



LAUREA

Onnistunut kylpyhetki  
Opas imeväisen kylvetykseen



*Eerikäinen, Olga*

*Riikonen, Nadja*

**Laurea-ammattikorkeakoulu**  
Laurea Tikkurila

**ONNISTUNUT KYLPYHETKI**  
**Opas imeväisen kylvetykseen**

Olga Eerikäinen  
Nadja Riikonen  
Hoitotyön ko. & Ter-  
veydenhoitotyön ko.  
Opinnäytetyö  
Huhtikuu 2009

Tikkurila  
Hoitotyön ko. / Terveydenhoitotyön ko.  
Sairaanhoitotyö / Terveydenhoitotyö

Olga Eerikäinen & Nadja Riikonen

### Onnistunut kylpyhetki- Opas imeväisen kylvetykseen

Vuosi 2009 Sivumäärä 32

---

Imeväisen perushoittoon kuuluu puhtaudesta ja ihosta huolehtiminen. Monet vanhemmat kaipaavat ohjausta ja tukea vauvan hoidossa. Kylvetystilanteet ovat ideaalisia tilanteita luoda yhteys ja vastavuoroinen vuorovaikutus kylvettäjän ja vauvan välillä. Siksi kylvetyshetkestä on hyvä tehdä vauvalle mahdollisimman mieluisia ja mukavia. Kylvettäjän tulisi toimia luontevasti ja varmoin ottein, silloin vauvalle tulee turvallinen ja mukava olo. Tämän takia on tärkeää, että vanhemmille olisi sopivaa ohjausmateriaalia saatavilla.

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tarkoitus oli tehdä Onnistunut kylpyhetki- Opas imeväisen kylvetykseen. Opas on imeväisen kylvetystä kuvaava kuvasarja. Kuvasarjamme Onnistunut kylpyhetki- Opas imeväisen kylvetykseen sisältää 16 kuvaa vauvan kylvetystilanteista. Kuvissa halusimme korostaa varhaista vuorovaikutusta sekä hyviä kylvetysotteita. Opas sisältää myös tekstiä, jolla haluamme ohjata oikeanlaiseen kylvetystekniikkaan ja vauvan perushoittoon.

Oppaan tarkoitus on edistää vanhempien tietoa ja taitoa vauvan perushoidosta sekä varhaisesta vuorovaikutuksesta. Onnistunut kylpyhetki- opas imeväisen kylvetykseen on suunniteltu käytettäväksi tukimateriaalina lapsiperhetyössä neuvoloissa sekä lastenosastoilla. Kohteena ovat erityisesti ne vanhemmat, jotka kokevat tuen tarvetta vauvan hoidossa. Kotona vauvan kanssa olevat vanhemmat löytävät oppaan Internetistä. Opasta voidaan käyttää myös opetusmateriaalina terveysalan opiskelijoille. Helppokäyttöisyys, pedagoginen arvo sekä rakenteen ja visuaalisen yleisilmeen selkeys ovat kuvasarjan laatukriteerejä.

Asiasanat: imeväisikäiset, kylpeminen, puhtaus, vauvan perushoito, varhainen vuorovaikutus

Olga Eerikäinen & Nadja Riikonen

**Guide for pleasant infant bathing moment**

Year	2009	Pages	32
------	------	-------	----

---

Caring for babies' hygiene and skin is part of infant basic care. Many parents need help and support in infant basic care. Bathing is a natural moment to create a connection and exchanged interaction between baby and care taker. It is important to create a pleasant bathing moment for the baby. When the caretaker is acting naturally the baby will have a secure and pleasant feeling. Consequently it is important for parents that there is available proper education material for their needs.

This is a functional thesis that aims at making a guide for a pleasant bathing moment. The guide is made of photos about taking care of your baby and early interaction. The guide includes 16 photos of how to bath your baby. In the pictures we wanted to emphasize early interaction and good holding positions. There are also instructions for every picture.

The purpose of this thesis is to produce a guide for pleasant infant bathing moment. The purpose of the guide is to improve parents' knowledge and skills in infant basic care and early interaction. This guide is planned to be used as support material in child health centres and children's departments. The guide is made for parents who need support in infant basic care. Parents who are staying home with their baby will easily find this guide on the Internet. The guide can also be used as teaching material for students in Laurea University of Applied Sciences.

The aim of this guide is to improve families' knowledge of infant basic care and early interaction. Quality requirements for this guide are user friendliness, pedagogical value and coherency of structure and visual appearance.

Key words: Infant, bathing, cleanness, babies basic care, early interaction

## SISÄLLYS

1	TAUSTA JA TAVOITTEET .....	6
1.1	Tausta .....	6
1.2	Tavoitteet.....	6
2	MIELLYTTÄVÄ KYPYHETKI- IMEVÄISEN KYLVETYS JA IHONHOITO .....	7
2.1	Imeväisikäinen .....	7
2.2	Imeväisen ihon erityispiirteet .....	9
2.3	Imeväisen kylvetys .....	11
2.3.1	Ennen kylpyhetkeä .....	11
2.3.2	Kylpyhetki .....	12
2.3.3	Kylvyn jälkeen .....	13
2.4	Varhainen vuorovaikutus .....	14
3	OPPAAN TOTEUTUS .....	16
3.1	Suunnittelu .....	16
3.2	Toteutus.....	18
3.3	Oppaan arviointi .....	20
4	POHDINTA .....	20
4.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi .....	20
4.2	Ammatillisen kasvun arviointi .....	20
4.3	Kehittämiskohteet.....	21
	LÄHTEET .....	22
	LIITTEET .....	24
	Liite Kuvasarja .....	24

## 1 TAUSTA JA TAVOITTEET

### 1.1 Tausta

Oppaan tarve syntyi lapsiperheiden tarpeesta ohjausmateriaaliin. Lapsiperheet kaipaavat tukea ja ohjausta vauvan hoitoon. Oppaan tarkoitus on edistää vanhempien tietoa ja taitoa vauvan perushoidosta sekä varhaisesta vuorovaikutuksesta. Tekemämme kuvasarja Onnistunut kylpyhetki- opas imeväisen kylvetykseen on suunniteltu käytettäväksi tukimateriaalina lapsiperhetyössä neuvoloissa sekä lastenosastoilla. Kohteena ovat erityisesti ne vanhemmat, jotka kokevat tuen tarvetta vauvan hoidossa. Kotona vauvan kanssa olevat vanhemmat löytävät oppaan helposti Internetistä. Opasta voidaan käyttää myös opetusmateriaalina terveysalan opiskelijoille.

### 1.2 Tavoitteet

Meidän henkilökohtaiset tavoitteemme koskevat omaa oppimistamme ja ammatillista kasvuamme, aikataulua sekä tyytyväisyyttä projektin tulokseen. Opinnäytetyöprosessin ymmärtäminen, kirjallisten- ja tiedonhakutaitojen syventäminen, ohjauksen hyödyntäminen sekä prosessin eri vaiheisiin liittyvä reflektointi ja kriittinen arviointi ovat tärkeitä tavoitteitamme. Tavoitteenamme on syventää tietoa ja taitoa vauvan perushoidosta ja edistää ammatillista kasvuamme. Sujuva, tehokas ja joustava parityöskentely on edellytys tiukassa aikataulussa pysymiseen. Opinnäytetyön valmiiksi saaminen toukokuussa 2009 on erityisen tärkeä tavoite meille kummallekin.

Projektin tavoite on tuottaa tarpeellinen ja käyttöön tuleva Onnistunut kylpyhetki-opas. Oppaan tavoite on edistää lapsiperheiden tietämystä vauvan perushoidosta sekä varhaisesta vuorovaikutuksesta. Helppokäyttöisyys, pedagoginen arvo sekä rakenteen ja visuaalisen yleisilmeen selkeys ovat kuvasarjan laatukriteerejä.

## 2 MIELLYTTÄVÄ KYPYHETKI- IMEVÄISEN KYLVETYS JA IHONHOITO

### 2.1 Imeväisikäinen

Ihmisen ensimmäistä elinvuotta sanotaan imeväisiäksi. Imeväisiässä luodaan perustus fyysiselle, psyykkiselle, sosiaaliselle ja emotionaaliselle kasvulle ja kehitykselle. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 59-65.)

Lapsen fyysiseen kasvuun vaikuttavat perintötekijät ja elinympäristö. Imeväisiässä lapsi kasvaa huomattavan paljon, sillä ensimmäisen elinvuoden aikana hänelle tulee keskimäärin puolet lisää syntymäpituudesta ja hän lähes kolminkertaistaa syntymäpainonsa. Pituutta ensimmäisen elinvuoden aikana tulee keskimäärin 24 cm. Alle vuoden ikäisen lapsen kasvun suunta on kefalokaudaalinen, eli pää kasvaa nopeammin kuin vartalo, minkä vuoksi imeväisen pää on suhteessa suurempi vartaloon kuin vanhemmilla lapsilla. Lapsen kasvu on imeväisiässä myös proksimodistaalista eli etenee kehon keskeltä kohti raajoja. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 78-79.)

