

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä: Tuomi, J., Seppänen, S. & Äimälä, A-M. (2017) "Varaudu yllätyksiin" – synnytykseen valmentautuminen. Selvitys yksityisen kätilöpalvelun asiakkaiden synnytysvalmennuskokemuksista. Teoksessa Jouni Tuomi & Anna-Mari Äimälä (toim.) Viisaat valinnat – tietoa, tukea, ohjausta. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Raportteja 93, 66-79.

URL:

<http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/93-Viisaat-valinnat-tietoa-tukea-ohjausta.pdf>

9 "VARAUDU YLLÄTYKSIIN" – SYNNYTYKSEEN VALMENTAUTUMINEN. SELVITYS YKSITYISEN KÄTILÖPALVELUN ASIAKKAIDEN SYNNYTYSVALMENNUS- KOKEMUKSISTA

Silja Seppänen, kätilö, Vauvantai kätilöpalvelut

Anna-Mari Äimälä, THK, lehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu

Jouni Tuomi, FT, yliopettaja, terveyden edistäminen, Tampereen ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

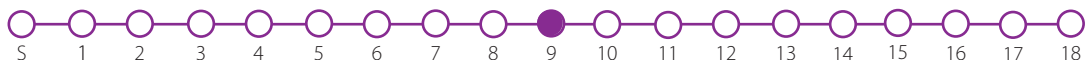
TÄSSÄ RAPORTISSA KUVAILLAAN perhe- ja/tai synnytysvalmennuksissa käyneiden yksityisen kätilöpalvelun asiakkaiden kokemuksia valmennuksesta. Raportti perustuu kyselyyn, johon vastasi 54 henkilöä. Synnyttäneitä oli 45 ja yksi vastanneista oli vielä vastaushetkellä raskaana sekä kahdeksan tukihenkilöä/puolisoa. Vastausprosentti oli 17,8 %. Aineisto kuvailtaan määrinä, prosentteina ja ristiintaulukoituina.

Tulosten mukaan riippui hieman valmennuksesta, miten hyödyllistä synnytykseen liittyvää tietoa vastaajat olivat kokeneet saaneensa, mutta valmennuksissa puhutaan asioista, joista halutaan tietoa. Keskeinen viesti vastauksissa oli, että oli heidän synnytyksensä mennyt miten tahansa, varaudu aina siihen, että synnytys ei mene kuten kirjoissa sanotaan.

ABSTRACT

This report describes the coaching experiences of clients of private midwife services, who have taken part in family and/or maternity training. We carried out a survey. 54 persons answered the questionnaire. There were 45, who had given birth and one of the respondents was pregnant at the time of the response and eight supporters / spouses. The response rate was 17,8 %. We described the data in quantities, percentages and cross-tables.

According to the results, it depends a little on the training, how useful the respondents found the given information related to the delivery. Nevertheless, in training they were talking about the information they needed. However their childbirth went, the point in the answers was, be prepared that your delivery will not go by the books.



JOHDANTO

Tämän raportin tarkoituksena on kuvailla perhe- ja/tai synnytysvalmennuksissa käyneiden yksityisen kätilöpalvelun asiakkaiden kokemuksia valmennuksesta. Raportti perustuu ViVa-hankkeessa tehtyyn selvitykseen (Seppänen, Äimälä & Tuomi, 2016), joka löytyy kokonaisuudessaan www.viva.tamk.fi. Selvityksestä saatuja tietoja on käytetty mm. ViVa-hankkeessa tehtyjen raskaana oleville tarkoitettujen materiaalien kehittämiseen ja suuntaamiseen.

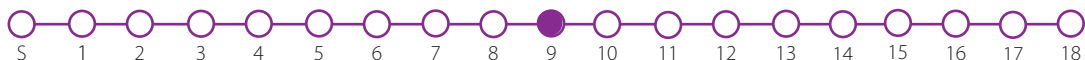
Selvitys toteutettiin nettikyselynä syksyllä 2015. Kysymyslomake oli kirjoittajien yhdessä laatima. Lomakkeen linkki lähetettiin 304 yksityisen kätilöpalvelun asiakkaalle. Vastauksia saatiin 54, joista tukihenkilönä vastasi kahdeksan. Synnyttäneitä oli 45 ja yksi vastanneista oli vielä vastaushetkellä raskaana. Vastausprosentti oli 17,8 %, mikä on nettikyselyksikin alhainen vastausprosentti.

