapoja ilmaista tarpeitaan. Osalla vauvoista on alusta asti muita säännöllisempi rytmi: he syövät ja nukkuvat samoihin aikoihin ja ilmaisevat itseään selkeämmin. Näiden vauvojen vanhempien on helpompi ennus-

taa päivien kulkua ja reagoida nopeasti ja rauhoittaen vauvan tarpeisiin. Osa vauvoista on herkempiä ärsykeille: he ovat vaativampia ja reagoivat herkästi ympäristön pieniinkin muutoksiin. Epäsäännöllisesti ja herkästi reagoivan vauvan tarpeisiin vastaaminen on vaativaa ja vie vanhemmilta lähes kaiken ajan.

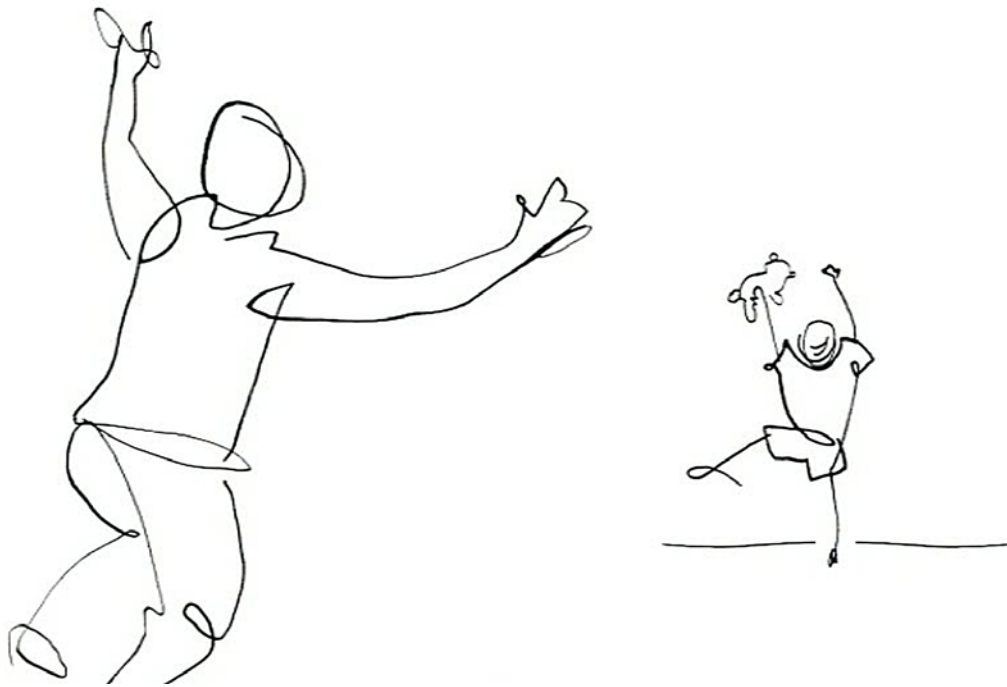
Olipa vauvan rytmi millainen tahansa, jokainen vauva tarvitsee vanhempiensa jatkuvaa valpasta läsnäoloa ja hoivaa koko vuorokauden. Vanhemmat tarvitsevat myös lepoa – aina kun sitä voivat saada.

Alkoholin nauttiminen voi olla tuoreille vanhemmille tutuksi tullut keino rentoutua. Pientä vauvaa hoitavalle vanhemmalle alkoholi ei kuitenkaan sovi. Vauvan käsittely vaatii huolellisia ja varmoja otteita. Alkoholi

hidastaa vanhempien reaktioita ja lisää kömpelyyttä, jolloin vauvan käsittely ja hoito vaarantuvat, ja vauva voi esimerkiksi pudota.

