

Opinnäytetyö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitotyö

2015

Annamari Asp, Maria Vikström

IKÄKAUSIMATERIAALIN PÄIVITTÄMINEN TURUN KAUPUNGIN LASTENNEUVOLOIHIN

– 0-6 KK



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Annamari Asp, Maria Vikström

IKÄKAUSIMATERIAALIN PÄIVITTÄMINEN TURUN KAUPUNGIN LASTENNEUVOIHIN

Vanhemmat kaipaavat enemmän tukea ja lisätietoa vauvan hoidosta, sairauksista ja vuorokausirytmistä. Vauvaperheiden palveluista ja vauvan hoitoon liittyvistä asioista halutaan myös enemmän tietoa. Vanhemmat toivovat Internetsivustolta helppokäyttöisyyttä ja toimivuutta. Tavoitteenamme oli tuottaa sekä apuväline terveydenhoitajille, että luotettavaa ja helppokäyttöistä materiaalia vanhemmille, joka on helposti ja mutkattomasti hyödynnettävissä kotikoneelta.

Opinnäytetyö on toimeksianto Turun kaupungilta. Aiheena on päivittää ikäkausimateriaali lastenneuvoloiden verkkosivuille 0-6 kuukauden ikäisistä lapsista. Opinnäytetyö on osa ”terveesti tulevaisuuteen” -hanketta ja se koostuu kahdesta osasta, kirjallisesta raportista sekä toiminnallisena opinnäytetyönä toteutetusta materiaalista Turun kaupungin verkkosivuille.

Materiaalissa on käsitelty muun muassa vauvan ravitsemusta, etenkin imetystä, varhaista vuorovaikutusta, vauvan kehitystä ja hoitoa. Jokaisen osion jälkeen on muutamia linkkejä luotettaville Internet-sivuille, joista vanhempien on helppo hakea vielä lisätietoa lukemaansa. Kirjallisuuskatsauksessa pohdittiin vanhemmuuden tuomia haasteita, monimuotoista vanhemmuutta sekä tarkasteltiin neuvolaa vanhempien tukena tänä päivänä.

Kehittämistehtävässä syksyllä 2015 vietiin eteenpäin tuotettua ikäkausimateriaalia. Internetsivuilla sijaitsevan materiaalin tueksi tehtiin posterit, jotka kertovat pääpiirteet materiaalin sisällöstä. Tämän lisäksi luotiin QR-koodi, joka puhelimen kameralla luettuna ohjaa suoraan Turun kaupungin verkkosivuille ja kyseessä olevaan ikäkausimateriaaliin. Näin vältetään vanhempien eksymiseltä epäluotettavan informaation pariin.

ASIASANAT:

vanhemmuus, lapsiperheet, tuki, vauvan hoito

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nursing degree programme | Public health nurse

2015 | 54

Kristiina Viljanen

Annamari Asp, Maria Vikström

UPDATING OF AGE GROUP INFORMATIONAL MATERIAL FOR CHILD HEALTH CENTRE'S OF TURKU

Parents wish more support and information about baby care, diseases and circadian rhythm. There is also some information needed about family services. Parents want informational web pages to be easy to use and functional. Our goal was to produce tool for public health nurses including internet based and user friendly material for parents.

The thesis was commissioned by the city of Turku. Topic of thesis is to upgrade age group informational material for child health centre's web pages for 0-6 years old children. Thesis is part of "Terveesti tulevaisuuteen" –plan and it consists of two parts, written report and functional thesis material for web pages of Turku.

Material includes for example baby's nutrition, specially breast-feeding, early interactions, baby's development and baby care. After each section there are a few links to trusted web sites from which it is easy for parents to seek further information about the topic. At review of literature there is discussed challenges of parenthood, diverse parenthood and support of child health centre for today's parents.

The development project in the autumn of 2015 was taken age group informational material further produced. For support of the material in the internet pages we made a poster, that explains the main features of the content of the material. In addition, there was created QR-code which takes user straight to web pages of Turku and age group informational materials with using camera of mobile phone. This prevents parents for getting lost to unreliable information.

KEYWORDS:

parenthood, family with children, support, baby care

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	8
2.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3 VANHEMMUUDEN HAASTEET	10
3.1 Vanhemmuuteen kasvu	11
3.2 Vanhemmuuden monet roolit	12
3.3 Monimuotoinen vanhemmuus	13
3.4 Arki, perhe ja työ	15
4 KOHTI HYVINVOIVAA PERHETTÄ	17
4.1 Tasapainottelua työn ja perheen välillä	17
4.2 Yhteiskunta osana lapsiperheiden hyvinvointia	18
4.3 Neuvola perheiden kanssakulkijana	20
5 TERVEYSNEUVONTA JA TERVEYSVIESTINTÄ VERKOSSA	22
5.1 Terveysneuvonnan tavoitteet	22
5.2 Terveysviestintä verkossa	23
6 IKÄKAUSIMATERIAALIN TUOTTAMINEN	24
6.1 Hyvä terveysaineisto	24
6.2 Ikäkausimateriaalin sisältö	25
6.3 Ikäkausimateriaalin ulkoasu	27
7 EETTISET NÄKÖKULMAT JA LUOTETTAVUUSKYSYMYKSET	28
7.1 Luotettavuus opinnäytetyössämme	28
7.2 Eettisyyden merkitys opinnäytetyössä	29
8 POHDINTA	31
LÄHTEET	33

LIITTEET

Liite 1. Tiedonhakutaulukko

Liite 2. Hoito-opas vauvaperheelle 0-6 kk

1 JOHDANTO

Vauvan syntyminen perheeseen on aina suuri, paljon muutoksia mukanaan tuova asia. Vanhemmat tarvitsevat tukea ja tietoa vanhemmuuteensa, lapsen kasvuun, kehitykseen, rytmiin, ravintoon, ja parisuhteeseensa. On tärkeää, että kysymysten äärellä löytyy myös vastauksia.

Hyvinvoiva perhe tarvitsee tuekseen verkostoja. Perheiden selviytymisessä auttavat yhteiskunnan tuki ja kolmannen sektorin järjestämä toiminta. Koska valtio on vastuussa kansalaisten hyvinvoinnista, pyrkii se tarjoamaan kaikille samanarvoiset sosiaali- ja terveystalvet. Palveluiden tavoitteena on auttaa ja tukea yksilöitä ja perheitä. Niiden tehtävä on myös auttaa löytämään omia voimavaroja ja tukea itsenäistymisessä. Tuen tarpeet perheissä vaihtelevat runsaasti. Tukea perheen pyörittämisessä tarvitsevat erityisesti monikkoperheet, yksin-huoltajaäidit tai esimerkiksi vammaisen lapsen perheet ja maahanmuuttajaperheet. Yksilöiden ja yhteisöjen taloudellisesta ja henkisestä turvallisuudesta huolehtii kunnan sosiaalihuolto. (Haapio ym 2009, 41-44.)

Internetistä on mahdollista löytää runsaasti terveystietoon keskittyneitä sivustoja ja verkkopalveluita. Internetistä saatava terveystieto on lisääntynyt viimeaikoina kaaosmaisesti. Erilaisten terveystietoa sisältävien verkkopalvelujen sisältö ja luotettavuus ovat olleet useiden tutkimusten kohteina. (Drake 2009.)

Suomessa kansalaiset käyttävät tietotekniikkaa ahkerasti ja kriittisesti. On tärkeää, että verkkopalveluiden suunnittelussa ja totutuksessa käytetään parasta ammatillista osaamista. Erilaiset verkkopalvelut ja sähköinen asiointi ovat tulleet näyttäväksi osaksi julkisia palveluja. 2000-luvun ensimmäisellä vuosikymmenellä erilaiset verkossa tarjottavat palvelut osin korvaavat perinteistä palvelutuotantoa ja osin myös täydentävät sitä. Laadukkaita ja luotettavia, sähköisessä muodossa olevia palveluita, pidetään kansalaisten keskuudessa tärkeänä asiana. (Valtiovainministeriö 2007).

Tutkimus osoitti, että vanhemmat kaipaavat enemmän tukea ja lisätietoa vauvan hoidosta, sairauksista ja vuorokausirytmistä. Vauvaperheiden palveluista ja vauvan hoitoon liittyvistä asioista haluttiin myös enemmän tietoa. Lisäksi tutkimuksessa kävi ilmi, että vanhemmat toivoivat Internetsivustolta helppokäyttöisyyttä ja toimivuutta. (Pallari ym 2010.) Vanhemmuudesta löytyy runsaasti tietoa niin kirjoista kuin internetistä. Erisuuntaisten faktojen seasta voi olla vaikeaa löytää itselle sopivia toimintatapoja. Ikäkausimateriaalin tarkoituksena on tarjota luotettavaa ja helposti omaksuttavaa tietoa.

Opinnäytetyömme aiheena on päivittää Turun hyvinvointitoimialan ikäkausimateriaali lastenneuvoloiden verkkosivuille 0-6 kuukauden ikäisistä lapsista. Tähän asti materiaali on jaettu paperiversiona neuvoloissa, mutta säästö- että ekologisesti syistä materiaali on päädytty viemään internettiin. Tällöin vanhemmat voivat hyödyntää materiaalia helposti aina tarvittaessa kotikoneella ja esimerkiksi valmistautua seuraavaan neuvolakäyntiin materiaalin pohjalta heränneiden kysymysten kanssa. Materiaali tukee myös terveydenhoitajan työtä, se antaa lisätietoja läpikäytyihin asioihin ja toimii taustatukena. Terveydenhoitaja voi myös tulos-taa materiaalin verkkosivuilta, mikäli asiakkailla ei ole mahdollisuutta hyödyntää verkkomateriaalia.

Kehitystehtävässä, jonka toteutimme syksyllä 2015, tuotimme Internetsivuja mainostavan posterin. Tarkoituksena on herättää kohderyhmän mielenkiinto ja helpottaa ohjautumista luotettavan tiedon ääreen. Posterissa on muutamia avainsanoja esiteltä Internetsivujen sisältöä. Kuvituksena on käytetty materiaalin kuvia. Materiaaliin pääsyä on helpotettu luomalla QR-koodi, jonka voi lukea puhelimen kameralla ja näin ollen se ohjaa käyttäjän suoraan Turun kaupungin lastenneuvolan sivustolle. Postereita on tarkoitus jakaa vanhemmille neuvolakäyntien yhteydessä.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tavoitteena oli antaa hyödyllistä tietoa ja tukea pienten lasten vanhemmille heidän arjessaan. Tarkoituksena oli tuottaa Turun kaupungin internet-sivuille ikäkausimateriaali 0-6 kuukauden ikäisistä lapsista. Tuotettua materiaalia on tarkoitus käyttää neuvoloissa ohjauksen tukena sekä antaa vanhemmille tietoa lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyen. Turun kaupungin lastenneuvoloiden internetsivuilla ei tällä hetkellä ole saatavana ikäkausimateriaalia, vaan oppaat ovat paperiversioina. Oppaita jaetaan paperiversiona neivolakäyntien yhteydessä vanhempien luettavaksi. Verkkomateriaalin tavoitteena on, että vanhemmat pystyisivät tutustumaan ikäkausimateriaaliin myös kotikoneeltaan minä vuorokauden aikana hyvänsä. Materiaali on tarkoitettu myös terveydenhoitajan apuvälineeksi vastaanotoille ja materiaali on myös tulostettavissa paperiversiona. Tuottamassamme verkkomateriaalissa, käsitellään aiheita, kuten vauvan perushoito, d-vitamiini, ravitsemus, uni ja varhainen vuorovaikutus. Opinnäytetyömme tuotos korvaa siis tähän asti käytössä olleen paperiversiona jaetun ikäkausimateriaalin. Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset olivat:

Millaisia haasteita lapsiperheet kohtaavat tänä päivänä?

Millaista tukea lapsiperheet kaipaavat?

Toiminnallisessa opinnäytetyössä taustalla on aina toimeksiantaja, jonka tarpeiden pohjalta määritellään tavoitetilä. Ennen työn totuttamista määritellään tavoitteet käytännön mahdollisuuksien pohjalta ja suunnitellaan toteutus. Lopuksi on tärkeää arvioida, miten suunniteltu tavoitetilä saavutettiin. (Turun ammattikorkeakoulu 2013.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä suurena pohdiskelun osa-alueena on oltava opinnäytetyön kohderyhmä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kohderyhmän tavoitteena on tuotetun oppaan tai ohjeistuksen avulla saada hyödyllistä tietoa ja ohjeistusta toimintaansa. Tuotettu opastus tai ohjeistus on aina tarkoitettu jollekin tai jonkun käytettäväksi. (Vilkkä 2003, 38) Keskustelimme toimeksiantajamme

kanssa mahdollisista lisäyksistä ja korjauksista ikäkausimateriaalia tehdesämme. Saimme hyviä neuvoja toimeksiantajaltamme liittyen muun muassa ikäkausimateriaalin kieliasuun. Otimme huomioon ikäkausimateriaalia tehdesämme myös sen, että lukijan äidinkieli voi olla muu kuin suomi. Materiaali on tekstiasultaan selkeä ja helppolukuinen.

Toimeksiantajalta tulleiden toiveiden ja tavoitteiden lisäksi, on tärkeää miettiä, mikä on ongelma, jota olemme ratkaisemassa. On tärkeää miettiä myös, ketä ongelma koskee. Toiminnallista opinnäytetyöprosessia on vaikeaa toteuttaa ilman selkeästi määriteltyä kohderyhmää. Täsmällinen kohderyhmän määrittely edesauttaa ratkaisevasti tekeillä olevan tuotteen tai ohjeistuksen suunnittelua ja toteutusta. Kun kohderyhmä on täsmällisesti määritelty, rajaa se työtä niin, että se edes jossain määrin pysyy laajuudessaan, jossa oli tarkoitus. (Vilkkä 2003, 39-40.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimintasuunnitelma tehdään siksi, että ideat ja tavoitteet ovat tiedostettuja, perusteltuja ja harkittuja. Kun tehdään opin-näytetyön toimintasuunnitelmaan, vastataan kysymyksiin, mitä tehdään ja miksi tehdään. Näin jäsennetään itselle, mitä ollaan tekemässä. Suunnitelmalla on myös muita merkityksiä. Toimintasuunnitelma edesauttaa työhön sitoutumiselle. Vaikka toteutumistavat voivat osoittautua mahdottomiksi, kuitenkin aihe-tasolla on pystyttävä sitoutumaan siihen, mitä toimintasuunnitelmassa on lu-vattu tehdä. Esimerkiksi jatkuva aiheen vaihtaminen ei toimiva ratkaisu opin-näytetyön teke-misessä eteen tuleviin ongelmiin. (Vilkkä 2003, 26-27.)