Vaikka kysely kohdistettiin yksityisen kätilöpalvelun asiakkaille, useampi kuin kolme neljästä oli osallistunut myös neuvolan perhevalmennukseen. Kolme vastaajaa oli osallistunut vain yksityiseen synnytysvalmennukseen, ja kaksi ei kertonut osallistuneensa mihinkään vaihtoehtoina esitettyyn valmennukseen. Vastauksissa tuli hieman vahingossa esille puolison/tukihenkilön näkökulma, mikä on hyvin vähän tutkittu ilmiö.

Vastaajien nimet tai muut yhteystiedot eivät olleet muiden kuin ao. yksityisen kätilöpalvelun työntekijän tiedossa. Kyselyyn osallistuneiden henkilö- tai yhteystietoja ei luovutettu kenellekään muulle.

VASTAAJIEN TAUSTATIEDOT

Synnyttäneistä noin neljännes oli alle 30-vuotiaita ja saman verran 35–39-vuotiaita. Yksi henkilö ei vastannut tähän kysymykseen. Synnyttäji- en ikä ja koulutustausta olivat selkeästi yhteydessä siten, että mitä vanhempi synnyttäjä sen todennäköisemmin hänellä oli joko ammattikorkea- tai yliopistotutkinto. (Taulukko1.)



Taulukko 1. Synnyttäneiden ikä ja koulutustausta (n=45*)

ikä	koulutustausta		
	ammattikoulu tai lukio	ammattikorkeakoulu tai yliopisto	yht.
25-29	6	6	12*
30-34	3	18	21
35-39	1	11	12
yht.	10	35	45

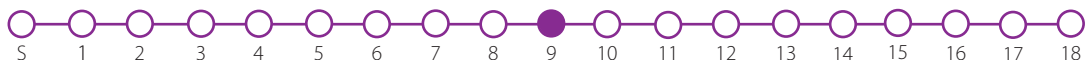
*yksi vastanneista oli vastaushetkellä ensimmäistä kertaa raskaana

Lähes kolme neljästä vastaajasta oli ensisynnyttäjiä (71,1 %; n=32 + 1). Viidennes oli toissynnyttäjiä ja alle 10 % (n=4) oli synnyttämässä joko kolmatta tai useampaa kertaa.

Oli oletettavaa, että mitä useampi synnytys, sen enemmän ikää. Taulukosta 2 näkee, että vastaajista moni synnytti ensimmäisen lapsensa yli 30-vuotiaana.

Taulukko 2. Synnyttäjän ikä ja synnytysten lukumäärä

ikä	Monesko synnytys			yht.
	1	2	3+	
25-29	9	2	0	11
30-34	15	4	2	21
35-39	7	3	2	12
yht.	31	9	4	44



MISTÄ TIETOA SYNNYTYKSESTÄ?

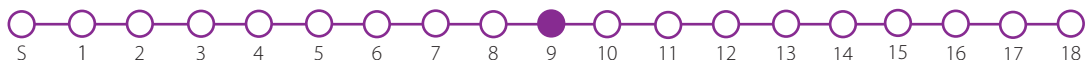
Koska synnyttäjät olivat maallikkoja suhteessa terveysalan kieleen ja eri valmennuksien käsitteellisiin eroihin, valmennukset ymmärretään tässä luvussa yhtenä ns. sateenvarjokäsitteenä valmennus, vaikka Taulukossa 3a ne ovat erotettu siten, miten vastaajat ilmaisivat asian.

Synnyttäjien mukaan netti oli yleisin tiedon lähde (n=33 mainintaa). Valmennukset saivat yhteensä 32 mainintaa. Netti ja valmennukset olivat 1. sijalla yhtä useasti (n=17). Lisäksi ystävät (n=22) ja neuvola (n=16) saivat paljon mainintoja. Varsinaiseen alan kirjallisuuteen ei ehkä enää kiinnitetä paljoa huomiota (n=6), mutta he, jotka lukivat kirjoja, pitivät niitä merkityksellisenä. Oma äiti ja perhe mainittiin yksittäisissä vastauksissa tiedonantajana. (Taulukko 3a.)

