

Mauste-hanke

**Maahanmuuttajien englanninkielinen
perhevalmennus**

th Niina Happonen

th Pauliina Rissanen

Maahanmuuttajien englanninkielinen perhevalmennus

- Tarkoituksena tarjota:
 - tasalaatuisia palveluita odottaville perheille
 - auttaa verkostoitumaan
 - auttaa kotoutumaan
 - ennaltaehkäistä terveyserojen syntymistä

Toteutus

- Kuopion kaupungin terveydenhoitajien informoiminen keväällä 2016
- Oma terveydenhoitaja antoi kirjallisen esitteen ja kertoi ryhmästä
- Ryhmän järjestäneet terveydenhoitajat lähettivät elokuussa 2016 kirjalliset kutsut ryhmään ilmoittautuneille perheille
- Syyskuun 2016 aikana 3 tapaamiskertaa, tapaamisen kesto 2 tuntia.

Terveydenhoitajien valmistautuminen ryhmän toteuttamiseen

- Oman työn tueksi englanninkielisen tukimateriaalin tuottaminen:
 - tukisanasto
 - ryhmässä käytävät aihealueet
 - lantionpohjan ja raskauden aikaisen liikunnan jumppaohjeet

Ryhmäläiset

- Ryhmään ilmoittautui 11 odottavaa perhettä
- Osallistujia mm. Kanadasta, USA:sta, Nepalista, Intiasta, Unkarista, Kiinasta, Meksikosta
- Ensimmäinen tapaamiskerta vain odottavien äitien ja terveydenhoitajien kesken
- Seuraavilla kerroilla puoliset mukana (puolisoitten mukana olemisesta keskusteltiin ensimmäisellä kerralla, odottajien toiveet huomioon)

1. Tapaamiskerta

- Tutustuminen ryhmäläisiin
 - Lyhyt esittely itsestä ja raskauden kulusta
 - Toiveet ensimmäiseen perhevalmennustapaamiseen
 - Kulttuurilliset erot raskauden ja synnytyksen aikana
- Ryhmän tarkoituksen ja ensimmäisen aiheen esittely
 - Raskauden eteneminen
 - Raskauden aikainen ravitseminen ja liikunta

2. Tapaamiskerta

- Vauvaperheen vierailu
- Imetystietokilpailu
- Raskauden aikaiset ja lapsiperheen Kela-etuudet
- Mieliala-asiat (babyblues, masennus)
- Synnytys
 - puolison/tukihenkilön rooli synnytyksessä
- Parisuhde, seksuaalisuus ja seksi raskausaikana ja synnytyksen jälkeen

3. Tapaamiskerta

- Synnytys
 - Suomen käytännöt

- Vauvanhoito
 - konkreettinen harjoittelu vauvanukeilla
 - arkirytmi
 - talvivauva
 - vauvatarvikkeet

Palautteet ja toiveet

What was good?

- "Meeting with so many people from different country and sharing so many feelings was good."
- "I got new friends."
- "Guideline was good."
- "I liked that everyone shared their experiences and tips. I liked how open everyone was for any topic and questions. Very good initiative!"
- "Open discussion. Some other place before it felt like a lecture. But like this it feels nice."
- "That we could all speak and ask if we wanted. The openness and friendliness, some snacks, diversity of topics."

Did you learn something new?

- "I have learned many things today. The new thing I have learned is how to tighten the pelvic muscles."
- "Many new things: pelvic floor muscle exercise, about trimester, about baby movement and hiccups."
- "How many different types of pregnancy exist. We are definitely not the same."
- "About contractions."

What should have been done differently?

- "Some kind of practice"
- "Exercise and daily routine and baby movement"
- "Maybe longer"
- "Absolutely nothing"
- "Maybe talking in pair in smaller group"

Wishes for the next meeting

- "I want to know about how difficult it is to give birth because I have heard from others who have already given birth, that it is very painful."
- "How to take care baby!"
- "to learn more"
- "If it stays the same it will be perfect."
- "More meetings in the future would be really nice because three times is quite a small number. Can we organize some meeting every week or other week or every month?"

Kehittämisiideat

- Säännölliseksi toiminnaksi Kuopion kaupungissa
- Yhteistyö esim. kulttuurihistoriallisen museon kanssa
(Activity morning to mothers and their children under the age of 6)

Jatkossa materiaalin kehittäminen äitiysneuvolatyön tueksi:

- Tukisanasto
- GDM-ohjaus materiaali
- Liikelaskenta-ohjeet
- Imetystietokilpailu