3 VANHEMMUUDEN HAASTEET

Uuden elämän alku tarkoittaa, että naisesta sekä miehestä tulee vanhempia. Syntyvä vauva saa äidin ja isän, huoltajan, polun näyttäjän. Usein mielikuvat omasta vanhemmuudesta luodaan jo ennen lasta ”sitten kun minusta tulee äiti tai isä, en ainakaan toimi noin”. Mielikuvia pidetään yllä ja muokataan omannäköiseksi lasta suunniteltaessa ja odottaessa. Tuleva saattaa jännittää, sillä vain aika näyttää millainen tapaus tämä saapuva yksilö on. Pystytäänkö vauvan avuntarpeeseen vastaamaan oikealla tavalla, saako tiukassa paikassa apua lähimmäisiltä, uskaltaako olla myös epätäydellinen ja virheitä tekevä vanhempi. (Väestöliitto 2013.)

Toisille vanhemmaksi tulo ottaa enemmän aikaa kuin toisille, joille se saattaa istua saman tien. Pieni vauva tarvitsee kuitenkin omalta vanhemmaltaan vuorovaikutusta, perustarpeisiin vastaamista, silloin kun vauva sitä pyytää. Vanhemman on tärkeä ymmärtää, että oma pikkuinen vauva on aivan omanlaisensa yksilö, jonka pyynnöt eriävät muiden vauvojen pyynnöistä. Omat luodut mielikuvat eivät välttämättä vastaakaan millään tavalla uuden tulokkaan tarpeita, ja silloin on tärkeä muokata omaa käytöstään ja tarkastella sekä kuulostella omaa vauvaa. (Väestöliitto 2013.)

Nainen kasvaa äidiksi raskauden myötä konkreettisesti. Hormonit vaihtelevat ja vaikuttavat tunteisiin. Äiti kokee synnytyksen, joka tuo uuden perheenjäsenen tähän hetkeen. Synnytys on hetki, joka mullistaa kaiken entisen, tavanomaiset, turvalliset tavat ja rutiinit muuttuvat täysin ainakin hetkellisesti vauvan tarpeiden mukaisiksi. Miehen kasvaminen isäksi ja isän roolin ottaminen lähtee vahvasti isän tunteista ja ajatuksista itsestään. Toki myös lähiympäristö vaikuttaa isyyden omaksumiseen. Jo raskausaikana isä voi alkaa sitoutumaan isyyteensä ottamalla kontaktia kohdussa olevaan vauvaan esimerkiksi juttelemalla. Näin vauvan synnyttyä vuorovaikutus on paljon luontevampaa ja hän toimii yhtä lailla vauvan hoitajana silloin kun vauva sitä tarvitsee.

Suurin tekijä perheen muodostumisessa on kuitenkin vauva itse. Onko vauva niin sanotusti ”helppo”, valvottaako paljon öisin, mitä erilaisia vaateita hänellä on. Aina perhe-elämä ei ole sellaista, joksi sen on kuvitellut raskausaikana tai ennen sitä. (Hermanson, E. 2012, Huttunen, J. 2010)

3.1 Vanhemmuuteen kasvu

Vanhemmuus muovautuu ja kehittyy monien erilaisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Se on koko elämän kestävä prosessi, joka mukautuu ja muokkaantuu lapsen kehitysvaiheiden ja elämäntilanteiden mukaisesti. Vanhemmuuteen vaikuttavat omat elämäkokemukset, lasten ja vanhempien persoonallisuuden piirteet, perheen ulkoiset sekä sisäiset voimavarat ja olosuhteet. Kulttuuriset, sosiaaliset, taloudelliset ja psykologiset tekijät ovat siis kaikki yhdessä vaikuttamassa millaisia äideistä ja isistä syntyy lapsen syntymän myötä. (Kekkonen ym. 2006.)

Raskauden alku, vauvan ensimmäiset liikkeet kohdussa sekä mielikuvat vauvasta valmistavat tulevaan äitiyteen ja isyyteen. Odotusaikana saatetaan antaa työnimi tulevalle vauvalle, miettiä suunnitelmia tulevaisuuteen sekä leikkiä erilaisilla mielikuvilla, että millainen oma vauva tulee olemaan ulkonäöltään ja luonteeltaan. Hankitut lastenvaunut, vaatteet ja muut tarvikkeet tekevät vauvan maailmaan tulosta entistä konkreettisempää. Tuleville vanhemmille herää varmasti kysymyksiä, että miten tulen rakastamaan ja hoivaamaan tuota pientä vauvaa. (Haapio ym. 2009, 83.)

Sosiaalinen media luo omat paineensa nykypäivän vanhemmuuteen. Internetistä löytyy paljon monipuolista tietoa ja erilaiset keskustelupalstat toimivat väylinä saada tietoa ja jakaa omia tuntemuksiaan muiden, samassa tilanteessa olevien kanssa. Oma vanhemmuutta saatetaan näin ollen kyseenalaistaa ja epäillä, varsinkin mikäli tieto on ristiriitaista tai puolestaan vain yhdensuuntaista ja pyrkii jyräämään muut tavat toimia yhden oikean alle. Tutkimuksen mukaan haetuimmat aihealueet internetistä ovat lapsen ruokintaan ja imetykseen liittyvä tieto. Erityisesti äidit etsivät tietoa imetyksestä, miten kauan imetystä suositellaan jatketta-

vaksi, onko haitallista nukuttaa vauva imettämällä ja voiko maito loppua. Vanhemmat hakevat tämän lisäksi tietoa Internetistä nukkumisesta, kasvatuksellisista menetelmistä ja kehitykseen liittyvistä asioista. Tietoa etsitään muun muassa yöheräilyjen haitallisuudesta ja unirytmien säännöllistymisestä. (Väestöliitto 2014, Porter ym. 2012)

3.2 Vanhemmuuden monet roolit

Lapsen syntyessä vanhemmalle muodostuu rooli omanlaisenaan vanhempana. Jakob Levy Morenon (1889-1974) luomassa roolikartassa on viisi vahvaa pääroolia, rakkauden antaja, huoltaja, elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja ja rajojen asettaja. Roolit määrittelevät vanhemman käytöksen arkipäiväisissä tilanteissa ja vastoinkäymisissä. Eri roolit esiintyvät lapsen eri kehitysvaiheissa, yksi rooli ei kuitenkaan missään tapauksessa poissulje toista, vanhempi vain käyttää muutamia rooleja kerrallaan, esimerkiksi kun on kyse vauvasta, vanhempi toimii ensisijaisesti rakkauden antajana ja huoltajana. Roolien ei ole tarkoitus olla tyhjentävä kuvaus ”oikeanlaisesta” vanhemmuudesta, vaan toimia vuorovaikutuksen välineenä. (Kekkonen ym. 8/2006.)

Roolien lisäksi vanhemmilla on erilaisia vanhemmuustyyliä. Jokainen luo omanlaisensa tyylin vanhemmaksi synnyttyään eikä varsinaisia oikeita tai vääriä tyyliä ole olemassa. Baumrindin, 1973, teoria erittelee kolme eri vanhemmuuden tyyliä: sallivan, autoritaalisen sekä auktoritaatiivisen. Salliva vanhempi välttää kieltämistä tai rankaisemasta lasta huonosta käytöksestä ja antaa lapsen päättää käytöksestään sekä valinnoistaan. Kasvatusmetodi saattaa heijastua epävarmuutena, miten tilanteisiin ja lapsen huonoon käytökseen tulisi reagoida. Päinvastoin käyttäytyy autoritaarinen vanhempi, jolla on puolestaan tarve kontrolloida lasta. Lapsen käyttäytymisen tulee olla vanhemman mielen mukaista tai siitä voi seurata ankarakin rangaistus. Lapsen tulee suoraviivaisesti mukautua aikuisen haluamiin käytösmalleihin ja lapsen omaa tahtoa ei juurikaan kunnioiteta. Auktoritaarinen vanhempi huomioi lapsen oman tahdon ja yksilöllisen kehityksen vaiheet,

kuitenkin odottaen lapselta myös sopivaa käytöstä ja vanhemman kunnioitusta. Lapsen kanssa voi keskustella ja selittää sekä perustella käytäntöjä. Lasta rohkaistaan ja kannustetaan. (Rönkä ym 2009, 48-49.)

Yksi tärkeimmistä vanhemmuuden laatuun liittyvistä asioista on vanhemman henkinen hyvinvointi. Jay Belskyn (1984) mukaan psyykkisten voimavarojen heikkeneminen on vaikuttavinta, esimerkiksi silloin, kun vanhempi kokee äärimmäistä stressiä. Tutkimusten mukaan ne vanhemmat, joilla on monia stressitekijöitä elämässään tai arjessaan, antavan niukemmin hoivaa ja läheisyyttä sekä saattavat käyttää voimakkaimpia rangaistusmenetelmiä kuin vanhemmat, joilla stressitekijöitä ei ole esiintynyt. Pitkäaikainen, toistuva stressi saattaa vähentää iloista elämänasennetta sekä vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen tuomaa mielihyvän tunnetta vaikka suoranaisesti lapsi ei ole tullut torjutuksi. (Rönkä ym 2009, 57-58.)

3.3 Monimuotoinen vanhemmuus

Nykypäivä asettaa erilaisia haasteita vanhemmuudelle. Enää ei ole peruskäsitystä naimisissa olevasta äidistä ja isästä, vaan vanhemmuus voi olla yhtä vahva käsite ei-biologiselle suhteelle äidin tai isän ja lapsen välillä. Perheitä on erilaisia, avioliitossa tai avoliitossa olevia vanhempia lapsineen, yksinhuoltajia, seurustelusuhteessa olevia, samaa sukupuolta olevia vanhempia, uusperhe, jossa saataan toimia vanhempana kumppanin lapsille jne. Omaa vanhemmuutta voi tutkia vaikkapa vanhemmuuden roolikartan avulla. (Terveyskirjasto 2012.)

Yksinhuoltajien perheessä haastetta tuovat tilanteet, jossa vastuu ei jakaudu toisen aikuisen kanssa eikä näin ollen arjen surut ja ilot välity jaettavaksi läheisen ihmisen kanssa. Tärkeää olisikin löytää aikaa itselle ja harrastuksilleen, jotta lapsen tarpeisiin vastaaminen virkistyneenä parantuisi. Uusperheiden kokemat haasteet koskevat usein useampia osapuolia. Kun vanhemmat eroavat, lapsen perusturvallisuus ja luottamuksen tunteet kokevat kolauksen. Hyvässä erossa vanhemmat ottavat lapsen huomioon ja selventävät ettei ero milloinkaan ole lap-

sen vika. Uuden kumppanin löytyessä, jokaisen tulee sopeutua uuteen perhemalliin. Lapsi saattaa kokea mustasukkaisuuden tunteita. Vanhempien olisikin hyvä olla kärsivällisiä ja odottaa luottamuksen palautumista. Jotta voimavaroja olisi niin vanhemmuuteen kuin parisuhteelle, olisi tärkeää, että puolisoilla olisi aikaa keskustella keskenään, yhteistä aikaa ja tekemistä sekä keskinäistä rakkautta. Entiset suhteet tulisi molempien tahoilta hyväksyä. Voimavaroja uusperhevanhemmuuteen tuovat kun kaikki perheenjäsenet ovat tyytyväisiä, halutaan tehdä ja ollaan myöntäväisiä tekemään yhdessä asioita ja kaikki tuntevat kuuluvansa perheeseen tasavertaisina. Lisäksi tuen saaminen omaan vanhemmuuteensa sekä nykyiseltä että aiemmalta puolisoilta ja hyväksytyksi tuleminen vanhempana lisää voimavaroja. (Fagerlund-Jalokinos, S. 2012, Jämsä 2005, 36- 40)

Sateenkaariperheissä, joissa saman sukupuolen edustajia on kaksi tai sukupuolta ei ole ollenkaan määritelty tai vanhempia on enemmän kuin kaksi, on tärkeää muistaa, että lapselle tärkein etu on syntyä toivottuna sekä rakastettuna. Haasteita riittää niin arjessa kuin lainsäädännönkin osalta. Sateenkaariperheiden käsite on hyvin moninainen, se sisällyttää ja määrittelee hyvin erilaisissa lähtökohdissa olevia perhesuhteita. Osa perheistä on niin sanotusti ydinperheitä, jotka koostuvat kahdesta ”päävanhemmasta” ja heidän lapsestaan/lapsistaan. Kuten heterokulttuurissakin on mahdollista, että perhe hajaantuu syystä tai toisesta, on sateenkaariuusioperhe myös mahdollinen. Lapset saattavat olla aiemmista heterosuhteista tai homosuhteista. Haasteet ovat pitkälle aivan samanlaisia kuin kaikilla muillakin uusperheillä olevat kahden perheen yhdistämisen haasteet. Niille lapsille kuitenkin, jotka ovat syntyneet lähtökohtaisesti sateenkaariperheeseen, on huomattavasti helpompaa suhtautua tilanteeseen kahden samaa sukupuolta olevan vanhemman kanssa kuin niille lapsille, joiden vanhempi/vanhemmat vasta myöhemmin muodostavat sateenkaariperheen uuden kumppanin kanssa. (Jämsä 2005, 36- 40, Sateenkaariperheet.fi)