Taulukko 3a. Mistä synnyttäjät saivat eniten tietoa synnytyksestä? (n=46)

Mistä tieto?	Mainintoja	1. sija*	2. sija	3. sija	4. +
Netti	33	17	10	3	3
Yksityinen valmennus	22	15	6	1	
Synnytysvalmennus	5	2	2		1
Perhevalmennus	4		1	2	1
Valmennus	1		1		
Neuvola	16	2	5	3	6
Ystävät	22	2	9	9	2
Kirjallisuus	6	3	1	1	1
Perhe	1			1	
Äiti	1	1			
Vertaistuki	2	2			
Doula	1	1			
Oma koulutus	1		1		
Pelkopeli	1				1
Yksityinen kätilö	1	1			

*vastaajia pyydettiin laittamaan tietolähteet tärkeysjärjestykseen



Puolisoiden/tukihenkilöiden vastausten mukaan he saivat tietoa synnytyksestä useammin valmennuksista (n=7 mainintaa) kuin netistä (n=3 mainintaa). Puolisoiden välinen kommunikaatio nousi myös esille. (Taulukko 3b.)

Taulukko 3b. Mistä puoliso/tukihenkilö sai eniten tietoa synnytyksestä? (n=7)

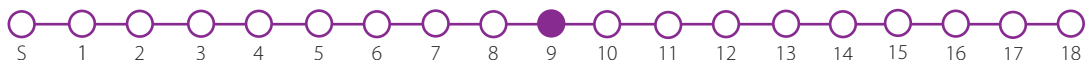
Mistä tieto?	Mainintoja	1. sija*	2. sija	3. sija	4. +
Netti	3	1	1	1	-
Yksityinen valmennus	4	3	1	-	-
Synnytysvalmennus	2	1	-	1	-
Perhevalmennus	1	-	1	-	-
Neuvola	1	1	-	-	-
Ystävät	1	-	1	-	-
Kirjallisuus	1	-	1	-	-
Vaimo	2	1	-	1	-

*vastaajia pyydettiin laittamaan tietolähteet tärkeysjärjestykseen

Synnytykseen liittyvän tiedon hankinnassa valmennukset, netti ja ystävät ovat keskeisellä sijalla sekä synnyttäjille että puolisoille/tukihenkilöille. Avoimeksi jää kuitenkin se, mitä kaikkea vastaus 'netti' pitää sisällään.

VALMENNUKSESSA SAADUN TIEDON HYÖTY

Synnyttäjistä useampi kuin kolme neljästä (77,8 %; n=35) osallistui neuvolan perhevalmennukseen. Noin 66 % (n=29) osallistui sairaalan synnytysvalmennukseen ja vajaa kolme neljästä (71,7 %; n=33) osallistui yksityiseen synnytysvalmennukseen. (Taulukko 4.) Vastauksista on huomioitava, että monet osallistuivat kaikkiin kolmeen erilaiseen valmennusmuotoon. Kolme synnyttäjää osallistui vain yksityiseen synnytysvalmennukseen, ja kaksi ei osallistunut mihinkään vaihtoehtoina esitettyyn valmennukseen. Molemmat olivat uudelleensynnyttäjiä.



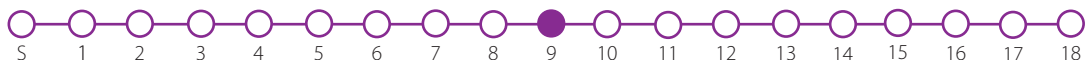
Taulukko 4. Kenen järjestämään valmennukseen synnyttäjät osallistuivat?

	Osallistuin	En osallistunut	Yhteensä
Neuvolan perhevalmennus	35 (77,8 %)	10 (22,2 %)	45 (100 %)
Sairaalan synnytysvalmennus	29 (65,9 %)	15 (34,1 %)	44 (100 %)
Yksityinen synnytysvalmennus	33 (71,7 %)	13 (28,3 %)	46 (100 %)

Tulosten mukaan lähes jokainen (97 %; n=32) yksityisessä valmennuksessa käynyt, sai vähintään paljon hyödyllistä tietoa synnytyksestä. Hie- man enemmän kuin kolmannes sekä neuvolan että sairaalan valmennuk- sessa käyneistä henkilöistä koki saaneensa liian vähän tietoa (37,1–37,9 %). Joka toinen perhevalmennuksessa käyneistä koki saaneensa jonkin verran tietoa, ja noin 11 % (n=4) koki saaneensa vähintään paljon tietoa perheval- mennuksesta. Vajaa puolet sairaalan valmennuksessa käyneistä koki saa- neensa jonkin verran tietoa ja lähes joka viides oli saanut vähintään paljon tietoa. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Saitko synnytyksessäsi hyödyttävää tietoa valmennuksesta?