Vuorovaikutus vanhemman ja vauvan välillä on tiivistä. Pieni vauva huomioi herkästi vanhemman tunnereaktioita: jos reaktio on liian hidas, nopea, ylisuuri tai laimea, vauva huomaa sen ja voi muuttua jännittyneeksi tai itkuseksi. On myös hyvä tietää, että vauva tunnistaa äitinsä äänen ja tuoksun perusteella, ja rauhoittuu jo vastasyntyneenä parhaiten äitinsä sylissä. Samalla tavoin vauva oppii nauttimaan isänsä tuoksusta, kosketuksesta ja katseesta. Alkoholi muuttaa vanhemman tuoksua, tapaa koskettaa ja hoivata, ja pieni vauva voi reagoida näihin muutoksiin hätäntymällä.

Alkoholi muuttaa myös unen laatua. Pikkuvauvavaiheessa on tyypillistä ja tarkoituksenmukaista, että äiti nukkuu kevyesti, havahtuen syöttämään vauvaa myös yöllä. Alkoholi heikentää äidin kykyä vastata vauvan tarpeisiin, sillä alkoholi voi nukuttaa syvempään uneen, jolloin äiti ei herää tai ei reagoi vauvan ääntelyyn ja liikkeisiin riittävän nopeasti. Vauvaa ei tule koskaan ottaa samaan sänkyyn nukkumaan, jos vanhempi on nauttinut alkoholia.



## Oletko ajatellut?

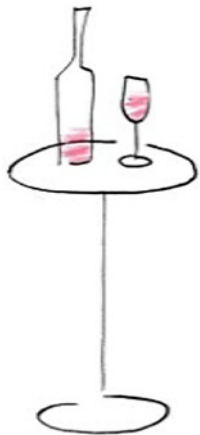
- Tuskin antaisit vauvaasi alkoholia nauttineelle vieraalle pideltäväksi. Alkoholi hidastaa samalla tavalla myös sinun reaktioitasi. Pienen vauvan käsittely vaatii levollisia ja tukevia otteita.
- Rungas alkoholinkäyttö voi lisätä ärtyisyyttä. Pahimmillaan vauvan itkuun ärtyminen voi johtaa kaltoin kohteluun kuten ravisteluun. Jos vauvan hoito tuntuu kohtuuttoman rasittavalta, hae ajoissa apua.
- Vauvavaihe on lyhyt, mutta lapsen kehityksen kannalta äärimmäisen merkittävä jakso. Sinä äitinä tai isänä olet vauvallesi välttämättömän tärkeä ihminen. Pieni vauva tarvitsee aina turvallisen, päihteettömän hoitajan.

# Alkoholi haittaa imetystä

Vauva tarvitsee jatkuvasti hellää hoivaa ja huolenpitoa. Terve vauva elää rintamaidolla noin puolivuotiaaksi saakka. Vauvan on tärkeä saada maitoa lapsentahtisesti eli silloin kun itse haluaa. Nälän ja hoivan kaipuu on vauvalle kokonaisvaltainen stressitila, minkä vauva ilmaisee itkemällä ja olemalla levoton. Ruokailu hetki on vauvalle paljon muutakin kuin ravinnon saamista. Vauva nauttii äidin kosketuksesta, tuoksumista ja läheisyydestä ja haluaa takertua äitinsä syliin myös kylläisenä. Vauvat ovat hyvin yksilöllisiä siinä, kuinka usein ja kuinka pitkään he rinnalla viihtyvät. Jotkut imevät alusta saakka säännöllisesti neljän tunnin välein, jotkut vauvat kaipaavat rinnalle neljä kertaa tunnissa.

Alkoholinkäyttö haittaa imetystä, sillä se vaikuttaa äidin kykyyn vastata vauvan tarpeisiin. Vauvat reagoivat jo alle kuukauden ikäisenä herkästi siihen, miten vanhempi käyttäytyy. Vauva aistii muun muassa, pystyykö äiti asettumaan rennosti, vauvan imuotetta tukien imetyksentilaan. Alkoholi vaikeuttaa imetyksen sujumista myös siksi, että se vaikuttaa tärkeimpiin imetyshormoneihin ja vähentää maidontuotantoa. Äidin rentous ja valmius kohdata ja huomioida vauva helpottavat maidon erittymistä ja hyvän imuasennon löytymistä.