3.4 Arki, perhe ja työ

Kotona vauvaa hoitava vanhempi saattaa kokea joutuneensa loukkuun neljän seinän sisälle, kun mahdollinen kumppani on palannut työelämään. Voi tulla tuntemuksia, että kasvatusta ja hoivavastuu on siirtynyt täysin toiselle vanhemmalle, eikä käytettävissä ole isovanhempia ja sukulaisia, kuten ennen on ollut. Vauva saattaa herätä useita kertoja yössä syömään, itkeskellä päivisin pitkiä aikoja putkeen, ruokailla tiheään tahtiin ja vaatia useaa vaipanvaihtoa. Hormonimyrsky ei äidillä vielä ole tyyntynyt raskauden ja synnytyksen jäljiltä, joten pitkäpinnaisuus ja kärsivällisyys ovat tarpeen. Vauva tarvitsee kokoaikaista hoitoa, tuntemuksia, että hänellä on turvallista olla ja hoitajaan voi luottaa. Työnjakoa perheessä olisi hyvä pohtia jo raskausaikana. Molempien vanhempien tulee saada onnistuminen kokemuksia omasta vanhemmuudestaan ja tuntea tulleensa hyväksytyksi sellaisena kuin on. Ideaalitalanne olisikin, että molemmat vanhemmat olisivat sitoutuneita lapsenhoitoon ja kotitöihin, siten että kummallakin olisi myös mahdollista toteuttaa itseään myös työelämässä. Isyysloman pitäminen on hyvä keino edistää koko perheen hyvinvointia. Tällöin tuetaan sekä vauvan ja isän välistä vuorovaikutusta kuin myös äidin jaksamista, kun arkea on jakamassa toinenkin osapuoli. (Haapio ym. 2009, 84, Väestöliitto 2014)

Parhaimmillaan työ ja perhe-elämä täydentävät toisiaan, antavat voimavaroja molemmissa jaksamiseen. Silti usein, erityisesti äidit jotka palaavat kotoa takaisin työelämään, kokevat tulevansa syrjityksi. Työtehtävät ovat saattaneet muuttua aikana, jolloin työelämässä ei olla oltu, esimiehet ovat voineet vaihtua, työtä koskevat olennaiset tiedot eivät ole välittyneet tai pahimmillaan töihin palatessa edessä onkin lomautus tai irtisanominen. Lähes puolet äideistä on kertonut töihin paluun jälkeisen perehdyttämisen jääneen työkavereiden vastuulle. Sama määrä on kuitenkin kokenut, ettei äitiysvapaa ole vaikuttanut ammattitaitoon lähes ollenkaan. Onneksi vaihtoehtoja on kuitenkin useita, hyvin yleistä on, että äiti käy osaaikatyössä, jonka johdosta lapsen hoito saadaan järjestymään kumppanin kanssa niin, ettei päivähoitopaikka ole välttämätön ennen lapsen 3 vuoden ikää. (TEM 2009.)

Isän käyttämällä perhevapailla on suuri vaikutus koko perheen hyvinvointiin. Aika on arvokasta ja korvaamatonta, koko perheen tulevaisuuteenkin vaikuttavaa. Nykyään isejä painostetaan jäämään perhevapaalle ja usein syy onkin omassa halussa. Suomessa prosentuaalinen osuus perhevapaiden käyttäjistä on kuitenkin melko pieni, työelämän pitäisi olla kannustavampi, jotta sinne palaaminen olisi helpompaa. (Haapio ym. 2009, 177-179.)

Äitien pitkät poissaolot työstä heikentävät työmarkkina-asemaa. Tutkimuksen mukaan nuoret, koulutuksettomat ja työttömät vanhemmat sekä maahanmuuttajat hoitavat lapsiaan pidempään kotona. Tämä saattaa heikentää edelleen perheen sosiaalista pääomaa ja lisätä lasten syrjäytymisriskiä. Suomessa alettiin kehittää 70-luvulla äitejä ansiotyöhön kannustavaa päivähoitojärjestelmää. Ideana oli, että päivähoidon kysyntä ja tarjonta kohtaisivat, halukkaat äidit pääsisivät tehokkaasti takaisin työelämään ja kaikille lapsille tarjotaan mahdollisuus samankaltaiseen varhaiskasvatukseen. Osa-aikatyön tekeminen on melko harvinaista, mutta on lisääntymässä pientenkin lasten vanhemmilla. Työhön palaamiseen tarvitaan erilaisia kannustuksia ja motivaation luoja. Taloudellinen tilanne, ilmapiiri työpaikalla, käytännön järjestelyt lastenhoidon ja perheen kesken ovat avainasemissa. (STM 2006, TTL 2012)

4 KOHTI HYVINVOIVAA PERHETTÄ

Vaikka valtaosa tämän päivän lapsista elää hyvin ja voi paremmin kuin lähestulkoon mitkään muut aiempien polvien lapset, on silti hyvin suurella osalla puutteita hyvinvoinnissaan ja kasautuneita ongelmia. Vanhemmat myöntävät laiminlyövänsä perhettään työn takia. Näin on todennut kaksi viidestä vanhemmasta, ja sama määrä kokee huolta omasta jaksamisestaan. Vanhempien erinäiset ongelmat mielenterveyden, työn tai sairauksien saralla vaikuttavat voimakkaasti lasten hyvinvointiin. Muita hyvinvointiin vaikuttavia asioita ovat muun muassa vanhempien sosioekonominen asema, koulutus, taloudellinen ja terveydellinen tilanne. Päivähoito antaa mahdollisuuden perheille parantaa taloudellista tilannettaan sekä elinolojaan mahdollistamalla työssäkäynnin. (THL 2014.)

4.1 Tasapainottelua työn ja perheen välillä

Yhteiskunnassa tapahtuvien muutosten myötä perhe-elämää rasittavat työelämän kasvavat vaatimukset, sekä epävarmuus toimentulosta. Jos vanhemmat väsyvät, näkyy se myös lasten elämässä. Tällaiset paineet voivat esiintyä esimerkiksi lasten käyttäytymisessä ja terveydessä. Kasvanut eriarvoisuus ja tuloerot rasittavat perheitä ja siten myös lisääntynyt köyhyys ja työttömyys aiheuttavat lapsiköyhyyttä. (Törrönen 2012, 22-24.)

Työn ja perheen katsotaan olevan hyvinvoinnin kannalta tärkeitä elementtejä ihmisten elämässä. Ansiotyö merkitsee toimeentuloa, sekä sen myötä mahdollisuuksia mielekkääseen toimintaan ja sosiaalisiin suhteisiin. Näin se vaatiikin niin henkisiä kuin fyysisiä voimavaroja. Hyvinvointia on myös tunne-elämän alueella esimerkiksi hoivasuhteet joka onkin perhe-elämän ydinasia. Koettuun hyvinvointiin taas kuuluu tunne siitä, että elämän eri osa-alueille riittää aikaa ja voimia. Riskinä kuitenkin voivat olla ongelmat yhdistää työ ja perhe-elämä, sillä ajan riittäminen työelämässä ja kotitöissä voi olla hankalaa. Lisäksi näiden kahden yh-

teensovittaminen vaatii runsaasti voimavaroja, sekä riittävästi ansiotuloja. Lapsiperheessä negatiivissävytteisiä kysymyksiä voi tulla siitä, heikentääkö vanhemmuus asemaa työmarkkinoilla. (Lammi-Tarskula ym 2009, 38-56.)

Työn ja perhe-elämän sovittamisen lisäksi keskeistä kaikkien perheenjäsenten hyvinvoinnin kannalta on perheen vanhempien välinen toimiva parisuhde. Vuorovaikutus vanhempien välillä heijastuu väistämättä vanhemmuuteen ja siten myös lasten elämään. Oli kyse sitten avio- tai avoparista, myös mahdollisen eron jälkeen vanhempien väliset suhteet ja vuorovaikutus näkyvät perheenjäsenissä. Pikkulapsiperheissä haasteena ovatkin vanhempiin kohdistuvat erilaiset paineet, jolloin arki voidaan kokea entistä vaativammaksi ja aikaa parisuhteeseen olevan aikaisempaa vähemmän. Perheen perustaminen voi kuitenkin lujittaa parisuhdetta. Tyytymättömyyttä parisuhteessa aiheuttavat yhteisen ajan vähyyden lisäksi arjen työnjako, joka on kovin sukupuolittunutta. Äidit viettävät aikaa enemmän lasten kanssa kotona kun isät ovat valtaosan päivästä ansiotyössä. Selkeän työnjaon myötä arki selkeytyy, mutta voi samalla vetää puolisoita erilleen toisistaan. Riitoja puolisoitten välille voi syntyä erimielisyyksistä siitä, mikä on työnjakoissa oikeudenmukaista ja mikä ei. Erilaiset käsitykset kotitöiden jakamisesta voi kuormittaa parisuhdetta ja näin heijastua lastenkin hyvinvointiin. Tasaiseen työnjakoon olisi syytä pyrkiä, jotta pikkulapsiperheissä voitaisiin hyvin. Kun puolisoilla on riittävästi aikaa ja voimia osallistua niin lasten kuin kodin hoitamiseen, voi parisuhde myös paremmin. (Lammi-Tarskula ym 2009, 38-56.)

4.2 Yhteiskunta osana lapsiperheiden hyvinvointia

Hyvinvoiva perhe tarvitsee tuekseen verkostoja. Perheiden selviytymisessä auttavat yhteiskunnan tuki ja kolmannen sektorin järjestämä toiminta. Terveellinen elinympäristö, hyvä toimintakyky ja terveys ovat Sosiaali- ja terveysministeriön toiminnan tarkoitus. Myös eri elämäntilanteissa riittävä toimeentulo ja sosiaalinen turvallisuus kuuluvat tämän tehtäviin. Koska valtio on vastuussa kansalaisten hyvinvoinnista, pyrkii se tarjoamaan kaikille samanarvoiset sosiaali- ja terveystal-

velut. Palveluiden tavoitteena on auttaa ja tukea yksilöitä ja perheitä. Niiden tehtävä on myös auttaa löytämään omia voimavaroja ja tukea itsenäistymisessä. Tuen tarpeet perheissä vaihtelevatkin runsaasti. Perhevalmennukset ovat hyvä tapa saada ajankohtaista tietoa erilaisista yhteiskunnan tarjoamista palveluista. Näiden yhteydessä eri palvelutahot voivat olla mukana. Myös yhteiskunnan erilaiset järjestöt ja liitot virallisen järjestelmän rinnalla pyrkivät parantamaan lapsiperheiden hyvinvointia. (Haapio ym 2009, 41-44.)

Kuntien toimintaan kuuluu muun muassa lapsipoliittisten ohjelmien laatiminen vanhemmuuden tukemiseen. Syrjäytymisen aiheuttamia ongelmia tulee ehkäistä varhain ennen kuin vahinkoja ehtii tapahtua. Laaja-alainen yhteistyö eri toimijoiden kanssa on tärkeää. Kehittämällä yhteistyötä eri toimijoiden välillä ja verkostoimalla perhepalveluita, voidaan laatia kuntiin sellainen ohjelma, joka pystyy vastaamaan perheiden tarpeisiin paremmin. Kunnan suunnitelmassa toimintaa, on sen otettava huomioon myös erityisryhmien tarpeet. Tukea perheen pyörittämisessä tarvitsevat erityisesti monikkoperheet, yksinhuoltajaäidit tai esimerkiksi vammaisen lapsen perheet ja maahanmuuttajaperheet. Yksilöiden ja yhteisöjen taloudellisesta ja henkisestä turvallisuudesta huolehtii kunnan sosiaalihuolto. Toimeentulotuesta päättää sosiaalitoimi ja sen tehtävänä on myös lakisääteisesti järjestää päivähoito lapsiperheen kunnassa. (Haapio ym 2009, 41-44.)

Vaikka apua tarjottaisiin yhteiskunnan taholta kotiin asti saapuvaksi, kaikki perheet eivät sitä syystä tai toisesta halua ottaa vastaan. Halutaan yrittää pärjätä yksin tai apua on muulta taholta saatavissa eikä sitä yksinkertaisesti tunneta tarpeelliseksi. Vanhemmat, jotka omaavat koulutuksen, pärjäävät sosiaalisesti ja taloudellisesti vakaasti jättävät avun useammin vastaanottamatta kuin niidenperheiden vanhemmat, joilla ei ole sosiaalista tukiverkostoa, on monilapsisia perheitä tai jommallakummalla vanhemmalla on mielenterveysongelmia. Erityisesti perheet, joissa on jo useita lapsia ja syntyy pieni vauva, ottavat avun mielellään vastaan, jotta keskittyminen uuteen tulokkaaseen olisi mahdollisimman mutkatonta. (Barnes ym. 2005.)

4.3 Neuvola perheiden kanssakulkijana

Suomalainen neuvolajärjestelmä alkoi muotoutua jo 1920-luvulla, Arvo Ylpön johdattamana. Vuonna 1944 neuvolajärjestelmät siirtyivät kuntien vastuulle ja on siitä lähtien nostattanut Suomea edelläkävijäksi lasten ja perheiden hyvinvoinnin tukemisessa. Imeväisyyskuolleisuus laski ennätyksellisesti maailmanlaajuisesti, neuvola järjestelmä sai kansainvälistä huomiota ja tänäkin päivänä neuvola tavoittaa odottavista äideistä 99,7 % ja lapsista 99,5 %. (THL 2014.)

Lakisääteinen koko maan kattavan äitiys- ja lastenneuvolan tehtävänä on turvata ja edistää jokaisen lapsen kasvua ja kehitystä. Toiminta on maksutonta ja toiminnan alkua ajoilta asti on tavoitteena ollut taata kasvaville lapsille mahdollisimman laadukas ennaltaehkäisevä terveydenhuolto. Neuvoloiden tarkoituksena on neuvolatutkimusten lisäksi edistää yhteenkuuluvuutta lapsiperheissä sekä ehkäistä mahdollisten ongelmien syntymistä (Haapio ym 2009, 41-44.)