Motorinen kehitys tarkoittaa liikkeiden kehitystä. Siihen vaikuttaa keskushermoston, luuston sekä lihaksiston kasvu ja kehitys. Perimä asettaa rajat motoriselle kehitykselle, mutta myös ympäristön virikkeillä, persoonallisuudella, vuorovaikutuksella ja motivaatiolla on vaikutusta. Lapsen motorinen kehitys etenee kefalokaudaalisesti eli päästä jalkoihin ja proksimodistaalasti eli keskeltä vartaloa raajoihin. Kehitys kulkee kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin. Motorinen kehitys voidaan jakaa karkeamotoriikkaan, joka tarkoittaa suurten lihasryhmien hallintaa sekä hienomotoriikkaan, joka taas tarkoittaa pienten lihasten hallintaa. (Dunderfelt 2004, 68.)

Viimeistään kuukauden ikäisenä lapsi kykenee kääntämään päänsä sivulle päinmakuullaan. Puolentoista kuukauden ikäisenä niskan lihakset ovat jo niin kehittyneet, että lapsi jaksaa kannatella päätään pystyasennossa maatessaan vatsallaan. 2-3 kuukauden ikäinen lapsi kohottaa jo ylävartalonsa käsien varaan. Kahden kuukauden ikäisenä katoaa myös tarttumisrefleksi ja tarttumisesta tulee tahdonalaista. Kolmen kuukauden ikäisenä lapsi jo tavoittelee jo lelua tarttuakseen siihen. Lapsi pyrkii kääntymään vatsalta selälleen neljän kuukauden iän jälkeen ja puolivuotiaana hän kykenee jo istumaan tuettuna pieniä aikoja. Kuuden kuukauden iän jälkeen lapselle alkaa kehittyä suojeluheijasteita sivuille ja 7-8 kuukauden iässä taakse. 8 kuukauden ikäisenä lapsi säätelee ruumiinliikkeitään ja siirtää painopistettään puolelta toiselle, mikä mahdollistaa ryömimisen ja konttaamisen. Yhdeksän kuukauden ikäisenä lapsi voi jo nousta seisomaan tukea vasten ja yrittää itse nousta seisoma-asentoon. Yhdeksän kuukauden iän jälkeen kehittyy myös lapsen pinsettiote. Vuoden ikäinen lapsi osaa usein jo kävellä ja

leikkiä ota-anna leikkejä, hän myös opettelee syömään itse, riisumaan vaatteitaan sekä kääntelemään kirjojen sivuja. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 81-85.) Lapsen normaaliin kasvuun tarvitaan terveyttä, riittävää ravitsemusta, liikuntaa sekä rakkautta. Lapsen hyvinvoinnin tärkein mittari on kasvu. Kasvua seurataan toistuvasti kasvukäyrien avulla. (Haara 1999.)

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa muistiin, tunteisiin, ajatteluun, havaitsemiseen, kieleen ja oppimiseen liittyvää kehitystä. Lapsen kognitiivista kehitystä säätelee ympäristö ja perimä. Riittävät virikkeet ympäristössä edistävät lapsen kognitiivista kehitystä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 81-85.)

Ensimmäisen vuoden aikana ihmisen hermosto kehittyy nopeasti. Lapsen kehityksessä on merkittäviä vaiheita, esimerkiksi ensimmäisen vuoden aikana vauva oppii tunnistamaan äidinkielensä piirteet. (Busari & Weggelaar 2004, 272-276.) Hermoverkot, jotka huolehtivat motorisista ja sensorisista toiminnoista, muovautuvat ja kypsyvät ensin. Keskushermoston kehitykseen vaikuttaa perinnölliset tekijät sekä imeväisen ympäristö. Ohimo ja päälohkojen alueet kehittyvät siitä seuraavana. Kahdeksan kuukauden iässä kehittyvät otsalohkojen ja lateraalisten ohimolohkojen alue. Niitä tarvitaan korkeammassa kognitiivisissa toiminnoissa. Näiden monimutkaisten tapahtumien sarjaa ohjaa hermoverkkojen kypsymisvauhti, taitojen harjoittelu ja vuorovaikutteinen erikoistuminen. (Grossmann & Johnson 2007, 909-919.)

Imeväisen temperamentin kehitystä ja sen yksityispiirteitä on tutkittu. New York Longitudinal Study - pioneeri hankkeessa jossa tutkittiin "vauvojen yksilöllisiä reagoitaitapumuksia". Tässä tutkimuksessa eroteltiin yhdeksän käyttäytymisen tasolla ilmenevää temperamenttipiirrettä. Mielialan laatu, häiriintyvyys, sinnikkyys ja tarkkaavuuden kesto, aktiivisuus, rytmisyys eli biologisten toimintojen säännöllisyys, sopeutuvuus, lähestyminen tai vetäytyminen uusissa tilanteissa, reagoitokyky ja reaktioiden voimakkuus. Nämä piirteet ilmenevät eroavuuksina primaareissa reaktiotavoissa. (Konsi, Pesonen, Heinonen & Räikkönen 2009, 309-313.)

Vauvan ensimmäisen vuoden aikana tulee esiin monia eri piirteitä kuten, kiukun, pelokkuuden, hymyn ja naurun tunteita. Motorisen aktiivisuuden ja negatiivisten tunteiden vertaaminen positiivisiin tunteisiin on arvioitavissa temperamentin kehittymistutkimuksissa. (Konsi ym. 2009, 309-313.)

Temperamenttiteorioissa on erotettavissa eri piirteitä, suurimmat näistä on positiivinen ja negatiivinen emotionaalisuus. Positiivinen emotionaalisuus viittaa vauvan taipumukseen kokea ja osoittaa positiivisia tunteita, ne esiintyvät yleensä kahden tai kolmen kuukauden iässä. Negatiivisella emotionaalisuudella tarkoitetaan vauvan pelokkuutta tai turhautumisalttiutta, ne esiintyvät yleensä puolen vuoden iässä. Vauvan positiivisella ja negatiivisella emotionaali-



suudella on tutkimusten mukaan yhteys sosiaaliseen, emotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen. Vauvan varhaisen hoivaympäristön merkitys voi näkyä stressihormonien pitoisuuksien suurenemisena, erityisesti huonoissa hoivaolosuhteissa. Vauva voi myös omalla yksilöllisyydellään muokata kasvuympäristöä, kuten vastaavasti kasvuympäristö voi muokata vauvaa. (Komsu ym. 2009, 309-313.)

Vauvaiän temperamenttia voidaan arvioida mittaamalla yksilöllisiä eroja motorisessa aktiivisuudessa, hymilyssä ja naurussa, rauhoittuvuudessa, tarkkaavuuden kestossa, ärtyvyydessä ja turhautumisalttiudessa sekä pelokkuudessa. (Komsu ym. 2009, 309-313.)

## 2.2 Imeväisen ihon erityispiirteet

Iho on yksi elimistön suurimmista ja tärkeimmistä elimistä. Se muodostaa tiukan vesi - ja vuototiiviin kerroksen, jonka tehtävinä on suojata sisäelimiä ja toimia elimistön ensisijaisena suojana vahingollisia aineita, kuten mikrobeja, allergeeneja, kemiallisia aineita ja auringon säteilyä vastaan. Ihon tehtävänä on säädellä elimistön lämpötilaa. Ihonalaiset hius-suonet supistuvat kylmässä ja vastaavasti laajentuvat kuumassa. Iholla on hermopäitä, joiden tehtävänä on reagoida kosketukseen, lämpöön, kylmään ja kipuun ja sen lisäksi viestiä tietoa aivoihin ympäristöstä. Iho koostuu kahdesta eri kerroksesta. Epidermis eli pintakerros on ohut ihokerros, jonka alla on paksumpi ihokerros dermis eli verinahka. (Thompson 2003, 8.) Nämä kaksi kerrosta ovat yhtä samaa elimistön systeemiä. Kun iholle tapahtuu jotain, se vaikuttaa molempiin ihokerroksiin. (Pugliese 2004, 1.)

Epidermis eli orvaskesi on ihon päällimmäinen kerros, se on ainoastaan 0,04- 1,15 mm paksu (Pugliese 2004, 3). Orvaskesin tehtävinä on suojata elimistöä valolta, kuumuudelta, bakteereilta ja saasteilta. Se koostuu kuolleista sarveisnesteistä sisältävistä soluista. Sarveistuneita soluja uusiutuu jatkuvasti niin että vanhoja soluja poistuu ja niiden tilalle tulee jatkuvasti uusia soluja, joita lipidikerros sitoo. Lipidikerros toimii ihon vesitiiviinä suojana. Epidermis ehkäisee myös veden haihtumista ihon läpi. Ihon ulkopuolelta tulevien aineiden kulkeutuminen ihon läpi riippuu ihon alueesta ja sen kunnosta. Iho altistumisella UV- säteilylle on niin haitallisia kuin hyödyllisiä vaikutuksia. Ihon epidermis kerros paksuuntuu ja toimii mukana D-vitamiinin muodostuksessa. (Hannuksela, Karvonen, Reunala & Suhonen 2003, 19.) Lapselle tietty määrä aurinkoa on hyväksi ja tarpeellista. Auringosta saatu D-vitamiini auttaa tekemään luustosta vahvan. Liiallinen aurinko on kuitenkin haitallista. Mitä vaaleampi lapsi on, sitä varovaisempi tulee olla auringon kanssa. (Thompson 2003, 12.)

