

Oulun vastaanottokeskus
Heikinharjuntie 66
90620 Oulu

Puhelin: 0718763100

Ohjeita lapsiperheille



© Minna Märsynaho
Diakonia-ammattikorkeakoulu

SISÄLLYSLUETTELO

LAPSI JA TURVALLISUUS	3
ARJEN PERUSTOIMINNOT	4
Lapsi ja uni	4
Lapsi ja ruoka	5
Lapsi ja pukeminen	7
Lapsi ja hygienia	8
Lapsi, leikki ja ulkoilu	9
LAPSEN JA VANHEMMAN VÄLINEN SUHDE	10
TÄRKEITÄ YHTEISTIETOJA	11

LAPSI JA TURVALLISUUS

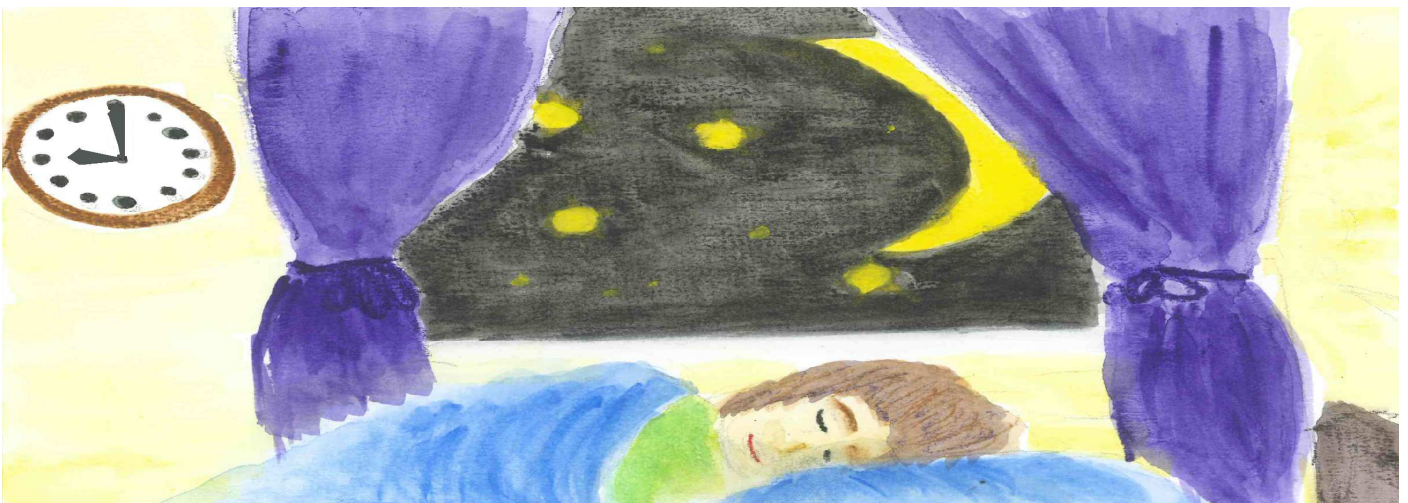
- Sinulle ja perheellesi osoitettu huone on kotisi. Myös lapsen tulee olla tietoinen siitä, missä oma koti on.
- Lapsi saa olla oman osaston ulkopuolella vain aikuisen kanssa.
- Tupakka ja alkoholi kuuluvat vain aikuisille.
- Suomessa lasta ei saa lyödä eikä muutenkaan kurittaa fyysisesti.
- Rutiinit tuovat lapsen arkeen turvaa.