Jotta terveydenhoitajan olisi mahdollisimman helppo lähestyä perheitä, kartoittaa voimavaroja ja ottaa puheeksi arkojakin asioita, on kehitetty erilaisia välineitä ja menetelmiä. Voimavaralähtöisillä menetelmillä kartoitetaan perheen tilannetta heidän kokemuksiansa kautta. Tarkoituksena on esittää avoimia kysymyksiä, jolloin vanhemmat voivat keskittyä pohtimaan omia voimavarojaan, tekijöitä jotka aiheuttavat kuormitusta ja samalla herättämään motivaatiota oman arkensa helpottamiseksi. Edellytyksenä kuitenkin on saada dialoginen keskustelu vanhempien ja terveydenhoitajan välille aikaan. (THL 2015.)

Erilaiset lomakkeet auttavat terveydenhoitajaa asioiden puheeksi ottamisessa. Ne auttavat kohdistamaan tuen tarpeen ja auttavat oikeanlaisen neuvonnan antossa. Lomake toimii keskustelun tukijana ja herättelee vanhempia kiireen keskellä hetkeksi pysähtymään ja miettimään omaa tilannettaan. Hedelmällisintä tilanne on silloin, kun vanhemmille syntyy keskustelua kysymysten pohjilta. (THL 2015.)

Terveydenhoitaja voi työssään käyttää apunaan erilaisia virallisia neuvolaoppaita, mutta voi hän myös huoletta käyttää Internetin tarjoamaa tietoa, sillä terveydenhoitajan käytössä ovat ne viralliset tietokannat, joista luotettavaa tietoa on saatavilla. Koska Internet tarjoaa tänä päivänä hyvin paljon erilaista tietoa terveyteen liittyvissä asioissa, eivätkä kaikki sen käyttäjät osaa kriittisellä silmällä etsiä paikkansapitävää informaatiota, olisi terveydenhoitajan hyvä neuvoa, mistä asiakas mahdollisesti voisi luotettavaa tietoa hankkia kotoa käsin. (THL 2015.)

Kotikäyntien merkitys on suuri, erityisesti lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana. Äitien hyvinvoinnin tarkkailu on suuressa roolissa koko käynnin ajan, tällöin voidaan tukea vanhempia vanhemmuudessaan ja huomata herkemmin esimerkiksi vauvan syntymän tuoman roolin muutoksen ristiriidat ja puuttua vanhemman kokemaan ahdistuneisuuteen. Kotikäynneillä on myös helpompi kartoittaa koko perheen tilannetta kokonaisvaltaisemmin, mahdollisten sisarustenkin kannalta. Kotikäyntien vaikuttavuus heijastuu imetyksen tehostumiseen, äidin ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen ja esimerkiksi vinkkeinä hankalasti käyttäytyvälle lapselle. Äitiä voidaan tarkkailla mielialojen osalta ja vaikuttaa tehokkaasti synnytyksen jälkeisen masennuksen ennaltaehkäisyyn. Kotikäynti edistää luottamuksellisen suhteen syntymistä terveydenhoitajan ja vanhemman välille sekä osoittaa välittämistä ja kunnioittamista myös yhteiskunnan tasolla. Erityisesti vastasyntyneen vauvan kotiin tehtävä ensikäynti on tilaisuus havainnoida perheen jaksamista ja vointia, miten arki on lähtenyt uuden tulokkaan kanssa sujumaan. Miten vauvan hoito luonnistuu ja minkälaista varhainen vuorovaikutus on, miten sitä voi terveydenhoitajana tukea. (Jackson ym. 2014, Shepherd M., 2011, STM 2004)

5 TERVEYSNEUVONTA JA TERVEYSVIESTINTÄ VERKOSSA

Terveysneuvonta on toimintaa, jolla on tavoite. Neuvonta on tehokasta, kun terveydenhoitaja laatii yhdessä asiakkaan kanssa tavoitteet, joihin palataan aina uudelleen neuvolakäyntien yhteydessä. Terveysneuvonta tukee lapsen ja hänen perheensä valmiuksia kasvussa ja kehityksessä, sekä ohjaa mahdolliseen käyttäytymismuutokseen. Kun terveysneuvonnassa käytetään useita eri viestinnän kanavia, se tehostuu. Terveydenhoitajan antaessa vastaanotollaan perheelle materiaalia kuten opaslehtisiä, on sisältöalueista keskusteltava heidän kanssaan. Opaslehtiset tulee esitellä perheelle ja niiden keskeisistä aihealueista keskusteltava, ennen kotiin viemistä. (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin & Pelkonen 2012, 50-52)

5.1 Terveysneuvonnan tavoitteet

Terveysneuvonnan tavoitteena on, että potilas tai asiakas saa mieltä painavan ongelman ratkeamaan. Neuvonnan tulisi olla terveyttä edistävää ja ylläpitävää. Tiedon nopea lisääntyminen ja helppo saatavuus saattaa johtaa siihen, että neuvontatilanteessa punnitaan eri lähteistä tulleiden tietojen luotettavuutta. Nykyään ihmisillä on miltei samat tietokannat käytössään kuin ammattilaisillakin (terveyskirjasto.fi). Lapsen syntymä vaikuttaa perhe-elämään suuresti. Terveysneuvonnalla voidaan auttaa perhettä valmistautumaan tulevaan. Terveysneuvonnan aihealueita voivat olla esimerkiksi lapsen hoitoon liittyvät asiat ja lapsen kehitysvaiheiden tuomat muutokset. Terveydenhoitajan antamalla terveysneuvolla on merkitystä, sillä se voi auttaa vanhempaa vapautumaan turhista huolista ja epävarmuuksista. Neuvoloissa käytettävien terveysneuvontamateriaalien tulee sisältää ajankohtaista tietoa. Ei ole suositeltavaa käyttää kaupallista, mainoksia sisältäviä materiaaleja. Viralliset, terveyden edistämisen käyttöön hyväksytyt materiaalit ja julkaisut ovat käyttökelpoisia. (Hakulinen-Viitanen ym, 49-51.)

5.2 Terveysviestintä verkossa

Internet on suosittu terveystiedon lähde ympäri maailmaa (Drake 2014, 90) Usein tarpeen terveystiedon hankintaan internetistä käynnistää jokin pieni arkipäivän asia. Internet on aina auki ja hakutulokset on nähtävissä nopeasti. (Drake 2009) Internetin käyttö on Suomessa arkipäivää. Yhä useampi kysyy apua tai mielipidettä esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Älypuhelimien ja tablettitietokoneiden lisääntyessä tieto, yhteydenpito ja viihde kulkeutuvat vaivatta mukana. (Drake 2014, 1004.)

Ihmisten vaatimukset tiedon avoimuudesta ja saatavuudesta ovat vauhdittaneet tiedon lisääntymistä. Ongelmana on ainoastaan se, että kansalaiset eivät aina ymmärrä, mitä heidän hankkimansa terveystieto merkitsee. Terveystieteen ammattilaisten käyttämä kieli saattaa olla vaikeaa ja hankalaa ymmärtää. (Drake 2014, 94.)

Internetin tarjoama terveystieto ei aina valitettavasti ole luotettavaa. Hakutulosten mukana tulee usein paljon osumia, joilla ei ole paljoakaan tekemistä sairauksien, terveyden tai sen ylläpitämisen kanssa. Joidenkin tutkijoiden mielestä internetin tarjoama terveystieto on ristiriitaista. (Rice 2006.)

Verkossa olevalla oppaalla tai palvelulla on kuitenkin monia positiivisia puolia. Opas avautuu ilman erillistä apuohjelmien asennusta. Verkossa olevat palvelut etenevät nopeasti ja ovat johdonmukaisia. Etusivu yleensä antaa kuvan verkkopalvelun sisällöstä, josta eri käyttäjäryhmiä koskeva sisältö välittyy nopeasti. Halutut sivut ovat tulostettavissa ja usein verkkosivuilta löytyykin erillinen tulostettava versio, josta on karsittu pois turhat elementit kuten esimerkiksi navigaatioelementit. Verkkopalveluiden hyvänä puolena on myös helppo tiedonhaku. Erilaisia hakutoimintoja ovat esimerkiksi vapaatekstihaku tai asiasanahaku. Joillakin sivuilla on käytettävissä kiinteäksi osaksi asennettu hakukenttä, jonka kautta tietoa on helppo hakea. (Valtiovarainministeriö 2007.)

6 IKÄKAUSIMATERIAALIN TUOTTAMINEN

Vanhemmat kaipaavat ensimmäisten kuukausien jälkeen vauvan syntymästä eniten tukea vauvan hoidossa, kasvatuksessa ja omassa vanhemmuudessaan. Ensimmäisen kuukauden jälkeen synnytyksestä vanhemmat kokivat tärkeäksi saada tietoa neuvolassa ravitsemukseen ja vuorokausirytmiiin liittyvissä asioissa. Kehitykseen, kasvuun ja pukeutumiseen liittyvät asiat nousivat myös esille. Lisäksi vauva hoitamiseen liittyvät tarjolla olevat tukipalvelut kiinnostivat vanhempia. Vanhemmat odottavat neuvoloilta tietoa vauvan vatsantoimintaan, terveydenhoitoon, imetykseen sekä vuorovaikutukseen liittyvissä asioissa. (Hankaniemi A-K 2012)

6.1 Hyvä terveysaineisto

Terveysaineistoa tehdessä, on terveydenedistämiseen olemassa erilaisia lähestymistapoja. Kun terveysneuvonnan tavoitteena on edistää jo olemassa myönteistä terveyden kehitystä, voidaan puhua tavoitteesta, jossa terveyden edistämistä ylläpidetään ja vahvistetaan. Tällainen terveysaineisto vahvistaa oman ja muiden elämän merkityksellisyyden kokemista. Kun aineiston tavoite on ylläpitää jo olemassa olevaa terveyttä, välittyy sen kautta tietoa, jota yksilö tarvitsee pysyäkseen maksimoimaan olosuhteiden tarjoamat edut. Kun taas aineiston tavoitteena on avata uusia terveyttä tukevia mahdollisuuksia tai näkökulmia, aineisto motivoi yksilöä myönteisiin päätöksiin. Tällainen aineisto kannustaa terveyttä ylläpitäviin olosuhteisiin. Aineisto tukee myönteistä suhtautumista terveyteen ja kannustaa tekemään myönteisiä ratkaisuja terveyteen koskevilla päätöksillä. (Rouvinen-Wilenius 2008, 8) Oppaan tavoitteena on antaa tukea vanhemmille heidän arjessaan pienen lapsen kanssa. Sisällöltään opas käsittelee tutkittuun tietoon perustuvia toimintatapoja lapsen hoitoon liittyen.

Lähtökohtana terveyttä edistävässä terveysaineistossa on tukea ja ylläpitää yksilöiden terveyttä. Terveyden edistäminen tulisi olla lähtökohtana kaikessa ter-

veyteen tähtäävässä aineistossa. (Rouvinen-Wilenius 2008, 5) Hyvässä ja toimivassa potilasohjeessa perustelut ovat oleellisia. Lukija haluaa tietää, mitä iloa koituu, kun hän toimii suositellulla tavalla. Mitä enemmän ponnisteluja ohjeistus vaatii, sitä suurempia perusteluja tarvitaan. Ihminen noudattaa neuvoja parhaiten silloin, kun ohjeen mukaan toimiminen ei aiheuta liian suuria ponnisteluja. On suositeltavaa pitää ohjeet johdonmukaisina, sanastoltaan ja lauserakenteiltaan selkeänä. Hahmottamista helpottavat otsikointi ja väliotsikointi. Kohderyhmää on myös mietittävä. Lukija on yleensä maallikko, joten sanaston on suositeltavaa olla ymmärrettävää yleiskieltä. (Hyvärinen 2005, 1769-1771.)

Terveysaineiston yleisenä tavoitteena voidaan pitää sitä, että aineisto vastaa tavoitellun kohderyhmän sen hetkisiä tarpeita. Aineisto tarjoaa tilanteesta riippuen voimavaroja tukevia elementtejä tai se voi kohdentua yksittäiseen ongelmaan liittyviin tarpeisiin. Yksilön tai ryhmän tukeminen myönteisiin päätöksiin terveyden kannalta, on terveyttä edistävän aineiston tavoite. Kun puhutaan voimavaralähtöistä lähestymistapaa sisältävästä aineistosta, on sen tarkoituksena kannustaa ja auttaa yksilöä ymmärtämään omia mahdollisuuksiaan vaikuttaa omiin terveydellisiin tekijöihin. Se myös lisää ymmärrystä terveyttä tukevien tai vahvistavien tekijöiden vaalimisen tärkeydestä. (Rouvinen-Wilenius 2008, 3.)

6.2 Ikäkausimateriaalin sisältö

Kirjallisuuskatsauksemme perusteella, pieni vauva tarvitsee omalta vanhemmaltaan vuorovaikutusta, perustarpeisiin vastaamista, silloin kun vauva sitä pyytää. Omat luodut mielikuvat eivät välttämättä vastaa millään tavalla uuden tulokkaan tarpeita, ja silloin on tärkeä muokata omaa käytöstään ja tarkastella sekä kuulosella omaa vauvaa. (Väestöliitto 2013) Ikäkausimateriaalissamme haluamme tuoda vauvan perushoitoon liittyvien seikkojen ohella esille varhaisen vuorovaikutuksen, jonka koimme tärkeäksi aihealueeksi vauvan ravitsemuksen ja perushoidon ohella.

Hyvä potilasohje on lauserakenteeltaan selkeä ja ymmärrettävä. On mietittävä, kenelle ohje tehdään ja laadittava tekstistä yleiskieleltään ja sanastoltaan helpolukuinen. Perustelut ovat tärkeitä, sillä pelkkä neuvominen ei edesauta muuttamaan tapoja. Ohjeistuksessa on suositeltavaa käyttää kannustusta ja kertoa ohjeen noudattamisesta koituvat hyödyt. (Hyvärinen 2005, 1769-1770)

Kokosimme tiiviin 15-sivuisen ikäkausimateriaalin, jossa keskityttiin vauvan perushoittoon, ravitsemukseen, uneen, varhaiseen vuorovaikutukseen, kehitykseen, parisuhteeseen ja isyyteen liittyviin asioihin. Lisäksi kerroimme d-vitamiinin antamisesta vauvalle. Pyrimme suunnittelemaan oppaan tekstiosuuden hyvään ja johdonmukaiseen järjestykseen, käyttäen ymmärrettävää kieltä. Otimme huomioon myös mahdolliset vieraskieliset lukijat, käyttäen selkeää sanastoa ja välttäen ammattitermien käyttöä. Tekstin sisältämien aihe-alueiden perään lisäsimme ajankohtaisia ja luotettavia linkkejä sellaisille Internetsivustoille, joista on mahdollista hankkia lisätietoa halutessaan.