Dermis on ihon paksumpi kerros, joka rakentuu pääasiassa kollageenista (proteiini) ja elastiinikuiduista, yli 90 % ihosta on dermistä (Pugliese 2004, 9). Dermiksen tehtävänä on tehdä ihosta luja ja joustava. Ohuet kapillaarisuonet eli hiusverisuonet ravitsevat ihoa ja taistelevat tulehduksia vastaan kuljettamalla veren valkosoluja. Hikirauhasten tehtävänä on erittää hiekkää. Talirauhasten tehtävänä on erittää rasvan talia, joka edesauttaa ihoa kuivumiselta. Iän kasvaessa talirauhasten määrä pienenee ja toiminta heikkenee. (Hannuksela ym. 2003, 19.) Karvojen juuriosa on kiinni pienissä hiustupeissa, ja jokaiseen hiustuppeen on kiinnittynyt talirauhanen. Hermopäiden avulla iho reagoi kosketukseen. Ihossa on hermopäätteitä jotka aistivat lämpöä, painetta ja kipua. Ihossa on myös hyvin runsas verisuonisto, joka sijaitsee dermiksen sisäosissa. (Hannuksela ym. 2003, 18.)

Iho toimii elimistön suurimpana tuntoaistina. Sen tehtävänä on tunnistaa tunteita kuten kipua, painetta, kosketusta, pistosta, kylmää, kuumaa ja kutitusta. Aistihermokeskus tuntee ensin, jonka jälkeen tunto siirtyy ihon liikehermoihin. (Pugliese 2004, 10.) Lapsen syntymän jälkeen iholla on kahdenlaista karvaa: ohut ja hento karva peittää koko lapsen ihoa. Paksua karvaa ovat hiukset, silmäripset ja kulmakarvat. Hius rakentuu varresta ihon sisään jäävästä osasta, sitä ympäröi sisempi ja ulompi juurituppi ja sen sisällä olevasta hiuskelmusta. Uloimassa juuritupessa on tyvikalvo. (Hannuksela ym. 2003, 19.) Kynnet rakentuvat levymäisestä kovasta kreatiinista (Hannuksela ym. 2003, 19). Lapsen kynnet toimivat herkkien sormien- ja varpaanpäiden suojana sekä toimivat hyvinä takertumis- ja raapimistyökaluja (Thompson 2003, 9).

Joskus vastasyntyneen lapsen iholla voi olla kinaa. Tämän vaalean, tahnamaisen aineen tehtävänä on suojella lapsen ihoa kohdussa. Lapsen kinaa saa pestä pois tai antaa hävitä itsensä ajan kuluessa. Vastasyntyneen iho on yleensä rasvainen, joka johtuu äidin hormoneista lapsen verenkierrossa. On myös mahdollista, että iho on kuiva ja hilseilevä varsinkin, jos lapsi on yliaikainen. Vauvan iho on normaalisti viisi kertaa ohuempi kuin aikuisen iho, eivätkä hiki- ja talirauhaset toimi vielä kunnolla. Vastasyntyneen vauvan iho on herkkä, ja se näyttää usein ihanan pehmeältä ja säteilevältä. Tämän vuoksi vauvoilla on usein iho-ongelmia, jotka eivät vaadi erikoishoitoa. (Thompson 2003, 10.)

Pari viikkoa vauvan syntymän jälkeen elimistössä on edelleen äidin hormoneja, jotka kiihdyttävät talirauhasten toimintaa ja altistavaa vauvan esimerkiksi aknelle ja karstalle. Vauvan puolustusjärjestelmä ei ole vielä täysin kehittynyt, lapsen iho on äärimmäisen herkkä lämpötilan vaikutukselle, bakteeri infektioille ja ärsyttävälle aineille. Siksi vaippaihottuma ja hikirakkulatauti ovat yleisiä. Edellä mainituista iho-ongelmista ei yleensä ole haittaa, ja ne häviävät vauvan kasvaessa. (Thompson 2003, 16.) Aikuisen on tärkeää muistaa, että lapsen iho on herkempi. On siis tärkeää ymmärtää ihonhoitoon liittyvät asiat, jotta lapsi säästyisi useilta turhilta iho-ongelmilta. (Thompson 2003, 7.)

## 2.3 Imeväisen kylvetys

### 2.3.1 Ennen kylpyhetkeä

Kylvetykseen tarvittavat välineet laitetaan valmiiksi lähelle kylvetyspaikkaa, ettei niitä tarvitse lähteä hakemaan kesken kylvyn. Näin kylpyhetkestä tulee sujuva ja miellyttävä. Vauvat palelevat helposti, joten kylvetyshuoneen olisi hyvä olla lämmin. Kokko & Lammi-Taskula (2008) neuvovat hankkimaan vauvalle oman henkilökohtaisen ammeen, sillä se ehkäisee muun muassa ihoinfektioita. Vauvojen ammeita on saatavilla hyvin paljon erilaisia esimerkiksi muotoiltuja, tukipohjallisia sekä puhallettavia. Hyvä paikka ammeelle on rauhallinen ja lämmin ympäristö sekä tukeva ja turvallinen alusta. Ammeen voi asettaa esimerkiksi pöydälle tai lattialle ottaen kuitenkin huomioon kylvettäjän ergonomian. Kylpypyyhe on hyvä valita vauvalle sopivaksi: yleensä ohuemmalla pyyhkeellä on helpompi kuivata vauvan taiteita. Ammeen viereen kannattaa varata varmuuden vuoksi useampi pyyhe. Tarvitset myös erityisesti vauvojen iholle tarkoitettua kylpyöljyä tai kylpyvaahtoa, vauvojen shampoota sekä vauvoille sopivaa kosteusvoidetta. Varaa lähelle myös vanua sekä vanupuikkoja esimerkiksi vauvan korvien tai navan puhdistukseen. (Einon 2001, 30.)

Napatynkä tarkoittaa napaan jäävää napanuoran pätkää, joka jää kun napanuora leikataan syntymän jälkeen. Napatynkä voi helposti tulehtua varsinkin, jos se kastuu tai likaantuu, ja siksi navan hygieniasta täytyy pitää huolta. Kuivana ja puhtaana napatynkä paranee ja irtoaa nopeammin. Ilmakylvyt nopeuttavat navat paranemista, eikä napaa ole hyvä peittää hautovilla vaipoilla. (Spock & Parker 2003, 108-107.) Armanto & Koistinen (2007) eivät suosittele vauvan kylvettämistä ennen kuin napatynkä on irronnut, sillä kylvettäminen saattaa nostaa napatynگان infektioriskiä.

Lasta voi kylvettää ihosta riippuen 1-7 kertaa viikossa. Imeväisikäiselle suositelluin kylvetysväli on kuitenkin 1-2 kertaa viikossa. Alkutututtelun jälkeen useimman lapset nauttivat kylpemisestä. Kylpyveden sopiva lämpötila on 37 astetta, ja veden lämpötilan voi tarkistaa lämpömittarilla tai vaikkapa kyynärpäällä koskettaen. Aluksi ammeessa on hyvä pitää vain vähän vettä ja lisätä sitä sen mukaan kun lapsi tottuu kylpemiseen. Alle vuoden ikäistä lasta ei tule viedä saunaan. (Armanto & Koistinen 2007, 227.) Kylpyvesi sekoitetaan sopivaksi ennen kuin vauva lasketaan veteen, sillä hanasta tuleva kuuma vesi voi vahingoittaa ja polttaa vauvan herkkää ihoa. Veden lämpötilaa voi joskus olla vaikea arvioida, ja lämpömittaria pitääkin käyttää aina, kun ei ole varma sopivasta lämpötilasta. (Kendrick 2008.) Vauvan kylpyveteen ei saa lisätä tavallista saippuaa tai muuta pesuainetta, sillä ne voivat kuivattaa vauvan herkkää ihoa. Ha-

lutessaan voi käyttää erityisiä vauvojen herkälle iholle suunniteltuja mietoja pesuaineita tai kylpyöljyä. (Collins 2003, 35.)

Vauvaa ei saa koskaan jättää yksin ammeeseen. Jos kylvettäjän on kuitenkin poistuttava kylvetyspaikalta, vauvan voi kääriä pyyhkeeseen ja ottaa mukaan. (Canadian Paediatric Society 2007.) Peden ym. (2008) ovat tutkineet, että maailmanlaajuisesti hukkuminen on lasten ja nuorten kolmanneksi yleisin kuolinsyy. Imeväisikäinen lapsi voi hukkua ammeeseen vaikka siellä olisi vain muutama sentti vettä. Kylpytuet eivät estä hukkumista.

### 2.3.2 Kylpyhetki

Kylpy aloitetaan kasvojen ja pään pesulla: vasta tämän jälkeen jalat voidaan laskea kylpyveeteen. Peruseriaate on pestä puhtaimmat paikat ensin ja likaiset viimeisenä

Jos vauva on ulostanut, hänen alapäänsä tulee pestä esimerkiksi juoksevan veden alla ennen kylpyveeten laskemista. Jo pienellä vauvalla on yllättävät suuret voimat, jos hän potkaisee ammeen pohjalta vauhtia, juuri siksi kylvettäjän otteiden on oltava napakat, turvalliset ja tarpeeksi laajat. (Armanto & Koistinen 2007, 227.)