	Sain liian vähän tietoa	Sain jonkin verran tietoa	Sain paljon tietoa	Sain kaiken tiedon, mitä synnytyksessä tarvitsin	Yht.
Neuvolan perhevalmennus	13 37,1 %	18 51,4 %	3 8,6 %	1 2,9 %	35 100 %
Sairaalan synnytysvalmennus	11 37,9 %	13 44,8 %	5 17,2 %	0 -	29 100 %
Yksityinen synnytysvalmennus	0 -	1 3,0 %	22 66,7 %	10 30,3 %	33 100 %

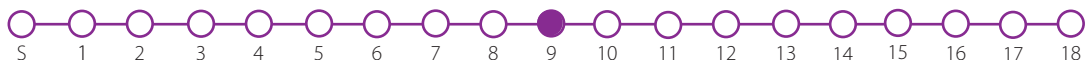


Taulukossa 6 on kuvattu synnyttäjien (n=43) kokemusta valmennuksesta saadun tiedon hyödyllisyydestä 26 eri kysymyksen avulla. Kolme vastaajaa ei ottanut kantaa yhteenkään kysymykseen. Kaksi heistä ei osallistunut valmennuksiin ja kolmas oli osallistunut perhevalmennukseen, mutta koki, että oli saanut sieltä vähän tietoa.

Tulosten mukaan valmennuksessa puhutaan asioista, joista kaivataan tietoa. Pääsääntöisesti alle 10 % koki, ettei ollut kaivannut tietoa esille otetuista asioista, kuten esimerkiksi tietoa imukuppi- ja sektiosynnytyksestä. Toisaalta neljännes (n=12; 27,9 %) koki, ettei ollut saanut laisinkaan tietoa siitä, 'miten voi itse arvioida vauvan vointia synnytyksessä'. Lisäksi 5–8 vastaajaa koki, ettei ollut saanut laisinkaan tietoa seitsemästä muusta aiheesta, kuten mm. lääkkeiden vaikutus vauvaan, millaisia epätoivon ja riemun tunteita synnytyksen voi liittyä jne. (Taulukko 6.)

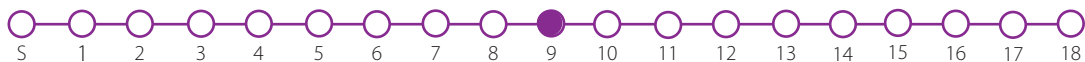
Kaiken tarvitsemansa tiedon koki saaneensa 40 % tai useampi vastaaja seitsemästä aiheesta, kuten, kuinka kotona voi helpottaa kipua itse, vaihtoehdot kivun lievitysmenetelmät (ei-lääkkeelliset), synnyttäjän oma päätösvalta jne. Kolmesta asiasta vähintään joka toinen oli saanut kokemuksensa mukaan riittävästi tietoa: synnytyksen alkaminen ja edistyminen, milloin sairaalaan tulee siirtyä ja synnytyksen kesto. (Taulukko 6.)

Tulosten mukaan vain viidestä aiheesta alle puolet koki, ettei ollut saanut riittävästi tietoa. Erityisesti "Vauvan voinnin arviointi" oli koettu liian vähäisesti käsiteltynä aiheena. Vain 25,3 % vastanneista koki saaneensa vähintään tarpeeksi tietoa aiheesta. Toisaalta kuuden aiheen suhteen kaksi kolmesta synnyttäjistä koki saaneensa vähintään riittävästi tietoa aiheesta. Lisäksi noin kolme neljästä tai useampi oli saanut 16 aiheesta vähintään riittävästi tietoa. Erityisesti "Synnytyksen alkaminen ja edistyminen" oli käsitelty hyvin. Yli neljä viidestä (88,1 %) koki saaneensa vähintään riittävästi tietoa aiheesta. Siis kaikkiaan 22 aiheesta vähintään kaksi kolmesta oli saanut vähintään riittävästi tietoa. (Taulukko 6.)