Kehitystehtävän tarkoituksena oli miettiä, miten ohjata asiakkaita nettisivuille, jossa ikäkausimateriaali on tarkasteltavissa. Päädyimme luomaan posterin, jossa on esiteltyinä pääkohdat materiaalin sisällöstä.

Hyvässä posterissa on esiteltyinä keskeiset asiat lyhyesti ja ytimekkäästi. Toimiva posterin selkeä ja kohderyhmä on tarkasti mietitty. (Perttilä 2007, 1) Liitimme posteriin Internetsivun osoitteen sekä QR-koodin, jonka kautta älypuhelimella pääsee vaivattomasti sivustolle. Sovimme yhdessä muiden ikäkausimateriaalin tekijöiden kanssa posterin kooksi A5.

Posterissa kuvien on oltava hyvälaatuisia (Perttilä 2007, 3). Teimme posterin Word-ohjelmalla, johon liitimme itse kuvaamiamme kuvia. Käsittelimme kuvia siten, että mahdollisesti myös mustavalkoisena tulostettuna, kuvat erottuvat selvästi.

6.3 Ikäkausimateriaalin ulkoasu

Käytimme ikäkausimateriaalissamme itse kuvaamiamme kuvia, sekä omasta lapsestamme että itsestämme. Mietimme tarkkaan, miten kuvat asettelemme ja kuinka kuva tukee kirjoittamaamme tekstiä. Saimme myös toimeksiantajaltamme ohjeita esimerkiksi siihen, minkä tummuusasteisia kuvia verkkomateriaalissa on suositeltavaa käyttää.

Kun kuva on huolella valittu, auttaa se esityksen katsojaa luomaan mielikuvia kuullun tai luetun pohjalta. Kuva voi helpottaa luetun ymmärtämistä ja itse asiaan saadaan suora havaintoyhteys. Tekstiä ja kuvaa voidaan yhdessä käyttää toisiinsa vahvistavina tekijöinä. Esimerkiksi niin kutsutussa kaksoiskoodusteoriassa uskotaan kuvan jäävän paremmin mieleen ja toimivan näin muistivihjeenä, joka voi helpottaa tekstin sisällön mieleen palauttamista. Kuvien myötä lukija tavoitetaan myös tunnetasolla tehokkaammin, kuin pelkällä tekstimuotoisella materiaalilla. (Lammi 2009, 148)

Saimme toimeksiantajaltamme selkeät ohjeet siitä, millaisella fontilla ja fonttikoolla tulemme verkkomateriaalin tekstin ja otsikot kirjoittamaan. Kuvien käytöstä saimme itse päättää. Käytimme itse kuvaamiamme kuvia, sillä erillisiä oikeuksia ja lupia ei näin ollut tarpeen hankkia.

Kuvan tulisi tehostaa tekstiä ja olla realistinen. On myös hyvä miettiä kuvien väriä, etteivät ne esimerkiksi riitele oppaan muun väriäyksen kanssa. Valokuvat voidaan mieltää piirroksia viimeistellympinä. Opetusmateriaalissa yksinkertaiset viivapiirrokset voivat olla valokuvia parempi ratkaisu. (Lammi 2009, 153-154) Valokuvaaminen tuntui selkeimmältä ja helpoimmalta ratkaisulta, sillä pystyimme näin itse päättämään, millaiset kuvat tekstiimme haluamme.

Ikäkausimateriaalin tekstiosuuden pyrimme pitämään tiiviinä ja lyhyenä. Lisäsimme jokaisen aiheen perään linkit luotettaville Internetsivustoille, joista lukijan olisi mahdollista hakea lisätietoa lukemastaan aiheesta.

7 EETTISET NÄKÖKULMAT JA LUOTETTAVUUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyö perustuu moniin valintoihin. Mitä tutkitaan, mistä hakea aiheita, voiko tietynlaista lähdettä käyttää ja niin edelleen. Plagiointi on ehdottomasti tuomittavaa, tietoa ei saa lainata luvattomasti esittäen, että se on omaa tuotosta, kaikki ideat, tutkimustulokset ja sana-asettelut tulee ilmentää lähdeviitteissä. (Hirsjärvi ym. 118-119)

7.1 Luotettavuus opinnäytetyössä

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksessa on ensiarvoisen tärkeää, että käytetään ajankohtaisia ja luotettavia lähteitä. Lähteiden laatu ei ole yhdentekevää vaan on huomioitava muun muassa kirjoittajan nimen toistuminen. On hyvä suosia alkuperäisiä lähteitä. Kun kirjoittajan nimi ilmenee useaan otteeseen alan kirjallisuudessa ja lähdeluetteloissa, on uskottava tämän olevan tunnettu ja luotettava lähde. Lähteen informaation tulee olla perusteellisesti tutkittua, objektiivista ja luotettavaa. Verkkoaineistoa käytettäessä on hyvä kiinnittää huomiota siihen, milloin verkkosivu on viimeksi päivitetty. Internetsivustot elävät, ja aineistoa voidaan milloin tahansa muuttaa. Internetsivustoja voidaan kuitenkin myös päivittää ja se on luonteeltaan kestävä. (Tampereen yliopisto, 2012, Vilkka & Airaksinen 2004, 72–73)

Huomioimme internetmateriaalia hyödyntäessä, että verkkosivu ja tekijä ovat luotettavia, sekä tieto ajankohtaista. Pyrimme suosimaan alkuperäisiä lähteitä, sillä toissijaiset lähteet ovat ensisijaisen lähteen tulkintaa. Tämä lisää sitä mahdollisuutta, että tieto muuttuu matkan varrella. Pyrimme käyttämään vaihtelevasti sekä kansainvälistä että kotimaista lähteistöä, jotta saamme tuotoksellemme mahdollisimman monta näkökulmaa ja tarkastelua eri vinkkelistä. Opinnäytetyömme perustuu huolelliseen tiedonhakuun ja tarkkaan kirjallisuuskatsauksen laatimiseen. Tiedonhaussa käytimme ainoastaan luotettaviksi luettavia

lähteitä. Materiaalihaussa käytimme sähköisiä aineistoja ja kirjallisuutta. Etimme tietoa ja lähteistöä konkreettisesti kirjastosta sekä tietokannoista, esimerkiksi Mediciä ja CINAHL:ia käyttäen. Tiedonhakutaulukkoon (liite 2) on pyritty mahdollisimman tarkasti selventämään millä hakusanoilla on tullut osumia ja mistä käytettyjä lähteitä on hyödynnetty. Ennen kirjoitusprosessia ja tiedonhakuprosessia, suunnittelimme tarkasti, mitä olemme tekemässä ja miksi. Laadimme tavoitteet ja selkeän aikataulun työn etenemiselle.

7.2 Eettisyyden merkitys opinnäytetyössä

Viime vuosien aikana terveys on noussut Suomessa ihmisten tärkeimmäksi arvoksi. Terveys on tärkeä asia niin yksilöille kuin koko yhteiskunnallekin. Yksilö voi paremmin ollessaan terve ja näin terve väestö edesauttaa yhteiskuntaamme toimimaan paremmin. (ETENE 2008, 10) Eettisyys on tärkeä osa opinnäytetyötämme.

Terveyden edistämiseksi katsotaan toimintaa joka on hoitotyön tekijältä terveyskasvatusta ja terveysneuvontaa. Hoitotyöntekijä pyrkii ammatissaan ohjauksen keinoin tukemaan autettavaa terveyden ymmärtämisessä. Mahdollisten terveysongelmien tunnistaminen, ehkäisy ja ennakointi ovat myös hoitajan terveyden edistämisen etiikkaan kuuluvaa toimintaa (Leino-Kilpi & Välimäki 2008, 182.) Pyrimme tuottamaan ikäkausimateriaalin mahdollisimman suuren ja monipuolisen kohderyhmän tarpeita vastaavaksi. Turun alueella, jonne tuotoksemme kohdistuu, on sekä kotimaisia että maahanmuuttajaperäisiä perheitä. Jokaisen pitää saada tasa-arvoisesti, kuitenkin yksilöllisesti räätälöitävää informaatiota. Materiaali on myös toteutettu niin, että terveydenhoitajan on helppo lähestyä sitä sekä kertoa siitä ja jakaa sitä terveyskasvatuksen mielessä asiakkaalle.

Käytännössä työskennellessään hoitotyöntekijöiden on pohdittava toimintaansa tutkimuksesta lähtöisin, päätöksenteon ja hoitotoimintojen tulee perustua tutkittuun tietoon. Työntekijän on pystyttävä arvioimaan, onko tutkimus eettisesti luotettava. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, s. 361) Ikäkausimateriaalimme perustuu

tutkittuun tietoon luotettavien lähteiden kautta niin, että sitä voi käyttää ammattilaisen näkökulmasta varmasti, epäilemättä tiedon paikkaansa pitävyyttä ja sen nykyhetkisyttä.

”Hoitotyön perustehtävänä on tukea ihmisiä heidän oman terveyshyvänsä ylläpitämisessä ja saavuttamisessa” (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, s. 24). Terveys on yksilöllinen kokemus, tila, jatkumo tai voimavara. Yksilöllä on tietynlaiset arvot, historiansa ja tulevaisuus. Eettisesti jokaisen hoitotyöntekijän tulisi kunnioittaa asiakastaan/potilastaan. Itsemääräämisoikeus kattaa yksilön oikeuden tehdä omat päätöksensä omia vakaumuksiansa ja arvoja kuunnellen ja niihin pohjautuen. Yksilöllä tulee kuitenkin olla kyky itsemääräämiseen. (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2009, s.137–138.) Materiaaliamme kohdistuu 0-6 kuukauden ikäisten vauvojen vanhemmille. Vauvojen itsemääräämisoikeus heijastuu luonnollisesti vanhempien kautta heidän arvoihin ja kokemuksiinsa pohjautuen. On siis tärkeää tuottaa tutkittua tietoa, joka ohjaa vanhempia oikeanlaiseen terveystasvutukseen lapsen suhteen, niin että tämä saa mahdollisimman hyvän, vakaan ja turvallisen pohjan elämälleen silloinkin, kun ei ole kykenevä itse päättämään itseään koskevista valinnoista.

8 POHDINTA

Opinnäytetyömme oli toimeksianto Turun kaupungilta ja kuului osana terveeksi tulevaisuuteen- hanketta. Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena, raportin lisäksi teimme materiaalin Turun kaupungin lastenneuvoloiden verkkosivuille. Tehtävänämmme oli tuottaa verkkosivuille 0-6 kuukautisten ikämateriaalia vanhempien luettaviksi ja terveydenhoitajien tueksi. Tarkoituksena oli, että terveydenhoitaja pystyisi vastaanotollaan tulostamaan oppaan helposti asiakkaalleen, jos tarpeen.

Aloitimme toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittamisen syksyllä 2014. Kun olimme saaneet aiheen, kartoitimme suomalaisten lapsiperheiden tilannetta ja tarpeita tänä päivänä. Prosessin etenemisestä ja aikataulusta tehtiin tarkka, kuitenkin suuntaa antavatoimintasuunnitelma. Toimeksiantajan yhteyshenkilö antoi myös tukea ja vinkkejä verkkomateriaalin työstämisestä, ja tarkennusta heidän odotuksiin. Kirjallisuuskatsaus pyrittiin tekemään mahdollisimman perusteellisesti, käyttäen ajankohtaista lähdekirjallisuutta ja materiaalia. Haasteita tuotti eniten kansainvälisten lähteiden löytäminen ja käyttäminen, sillä ajatuksena oli tuottaa materiaali suomalaisten perheiden lähtökohtia ajatellen ja heidän tarpeitaan vastaviksi.

Vuonna 2010 tehdyssä Vauvaperheiden vanhemmille kehitetyn verkkopalvelun käyttö, hyödyllisyys ja tuki tutkimus julkaistiin Hoitotiede-lehdessä toukokuussa 2011. Tutkimuksessa saatiin selville, että vanhemmat kaipasivat enemmän tukea ja lisätietoa vauvan hoidosta, sairauksista ja vuorokausirytmistä. Vauvaperheiden palveluista ja vauvan hoitoon liittyvistä asioista haluttiin myös enemmän tietoa. Kirjallisuuskatsauksemme perusteella vanhemmat kaipasivat tukea lapsen hoidossa. Nykypäivä tuo omat haasteensa vanhemmuudelle, sosiaalinen media saattaa luoda paineita ja vanhemmuus on moninaisempaa (Pallari ym 2010).

Terveydenhoitaja voi työssään käyttää apunaan erilaisia virallisia neuvolaoppaita, mutta voi hän myös huolelta käyttää Internetin tarjoamaa tietoa, sillä terveydenhoitajan käytössä ovat ne viralliset tietokannat, joista luotettavaa tietoa on

saatavilla. Koska Internet tarjoaa tänä päivänä hyvin paljon erilaista tietoa terveyteen liittyvissä asioissa, eivätkä kaikki sen käyttäjät osaa kriittisellä silmällä etsiä paikkansapitävää informaatiota, olisi terveydenhoitajan hyvä neuvoa, mistä asiakas mahdollisesti voisi luotettavaa tietoa hankkia kotoa käsin. (THL 2015.) Tarkoituksena olisi, että terveydenhoitaja voi käyttää materiaalia työssään apuvälineenä ja ohjata asiakkaat luotettavan tiedon pariin myös kotikoneella.

Verkossa olevalla oppaalla tai palvelulla on monia positiivisia puolia. Internet on suosittu terveystiedon lähde ympäri maailmaa (Drake 2014, 90) Usein tarpeen terveystiedon hankintaan internetistä käynnistää jokin pieni arkipäivän asia. Internet on aina auki ja hakutulokset on nähtävissä nopeasti. (Drake 2009) Ikäkausimateriaalin päivittämisen tarkoituksena oli materiaalin helppo saatavuus vuorokauden ajasta riippuen, lisäksi taloudellisuus ja sen päivitettävyyys.