Kylpy aloitetaan pesemällä vauvan kasvot ja tarvittaessa myös hiukset. Kasvojen pesuun voidaan käyttää kostutettuja pesulappuja, vanua tai pientä pehmeää pyyhettä. Ensin pestään vauvan silmät sisänurkasta ulkonurkkaan päin ja viimeiseksi nenä ja suu. Hiusten pesua varten vauvaa pidetään tukevasti yhdellä kädellä niin, että hänen jalkansa ovat kylvettäjän käden ja kyljen välissä ja vauvan pää on kylpyveden yläpuolella. Toisella kädellä pestään vauvan hiukset ja huuhdellaan puhtaalla kylpyvedellä. Vauva on hyvä pitää käärittynä lämpimään pyyhkeeseen aina kun mahdollista, jotta hänelle ei tule kylmä. Kasvojen ja hiusten pesun jälkeen vauva lasketaan kylpyammeeseen takapuoli edellä. Toisella kädellä pidetään tukevasti kiinni vauvan takapuolen alta, kun samalla toinen käsi tukee vauvan olkapäitä ja päätä. (Williams 2004, 76-77.) Jos lasta kylvetetään ilman vauvojen kylpytukea, kylvettäjän tulee tukea hänen päätänsä käsivarrellaan. Oikeakätinen kylvettäjä pitää vauvaa vasemmalla kädellään kiinni vauvan vasemman kainalon alta ja tukee käsivarrellaan vauvan hartioita ja päätä. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilen 2008, 104-06.) Vauva pestään edestä huljuttamalla vettä hänen vartalon päälle samalla, kun hänelle jutellaan ja hymyillään. Vauvan ihopoimut, taipeet ja kämmenet tulee pestä huolellisesti.

Kun vauva halutaan pestä takapuolelta, hänet tulee kääntää niin, että kylvettäjän vasen käsi tukee lasta hänen oikean kainalon alta. On erityisen tärkeää huolehtia, että lapsen pää pysyy veden pinnan yläpuolella koko ajan eikä vauva saa vettä hengitysteihinsä. (Karling ym. 2008, 104-06.) Viimeisenä pestään virtsateiden, peräaukon ja pakaroiden alue. Poikavauvan suku-

puolielimet pestään varovasti pyyhkien alhaalta ylöspäin, mutta esinahkaa ei vedetä taakse. Myös kivesten ympärys ja taiteet puhdistetaan huolellisesti. Tytön sukupuolielimet pestään aina edestä taaksepäin, jotta ulosteperäiset bakteerit eivät pääsisi sukupuolielimiin tai virtsateihin. Häpyhuulten välistä ei tarvitse pestä. (Spock & Parker 2003, 108-107.) Vauva nostetaan pois kylvystä pitäen toisella kädellä tukevasti hänen olkapäidensä ympärillä ja liu'uttamalla toinen käsi hänen takapuolensa alle pitäen kiinni reidestä. Tämän jälkeen lapsi käännetään selkä alaspäin ja nostetaan varovasti ammeesta. Vauva käännetään heti lämpimään pyyhkeeseen. (Williams 2004, 76-77.)

### 2.3.3 Kylvyn jälkeen

Vauvan pyyhe on hyvä pitää avattuna kylpypaikan lähetyvillä, jotta vauva on helppo laskeasen päälle. Vauvan kuivaamiseen voi käyttää tavallista, puhdasta pyyhettä tai erityistä, vauvoille suunniteltua hupullista pyyhettä. Halutessaan pyyhkeen voi lämmittää vaikkapa patterin päällä, mutta on varottava, ettei pyyhkeestä tule liian kuuma. Vauva tulee kietoa pyyhkeeseen heti kylvyn jälkeen. Hänen kasvoja ei kuitenkaan saa peittää pyyhkeellä, sillä hän saattaa hätäntyä ja ruveta itkemään. Vauva tykkää kun hänelle jutellaan ja hymyilläään: se saa vauvan tuntemaan olonsa turvalliseksi ja rakastetuksi. Vauvan herkkää ihoa ei saa hangata, vaan se tulee taputella kuivaksi pehmeällä pyyhkeellä. On tärkeää kuivata huolellisesti kaikki taiteet, ihopoimut sekä varpaiden välit, sillä kosteus ärsyttää ihoa ja voi aiheuttaa vaippaihottumaa. (Williams 2004, 74-75.)

Vauvan ihosta on tärkeä huolehtia kylvyn jälkeen. Tärkeä osa vauvan ihonhoitoa on ihon huolellinen kuivaus. Kuivaamisen jälkeen vauvan iholle voi tarvittaessa laittaa ihoa kosteuttavaa ja pehmentävää voidetta. Jos vauvan iho on pehmeä ja kimmoisa se ei tarvitse rasvausta. Kylpyveteen on kuitenkin hyvä lisätä hieman kylpyöljyä, jotta iho pysyy hyvänä jatkossakin. (Einon 2001, 32.) Vauvan vaippaihottumaa voi hoitaa ilmakylvyillä, perusvoiteella ja talkilla. Vaippaihottuman syitä saattavat olla myös yliherkkyys tekstiileille ja pesuaineille tai vaippojen sopimattomuus. (Jalanko 2009). Hoitamaton iho aiheuttaa lapsella ärtyneisyyttä ja tuskaisuutta (Ivanoff, Kitinoja, Rahko, Risku & Vuori 2001, 71, 145).

Vastasyntyneillä voi olla erilaisia vaarattomia iho-ongelmia, jotka eivät vaadi erityishoitoa. Useimmille vauvoille ilmestyy ns. hormoninäppyjä ensimmäisen elinviikon aikana. Näppyjä ilmenee yleensä kasvoille, rintaan ja yläselkään. Näpyt ovat harmittomia eivätkä vaadi erityishoitoa ja ne häviävät yleensä parissa kuukaudessa. (Jalanko 2009, 1.) Vauvalla voi olla myös mansikanpunaisia pieniä tai suurempia läikkiä, joita sanotaan mansikkaluomiksi. Niistä ei ole vauvalle mitään harmia ja ne vaalentuvat ikääntyessä. Monille lapsille tulee myös karstaa

päälaelle, se on kellertävän ruskeaa töhnää, josta lapselle ei ole mitään haittaa. Suuri määrä karstaa voi kuitenkin altistaa infektioille. Karstaa voi poistaa päästä pehmittämällä sitä rasvaisella perusvoiteella tai öljyllä ja harjaamalla se muutaman tunnin jälkeen pois. Vauvan iho kuivuu syntymän jälkeen. Ihoa tulisi välttää liialliselta rasvaukselta. Kuivan ihon hoitoon voi käyttää kevyitä perusvoiteita. Kuivia iholänttejä voi joutua hoitamaan lääkevoiteilla. Vauvan allerginen iho voi johtua esimerkiksi atooppisesta ihosta. Atooppinen iho on yleensä kuiva, punoittava ja kutiseva varsinkin syksyisin. Lapsen kasvoihin ilmestyvä maitorupi johtuu atopiasta. (Armanto & Koistinen 2007, 229-230.)

Vauvan kynsistä on tärkeää pitää huolta. Kun kynnet kasvavat pitkiksi, ne raapivat vauvan herkkää ihoa. Kynnet leikataan tylppäkärkisillä saksilla, kun ne ovat kasvaneet sormenpäiden yli. Kynnet leikataan pitäen napakasti kiinni vauvan kädestä työntäen sormenpäättä pois päin kynnestä. Varpaiden kynnet tulisi hoitaa samalla tavalla. (Einon 2001, 30-33.)

#### 2.4 Varhainen vuorovaikutus

Kylvetystilanteet ovat luontevia hetkiä luoda yhteys ja vastavuoroinen vuorovaikutus äidin ja vauvan välillä. Kylpyhetkeistä on hyvä tehdä vauvalle mahdollisimman mieluinen ja mukava. Vauvalle voi puhua pehmeällä äänellä siitä mitä tehdään ja kertoa kuinka mukavaa on käydä kylvyssä ja miten mukava ja puhdas olo siitä tulee. Varmat ja riittävän laajat otteet tuovat vauvalle turvallisen olon. (Armanto & Koistinen 2007, 227.) Winnicottin (1951) mukaan katse- ja kosketusyhteys lapsen ja äidin välillä luo harmoniaa heidän vuorovaikutussuhteeseen ja muodostaa vauvan sisäisten mielikuvien kehityksellisen perustan.

Varhainen vuorovaikutus antaa vauvalle koko elämän kestävästä kyvyn toimia ja elää ihmissuhteissa. On tärkeää, että vauvalla on ihminen, johon kiintyä ja jolta hakea turvaa ja lohtua, joka auttaa vauvaa rauhoittumaan ja säätelemään kiihtymystiloja.

Kiintymyshahmo antaa vauvalle mahdollisuuden uusien asioiden oppimiseen, kykyyn innostua ja kokea myönteisiä tunteita. Varhainen persoonallisuuden rakentuminen kehittyy vauvan itsensä suhteesta johonkin toiseen. Tämä luo pohjan koko myöhemmälle persoonallisuuden rakentumiselle. Vauvalle kiintymyssuhteen kehittyminen tarkoittaa vanhemman jatkuvaa läsnäoloa ja vuorovaikutuskokemuksia. (Perhevalmennuksen käsikirja 2006-2008, 155.)