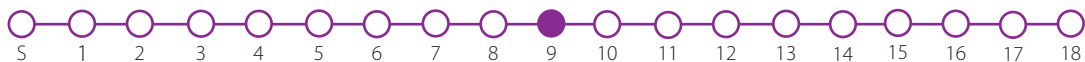
Taulukko 6. Synnyttäjien valmennuksesta saadun tiedon koettu hyöty (ilmoitettu prosentteina (%), suluissa lukumäärä (n))

	n	En kai- vannut tästä tietoa	En saanut lainkaan	Sain jonkin verran	Sain riittä- västi	Sain kaiken, mitä tarvit- sin	Ka*
		0	1	2	3	4	
Synnytyksen alkaminen ja edistyminen	42	-	-	11,9	52,4	35,7	3,2
Kivun voimakkuus	43	4,7 (=2)	-	25,6	46,5	23,3	2,8
Kuinka kotona voi helpottaa itse kipua	43	-	-	14,0	41,9	44,2	3,2
Kuinka sairaalassa voi helpottaa kipua itse	43	4,7	-	23,3	37,2	34,9	3,0
Kuinka pitkään voi olla kotona	43	2,3 (=1)	-	20,9	46,5	30,5	3,0
Milloin sairaalaan tulee siirtyä	43	2,3	-	14,0	53,5	30,2	3,1
Sairaalan tavat ja rutiini synnytyksen hoidossa	42	7,1 (=3)	-	45,2	31,0	16,7	2,5
Millaisia epätoivon tai riemun tunteita synnytykseen voi liittyä	43	2,3	11,6	37,2	25,6	23,3	2,6
Miten voin itse arvioida vauvan vointia synnytyksessä	43	4,7	27,9	41,9	16,3	9,3	2,0
Rentoutumiskeinoja	43	4,7	2,3	20,9	37,2	34,9	3,0
Isän/tukihenkilön keinot auttaa synnyttäjää	42	4,8	4,8	19,0	33,3	40,5	3,0
Isän/tukihenkilön merkitys synnytyksen tukijana	43	2,3	2,3	20,9	32,6	41,9	3,1



	n	En kai- vannut tästä tietoa	En saanut lainkaan	Sain jonkin verran	Sain riittä- västi	Sain kaiken, mitä tarvit- sin	Ka*
Äidin kehossa ta- pahtuvat muutokset synnytyksen aikana	43	2,3	9,3	14,0	32,6	41,9	3,0
Liikkeen ja asennon merkitys synnytyksessä	43	4,7	7,0	11,6	44,2	32,6	2,7
Synnyttäjän oma päätoivalta	43	4,7	7,0	18,6	27,9	41,9	3,0
Lääkkeiden käyttötarkoitus	43	2,3	2,3	18,6	37,2	39,5	3,1
Lääkkeiden sivuvaikutukset	43	4,7	14,0	14,0	32,6	34,9	2,8
Lääkkeiden vaiku- tukset vauvaan	43	2,3	18,6	14,0	32,6	32,6	2,7
Vaihtoehtoiset kivunlievitys- menetelmät (hieronta, tens-laite)	43	-	11,6	9,3	30,2	48,8	3,2
Ponnistusvaiheen asennot	43	7,0	7,0	11,6	27,9	46,5	2,5
Ponnistustekniikka	43	-	16,3	16,3	41,9	25,6	2,8
Istukan syntyminen	43	9,3 (=4)	2,3	14,0	44,2	30,2	2,8
Synnytyksen kesto	43	7,0	2,3	14,0	51,2	25,6	2,9
Varhainen vuorovaikutus	43	2,3	9,3	14,0	39,5	34,9	3,0
Äidin vointi synnytyksen jälkeen	43	9,3	14,0	27,9	27,9	20,9	2,4
Imetys	43	4,7	11,6	30,2	41,9	11,6	2,2
Imukuppi- ja sektio- synnytys	43	11,6	7,0	41,9	32,6	7,0	2,2

*Taulukossa ilmoitettu keskiarvo on laskettu "En saanut lainkaan – sain kaiken, mitä tarvitsin" väitteiden osalta (1–4). Teoreettinen keskiarvo 2,5.