Verkko-oppaaseen koottiin kirjallisuuskatsauksen perusteella tietoa ravitsemuksesta, etenkin imetyksestä, d-vitamiinin tarpeellisuudesta, vauvan perushoidosta ja arjesta kotona, varhaisesta vuorovaikutuksesta, isyydestä ja kehityksestä. Oppaasta muodostui selkeä 14 sivuinen kokonaisuus, jota elävöitettiin itse hankkimilla kuvilla. Kuvat valittiin itse, jotta tekijänoikeusasiat olisivat mahdollisimman selkeitä.

Hyvä terveysaineisto tukee myönteistä suhtautumista terveyteen ja kannustaa tekemään myönteisiä ratkaisuja terveyteen koskevissa päätöksissä. (Rouvinen-Wilenius 2008). Materiaalin tuottaminen onnistui hyvin, lopputulos tuli laadittua hyvän terveysaineiston mukaisesti. Se ohjaa ja neuvoa vanhempia oikeanlaisiin toimintatapoihin.

Opinnäytetyön toisen osan tavoite oli tuoda tietoisuuteen päivitetty verkkomateriaali Turun kaupungin nettisivuilla. Kehittämistyössä syksyllä 2015 loimme posterin, jonka avulla neuvolan henkilökunnan oli tarkoitus ohjata kohderyhmää kyseiselle nettisivulle. Posterin tarkoituksena oli mainostaa 0-6 kuukauden ikäisten lasten ikäkausimateriaalia Turun kaupungin lastenneuvoloiden nettisivuilla. Yhdessä ikäkausimateriaali sekä posterit muodostivat opinnäytetyömme tuotokset, jotka tulivat Turun kaupungin lastenneuvoloiden käyttöön.

LÄHTEET

Barnes, J., Macpherson, K., Senior, R. 2005. Factors influencing the acceptance of volunteer homevisiting support offered to families with new babies. Viitattu 26.3.2015. <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a85f7750-dbc1-4e95-b7c6-40b67e687204%40sessionmgr4003&vid=5&hid=4109>

Bentzen, R., Berg, A., Blaas, H-G., Blikstad, E., Eriksen, M., Greig, E., Moland, M., Uro, J. 2014. Vauvan odotus 2014-2015. Vaukirja. Helsinki

Cooper C. 2011. Baby & child- all your questions answered. London. Suom. 2012. Vauvasta leikki-ikäiseksi. Gummerus.

Di Giacomo, P. & Maceratini, R. (2002). Health Sites. Classification and use of Health Sites in Italy. Medical Informatics & the Internet in Medicine. Vol.27:3

Drake, M. 2009. Terveysviestinnän kipupisteitä. Terveystiedon tuottajat ja hankkijat Internetissä. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 9.3.2015 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22373/9789513937140.pdf>

Drake, M 2014. Kansa kysyy ja netti vastaa: mutta kuinka kauan?. Tautinen media. Duodecim: Helsinki

Duodecim 2012. Vanhemmuuden roolikartta. Viitattu 9.9.2014. www.terveyskirjasto > Kotineuvola > Keskeiset artikkelit

ETENE 2008. Terveystiedon edistämisen eettiset haasteet. ETENE-julkaisu 19. Viitattu 22.10.2014 http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17135&name=DLFE-526.pdf

Fagerlund-Jalokinos, S. 2012. Uusperheen vanhemmuuden voimavarat. Viitattu 26.3.2015. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84147/gradu06357.pdf?sequence=1>

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Porvoo: Edita Publishing

Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Hastrup, A., Wallin, M. & Pelkonen, M. 2012. Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Opas 22/2012. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Tampere. Viitattu 12.3.2015 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90831/URN_ISBN_978-952-245-708-0.pdf?sequence=1

Hankaniemi, A-K 2012. Vauvanhoitoon liittyvän tiedon ja tuen tarve neuvolasta. Pro gradu tutkielma. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Viitattu 11.2.2015. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84006/gradu06246.pdf?sequence=1>

Hermanson, E. 2012. Isäksi ja äidiksi kasvetaan, ei synnytä! Viitattu 26.3.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00201

Huttunen, J. 2010. Isyyteen sitoutuminen ja sen merkitys miehelle. Viitattu 26.3.2015. <http://www.fimnet.fi.ezproxy.turkuamk.fi/cl/laakari-lehti/pdf/2010/SLL32010-175.pdf>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Duodecim vol 121, 16/2005, 1769-1772

Jackson, Debra; Power, Tamara; Dean, Sue; Potgieter, Ingrid; Cleary, Michelle. 2014. Editorial: Supporting parents and parenting: An overview of data-based papers recently published in Contemporary Nurse. Viitattu 24.3.2015 <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=6ef51870-5941-4a67-bd87-a8a726547aec%40sessionmgr4002&vid=2&hid=4109>

Kekkonen, M., Aavaluoma, S., Rautiainen, M. 2006. Vanhemmuuden monet roolit. Viitattu 25.3.2015. <http://www.fimnet.fi.ezproxy.turkuamk.fi/cl/laakari-lehti/pdf/2006/SLL82006-847.pdf>

Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, S. 2009. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki.

Leino-Kilpi, Helena; Välimäki, Maritta; 2008. Etiikka hoitotyössä. Helsinki. Wsoy oppimateriaalit.

Leino-Kilpi, Helena; Välimäki, Maritta; 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki. Sanoma pro Oy.

Pallari, T., Tarkka, M. T., Aho, AL., Åstedt-Kurki, P. & Salonen, A. 2010. Vauva-perheiden vanhemmille kehitetyn verkkopalvelun käyttö, hyödyllisyys ja tuki. Hoitotiede 2/2011, 83-94

Perttilä, A. 2007. Ohjeita posterin tekoon. Viitattu 8.10.2015 http://viestintapiste.laurea.fi/ind.pdf.doc.ppt/Posterin_suunnittelu.pdf.pdf

Porter N., Ispa J.M. 2013. Mothers' online message board questions about parenting infants and toddlers. Viitattu 24.3.2014 http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=6c059ca5-7806-4a89-b3c8-6fb86f7a82a6%40session_mgr4003&vid=1&hid=4109

Rice, R. 2006. Influences, usage, and outcomes of Internet health information searching: Multivariate results from the Pew survey. Viitattu 26.3.2015 <http://escholarship.org/uc/item/0m10f3x5#page-10>

Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveystietoisuus. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Helsinki : Terveystietoisuuden edistämisen keskus ry (Tekry) Viitattu 13.2.2015 http://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyv_ ja_hydyllinen_terveysaineisto

Sarvimäki, Anneli; Stenbock-Hult Bettina; 2009. Hoitotyön etiikka. Helsinki. Edita Prima.

Sateenkaariperheet. Mikä sateenkaariperhe? Viitattu 30.3.2015. <http://www.sateenkaariperheet.fi/>

Shepherd, M. 2011. Behind the scales: Child and family health nurses taking care of women's emotional wellbeing. Viitattu 26.3.2015.

<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=595864bb-32be-48ab-887b-f3f27a0b9f4c%40sessionmgr112&vid=7&hid=125>

Sillence, E., Briggs, P., Harris, P. & Fishwick, L. (2006). A framework for understanding trust factors in web-based health advice. *International Journal of Human-Computer Studies*, 64, 697–713

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Viitattu 25.3.2015.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3578.pdf&title=Lastenneuvola_lapsiperheiden_tukena.fi.pdf

STM 2006. Pohjoismainen ansaitsija-hoivaajamalli. Viitattu 1.4.2015.

http://www.stm.fi.ezproxy.turkuamk.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3693.pdf&title=Pohjoismainen_ansaitsija_hoivaajamalli.fi.pdf

Tampereen yliopiston kirjasto 2012. Internet-aineiston arviointikriteerejä. Tampereen yliopisto. Viitattu 12.3.2015

<http://www.uta.fi/kirjasto/oppaat/arviointikriteereja.html>

Terveys ja hyvinvoinninlaitos 2014. Viitattu 23.10.2014.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/ohjeet/terveysneuvonta

Terveyskirjasto 2009. Terveysneuvonnan periaatteet. Viitattu 11.2.2015

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00146

Turun ammattikorkeakoulu 2013. Opinnäytetyön lajit. Viitattu 8.3.2014

<https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/9/9.2/Sivut/2.1.aspx>

TEM 2009. Perhevapaat ja työelämän tasa-arvo. Viitattu 12.3.2015.

https://www.tem.fi/files/22983/TEM_24_2009_tyo_ja_yrittajyys.pdf

THL 2014. Historia. Viitattu 5.3.2014. [www.thl.fi>etusivu>lastenneuvolakäsikirja>lastenneuvolatyon perusteet>lastenneuvolajjarjestelmä>historia](http://www.thl.fi/etusivu/lastenneuvolakasikirja/lastenneuvolatyon_perusteet/lastenneuvolajjarjestelmä/historia)

THL 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Viitattu 5.3.2014. [www.thl.fi>etusivu>ajankohtaista>tiedotteetjauutiset>tiedote>lapsiperheidenhyvinvointi2014:lastenoikeudettotetuvatsuomesavainosittain](http://www.thl.fi/etusivu/ajankohtaista/tiedotteetjauutiset/tiedote/lapsiperheidenhyvinvointi2014:lastenoikeudettotetuvatsuomesavainosittain)

TTL 2012. Perhevapailta takaisin töihin 2012. Viitattu 1.4.2015. http://www.ttl.fi/fi/tyo_ja_ihminen/Documents/Tutkimusraportti_42.pdf

Valtiovarainministeriö 2007. Verkkopalveluiden laatukriteeristö. Väline julkisten verkkopalveluiden kehittämiseen ja arviointiin. Julkaisuja 7a. Viitattu 9.3.2015 http://www.ministryoffinance.fi/vm/fi/04_julkaisut_ja_asiakirjat/01_julkaisut/04_hallinnon_kehittaminen/20080124Verkko/Verkkopalvelujen_laaturkriteeristoe.pdf

Vilka 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 9.9.2014. www.vilka.fi > Toiminnallinen opinnäytetyö

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus

Väestöliitto 2014. Ensimmäiset viikot vauvan kanssa. Viitattu 26.3.2015. <http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/?x208942=3505546>

Väestöliitto 2009. Parisuhde vaatii lisäpanostusta vauvan syntymän jälkeen. Viitattu 14.1.2015. http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_pariusteesta/parisuhde_ja_lapset/vauvan_syntyman_jalkeen/

Väestöliitto 2013. Riittämättömyden tunne kuuluu vanhemmuuteen. Viitattu 10.9.2014. <https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-toiveissa/vanhemmuus/riittamattomyden-tunne-kuuluu-vanhemmuuteen/>

Väestöliitto 2013. Tukea vanhemmuuteen ja varhaiseen vuorovaikutukseen. Viitattu 9.9.2014. <https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-perheessa/vanhemmuus/tukea-vanhemmuuteen-ja-varhaiseen-vuorovaikutukseen/>

Väestöliitto 2012. Vanhemmuus tuo mukanaan myös stressiä. Viitattu 9.9.2014
<https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-perheessa/elamankriisit/vanhemmuus-tuo-mukanaan-myos-stressia/>

Väestöliitto 2013. Vastasyntyneen ihon hoito. Viitattu 7.1.2015. <https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-perheessa/arki-kuntoon/vastasyntyneen-ihon-hoito/>

Väestöliitto 2013. Vauvan kynsien leikkaaminen. Viitattu 8.1.2015.
<https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-perheessa/lapsen-maailma/vauvan-kynsien-leikkaaminen/>

Tiedonhakutaulukko

Tietokanta	Hakusana	Tulokset	Käytetty
Cinahl	parenting	11 273	1
	Parenting & support	827	1
	Baby & home visiting	4	1
	Baby & home visiting & nurse	1	1
Medic	Vanhemmuuden tukeminen	32	3
	Vanhemmuuteen kasvu	78	1
	perhevapaa	1	1

Hoito-opas vauvaperheelle 0-6 kk

HOITO-OPAS VAUVAPERHEELLE

0-6 KK



PALJON ONNEA PERHEENLISÄYKSESTÄ!

Pieni vauva, jota olette viimeiset kuukaudet odottaneet, on viimein syntynyt tähän maailmaan. Muutos on iso niin tuoreelle äidille kuin isälle sekä myös pienelle vastasyntyneelle, joka on turvallisesta kohdusta tullut avaraan maailmaan.

Pieni vauva tarvitsee ruokaa ja lämpöä. Yhtä paljon he tarvitsevat ympärilleen rakastavia ihmisiä. Pikkuhiljaa vanhemmat oppivat kuuntelemaan vauvan viestejä. Pieni vauva kasvaa ja kehittyy hurjaa vauhtia ja ensimmäisenä vuotena hänen elämässään tapahtuukin kaikkein eniten. Vauva turvautuu vanhempiinsa, sillä hänen elämänsä riippuu heistä. Sylissä lapsi rauhoittuu ja saatuaan ruokaa hän tulee kylläiseksi. Hän on tyytyväinen kun saa nukahtaa äidin tai isän syliin. Vanhempina olette hänelle korvaamattomia.

Äidin ja isän elämä mullistuu täysin uuden tulokkaan myötä. Pieni avuton vauva tarvitsee paljon huolenpitoa ja läheisyyttä. Kukaan ei ole luonnostaan vauvan käsittelyn ammattilainen, vaan se vaatii totuttelua. Olisi hyvä, että isä olisi mukana vauvan hoidossa heti ensi hetkistä, jotta hänenkin taitonsa karttuisivat siinä samassa kuin äidinkin. Lapsivuodeosaston henkilökunta auttaa kädestä pitäen vauvan perushoitoon liittyvät asiat, nostotavat ja käsittelyotteet. Henkilökunta myös opettaa mielellään, miten napa hoidetaan ja iho pidetään siistinä.

Toivottavasti tämä materiaali auttaa vastaamaan kysymyksiin, joita voi herätä vauvan hoidossa ja kehityksen vaiheissa. Antoisia hetkiä!