Äidin juoma alkoholi imeytyy äidinmaitoon. Jos äidin veren alkoholipitoisuus on yhden promillen, myös rintamaidossa alkoholia on yksi promille. Vauvan verestä ei tätä määrää pystytä mittaamaan. Suuremmat alkoholimäärät saattavat tehdä vauvan väsyneeksi ja veltoksi. On tärkeää, että imettävä äiti välttää pienenkin alkoholimäärän joutumisen vauvan elimistöön.



## Kun imetät, muista

- Alkoholi vaikuttaa maidonerittymiseen ja voi häiritä luonnollisen imetyksentilan löytymistä.
- Äidin käyttämä alkoholi siirtyy maidon kautta myös vauvan elimistöön.



## Vanhempi tarvitsee lepoa ja toista vanhempaa

Vanhemmaksi tuleminen on iso muutos. Vuorovaikutussuhde vauvan kanssa on elämän tärkeimpiä ja merkityksellisimpiä ihmissuhteita. Vauvan hoito on myös uuvuttavaa. Siksi levosta huolehtiminen esimerkiksi hoitovastuuta vuorottelemalla on tärkeää molemmille vanhemmille. Niin äidit kuin isät tarvitsevat myös mahdollisuuksia jakaa kokemuksia toisten samassa tilanteessa olevien kanssa. Hoitoavun saaminen ja muiden aikuisten tapaaminen on tärkeää erityisesti yksinhuoltajalle.

Osa äideistä kärsii synnytyksen jälkeisestä masennuksesta, joka edellyttää hoitoa. Jos väsymys ja toivottomuuden tunteet kestävät useita viikkoja ja vaikeuttavat vauvan kanssa olemista, äidin ja isän on tärkeä puhua omasta jaksamisestaan lähiympäristön ja oman terveydenhoitajan kanssa. Lisääntynyt tarve käyttää alkoholia voi olla oire masennuksesta. Väsymisestä on hyvä puhua neuvolassa tai soittaa esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton Vanhempain-

puhelimeen, jossa asiasta voi keskustella nimettömästi toisen vanhemman kanssa.

MLL:n Vanhempainpuhelin **0600 12 277**  
(ti 10–13 ja 17–20, to 14–20, su 17–20,  
8 snt/min + pvm) .

Vauvavaihe aiheuttaa suuren muutoksen myös vanhempien väliseen parisuhteeseen: kahdenkeskisestä seurustelusta siirrytään perhe-elämään. Vaikka arki tuntuu pyörivän vauvan ympärillä, se ei tarkoita välittämisen tai sitoutumisen vähenemistä omaan kumppaniin. On tärkeä kuitenkin ymmärtää ja hyväksyä, ettei suhde voi jatkua täysin samanlaisena. Erityisesti vauvan ensimmäinen elinvuosi on parisuhteelle eräänlainen poikkeustila. Vähitellen vauvan rytmin vakiintuessa vanhempien levon määrä kasvaa, ja aikaa alkaa löytyä myös kumppanille. Tyytyväisyys parisuhteeseen kasvaakin yleensä kun vauva on noin yhden vuoden ikäinen.

Jotta vakavilta ristiriidoilta vältyttäisiin, vanhempien olisi tärkeää huoltaa omaa suhdettaan jo vauvavaiheessa. Yhteinen ruokahetki vauvan mentyä nukkumaan, ystävien tapaaminen ja elokuvissa tai harrastuksissa käyminen vahvistavat vanhempien keskinäistä liittoa ja jaksamista. Perhe- tai parisuhdeneuvonta auttaa ymmärtämään toisen kokemuksia tai reaktioita. Apua parisuhdehuoliin kannattaa hakea ajoissa, sillä ulkopuolinen apu vaikuttaa tehokkaimmin silloin, kun ongelmat ovat vielä pieniä eivätkä ole kärjistyneet kriisiksi.