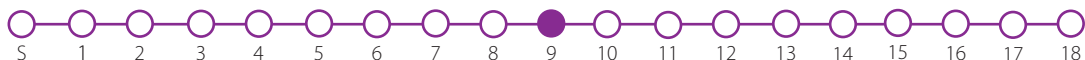
Lisäkysymykseen 'Mistä muusta olisit vielä halunnut kuulla' otti kantaa yhdeksän synnyttäjää. Yhteistä heille oli, että he kaikki olivat mielestään valmentautuneet synnytykseen riittävästi (ks. seur. luku). Kysymykseen vastanneet olisivat halunneet lisää tietoja liittyen raskauteen, synnytykseen, maidon nousuun ja imetykseen, vastasyntyneiden tehohoitoon sekä synnyttäjän voimavaroista.

Raskausaikaa koskevaa lisätietoa olisi haluttu pre-eklampsiasta. Synnytyksen aikana tapahtuviin asioihin lisätietoa haluttiin perätilasynnytyksestä ja siitä, mitä silloin tapahtuu. Kysymyksen esittänyt henkilö ei ollut vielä synnyttänyt ja perätilasynnytyksen mahdollisuus ilmiselvästi askarrutti häntä. Maidon noususta ja imetyksestä olisi myös haluttu lisätietoa: Yksi koski imetystä ja kaksi maidon nousua. Toinen näistä liittyi lisämaidon antamiseen, kunnes maito on noussut. Hän oli selvästi pettynyt saamaansa tietoon, ettei lisämaito ole tarpeellista. Pettymys juontui siitä, että vauvan paino ei alkanut nousta, koska hän ei aluksi sallinut lisämaidon antamista, ja siksi he joutuivat olemaan ylimääräisiä päiviä sairaalassa.

Henkilö, joka olisi kaivannut lisää tietoa vastasyntyneiden tehohoidosta, oli ollut synnytyksen jälkeen järkyttynyt, koska hänen lapsensa oli joutunut vastasyntyneiden teho-osastolle. Synnyttäjään liittyvä tiedon tarve liittyi synnyttäjän voimaannuttamiseen. Toisaalta synnyttäjän tukemiseen, ettei nainen ole epäonnistunut, vaikka synnytys ei menisi suunnitelmien mukaan ja toisaalta siihen, kuinka sekaisin ja väsynyt äiti voi olla synnytyksen jälkeisinä ensipäivinä. Hormonit ja väsymys saattavat tuottaa mm. sen, että nainen ei luota vaistoihinsa, eikä vauvan viesteihin.

OLITKO VALMENTAUTUNUT RIITTÄVÄSTI?

Lähes neljä synnyttäjää viidestä (78 %) koki synnytyksen jälkeen, että oli valmentautunut tarpeeksi synnytystä silmällä pitäen (Taulukko 7). Heistä, jotka kokivat, etteivät olleet valmentautuneet tarpeeksi, kolme oli käynyt yksityisessä kätilöpalvelussa. Heistä yksi oli käynyt myös neuvolan perhevalmennuksessa. Muut ilmoittivat, että tietoa oli ammennettu netistä ja ystäviltä. Lisäksi kaksi kertoi saaneensa tietoja myös neuvolasta.



Taulukko 7. Koitko synnytyksen jälkeen, että olit valmentautunut riittävästi? (n=52)

	Kyllä	En	Tyhjä	yht.
Synnyttäneet	36 (78 %)	9 (20 %)	1* (2 %)	46 (100%)
Puoliso/tukihenkilö	5	2	1	8
Yht.	40	12	2	54

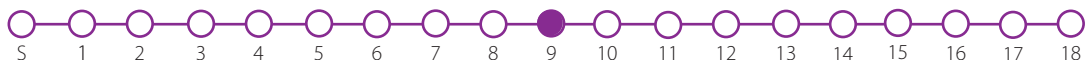
*raskaana vastausajankohtana

Synnytyksessä mukana olleista tukihenkilöistä viisi koki valmentautuneensa synnytykseen riittävästi, mutta kaksi koki, ettei ollut. He olivat hakenneet tietoja monesta paikasta, kuten neuvolasta, kirjoista, netistä ja vaimolta.

Mitä iäkkäämmästä ikäryhmästä oli kyse, suhteellisesti sitä useampi koki, että ei ollut valmentautuneet synnytykseen riittävästi. Heistä, jotka eivät kokeneet valmentautuneensa riittävästi synnytykseen, kahdeksan yhdeksästä omasi joko ammattikorkeakoulu- tai yliopistokoulutuksen. Suhteellisesti eniten huonosti valmistautuneita oli heidän joukossaan, jotka synnyttivät kolmatta tai useampaa kertaa. Määrällisesti eniten huonosti valmistuneita oli puolestaan ensikertalaisissa.