Varhainen vuorovaikutus tapahtuu äidin ja lapsen välillä usein luonnostaan ja tiedostamatta. Sen merkityksestä ovat kuitenkin puhuneet niin Margaret Mahler kuin Erik H. Erikssonkin, ja sillä on tutkimusten mukaan vaikutusta lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Mäntymaan

(2006) tutkimuksen mukaan lapsen ensimmäisten elinkuukausien aikana vuorovaikutus on tehokkain keino luoda lapselle positiivisia kokemuksia.

Erik. H Erikssonin teorian mukaan vauvaikäisen kehitystehtävä on perusluottamuksen luominen. Perusluottamus syntyy lämmöstä ja läheisyydestä sekä perustarpeiden turvaamisesta. Äidin tehtävä on vuorovaikutussuhteessa lapseen luoda hänelle turvattu olo. Erikssonin sisätila-käsite korostaa kosketuksen, liikkeiden, pintojen, katseiden ja äänten merkitystä. Se on äitiyden ruumiillinen ja symbolinen kokemus, jonka vauva sisäistää vuorovaikutuksessa äidin kanssa. (Eriksson 2004, 248-249.) Myös Margaret Mahlerin separaatio-individuaatioprosessiteoriassa puhutaan vuorovaikutuksesta, vaikka teoria on muuten mielestämme varsin fyysisyyttä korostava. Teorian mukaan hoitajan tulee refleksiivisesti ylläpitää vastasyntyneen fysiologista tasapainoa, mikä vaatii vuorovaikutussuhdetta lapsen ja hoitajan välillä. Kaksivuotiaasta eteenpäin lapsi sisäistää vuorovaikutusmielikuvia suhteestaan vanhempiin aikaisemmista vuorovaikutustilanteista. Lapsen ja vanhempien vuorovaikutussuhteet vaikuttavat siis lapsen vuorovaikutusmielikuviiin. (Mahler 2004, 69.)

Ihmisellä on syntymästä asti luontainen tarve ja valmius osallistua ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Jo vastasyntynyt kykenee katsekontaktiin ja muutamanpäivänikäinen lapsi erottaa äidin kasvat muiden kasvoista. (Mäntymaa 2006.) Vauvan kiintymyskäyttäytyminen on vaisto- maista toimintaa. Vauva hakee hoivaajansa huomiota löytääkseen turvaa. Hoivaajan vastaus lapsen hätään auttaa suojaamaan vauvan kehittyvää keskushermostoa liiallisen suurilta paineilta ja auttaa turvallisen kiintymyssuhteen luomisessa. Kun vauva elää ympäristössä, jossa asiat tapahtuvat johdonmukaisesti, syntyy turvallinen kiintymyssuhde. Tunteiden ilmaisemisella lapsi ymmärtää hoivaajansa myötätuntoisen toiminnan. Varhaisen vuorovaikutuksen ja keskushermoston välistä yhteyksistä ilmestyy jatkuvasti uusia tutkimustuloksia psykoanalyysin ja kiintymyssuhdeteorian käsitystä varhaisen vuorovaikutuksen hoivan suuresta merkityksestä. (Sinkkonen 2004, 1870.)

Ihminen tarkkailee tietoisesti ja tiedostamatta itseään ja muita, tekee tulkintoja toisten käyttäytymisestä ja käyttäytyy itse tavalla, jolla voi vaikuttaa toisen käyttäytymiseen. Vastasyntynyt lapsi ei tähän pysty, mutta vuorovaikutuksessa aikuisten kanssa hänelle kehittyy taito tarkkailla ihmisiä myös tietoisesti. Aikuisten tulisi virittäytyä lapsen tunne- ja vireystilaan ja käyttäytyä sen mukaan. Myöhemmin myös lapsi oppii tunnistamaan aikuisen tunnetilan ja heijastaa sitä omassa käyttäytymisessä. Äidin pitkäaikainen masennus ja passiivisuus heikentävät lapsen mahdollisuuksia saada kehityksen kannalta välttämättömiä sosiaalisia virikkeitä ja lapsen vuorovaikutustaitojen kehitys voi hidastua. (Launonen 2007, 23.) Mäntymaa (2006) on tutkinut, että masentuneet äidit ovat huonommin sitoutuneita lapseen, puhuvat vähemmän lapselle sekä näyttävät vähemmän positiivisia ja enemmän negatiivisia tunteita kuin ei-masentuneet äidit. Varhaisen vuorovaikutuksen muotoja ovat mm. puhe ja äänensävy,

kasvojen ja vartalon liikkeet, ilmeet, rytmi, ajoitus sekä kosketus. Hoitajan hyviä ominaisuuksia ovat lämpö, positiivisuus sekä tunteiden aitous ja huonoja vihamielisyys sekä kiinnostuksen puute lasta kohtaan. (Mäntymaa 2006.)

Purhosen (2006) tutkimuksen mukaan vauvojen aiovasteet oman äidin ääneen poikkeavat vieraan vasteen synnyttämistä vasteista. Vauva suuntaa äidin ääneen enemmän tarkkaavuutta. Hyvällä äidin ja lapsen välisellä vuorovaikutuksella lapsella on neljän kuukauden ikään mennessä muodostunut aivoihin malli äidin äänestä, mikä helpottaa äänen käsittelyä ja tulkintaa ja antaa hyvän pohjan vuorovaikutukselle.

Professori Tamminen (2009) kertoo, että aivo- ja geenitutkimusten sekä video- ja kuvantamistekniikan mahdollistama tarkka vuorovaikutustutkimus ovat todistaneet loppuraskauden ja ensi elinvuosien merkityksen mielen synnylle ja mielenterveydelle. Tällä tarkoitetaan sitä, miten varhaiset kokemukset - etenkin ihmesuhdekokemukset - jäävät yleensä pysyviksi mielen toimintamalleiksi. Elämän alun kokemukset määrittävät yksilön tulevien läheisten ihmissuhteiden laatua ja hänen omaa tunnesäätelykykyään.

Vuorovaikutuksen puutteen voi tunnistaa havainnoimalla äidin ja lapsen käytöstä. Vuorovaikutuspuhe, katsekontakti sekä vauvan käsittely ovat havainnoitavia asioita. Vuorovaikutus on puutteellista silloin, kun äiti puhuu lapselle hyvin vähän tai ei ollenkaan, hän ei tavoittele vauvan katsetta ja kääntää tämän kasvot usein pois päin, käsittelee lasta kuin esinettä ja koskettelee lasta mekaanisesti, pitää häntä kaukana itsestään ja antaa hänet helposti muille. Vuorovaikutuksen puutteen huomaa lapsesta, kun häneltä tulee hyvin vähän tai ei ollenkaan vuorovaikutusjokeltelua, hän ei tavoittele äidin katsetta eikä näytä nauttivan kosketuksesta. (Riordan, Appleby & Faragher 1999.)

### 3 OPPAAN TOTEUTUS

#### 3.1 Suunnittelu

Opinnäytetyön tekijät ovat kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelija Nadja Riikonen ja kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelija Olga Eerikäinen.

Valitsimme aiheen Imeväisikäisen kylvetys -aiheen Lasten ja nuorten opinnäytetyö infotilaisuudessa syksyllä 2008. Meitä kiinnosti erityisesti toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen sekä lasten hoitotyö. Päätimme tehdä opinnäytetyön parityönä, koska meillä oli samanlainen aikataulu. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on opetuskäyttöön tuleva kuvasarja imeväisen



kylvetyksestä. Alkuperäinen suunnitelma oli tehdä aiheesta video, mutta neuvoteltuamme ohjaajamme kanssa päätimme, että kuvasarja olisi mieluisampi ja meille sopivampi toteuttaa. Oikeiden kylvetysotteiden ja vauvan perushoidon lisäksi haluamme kuvasarjassamme korostaa vuorovaikutusta hoitotilanteissa.

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen 2008 joulukuussa. Ensimmäisillä tapaamiskerroilla keskustelimme työn aiheesta ja omista näkökulmistamme sekä työn rakenteesta ja tavoitteista ja etsimme pohjatietoa aiheesta. Teimme opinnäytetyötä yhteisissä tapaamisissa ja jaoimme joitakin kirjallisia osia ja teimme niitä itsenäisesti. Työstettyämme opinnäytetyötä kolme kuukautta päädyimme otsikoimaan työme Onnistunut kylpyhetki - opas imeväisen kylvetykseen. Asetimme pieniä välitavoitteita, jotta pystyimme jäsentämään ja suunnittelemaan aikatauluamme paremmin.