RAVITSEMUS

Äidinmaito on vastasyntyneen ensisijainen ravinnonlähde. Niin äidin kuin vastasyntyneenkin kannalta, sen edut ovat kiistattomat. Valtakunnallisen suosituksen mukaan imetystä tulisi jatkaa 4-6 kuukauden ikään saakka. Kuuden kuukauden iästä lähtien voi vauvalle aloittaa lisäruokien antamisen.

Imetyksestä on hyötyä sekä äidille että vauvalle. Etuja ovat molempien osapuolien hyvinvointi sekä imetyksen käytännöllisyys. Imetys helpottaa myös arkea siinä mielessä, että se mahdollistaa liikkumisen vauvan kanssa vapaammin. Imetyksen on katsottu myös lisäävän äitien itseluottamusta naisina.

Rintaruokinta tarjoaa myös paljon enemmän kuin vain ravintoa. Imetys luo läheisyyttä ja lämpöä. Se vahvistaa äidin ja lapsen välistä sidettä. Samalla lisääntyy oksitosiinihormonin tuotanto, joka aikaansaa kohdun supistelut. Imetyksen onnistuminen voi viedä hetken aikaa ja vaatiikin kärsivällisyyttä. Voi viedä muutamia päiviä, ennen kuin maidontuotanto lähtee käyntiin. Imetykseen voi saada ohjausta neuvoloiden perhevalmennuksissa, kätilöiltä ja terveydenhoitajilta. Lisäksi

kokemuksia kannattaa jakaa ystävien ja tuttavien kanssa, tai esimerkiksi lapsivuodeosastolla muiden synnyttäneiden äitien kanssa. Imettäminen vaatii oikeanlaista imetystekniikkaa.

Itkeminen on usein myöhäinen nälän merkki. Vauvaa tulisikin alusta saakka syöttää vauvantahtisesti eli aina kun hän haluaa ruokaa. Varhaisia merkkejä ovat esimerkiksi vauvan pään kääntely sivuille, hamuaminen ja huulten lipominen. Maiskuttelu ja käden vieminen suuhun ovat myös varhaisia tällaisia merkkejä. Imetys on helpompaa, kun vauvan varhaisiin nälän merkkeihin vastataan. Äidinmaidon lisäksi vauva tarvitsee ravinnokseen ainoastaan D-vitamiinia.

Aina imetys ei onnistu. Silloin kannattaa hakea apua esimerkiksi synnytyssairaalasta tai neuvoloiden terveydenhoitajilta. Esteitä imetykselle voi olla esimerkiksi jokin äidin sairaus tai lääkitys. Jos imetys ei onnistu, voi se johtaa äidin turhautumiseen. Jos apua imetysongelmaan ei saada, voi vauvan ruokintaa jatkaa pullo-ruokinnalla.

Katso ja lue lisätietoa ja tukea [imetukseen](#).

D-VITAMIINI

D-vitamiinin tarve on etenkin kasvuikäisille ja raskaana oleville äideille niin keskeistä, että suositusten mukaan sitä tulisi nauttia ruokavaliosta ja vuodenajasta riippumatta. Riittävän D-vitamiinin saannin on pitkään tiedetty olevan tärkeä rakennusaine luuston kasvulle ja kunnolle. Tutkimusten perusteella D-vitamiinin katsotaan myös ehkäisevän monenlaisia sairauksia. Suositusten mukaan kaikille alle 2-vuotiaille lapsille, raskaana oleville ja imettäville suositellaan 10µg D-vitamiinilisää vuorokaudessa. Vitamiinin antaminen aloitetaan vauvan ollessa kahden viikon ikäinen.

Lue lisää [D-vitamiinista](#) ja sen antamisesta vauvalle

- Vastasyntyneen ensisijainen ravinto on äidin maito
- Imetyksestä on hyötyä sekä äidille että vauvalle
- Ei kannata lannistua jos imetys ei heti onnistu. Tukea imetykseen on mahdollisuus saada esimerkiksi neuvoloissa
- Suositusten mukaan kaikille alle 2-vuotiaille lapsille suositellaan 10µg D-vitamiinilisää vuorokaudessa

UNI

Ateriat ja uni määrittävät vauvan vuorokausirytmien. Alkuun vauva nukkuu suuren osan aterioidensa välissä. Vastasyntyneen unijaksot ovat epäsäännöllisiä ja lyhyitä. Vauvan rytmi saattaa täysin poiketa vanhempien luontaisesta rytmistä. Tässä vaiheessa vanhempien on hyväksyttävä tietynlainen rytmittömyys juuri tähän elämänvaiheeseen kuuluvana asiana. Voimavaroja koetellaan, kun pitkään jatkunut unen puute väsyttää vanhempia. Onneksi valvominen ei kuitenkaan kestä loputtomiin. Kun unirutiinit toistuvat säännöllisinä, auttavat ne vauvaa nukkumaan. Yön ja päivän erot voi opettaa erilaisin keinoin, kuten esimerkiksi himmentämällä huoneen valaistusta nukkumaan mentäessä.

Yö tulisi rauhoittaa lepoa varten. Iltarutiineilla voi aloittaa nukkumaanmenon. Valojen himmentäminen ja äänien vaimentaminen auttavat rytmin opettelussa. Vauva nukahtaa usein rinnalle, josta vanhempi voi hänet nostaa omaan sänkyynsä. Yöllä hoitotoimenpiteet tulisi minimoida välttämättömmimpiin. Pienet äänelyt ja tuhahtelut eivät välttämättä tarkoita, että vauva tulisi nostaa heti syliin seurustelemaan. Kun vauvalle tulee nälkä, ilmaisee hän sen niin, ettei siitä voi ereh-

tyä. Kun vauva on syönyt, nostetaan hänet takaisin sänkyyn jatkamaan unia. Keskeillä yötä ei vaipan vaihto ole aina välttämätöntä. Olisi tärkeää, että myös vanhemmat huolehtisivat omasta jaksamisestaan menemällä hekin nukkumaan varhain. On tärkeää, että hoitaja lepää riittävästi, sillä väsyneenä on suurempi riski hermostua.

Lisätietoa vastasyntyneen [unesta](#).

- Vastasyntynyt nukkuu suurimman ajan päivästä
- Unijaksot voivat olla epäsäännöllisiä ja lyhyitä
- Unirytmien opettelu kannattaa aloittaa jo vauvana

VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

Vauva nauttii siitä, että vanhempi iloitsee olla hänen kanssaan. Hän tarvitsee pysyviä ja lämpimiä suhteita häntä hoitaviin henkilöihin. Yhteinen tekeminen ei tarvitse olla erikseen suunniteltua. Tavalliset arjen askareet kuten vaipan vaihto, kylvetys, pukeminen ja ruokailu ovat hetkiä, jolloin vanhempi ja vauva ovat keskenään vuorovaikutuksessa. Keskinäisellä vuorovaikutuksella opetellaan yhdessä elämistä ja osoitetaan ja jaetaan tunteita. Leikkiminen, loruilu, ulkoilu ja satujen lukeminen ovat hetkiä, jossa osoitetaan rakkautta ja hyväksyntää. Varhainen vuorovaikutus on oikeastaan kaikkea vanhemman ja vauvan yhdessä tekemistä. Hyvä varhainen vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä on tärkeää sillä se luo muun muassa pohjaa hyvälle itsetunnolle. Hyvän varhaisen vuorovaikutuksen seurauksena vauvalle kehittyy riittävä perusturva, jolloin hän kykenee ympäristönsä tutkimiseen, leikkimiseen ja uuden oppimiseen.

[Varhaisesta vuorovaikutuksesta](#) voi katsoa lisää klikkaamalla.

- Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa kaikkea vanhemman ja vauvan yhdessä tekemistä
- Esimerkiksi loruilu, laulelu ja kaikki arjen askareet ovat hetkiä, joissa vauva ja vanhempi ovat keskenään vuorovaikutuksessa
- Varhainen vuorovaikutus luo vauvalle perusturvaa

VAUVAN HOITO KOTONA

Vastasyntyneen iho on ohut ja herkkä. Se hilseilee ja saattaa olla hyvinkin kuiva. Päivittäistä kylvettämistä tulisi välttää kuivaihoisilla vauvoilla. Tärkeää on pitää puhtaana kasvot, kädet, vaippa-alue ja ihopoimut. Ne voi pestä lämpimällä vedellä vesihanakan alla. Vaippa-alueen iho tulisi pestä aina vaipan vaihdon yhteydessä. Kuivalla, pehmeällä pyyhkeellä iho taputellaan kuivaksi välttämättä hankkimista. Pyllypyyhe ja kasvopyyhe tulee olla erikseen. Kuivaihoista vauvaa voi hoitaa hajusteettomalla hoitoöljyllä. Myös ilmakylvyt tekevät vaippa-alueelle hyvää.

Vastasyntyneen iholle voi syntymän jälkeen ilmaantua pieniä näppylöitä. Usein lähes poikkeuksetta ne ovat vaarattomia. Pienet valkoiset näppylät, jotka ilmaantuvat yleensä kasvoihin, ovat ihohuokosten tukkeutumisesta johtuvia, mutta ne häviävät muutamassa viikossa itsestään. Hyönteisen pistoa muistuttavat punaiset läiskät, joissa on vaaleampi näppylä keskellä, katoavat myös itsestään. Niitä voi ilmaantua eri puolella kehoa, eikä niiden syytä tarkalleen tiedetä. Kolmantena tavallisena iho-oireena voi ilmetä vastasyntyneen kasvoille ilmestyvät ”finnit”,

jotka ovat seuraus äidiltä saaduista hormoneista. Nämäkin ovat vaarattomia ja häviävät muutamassa kuukaudessa.

Syntymän jälkeen napanuora katkaistaan ja suljetaan pienellä kumirenkaalla. Yhden-kahden viikon kuluttua jäljellä oleva napanuoran osa kuivuu ja irtoaa. Napaa tulisi tarkkailla ja hoitaa ennen irtoamista. Navan seutu pidetään kuivana tulehdusriskin estämiseksi. Napaa voi hoitaa esimerkiksi veteen kostutetulla pumpuli-puikolla, jonka jälkeen se kuivatan huolellisesti.



Jotta vauva ei pääse raapimaan kasvojaan, olisi hänen kynnet leikattava. Suositusten mukaan aikaisintaan kahden viikon ikäisenä voi aloittaa vauvan kynsien leikkaamisen. Jos vauvalla on ennen kahden viikon ikää jo kovin terävät kynnet, voidaan käyttää tumppuja suojaamaan raapimisilta. Kynnet olisi hyvä leikata kun ne ovat hieman pehmenneet esimerkiksi kylvetyksen jälkeen. Myös vauvan ollessa unessa, ovat kynnet mukavan helppo leikata.

Klikkaa, saadaksesi lisätietoa [vauvan hoidosta](#).

- On tärkeää pitää puhtaana kasvot, kädet, vaippa-alue ja ihopoimut
- Pieniä iholle ilmestyviä näppylöitä ei tarvitse pelästyä. Ne voivat olla vaarattomia tukkeutuneita ihohuokosia tai itsestään häviäviä niin kutsuttuja hormoninäppylöitä
- Napatynkää tulee tarkkailla ja hoitaa ennen irtoamista
- kahden viikon ikäisenä voi aloittaa vauvan kynsien leikkaamisen, jotta hän ei pääsisi raapimaan kasvojaan

AISTIT

Vauvan aistit toimivat heti syntymästä lähtien ja niiden avulla hän tutustuu kohdun ulkopuoliseen maailmaan. Vauva on jo kohdussa ollessaan kuullut äitinsä äänen ja tunnistaa sen synnyttyään. Äidin ääni on vauvalle tutuin. Vauvalle juteltaessa, hän kuuntelee ja rekisteröi valtavan määrän erilaisia ääniteitä, sävyjä ja vivahteita. Näin myös vauvaa itse valmistellaan ääniteiden tuottamiselle.

Vastasyntynyt näkee parhaiten 25 -30 senttimetrin päähän, kauempana olevia muotoja hän ei pysty tarkentamaan. Vauva alkaa tunnistamaan muutaman päivän iässä äidin kasvot ja seuraa niitä mielellään. Erityisesti silmät ovat mielenkiintoiset. Ensimmäisten viikkojen aikana vauvat ovat kiinnostuneempia enemmän mustavalkoisista kuin värillisistä kuvista. Kaarevat muodot ja kolmiulotteiset esineet ovat kiinnostavia.

Vauva tunnistaa noin viikon ikäisenä äidin maitonsa tuoksun ja se valmistaa häntä rauhoittumaan imetykseen. Äidin maito on hieman makeaa ja vauva suosikin makeita makuja. Vauvalle iho ja tuntoaisti ovat tärkeimpiä, siksi on erityisen tärkeä helliä ja koskettaa vauvaa. Se on avain ainutlaatuiselle tutustumiselle ja

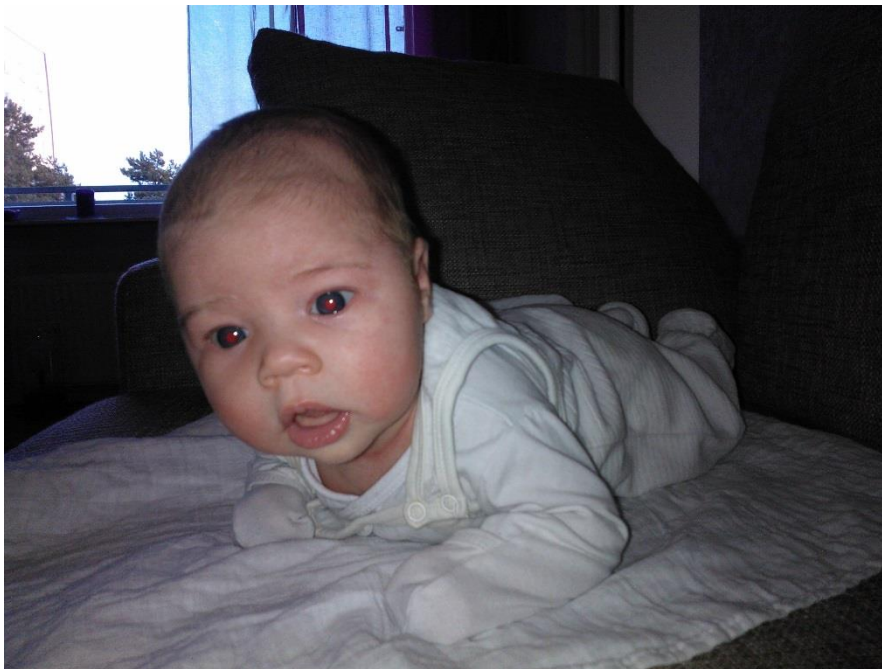
kestävälle kiintymyssuhteelle. Vauvan päätä on muistettava tukea aina syliin otettaessa tai makuulle laittaessa. Syli, jossa sekä äiti että vauva ovat rentoina ja häntä pidellään hellästi, on vauvalle turvallisin paikka.