Riittämättömästi valmentautuneiden näkemyksiä

Kaikki he, jotka olivat omasta mielestään riittämättömästi valmentautuneet, kertoivat muutamalla sanalla syitä kokemukseensa riittämättömästä valmentautumisesta. Heidän näkemyksistään oli erotettavissa kaksi teemaa; pelko ja yllätys. Yksi synnyttäjä kertoi pelosta sektiota ja lääkkeellistä synnytystä kohtaan, ja että ne herättivät hänessä vierauden kokemuksen. Vastauksesta ei selvinnyt, oliko hänelle tehty sektio, tai kuinka lääkkeellisenä hän oli kokenut synnytyksensä, ja juontuiko vierauden kokemus näistä. Yllätykset liittyivät pääosin siihen, että valmennuksessa kerrottu ei pitänyt paikkaansa, kuten vaihtoehtoja ei ollut mahdollista käyttää, synnytystilanteiden nopeus, tens-laite oli uusi tuttavuus ja se, että lapsivesi meni kuu-kautta ennen laskettua aikaa. Toinen näkökulma yllätyksiin oli koettu kipua ja synnytyksen jälkeinen olo kipuineen.



Kaksi riittämättömästi valmentautuneista ei ollut käynyt valmennuksissa, mutta toisaalta kaksi oli käynyt kaikissa kolmessa valmennusvaihtoehdossa.

Riittävästi valmentautuneiden näkemyksiä

Noin neljä viidestä, jotka olivat oman arvionsa mukaan valmentautuneet riittävästi, kuvaili kokemustaan. Heidän näkemyksistään oli erotettavissa neljä teemaa; Yllätys, positiivinen kokemus, tieto ja luottamus kättilön ammattitaitoon.

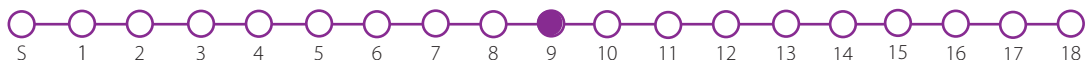
Vaikka vastaajat olivat valmentautuneet omasta mielestään riittävästi, tilanne yllätti heidät. Kysymys oli mm. sitä, että synnytys eteni niin nopeasti, ettei synnyttäjä oikein päässyt mukaan tai, että supistukset tulivat niin tiheään, ettei varsinaisia taukoja ollut lainkaan - jopa veden juominen tuntui hankalalta. Useassa vastauksessa oli viesti, ettei se mene kuitenkaan kirjan mukaan.

Positiivinen kokemus liittyi siihen, että kaikki meni hyvin, tai synnytystä kuvailtiin elämän parhaana kokemuksena. Eniten näkemyksissä painotettiin tietoa (n=12); tiesi mitä odottaa, ei pelkoja, kun oli tietoa jne. On ymmärrettävää, että vastauksissa korostui tieto, sillä useampi kuin joka kolmas (38 %) oli osallistunut kaikkiin kolmeen mahdolliseen valmennusmuotoon, ja useampi kuin neljä viidestä (86 %) oli osallistunut vähintään kahteen erilaiseen valmennusmuotoon. Valmennuksissa käynti ei pelkästään riittänyt, vaan tietoa haettiin monista muistakin paikoista.

TULOSTEN YHTEENVETO

Kyselyyn vastasi 45 synnyttänyttä, yksi raskaana oleva ja kahdeksan puolisoa/tukihenkilöä. Puolisoiden/tukihenkilöiden saaminen mukaan oli iloinen yllätys, sillä heidän näkemyksiään ja kokemuksiaan on selvitetty suhteellisen vähän. Heihin kiinnitettiin tämänkin selvityksen raportoinnissa ehkä liian vähän huomiota vedoten vastaajien pieneen määrään.