Aloitimme oppaan suunnittelun miettimällä, millaisen viestin haluamme oppaalla antaa ja mitä haluamme korostaa. Päätimme korostaa turvallisia kylvetysotteita sekä varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä. Koska vauvan äiti ei halua esiintyä kuvissa, Nadja kylvetti vauvaa ja Olga toimi kuvaajana. Roolien valintaan vaikutti myös, että Nadjalla on enemmän kokemusta vauvojen hoidosta ja Olga harrastaa valokuvausta. Suunnitelman mukaan kuvaisimme vauvaa kolmena kertana. Suunnittelimme kuvaustilanteita ja harjoittelimme kuvausotteita nukan kanssa. Teimme kirjallisen suunnitelman kuvasarjan vaiheista. Jaoimme kylvetystilanteen kolmeen osaan niin, että jokaisella kuvauskerralla olisi yksi alue johon keskittyisimme tarkemmin. Päätimme ottaa valokuvat kodinomaisessa ympäristössä, jossa saa näkyä perheen kodin sisustusta. Tavoitteemme oli saada kuvista yhtenäisiä niin tyyliltään kuin ydinviestiltäänkin.

Hyvällä kuvalla voi esimerkiksi havainnollistaa teknistä yksityiskohtaa, näyttää millainen jokin asian on luonnossa tai vedota tunteisiin. Hyvä kuva voi joissakin tapauksissa toimia asiayhteydessä ilman tekstiä. Hyvä kuva on sisällöltään ja tyyliltään kontekstiin sopiva. (Lammi 2007, 44.) Onnistuneen kuvasarjan suunnittelu aloitetaan selvittämällä asian ydinviesti: mitä halutaan tehdä, missä, kenelle ja miksi. Ydinviestin pohjalta suunnitellaan kuvasarjan sisältö, ilmaisu sekä toteutustapa. Kuvaajan kannalta on tärkeää ottaa huomioon kuvien käyttötarkoitus, tyyli sekä tunnelma, kuvaformaatti, kuvauspaikka sekä aikataulut. On tärkeää ottaa riittävästi kuvia ja kokeilla erilaisia kuvakulmia. Kuvattavan kannalta huomioon otettavia asioita ovat kuvauskohteenmotivointi, ulkoinen olemus, kuvausajankohta, kuvauksen kesto aikataulut sekä kuvauspaikka.

Arvioinnissa kiinnitämme huomiota teoriaosuuden laatuun sekä oppaan ohjauksellisuuteen. Teoriaosuudessamme on olennaista ottaa huomiota tekstin yhtenäisyys sekä laatu. Ammatti- korkeakoulututkinnon opinnäytetöihin sovelletaan seuraavia kriteereitä: Työn yhteys alan

ammattikäytäntöihin, työn soveltuvuus ja hyödynnettävyys käytännössä, sekä sen yksilöity kehittämistarve. Työssä käytetyt menetelmät joita arvioimme, ovat tarkoituksenmukaisuus, luotettavuus, havainnollisuus ja innovatiivisuus. Raportoinnissa arvoimme työn kokonaisrakenteen toimivuutta, johon kuuluu aiheen rajaus, painotus, loogisuus ja yhteensopivuus tuotoksen kanssa. Huomioimme myös työn viestitettävyyttä kohderyhmälle, joka tarkoittaa asiantuntijaviestintää, tekstin sujuvuutta sekä kuvien selkeyttä. Työn arvioinnissa olennaista on kriittisyys ja analyttisyys. Lisäksi arvioimme ammatillisen osaamisemme kehittymistä, kokonaisuudessaan työprosessin hallintaan, suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. (Ammattikorkeakoulujen valtakunnallinen opinnäytetyö 2006-2008.)

### 3.2 Toteutus

Aloitimme projektin toteutuksen neuvottelemalla vauvan vanhempien kanssa jo ennen Jaakob vauvan syntymää. Kerroimme vanhemmille, että olemme tekemässä opinnäytetyötä imeväisen kylvetyksestä. Vanhempien mielestä aihe oli mielenkiintoinen. Kerroimme heille meidän aikataulusta ja työmme tarkoituksesta ja tarpeesta. Heidän mielestään oli sopivaa, että kuvasimme heidän vauvaa työssämme. Vauvan äiti on Nadjan hyvä ystävä. Tämä helpotti työmme toteutusta, sillä tapaamiset olivat luontevia ja työskentely yhdessä oli helppoa, kun osapuolet olivat ennalta tuttuja toisilleen. Jaakob vauva syntyi maaliskuun lopulla. Viikko Jaakob-vauvan syntymän jälkeen teimme ensimmäisen käynnin perheen kotiin. Tutustuimme vauvaan ja hänen perheeseen sekä kuvauspaikkaan ja otimme testikuvia. Keskustelimme vanhempien kanssa sopivista kuvaushetkistä. Vauva oli käyntimme aikana virkeä, ja jaksoi olla hereillä muutaman tunnin. Valitsimme kuvauspaikaksi tilan jossa on paljon luonnonvaloa ja pöytä, joka mahdollistaa ergonomisen työskentelyasennon kylvettäjäälle. Kuvauspaikan huolellinen valinta ja riittävästä valaistuksesta huolehtiminen helpottaa niin kuvattavan kuin kuvaajankin työtä (Forsgård 2004, 10-12).

Kuvasimme vauvaa yhteensä kolme kertaa, keskittyen jokaisella kerralla yhteen osa-alueeseen suunnitelmamme mukaisesti. Kaikki kuvauskerrat sujuivat mukavasti ja luonnollisesti. Kylvetimme vauvan jokaisella kerralla alusta loppuun. Vauvan vanhemmat ottivat meidät hyvillä mielin vastaan jokaisella kuvaus kerralla. He vitsailivat, että voimme jatkaa kylvetykspalveluamme myös kuvasarjan valmistumisen jälkeen. Vanhemmat eivät kokeneet, että olisivat jääneet paitsi vauvansa kylvetyksestä. Koska Jaakob-vauva on perheen toinen lapsi ja vanhemmilla oli jo kokemusta vauvan kylvettämisestä, saimme heiltä käytännön vinkkejä kylvetyksestä. Kylvetykskerrat olivatkin miellyttäviä kokemuksia ja saimme ohjeita puolin toisin. Sovimme jokaiselle kuvauskerralle jonkin osa-alueen johon keskityimme tarkemmin. Osa-alueita olivat ennen varsinaista kylpyä otettavat kuvat esimerkiksi tarvikekuva sekä pään ja

hiustenpesukuva, itse kylvetystilanne sekä kylvyn jälkeen otettavat kuvat. Otimme kuitenkin kuvia koko kylvetyksen aikana. Yhteensä kolmena kuvauskertana kuvia tuli noin 380 kappaletta. Tästä kuvamäärästä valitsimme 16 kuvaa kuvasarjaan. Valintakriteerit kuville olivat tarkkuus, tunnelmallisuus, pedagogisuus sekä ydinviestin mukainen sisältö. Jokainen kuvauskerta kesti noin kolme tuntia.

Kuvasimme Jaakob-vauvaa ensimmäisen kerran hänen ollessa kaksi viikkoa vanha, kuvauskerrat olivat viikon välein ja niitä oli yhteensä kolme. Jaakob-vauva oli ensimmäisen kuvauksen alkaessa virkeä, mutta rauhallinen, ja hän nukahti kuvauksen loppupuolella. Vauva viihtyi kylvyssä, vaikka olikin alussa hieman hämillään siitä, mitä hänelle tehdään. Tämä ei ollut hänen ensimmäinen kylpy, sillä Jaakobin isä oli kylvettänyt hänet ensimmäisen kerran muutama päivä ennen kuvauksia. Toisella kerralla vauva oli päiväunilla kun tulimme paikalle, mutta heräsi pienen odottelun jälkeen. Jaakob vauva vaikutti nauttivan lämpimästä vedestä ja kylvetyksestä. Koko kylvetyskerta sujui mukavasti. Kolmannella kuvauskerralla vauva oli selkeästi virkeämpi ja katseli ympärilleen. Vauvan silmät olivat auki koko kylvetyksen ajan eikä hän nukahtanut kesken kylvyn tai kuivaamisen niin kuin aikaisemmillä kerroilla. Jaakob nautti kylvystä ja otti paljon katsekontaktia kylvettäjänsä ja kuvaajaankin. Pääsimme käyntiemme aikana hyvin seuraamaan, miten nopeasti vastasyntynyt kehittyy ja kasvaa. Jo yhdesä viikossa vauva oppii uusia asioita, kannattelee päätään entistä paremmin, jaksaa olla pidempään hereillä ja ottaa enemmän katsekontaktia. Opinnäytetyöprosessimme aikana Nadjasta tuli Jaakob-pojan kummitäti.

Väreillä on voimakas viesti ja oikean värimaailman valitseminen diaesitykseen on tärkeää. Itse värien valinnan lisäksi on otettava huomioon värien sävyt sekä värien yhdistäminen. 3-5 väriä on sopiva määrä yhteen diaesitykseen, mutta samasta väristä voidaan kuitenkin käyttää eri vaaleusasteita. Värejä tulisi käyttää johdonmukaisesti koko esityksen ajan. On hyvä välttää intensiivisiä värejä suurina pintoina sekä vastaväripareja. Esityksen värimaailmaa suunniteltaessa on myös otettava huomioon värisokeus. Tärkeitä asioita ei pidä osoittaa punaisen, sinisen ja vihreän eroina. (Lammi 2007, 116.) Päätimme valita diaesitykseemme kolme pääväriä, joista voimme käyttää eri sävyjä. Valitsimme värit kuvauspaikan sekä omien mieltymystemme mukaan: vauvan kylpyamme on turkoosi, kylvetysalusta on tumman ruskea ja kylvetystilan seinät ovat valkoiset, lisäksi pidämme itse valituista väreistä ja ne sopivat mielestämme hyvin yhteen. Lisäksi päätimme ottaa tehosteväriksi hieman keltaista. Miellämme sinisen värin rauhoittavaksi veden väriksi, mikä sopii hyvin kylvetysteemaan. Valkoinen väri symbolisoi puhtautta ja valoisuutta, mikä sekin sopii hyvin teemaan. Värejä valitessamme huomioimme värisokeuden.