ARJEN PERUSTOIMINNOT

LAPSI JA UNI

- Uni on lapselle tärkeää.
- Jos lapsi ei nuku tarpeeksi, voi hän olla vihainen ja kiukkuinen.
- Lapsen nukkumapaikan tulisi olla siisti ja puhtas.
- Nukkumahuoneen tulisi olla tuuletettu, koska puhtas ja raikas ilma auttaa lasta nukahtamaan.
- Illalla ennen kuin lapsi alkaa nukkua, koko perheen on hyvä rauhoittua ja lukea esimerkiksi kirjaa tai kerrata päivän tapahtumia.
- Uni tulee paremmin, kun lapsi tuntee olonsa turvalliseksi.
- Vauva nukkuu suurimman osan päivästä.
- Noin kolmen kuukauden ikäinen lapsi nukkuu yöunet ja kahdet päiväunet.
- Vuoden ikäinen lapsi nukkuu yöunet sekä yhden päiväunet.
- Jos lasta nukuttaa, hän saa nukkua.



LAPSI JA RUOKA

- Alle vuoden ikäiselle vauvalle tärkeintä ravintoa on äidinmaito.
- Jos äidinmaitoa ei ole, kaupasta saatavat äidinmaidonkorvikkeet ovat hyvä vaihtoehto.
- Erityisen tärkeätä on jauhemaisen äidinmaidonkorvikkeen sekoittaminen **keitettyyn, puhtaaseen veteen.**
- Noin neljän kuukauden ikäistä lasta voi alkaa totuttaa kiinteään ruokaan kuten marjasoseisiin.
- Kiinteän ruuan tarjoamisen kanssa ei kuitenkaan ole kiirettä.
- Lapselle syömisen tulisi olla omaehtoista.
- Lasta ei saa pakottaa syömään, mutta lasta ei myöskään saa pitää nälässä.



- Lapsen tulisi saada päivässä kaksi lämmintä ateriaa, ja lisäksi aamupala ja iltapala sekä välipaloja tarvittaessa.
- Janoon lapsi voi juoda vettä.
- Lapsen olisi hyvä juoda lisäksi kevytmaitoa.
- Vauvalle annettava vesi tulee aina keittää mahdollisten bakteerien ja epäpuhtauksien varalta.
- Tutit tulee pestä keitetyllä vedellä.



- Lapsen tulisi syödä päivittäin kasviksia ja marjoja sekä kalaa kaksi kertaa viikossa ja jonkin verran vähärasvaista lihaa.
- Lapselle **EI** tulisi antaa makeaa, rasvaista ja suolaista ruokaa kuten sipsejä, ranskalaisia, pitsaa, hampurilaisia ja karkkia.

LAPSI JA PUKEMINEN

- Suomessa on neljä vuodenaikaa: kevät, kesä, syksy ja talvi.
- Kesällä on lämmintä, ja lapset voivat olla ulkona sisävaatteilla.
- Syksyllä on tärkeää suojata lapset kylmältä ja märältä ilmalta sadevaatteilla ja lämpimillä villavaatteilla.
- Talvella voi olla jopa -30 celsiusastetta pakkasta. Lapsella PITÄÄ olla paljon vaatetta. Todella kovalla pakkasella lasta ei tule viedä ulos.
- Vauvaa ei tule viedä ulos jos pakkasta on yli kymmenen astetta.
- Jos tuulee kovasti, ilma on kylmempi!
- Jos et tiedä, onko lapsella kylmä vai kuuma, kokeile lapsen niskaa. Jos niska on kuuma ja hikinen, lapsella on liikaa vaatetta.
- Kahden vuoden ikäinen lapsi osaa jo pukea jonkin verran itse.
- Tärkeää on, että vaatteet ovat sopivia.
- Tarkista ennen ulos lähtöä millainen sää ulkona on, sillä sää voi vaihdella päivittäin.



LAPSI JA HYGIENIA

- Lapsi pysyy paremmin terveenä, kun hygieniasta huolehditaan.
- **Kädet pestään** aina wc -käynnin jälkeen sekä ennen syöntiä.
- Lapsi käy kokopesulla 2-3 kertaa viikossa. Tällöin pestään koko vartalo ja hiukset lapselle sopivaa pesuainetta käyttäen.



- **Hampaiden pesu** on erityisen tärkeää! Hampaat pestään aamulla ja illalla. Vanhemmat auttavat.
- Jos hampaita ei pestä, tulee ongelmia. Lapsen suu on kipeä ja hampaat eivät kasva kunnolla.