[Vauvan aistien kehityksestä](#) voit hakea tästä lisätietoa.

KEHITYS

Jokainen vauva on omanlaisensa yksilö ja kehittyy omaan tahtiinsa. Ensimmäisen elinkuukauden aikana vauvan itku saa erilaisia merkityksiä, nälkäitku, väsymysitkua, pahan olon itkua, väsymysitkua, turhautumisitkua. Pikku hiljaa äiti alkaa tunnistamaan eri itkujen aiheita ja vastaa itkuihin nopeammin ja mahdollisesti varmemmin. Vauva seuraa esineitä katseellaan, jotka liikkuvat sivuilta toisille. Kädet ovat pääosin nyrkissä ja voivat hakeutua silloin tällöin suuhunkin. Vatsamakuullaan vauva saattaa kannatella jo pienen hetken päätään. Jalat ja kädet ojentuvat ja heiluvat innokkaasti.

Toisena elinkuukautenaan vauva saattaa tuottaa erilaisia äänneitä, mutta niille ei vielä ole tarkoitusta. Hoitajan kehonkieli on mielenkiintoista ja vauva tarkkaileekin ympäröiviä ihmisiä mielellään. Kädet avautuvat nyrkeistä ja tarrautua johonkin esineeseen. Mahalla ollessaan pään kannattelu sujuu jo huomattavasti paremmin. Ensimmäiset hymyt alkavat esiintymään. Osa vauvoista voi nukkua jo koko yön heräämättä.



Kolmen kuukauden iässä vauva alkaa kuulla jo hiljaisempia ääniä. Hän alkaa jokellella ja tuottaa erilaisia vokaaliäänteitä. Hän yrittää aktiivisemmin tarttua erilaisiin esineisiin ja leluihin. Kuvat alkavat kiinnostaa esim. kirjoissa ja vauva yrittää koskettaa niitä. Liikkeet alkavat olla hallituimpia ja niihin tulee enemmän voimaa. Vauva saattaa jo kovasti yrittää kääntyä, muttei välttämättä vielä onnistu. Sängyssä ollessaan vauva liikuskelee kovasti ja saattaakin olla eri kohdassa, johon hänet viimeksi jätettiin. Ilmeitä on jo monenlaisia ja ne viestittävät vauvan mielialoista.

Neljäntenä elinkuukautenaan vauva alkaa jo selvästi naureskelemaan. Vanhemmat ovat erittäin tärkeitä. Silmät kohdistuvat sekä lähelle että kauas samoin kuin aikuisilla. Kehonhallinta on jo huomattavasti kehittyneempää, pikku hiljaa vauva kääntyy vatsalta selälleen ja selältä vatsalleen. Päivittäiset rutiinit kuten syöminen, pukeminen ja peseytyminen ovat vauvalle tärkeitä.

Viiden kuukauden iässä vauvan jokeltelu kehittyy ja hän alkaa käyttämään vokaali-konsonanttijonoa esim. papapa. Vanhempien ilmeet kiinnostavat ja vauva saattaa matkia niitä. Kädet puristavat jo tiukasti esineitä ja mikäli esine putoaa, vauva yrittää etsiä sitä ja tarrautua siihen uudestaan. Liikkuminen alkaa yleensä

taaksepäin menemisellä, yritystä kuitenkin eteenpäin ryömimiselle löytyy. Mieli-
lelu saattaa löytyä ja vauva saattaakin leikkiä hetkiä ilman aikuista.

Noin puoli vuotiaana vauvan jutustelu aikuisen kanssa saattaa alkaa muodostu-
maan vastavuoroiseksi. Konsonantit lisääntyvät äänneissä ja äänneyhdistelmistä
tulee pidempiä. Vauva alkaa viemään suuhunsa tavaroita, esineitä ja pikku hiljaa
myös ruokaa. Vauva oppii istumaan ilman tukea ja alkaa hakemaan konttaus-
asentoa. Tässä iässä voi alkaa esiintymään myös vierastusta uusia ihmisiä koh-
taan. Tällöin lapsi turvautuu vanhempaansa ja hakeutuu esimerkiksi syliin. Vauva
saattaa oppia tunnistamaan jo oman nimensä kutsuttaessa ja kääntyy sen suun-
taan.

Klikkaamalla löydät lisää tietoa [vauvan kehityksestä](#) ensimmäisen ikävuoden ai-
kana.

- Vauva tunnistaa noin viikon ikäisenä äidin maitonsa tuoksun ja se valmistaa häntä rauhoittumaan imetykseen
- Ensimmäisen elinkuukautensa aikana, vauva seuraa esineitä katseellaan, jotka liikkuvat sivuilta toisille
- Toisen elinkuukauden aikana, vauva saattaa tuottaa erilaisia äänneitä, mutta niille ei vielä ole tarkoitusta
- Kolmantena elinkuukautenaan hän alkaa jokellella ja tuottaa erilaisia vokaaliäänteitä. Myös liikkeet ovat hallitumpia
- Neljäntenä elinkuukautenaan vauva alkaa jo selvästi naureskelemaan
- Viidentenä elinkuukautena vanhempien ilmeet kiinnostavat ja vauva saattaa matkia niitä
- Noin puoli vuotiaana vauvan jutustelu aikuisen kanssa saattaa alkaa muodostumaan vastavuoroiseksi

PARISUHDE

Kun vauva syntyy, naisesta tulee äiti ja miehestä isä. Kukaan ei kasva tähän uuteen rooliinsa yhdessä hetkessä vaan omaa minuutta pitää tutkiskella, hakea ja muokata. Etenkin ensimmäisen lapsen syntymä voi olla parisuhteelle mullistus. Kun ennen on tehty asioita kaksin ja huomioitu toista osapuolta intensiivisemmin, voi aluksi olla vaikeaa löytää tasapainoa uudessa tilanteessa.

Vauva vaatii ja tarvitsee erityisen paljon huomiota ja hoivaa. Yleensä äiti, joka on vauvan kanssa päivät kotona voi kokea ristiriitaisia tunteita puolison käydessä töissä. Hän saattaa ajatella, että mies pääsee pois kotoa töihin, pitämään hauskaa ja irtautumaan vauvasta ja kotielämästä. Äiti saattaa tuntea itsensä kotiapulaiseksi, joka hoitaa ”kaiken”. Samalla odotukset saattavat nousta puolisoa kohtaan hellimisestä ja hemmottelusta. Toisaalta äiti saattaa kohdistaa kaiken aikansa vauvalle ja vauvan tarpeille niin, että puolison tarpeet jäävät joko osittain tai kokonaan huomiotta. Isä puolestaan voi kamppailla vauvan ja äidin huomiosta. Töihin on mentävä, vaikka aikaa olisi ihana viettää uuden tulokkaan ja perheen kanssa kotona. Isästä voi tuntua, että äidin kaikki huomio on vauvassa eikä hän huomaa puolisoa ollenkaan. Myös epävarmuus vauvan kanssa oikein toimimisesta voi olla suuri etenkin jos äiti ei ole luottavainen tai kannustavainen.

Vauvan kanssa tulisi luoda vastuu siitä että molemmat sekä äiti että isä pääsevät vanhempina kehittymään. Omia tuntemuksia pitäisi yrittää pukea sanoiksi ja asioista keskustella mahdollisimman avoimesti ja rakentavasti. Fyysisen läheisyyden puutos voi etäännyttää myös tunnetasolla, joten olisi hyvä muistaa antaa myös puolisolle kosketuksia ja välittämisen merkkejä.

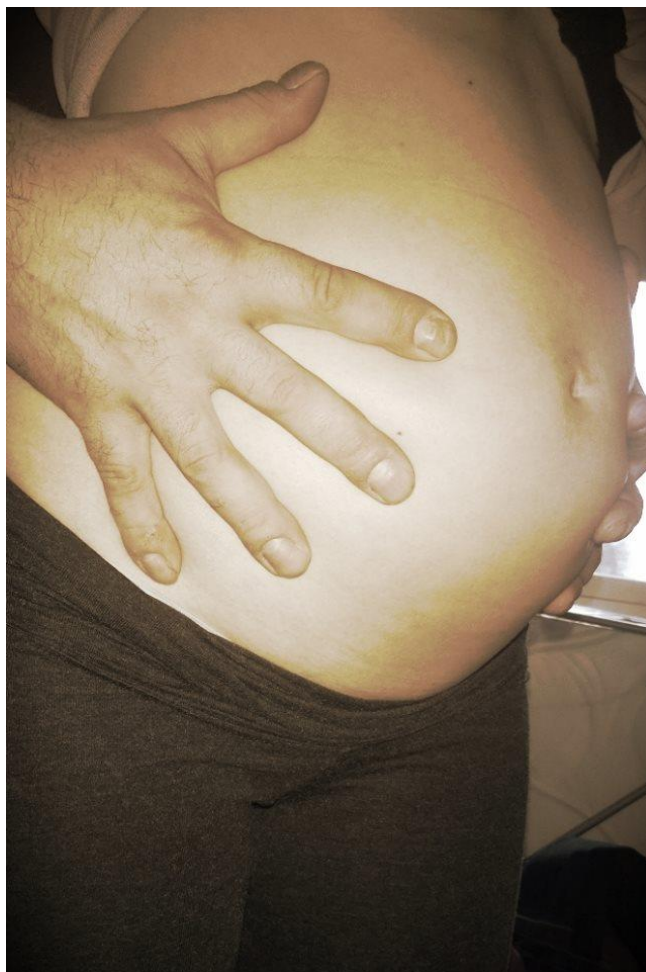
Vauvan syntymän jälkeen [vinkkejä parisuhteelle](#) löydät täältä.

ISYYS

Isäksi ei tulla pelkästään munasolun hedelmöittämisestä. Isäksi kasvetaan tunnetasolla. Miehen on tärkeä saada kokea tuntemuksia siitä, että on syntyneelle vauvalle myös maailman tärkein ihminen. Vaikka äitiys saattaa ilmentyä naisessa lapsen syntymän myötä luonnostaan ja vauvan hoito sujua käden käänteessä, on erityisen tärkeä luottaa omiin isällisiin taitoihin ja vahvistaa niitä. Kasvatuksellisen vastuun, lapsen tarpeisiin vastaamisen ja tunnetasolla turvallisuudesta huolehtimisen tulisi olla molempien vanhempien kanssa tasa-arvoisessa asemassa, niin että sekä äiti että isä pystyvät niistä huolehtimaan jos toinen ei ole tavoitettavissa.

Vaikka vain äiti pystyy imettämään ja suurimmin osin asettelu on vielä niin päin, että äiti on vauvan kanssa kotona ja mies töissä, tulisi miehen olla ylpeä omasta isyydestään. Isä voi olla joka tapauksessa vauvalle aivan yhtä tärkeä ja turvallinen syli kuin äidinkin. Vauvalle on rikkaus mitä enemmän hänen ympärillään on rakastavia ihmisiä antamassa halia sekä asettamassa rajoja. Isän ei myöskään tarvitse liikaa ”matkia” äidin tapoja, isänä voi toimia omanlaisena vanhempana ja valita sen roolin joka tuntuu itsestään hyvältä.

Lisää tietoa [miehestä isäksi](#) ja [isyysdestä](#).



TUKIVERKOSTO

Tukiverkosto on yksi tärkeimpiä perheen ulkoisia voimavaroja. Tukiverkostot antavat tukea emotionaalisesti, esimerkiksi kuuntelemalla, osoittamalla kunnioitusta ja arvostusta. Luonnolliseksi tukiverkostoksi määritellään omat vanhemmat, sisarukset, ystävät. Aina näin ei kuitenkaan ole. Mikäli luonnollinen tukiverkosto puuttuu, apua ja tukea on mahdollista saada esimerkiksi kaupungilta perhetyöntekijän muodossa sekä erilaisilta järjestöiltä. Seurakunnat ja MLL järjestävät usein perhekahviloita, jonne lapsiperheet ovat tervetulleita.

Tukiverkosto kannattaa määritellä jo odotusaikana ja sitä kannattaa aina välillä pysähtyä miettimään. ”Kenelle voin soittaa, kun väsyttää?”, ”Voisiko joku aikuinen tulla kanssani hetkeksi juttelemaan?”, ”Kuka tulisi katsomaan pienokaistani kauppareissun ajaksi?”. Apua kannattaa rohkeasti pyytää.

Vinkkejä tuen saamiselle löytyy muun muassa [MLL:ltä](#), [kirkonrotalta](#) ja [perhetalo Heidekenistä](#).

- Etenkin ensimmäisen lapsen syntymä voi olla parisuhteelle mullistus
- Vanhempien kannattaa avoimesti puhua ristiriitaisistakin tunteistaan kotona
- Puolisoa ei tulisi ”unohtaa”, vaikka vauva vaatiikin paljon aikaa ja huomiota
- Vauvalle on rikkaus mitä enemmän hänen ympärillään on rakastavia ihmisiä antamassa halia sekä asettamassa rajoja

HEI, MEILLE TULI VAUVA!

Opas 0-6- kuukauden ikäisten vauvojen vanhemmille



- Mistä vauvan ravinto koostuu?
- Arki vauvan kanssa kotona
- Vauvan perushoito
- Miten huollamme parisuhdetta?



TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