### 3.3 Oppaan arviointi

Hyvä opas palvelee juuri sitä kohderyhmää, jolle se on suunnattu. Oppaan laatimisen lähtökohdat lähtevät käytännön hoitotyön tarpeista ja pulmista. Hyvän oppaan teksti on selkeää, havainnollista yleiskieltä. Hyvin valitut, selittävät kuvat lisäävän ohjeen luettavuutta, kiinnostavuutta ja ymmärrettävyyttä. (Torkkola, Heikkinen, Tiainen 2002, 34-40.) Onnistunut Kylpyhetki-opas palvelee hyvin valitsemaamme kohderyhmää ja olemme koonneet sen pohtimalla hoitotyön tarpeita ja pulmia. Opas on selkeä sekä ymmärrettävä ja valitsemamme valokuvat ovat havainnollistavia. Kuvissa näkyy selkeästi niin kylvetysotteet kuin vuorovaikutus kylvettäjän ja lapsen välillä. Tekstillä on korostettu tärkeitä ja huomioitavia asioita. Opas on yhtenäinen ja johdonmukaisesti etenevä. Oppaan väriytyy on selkeä ja siinä on huomioitu värisokeus. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002.)

## 4 POHDINTA

### 4.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprojektin tavoitteena oli tuottaa Onnistunut Kylpyhetki- opas, suunnitelman ja aikataulun mukaisesti. Olemme mielestämme täyttäneet asettamamme tavoitteet hyvin. Opinnäytetyön työstäminen on ollut opettavainen prosessi niin ammatillisessa mielessä, kuin oman henkilökohtaisen kehityksen osalta. Mielestämme olemme hyödyntäneet saamaamme ohjausta hyvin. Koko opinnäytetyöprosessin aikana pyrimme olemaan kriittisiä opinnäytetyötämme kohtaan ja reflektoimaan työtämme. Olemme olleet kriittisiä myös lähdemateriaalia kohtaan. Parityöskentelymme on ollut erinomaista, olemme työstäneet opinnäytetyötämme yhteisymmärryksessä. Parikeskustelut ovat olleet tilanteita, joissa olemme pohtineet ja reflektoineet toimintaamme sekä tuotostamme. Sujuvan parityöskentelyn ansiosta työmme valmistui aikataulun mukaisesti

### 4.2 Ammatillisen kasvun arviointi

Opinnäytetyöprojektin aikana ammatillinen kasvumme on kehittynyt huomattavasti. Olemme oppineet paljon uusia kädentaitoja sekä syventäneet ammattitaitoamme hoitajina. Vaikka tuottamamme opas käsittelee vain pientä osaa imeväisen perushoidosta, olemme tutustuneet

opinnäytetyöprosessin myötä laajasti perushoidon moniin osa-alueisiin sekä perushoittoon epäsuorasti liittyviin asioihin. Olemme myös päässeet syventämään kirjallisia - sekä tiedonhaku-taitojamme. Olemme oppineet reflektomaan omaa työskentelyämme ja sen tuotosta. Ammatillinen osaaminen opinnäytetyön aikana on vienyt meitä eteenpäin prosessissamme. Ammatillisuus näkyy työssämme niin toiminnallisessa tuotoksessa kuin projektiraportissa. Ammatillista kasvuamme ovat edesauttaneet meidän oma motivaatio työskentelyyn, tiimijäsenten tuki sekä hyvät vuorovaikutustaidot yhteistyöjäsenten kanssa, joita ovat esimerkiksi kuvattavan vauvan vanhemmat ja opinnäytetyön ohjaajamme. Opinnäytetyöprosessin aikana opimme luottamaan omiin kykyihimme hyvinä työskentelijöinä. Tulevina hoitajina pääsimme seuraamaan läheltä miten pieni vauva kehittyy, miten käsitellä pientä vauvaa ja luoda hänelle hyvää oloa. Opimme paljon ohjausosaamiseen liittyviä taitoja sekä opimme tekemään tärkeitä päätöksiä toteuttaaksemme projektimme.

#### 4.3 Kehittämiskohteet

Toivomme, että erilaiset tahot löytävät oppaamme ja ottavat sen käyttöön. Haluamme tulevaisuudessa kehittää oppaan saatavuutta. Opas tulee yleiseen levikkiin, eli kaikki halukkaat voivat hyödyntää sitä. Sähköisten viestintävälineiden hyödyntäminen terveydenhoito- ja sairaanhoitotyössä on myös kehityshaasteemme. Niiden käyttö voisi helpottaa hoitotyötä esimerkiksi nopeuttaa lääkärin konsultointia valokuvien avulla. Erilaisten oppaiden ja ohjeiden sähköinen muoto voisi helpottaa potilaiden ja hoitajien tiedonsaantia.

## LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulujen valtakunnallinen opinnäytetyö- Thesis kilpailu. 2006-2008. viitattu 21.04.2009. <http://www.oamk.fi/thesis/?osio=kilpailu>
- Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Busari JO. & Weggelaar NM. 2004. How to investigate and manage the child who is slow to speak. *BMJ* 2004;328. 272-276.
- Collins, J. 2003. *Baby and child health*. London: A Penguin Company.
- Einon, D. 2001. Lapsen hoito ja kehitys, Terve, tyytyväinen ja tasapainoinen lapsi. Jänisniemi L. (suom.) Helsinki: Otava.
- Eriksson, E. 2004. Psykososiaalinen kehitysteoria. Teoksessa Dunderfelt, T. *Elämänkaari psykologia*. Porvoo: WS Bookwell. 249.
- Forsgård, P. 2004. Hyvä kuva, Viestijän valokuvaopas. Tampere: TammerPaino Oy.
- Grossmann, T. & Johnson MH. 2007. The development of the social brain in human infancy. *Eur J Neurosci* 2007;25. 909-919.
- Hannuksela, M., Karvonen, J., Reunala, T. & Suhonen, R. (toim.) 2003. *Ihotaudit*. Helsinki: Duodecim.
- Haara, M. 1999. Imeväisikäisen motorinen kehitys. Opetusmateriaali. Kuopion yliopisto; Avoim yliopisto. Viitattu 13.04.2009. <http://ffp.uku.fi/intro/motorkeh.htm>
- Ivanoff, P., Kitinoja, H., Rahko, R., Risku A. & Vuori A. 2001. *Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö*. Helsinki: WSOY.
- Jalanko, H. 2009. *Iho ongelmia, 100 kysymystä lääkärille*. Espoo: Kustannus oy Duodecim.
- Jämsä, J. 2006-2008. *Perhevalmennuksen käsikirja*. Viitattu 05.04.2009. [www.seta.fi/perheprojekti](http://www.seta.fi/perheprojekti)
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2008. *Lapsen aika*. 11. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Kendrick, D., Stewart, J., Coupland, C., Hayes, M., Hopkins, N., McCabe, D., Murphy, D., O'Donnell, G., Phillips, C., Radford, R., Ryan, J., Smith, S., Groom, L. & Towner, E. 2008. Randomised controlled trial of thermostatic mixer valves in reducing bath hot tap water temperature in families with young children in social housing: A protocol. *Trials* 2008;9. 14. Viitattu 28.3.2009. <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2322949>
- Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (toim.) 2004. *Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja*. Helsinki: Tammi
- Kokko, A. & Lammi-Taskula, J. (toim.) 2008. *Meille tulee vauva-opaskirjanen*. 2 uudistettu painos. Helsinki: Erikoispaino.