LAPSI, LEIKKI JA ULKOILU

- Leikki vaikuttaa lapsen kehitykseen positiivisesti.
- Lapsi oppii uusia asioita parhaiten leikin avulla. Esimerkiksi epämiellyttävät asiat, kuten joillekin kylpeminen, voivat tuntua mukavammalta kun ne muuntaa leikiksi.
- Lapsi ei tarvitse hienoja ja kalliita leikkikaluja leikkiäkseen, vaan kannustava ympäristö on tärkeä.
- Ulkona lapsen leikit saavat oivallisen ympäristön.
- Ulkoileminen on tärkeää lapselle, sillä näin lapsi saa raikasta ulkoilmaa ja happea. Myös mahdollisuudet fyysisiin leikkeihin kuten juoksemiseen toteutuvat. Ulkoilun jälkeen unikin maistuu paremmin.



VANHEMMAN JA LAPSEN VÄLINEN SUHDE

- Suomessa lapsen vanhemmiksi ja huoltajiksi katsotaan ensisijaisesti isä ja äiti. Yhdessä tai erikseen.
- Vanhemman tehtävä on huolehtia, että lapsella on turvallinen olo, ja että **lapsen hyvinvointi on etusijalla.**
- Vanhemman tulee olla kiinnostunut lapsen ajatuksista, kokemuksista ja tunteista.
- Jos lapsi on pahalla päällä ja kiukuttelee, tähän ei tule vastata vihalla ja kielloilla. Lapsi ei välttämättä aina ymmärrä, miksi on pahalla päällä, joten vanhemman tehtävä on selittää lapsen tunteita ja näyttää esimerkkiä, miten tunteita hallitaan. Esimerkiksi kiukku voi johtua väsymyksestä, jolloin lapsi ohjataan nukkumaan.
- Kaikkein tärkeintä on se, että **lapsi tuntee olonsa turvalliseksi ja rakastetuksi!** Lasta ei saa missään tapauksessa lyödä tai haukkua!



TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA

Jos haluat apua tai neuvoja perhe-elämään ja lastenkasvatukseen,
lisätietoa saat seuraavilta internet-sivuilta:

Tietoa Suomesta myös omalla kielellä:

www.infopankki.fi

Muita hyviä internet -sivuja suomeksi ja englanniksi:

Villa Victor:

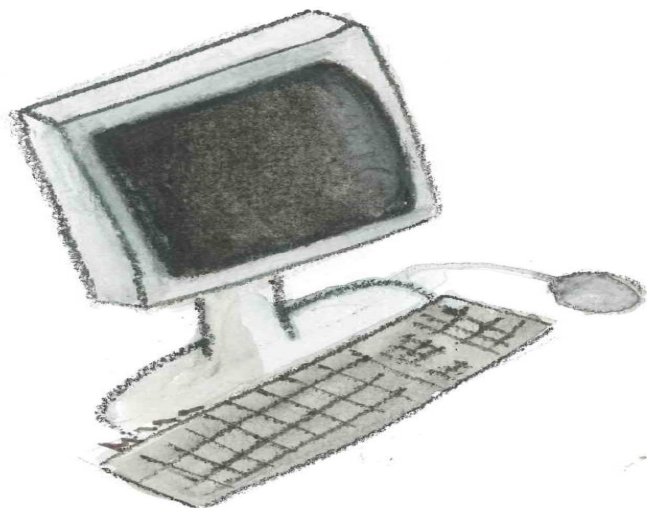
<http://www.ouka.fi/villavictor/oppaita.html>

Oppaita ja esitteitä maahanmuuttajille:

<http://www.peda.net/veraja/kuopio/vasta/oppaat>

Jos haluat puhua jonkun kanssa, ota yhteys ohjaajiin respassa.

Jos jokin asia painaa mieltä ja koet siitä puhumisen vaikeaksi, ota yhteyttä vastaanottokeskuksen perhetyöntekijään Kaisaan.



Yhdessä voimme tarjota
lapsille paremman
elämän!