## Vauvan tai taaperon kanssa juhlissa?

Vuoden ikäinen ympäristöään tutkiva taapero tarvitsee turvakseen jatkuvaa suojaamista ja rajojen asettamista.

Lapsi peilaa jatkuvasti vanhempiensa ilmeistä mallia, miten suhtautua erilaisiin asioihin. Vanhemman tehtävä on olla jatkuvasti läsnä ja viestiä puheella, ilmeillä ja äänensävyllä, mitkä asiat maailmassa ovat turvallisia ja mitkä eivät. Ensimmäiset askeleet ja sanat opitaan noin yhden vuoden tunteissa. Muksahduksia sattuu usein, ja lapsi kaipaa syliä ja lohdutusta. Säännölliset iltarutiinit, pesut ja iltasadut luovat lapselle turvan tunnetta kokemuksia täynnä olleen päivän jälkeen.

Suuret juhlatilanteet, joissa käytetään runsaasti alkoholia, voivat olla taaperolle ylivoimaisia kokemuksia. Kovat äänet ja hälinä voivat tehdä lapsen hyvin levottomaksi. Tässä iässä lapsi reagoi erityisen herkästi vanhemman tunnetiloihin. Alkoholi etenkin runsaasti käytettynä muuttaa ilmeitä, hymyjä ja hidastaa reaktioita. Usein tätä ei huomaa itsessään, mutta lapsen silmissä aikuinen näyttää kummalliselta. Lapsi voi pelätä oudosti reagoivaa tuttua aikuista. Suuremmissa tilaisuuksissa lapsella onkin aina oltava hoitaja, joka on sitoutunut hoitamaan häntä, eikä keskity omaan seurusteluun.

### Muista

- Vauvan hoitaminen on palkitsevaa ja uuvuttavaa. Jakakaa hoitovastuuta, jotta molemmat vanhemmat saavat vuorollaan levätä.
- Tehdä säännöllisesti jotakin, joka rentouttaa ja virkistää. Vanhempien hyvä olo näkyy vauvan hyvinvoinnissa.
- Alkoholin käyttö on huono keino rentoutua, sillä se muuttaa unen laatua ja saattaa lisätä väsymystä. Vauva tarvitsee hoitoa ympäri vuorokauden.
- Vertaistuki – ajatusten vaihto toisten samassa tilanteessa olevien kanssa auttaa jaksamaan. Selvitä, toimiiko lähialueella perhekahvila, avoin leikkipuisto tai vauvamuskari ja lähde tapaamaan muita vauvaperheitä.
- Pidä yhteyttä ystäviisi.
- Huomioi puoliso. Varatkaa aikaa yhdessäololle ja juttelulle.

Ystävien tapaamiseen ja juhlimiseen liittyvä alkoholinkäyttö tulee aina huomioida vauvan hoitojärjestelyjä mietittäessä. Vauva tarvitsee säännölliset nukkuma-ajat ja oman unipaikan, minkä vuoksi vauva ei kuulu aikuisten iltajuhliin. Pieni vauva ei kestä vielä pitkiä eroja vanhemmistaan, joten pikkuvauvavaiheessa voi olla tarpeen sopia toisen vanhemman jäämisestä kotiin. Taaperoiikaiselle voi hankkia hoitajan juhlien ajaksi.

Vanhempien on hyvä keskustella alkoholinkäytöstä kyläily- ja juhlatilanteissa. Omissa lapsuudencodeissa on voinut olla hyvinkin erilaiset mallit alkoholinkäytöstä. Niistä on hyvä puhua avoimesti ja tehdä tietoinen päätös siitä, minkälainen malli yhteiseen kotiin halutaan siirtää.