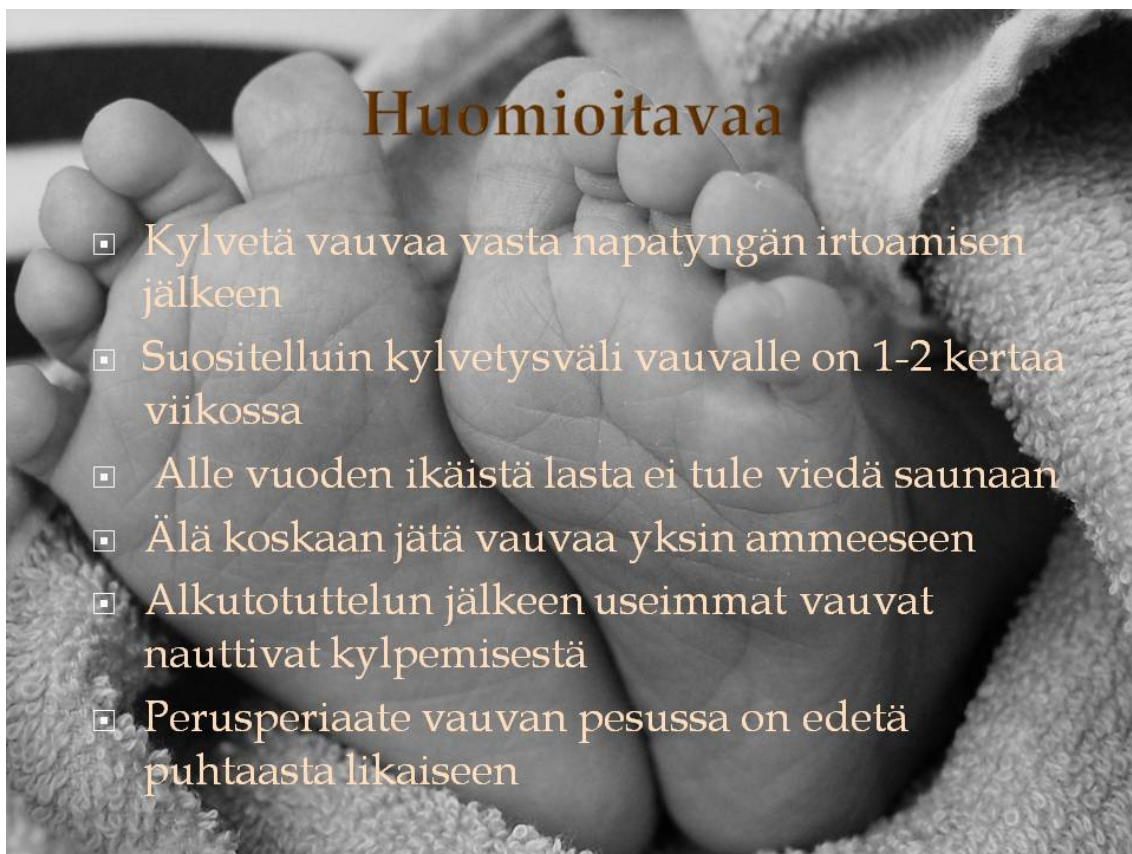
- Komsi, N., Pesonen, A-K., Heinonen, K. & Räikkönen, K. 2009. Temperamentti vauvaiässä. Suomen Lääkärilehti 4/2006. 309-313.
- Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. 2007. Kehityopsykologia, matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- Lammi O. 2007. Power Point 2007. Jyväskylä: WSOY
- Launonen, K. 2007. Vuorovaikutus, kehitys, riskit ja tukeminen kuntoutuksen keinoin. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry
- Mahler, M. 2004. Yksilöitymisen alkuvaiheet. Teoksessa Dunderfelt, T. Elämänkaari psykologia. Porvoo: WS Bookwell. 66-69.
- Mäntymaa, M. 2006. Early mother-infant interaction. Determinants and Predictivity. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis 1144, Tampereen yliopisto. Väitöskirja.
- Canadian Paediatric Society. 2007. Skin care for your baby. Paediatr Child Health 2007: 12. Viitattu 20.03.2009. <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2528704>
- Peden, M., Oyegbite, K., Ozanne-smith, J., Hyder, A., Branche, C., Rahman, F., Rivara, F. & Bartomeos, K. 2008. World report on child injury prevention. Geneva: WHO press.
- Riordan, D., Appleby, L. & Faragher, B. 1999. Mother-infant interaction in post-partum women with schizophrenia and affective disorders. Psychological medicine 29/1999. Cambridge: Cambridge university press. 991-995.
- Pugliese, P. 2004. Physiology of the skin II, An expanded scientific guide for the skin care professional. Illinois: Allured Publishing Corporation.
- Purhonen, M. 2006. Varhaisen vuorovaikutussuhteen psykofysiologiaa. Kuopio: Kuopion yliopisto. Väitöskirja.
- Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria- tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Duodecim 2004:120. 1866-1873. Helsinki: Duodecim.
- Spock, B. & Parker, S. 2003. Järkevää lastenhoitoa. Jänisniemi, L. & Tuomi, S. (suom.) Helsinki: Otava.
- Tamminen, T. 2009. Varhaislapsuuden kokemukset ovat ratkaisevia. Suomen Lääkärilehti 8/2009. 675.
- Thompson, J. 2003. Lapsen iho-ongelmat, opas lasten ihonhoitoon. Cullen, K. (suom.) Helsinki: Perhemediat.
- Torkkola S., Heikkinen H. & Tiainen S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi, opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Tammer-paino.
- Williams, F. 2004. Vauvanhoito-opas aloittelijoille. Helsinki: Perhemediat oy.
- Winnicott, D.C. 1951. Playing and reality. London: Penguin books.

LIITTEET

Liite Kuvasarja







## Huomioitavaa

- ▣ Kylvetä vauvaa vasta napatyngän irtoamisen jälkeen
- ▣ Suositelluin kylvetysväli vauvalle on 1-2 kertaa viikossa
- ▣ Alle vuoden ikäistä lasta ei tule viedä saunaan
- ▣ Älä koskaan jätä vauvaa yksin ammeeseen
- ▣ Alkutotuttelun jälkeen useimmat vauvat nauttivat kylpemisestä
- ▣ Peruseriaate vauvan pesussa on edetä puhtaasta likaiseen

Varhainen vuorovaikutus antaa vauvalle koko elämän kestävän kyvyn toimia ja elää ihmissuhteissa

Kylvetystilanne on luonteva hetki luoda vastavuoroinen yhteys vauvan ja kylvettäjän välille



Tee kylpyhetkestä mahdollisimman mukava ja kiireetön

Katso

Hymyile

Juttele

Kosketa

Ole aito



Jos vauva on ulostanut, pese peppu ennen kylpyä



Käytä kasvojen pesuun puhtaalla vedellä kosteutettua pesulappua tai vanua



Pese ensimmäisenä silmät sisänurkasta ulkonurkkaan ja viimeiseksi nenä ja suu

Hiusten pesua varten pidä vauvaa tukevasti yhdellä kädellä niin, että hänen jalkansa ovat kätesi ja kylkesi välissä ja vauvan pää on kylpyveden yläpuolella. Pese toisella kädellä vauvan hiukset ja huuhtele ne puhtaalla kylpyvedellä



Voit tarvittaessa käyttää vauvoille suunniteltua shampoota

Laske vauva veteen pitämällä tukevasti kiinni vauvan takapuolen alta samalla tukien toisella kädellä vauvan olkapäitä ja päätä





Kylvetysotteen on oltava napakka, turvallinen ja tarpeeksi laaja



Pese vauva  
edestä  
huljuttamalla  
vettä hänen  
päälle

Pese  
huolellisesti  
ihopoinut,  
taipeet sekä  
kämmenet

Hymyile  
ja juttele  
vauvalle

Kun haluat  
pestä vauvan  
selän, tue  
häntä  
napakasti  
kainalon alta

Huolehdi, että  
vauvan pää  
pysyy veden  
pinnan  
yläpuolella eikä  
hän saa vettä  
hengitysteihinsä!



Vauva saattaa olla liukas kun nostat hänet ammeesta. Pidä hänestä  
napakasti kiinni kuvan osoittamalla tavalla

Kuivaa  
huolellisesti  
kaikki taiteet,  
ihopöimut sekä  
varpaiden välit



Älä hankaa  
vauvan  
herkkää ihoa

Kylvyn jälkeen  
voit tarvittaessa  
harjata vauvan  
tukkaa, leikata  
kynnet tai laittaa  
iholle  
kosteuttavaa  
voidetta



Peruluottamus  
syntyy lämmöstä ja  
läheisyydestä sekä  
perustarpeiden  
turvaamisesta.

Erik. H Eriksson



## Lähteet

- Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Canadian Paediatric Society. 2007. Skin care for your baby, Paediatr Child Health 2007; 12. Viitattu 20.03.2009. <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2528704>
- Einon, D. 2001. Lapsen hoito ja kehitys, Terve, tyytyväinen ja tasapainoinen lapsi. Jänisniemi L. (suom.) Helsinki: Otava.
- Eriksson, E. 2004. Psykososiaalinen kehitysteoria. Teoksessa Dunderfelt, T. Elämäkkaari psykologia. Porvoo: WS Bookwell. 249.
- Jämsä, J. 2006-2008. Perhevalmennuksen käsikirja. Viitattu 05.04.2009. [www.seta.fi/perheprojekti](http://www.seta.fi/perheprojekti)
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2008. Lapsen aika. 11. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Kendrick, D., Stewart, J., Coupland, C., Hayes, M., Hopkins, N., McCabe, D., Murphy, D., O'Donnell, G., Phillips, C., Radford, R., Ryan, J., Smith, S., Groom, L. & Towner, E. 2008. Randomised controlled trial of thermostatic mixer valves in reducing bath hot tap water temperature in families with young children in social housing: A protocol. Trials 2008;9: 14. Viitattu 28.3.2009. <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=2322949>
- Kokko, A. & Lammi-Taskula, J. (toim.) 2008. Meille tulee vauva-opaskirjanen. 2. uudistettu painos. Helsinki: Erikoispaino.
- Williams, F. 2004. Vauvanhoito-opas aloittelijoille. Helsinki: Perhemediat oy.