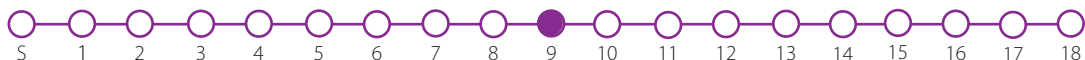
Netti ja valmennukset osoittautuivat hieman odotetustikin välineiksi hankkia tietoa synnytyksestä niin synnyttäneille kuin puolisoille/tukihen-



kilöille. Ei myöskään ollut yllätys, että naiset keskustelevat synnytyksestä ja siihen liittyvistä kysymyksistä ystäviensä kanssa. Ehkä osa vastaajista ei tajunnut laittaa niin itsestään selvää vaihtoehtoa kuin ystävät, koska vain 22 vastaaja mainitsi heidät. Tulosten tulkinnassa vastaus neuvola ymmärrettiin tiedoksi, jota oli saatu neuvolavastaanotolla. Vastauksista ei selvinnyt, mitä kaikkea vastaajat tarkoittivat ilmaisulla netti, mutta joka tapauksessa sen merkitys tulee älypuhelinien myötä vain kasvamaan. Oletettavaa on, että halu ja mahdollisuus läsnä olevaan inhimilliseen vuorovaikutukseen selittäisi ainakin osin valmennusten suosiota. Koska lähes kaikki olivat käyneet jossain valmennuksessa ja vaikka monet heitä eivät olleet saaneet siitä mainittavaa kokemusta hyödyistä, tulkinta on, että vielä tänään some on valmennusta täydentävä. Toisaalta on huomattava, että somessa on mahdollista pitää vuorovaikutteisia valmennuksia.

Valmennuksissa saadusta tiedosta hyödyllisimmiksi koettiin tieto synnytyksen alkamisesta ja edistymisestä sekä tieto siitä, miten kotona voi helpottaa kipuja. Vähiten hyödylliseksi koettiin tieto siitä, miten voi itse arvioida vauvan vointia synnytyksessä. Voidaan kuitenkin todeta, että kaikki esitetyt 26 vaihtoehtoa koettiin suhteellisen hyödyllisinä. Lisätiedon ja avovastausten perusteella oli havaittavissa, että vasta synnytyksen jälkeen monelle selvisi, mitä kaikkea tietoa olisi tarvinnut. Näin erityisesti silloin, kun synnytykseen liittyi komplikaatioita. Toisaalta juuri se, että synnytys sujui odotusten mukaan ilman komplikaatioita ja traumoja, tuotti sen, että jotain tietoja ei katsottu tarvittavan. Nämä molemmat kokemukseen perustuvat näkemykset ovat ymmärrettäviä. Valmennuksia suunnittelevan näkökulmasta on haastavaa ylittää vain kokemukseen perustuvat näkemykset ja tarjota kaikin puolin hyödyllistä tietoa henkilöille, joilla ei ole vielä omaa kokemusta synnytyksestä ja samalla heille, joilla on jo kokemusta.

Suurin osa sekä synnyttäneistä että puolisoista/tukihenkilöistä oli mielestään valmentautunut riittävästi synnytykseen. Hieman yllättävää oli havaita, että vaikka oli käynyt vähintään kahdessa tarjotuista vaihtoehto-valmennuksista, kuusi vastaajaa koki, ettei ollut valmentautunut tarpeeksi. Näitä kokemuksia selitti vahvasti komplisoituneet ja eri tavoin traumaattiset synnytykset jopa tunne, ettei saanutkaan osallistua omaan synnytykseen.



Tuloksissa se, että lähes 90 % ensisynnyttäjäistä koki valmentautuneensa riittävästi, liittyi hyvin edenneeseen synnytykseen. Kiinnostavaa oli se, että mitä useampi synnytys oli takana, sitä suhteellisesti suurempi määrä koki, että ei ollut valmentautunut tarpeeksi. Kuinka paljon tätä kokemusta selittää ajattelutapa, että ”kokeneena tiedän, miten synnytys menee”, jolloin saattaa sulkea korvansa tietyiltä asioilta, mutta tällä kertaa synnytys ei mennytäkään kuten aiemmin.

Yhteenvedona voidaan sanoa, että viesti, mikä oli vastauksista luettavissa, oli synnytys mennyt hienosti tai huonosti, oli synnytykseen valmentautunut riittävästi tai riittämättömästi, oli minkä ikäinen tahansa, oli synnytetty missä tahansa tai oli koulutus mitä tahansa, oli se, että varaudu aina siihen, että synnytys ei mene kuten kirjoissa sanotaan.

LÄHTEET

Seppänen, S., Äimälä, A-M. & Tuomi, J. 2016. ”Varaudu yllätyksiin” - synnytykseen valmentautuminen. Selvitys yksityisen kätilöpalvelun asiakkaiden synnytysvalmennuskokemuksista. (viva.tamk.fi)