Työelämään kuuluvat sosiaaliset tapahtumat, kuten iltajuhlat, voivat myös muodostaa haasteen pikkulapsiperheissä. Yöunen rikkonaisuus ja vähyys pienen lapsen kanssa rasittaa, mutta kieltäytyminen työelämään kuuluvasta kanssakäymisestä voi tuntua hankalalta. Pienen lapsen vanhemman on kuitenkin hyvä keskustella asiasta työpaikalla ja mahdollisuuksien mukaan sopia iltamenojen vähentämisestä vauvavaiheessa. On myös hyvä muistaa, että iltatilaisuuksissa nautitun alkoholin määrästä jokainen päättää itse.



## Lasten kanssa juhlissa

- Mieti, millaiset juhlat sinun mielestäsi kuuluvat lapsille, millaiset eivät. Miten itse voit ottaa lapsiperheet huomioon, kun suunnittelet juhlia?
- Huolehdi lapsesi hyvinvoinnista juhlatilanteissa. Muista, että liikkuva taapero tarvitsee jatkuvaa silmälläpitoa ja selvän hoitajan.
- Pidä kiinni rutiineista. Lähtekää ajoissa kotiin ja rauhoittakaa ilta-aika.
- Jos tunnistat itsessäsi tai kumppanissasi riskijuomisen merkkejä, keskustelkaa siitä avoimesti ja hakekaa tukea tai apua yhdessä.

## Leikki-ikäinen tarvitsee turvallista arkea

Leikki-ikäinen lapsi seuraa tarkkaan vanhempiensa käyttäytymistä ja tunteiden ilmaisuja. Lapsi alkaa myös oppia, millaisia tapoja kuuluu perheen yhteiseen aikaan. Yksi tai kaksi olutta tai viinilasillista ruoan kanssa ei aiheuta useimpien vanhempien käyttäytymiseen vielä muutoksia, eikä siten ole lapselle sinänsä haitallista. Jos vanhempi kuitenkin käyttää säännöllisesti liikaa alkoholia ja erityisesti jos hän on usein päihtynyt lapsen seurassa, lapsi saattaa alkaa kantaa huolta vanhemmistaan.

Humalatilat johtaa usein myös siihen, että arjen rutiinit löystyvät: perheessä ei jakseta pitää huolta nukkuma-ajoista tai ruokailuista. Lapsi kokee uhkaavana turvallisen arjen puuttumisen. Toisinaan lapset alkavat itsenäisesti huolehtia arkisista asioista auttaakseen vanhempiaan.



Päihtymystila muuttaa aikuisen käyttäytymistä ja tapaa ilmaista itseään, esimerkiksi ääni kovenee. Aikuisen välinen riitelty voi lisääntyä, ja kärsivällisyys ja kyky vastata lapsen tarpeisiin voi hävitä. Humalajuominen on riski lapsen hyvinvoinnille.

## Oletko ajatellut?

- Voiko leikki-ikäisen tai sitä vanhemman lapsen seurassa käyttää alkoholia?
- Miten alkoholi vaikuttaa omaan käyttäytymiseesi?
- Tunnistatko rajasi? Millainen määrä alkoholia näkyy päihtymyksenä?
- Miten vanhempien alkoholinkäyttö vaikuttaa lapseen?
- Onko sinulla omia muistoja aikuisten alkoholinkäytöstä lapsuudessasi?
- Miten itse toivoisit lapsesi käyttävän alkoholia aikuisena?

# Pysähtymisen paikka

**A**lkoholi on osa tapakulttuuriamme ja näkyy siksi lähes kaikkien perheiden elämässä. Alkoholinkäyttö on yleistynyt ja arkipäivästynyt, mikä aiheuttaa haittoja niin aikuisten kuin lasten terveydelle ja hyvinvoinnille. Äidin raskauden aikainen alkoholinkäyttö vaarantaa vuosittain noin 2 000–3 000 sikiön terveyden. Vanhempien liiallinen alkoholinkäyttö on myös yksi merkittävimmistä syistä lasten huostaanottoille.

Pienikin määrä alkoholia muuttaa vanhemman tunneilmaisuja ja käytöstä ja vaikuttaa helposti lapsen turvallisuuden kokemuksiin. Siksi jokaisen vanhemman on syytä aika ajoin pysähtyä pohtimaan omaa suhdettaan alkoholiin.

Alkoholinkäyttöä on hyvä pohtia monesta näkökulmasta. Miten alkoholinkäyttö vaikuttaa vanhemman ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen, entä vanhempien keskinäiseen suhteeseen? Millaisia terveysvaikutuksia vanhempien alkoholinkäytöllä on? Millaisen mallin vanhemmat välittävät lapsille ja nuorille? Jokainen vanhempi päättää itse ja kantaa vastuun omasta alkoholinkäytöstään. Alkoholinkäyttö ei kuitenkaan ole jokaisen oma asia, koska se vaikuttaa koko perheeseen.

Jos vanhemmat ovat käyttäneet runsaasti alkoholia ennen lasten syntymää, kannattaa pohtia, mitkä asiat tukevat raitista vanhemmuutta ja vahvistaa niitä. Näin siksi, että päihtynyt vanhempi on aina riski vauvan ja pienen lapsen terveille kehitykselle ja turvallisuudelle. Jatkuva alkoholinkäyttö

myös vääristää perheen suhteita: lapsi voi alkaa kantaa huolta vanhemmistaan ja ottaa vastuuta perheen rutiineista.

Vanhemman pitäisi pystyä tilanteen mukaan vastaamaan "ei kiitos" alkoholitarjoilulle. Jokaisella on oma riskirajansa, minkä jälkeen alkoholi alkaa vaikuttaa päihdyttävästi ja lapsen kannalta haitallisesti. Alkoholista riippuvaiselle raja saattaa olla jo yksi lasillinen.

Vauvat ja pienet lapset tarvitsevat usein hoitoa myös yöaikaan. Juhliessa pienten lasten vanhempien on muistettava, että vauva tarvitsee nukkuessaankin päihtymättömän aikuisen turvakseen. Jos molemmat vanhemmat nauttivat alkoholia, lapsella on oltava selvä hoitaja.

Pienen lapsen vanhemmat tarvitsevat lepoa ja myös tukea muilta aikuisilta. Siksi on tärkeää huolehtia omasta rentoutumisesta ja parisuhteesta ja pohtia mitä muita rentoutumiskeinoja kuin alkoholinkäyttö vapaa-aikaan voi kuulua.

Ystävät ovat tärkeä tuki alkoholinkäytön vähentämisessä. Vanhemman, joka haluaa rajoittaa alkoholinkäyttöään, kannattaa kertoa päätöksestään avoimesti lähipiirilleen. Ystävät ymmärtävät pienen lapsen vanhemman tilanteen ja arvostavat ja tukevat päätöstä.



## Lisätietoa

Lasten seurassa -sivusto tarjoaa tietoa ja työkaluja, joiden avulla voi pohtia, miten käyttää alkoholia lasten seurassa: [www.lastenseurassa.fi](http://www.lastenseurassa.fi).

Päihdelinkki on asiantuntijoille, opiskelijoille sekä päihteiden käyttäjille ja päihdeongelmaisten läheisille suunnattu internetpalvelu, joka käsittelee päihteitä ja riippuvuuksia: [www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi).

Mannerheimin lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön projektin tarkoitus on vahvistaa perheiden hyvinvointia ja ehkäistä nuorten päihteiden käyttöä: [www.mll.fi/kasvattajille/ept](http://www.mll.fi/kasvattajille/ept).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilla käsitellään kattavasti päihteitä ja riippuvuuksia: [www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/aihealueet/paihteet](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aihealueet/paihteet).

