

Helena Kurki ja Maria Rounioja

Verkossa annettava tuki imetykseen

Artikkelien arviointia - Kirjallisuuskatsaus

Tekijät Otsikko	Helena Kurki ja Maria Rounioja Verkossa annettava tuki imetykseen - Kirjallisuuskatsaus
Sivumäärä Aika	26 sivua + 3 liitettä 11.11.2011
Tutkinto	Kätilö
Koulutusohjelma	Hoitotyö
Suuntautumisvaihtoehto	Kätilötyö
Ohjaajat	Lehtori, TtT, Leena Hannula Lehtori, Ttm, Liisa Rytönen-Kontturi
<p>Tämä opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaus, jonka aiheena on verkossa annettava imetystuki. Työn tarkoituksena on antaa tietoa siitä millaisia verkkopalveluita on olemassa imetyksen tueksi ja miten niiden antama tuki on ollut yhteydessä imetyksen onnistumiseen. Opinnäytetyö on osa Urbaani vanhemmuus – hanketta, jonka tarkoituksena on edistää vauvaperheiden hyvinvointia.</p> <p>Aineisto kerättiin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen menetelmää soveltaen. Tiedonhaku toteutettiin Cinahl, PubMed, Medic ja Nelli-tietokantoja käyttäen. Aineisto koostuu 13 valintakriteereihin sopivasta tutkimusartikkelista. Haut rajattiin vuosiin 2000 - 2010. Aineisto on analysoitu induktiivisen sisällönanalyysin menetelmällä.</p> <p>Tutkimukset osoittivat, että imetyksen tueksi on olemassa monenlaisia verkkopalveluita, kuten verkkosivustoja, opetusohjelmia sekä vertaistukea antavia palveluja. Informatiiviset verkkosivustot antavat tietoa imetykseen liittyvistä asioista. Tiedon etsiminen on helppoa, sillä tietoa voi hakea omiin tarpeisiinsa ja missä ja milloin tahansa. Suuri tiedonmäärä aiheuttaa myös ristiriitoja ja voi vaikuttaa heikentävästi imetysmotivaatioon. Tiedon määrän on osoitettu lisääntyvän verkkopohjaisten imetyskoulutusohjelmien avulla. Verkossa annettavan tuen on osoitettu olevan positiivisesti yhteydessä täysimetyksen esiintyvyyteen sekä imetyksen aloittamiseen ja keston. Vertaistuen on osoitettu auttavan erityisesti epätavallisessa tilanteessa imettäviä äitejä, sillä jakamalla kokemuksiaan, vaikea tilanne ei tunnu epänormaalitylta.</p> <p>Tutkimusten tuloksista voidaan päätellä verkkotuella olevan potentiaalia tukea äitejä imetyksessä ympäri maailmaa. Lisätutkimusta tarvitaan vielä verkossa annettavan imetystuen vaikuttavuudesta.</p>	
Avainsanat	Imetys, tuki, Internet,

Authors	Helena Kurki and Maria Rounioja
Title	Breastfeeding support on the Internet – A Literature Review
Number of Pages	23 pages + 3 appendices
Date	11 November 2011
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Midwifery
Instructors	Leena Hannula, Principal Lecturer Liisa Rytönen-Kontturi, Principal Lecturer
<p>Our final project is a literature review on breastfeeding support given on the Internet. The purpose of our study is to describe what kind of web-based programs there are to support breastfeeding and how they are related to breastfeeding outcomes. The aim of this study is to provide information for healthcare providers on the use of web-based support. Our project is part of the Urban Parenthood Program, on contributing to well-being of families with a newborn baby.</p> <p>The data for our study was collected by using the adapted version of the systematic review method. Searches were made on the CINAHL, PubMed, Medic and Nelli databases. We selected thirteen studies that met the inclusion criteria. This review includes studies published between the years 2001-2010 on which we used the inductive content analysis method.</p> <p>The results of the studies show that there are many web pages, education programs and peer support programs to support breastfeeding. Informative web pages offers facts about breastfeeding and information can usually be easily reached at any time and place. Motivation can however be compromised because of all the mixed information. Web-based breastfeeding programs and support have proved to increase breastfeeding knowledge and therefore they have positively influenced on the incidence and duration of breastfeeding. Breastfeeding initiation and full breastfeeding have also generalized.</p> <p>We can conclude that the Internet has the potential to support breastfeeding around the world. More research is however needed about the effectiveness of web-based breastfeeding support.</p>	
Keywords	Breastfeeding, support, Internet

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Imetys Suomessa ja maailmalla	1
	2.1 Imetyksen tuki	3
	2.2 Internetin käyttö	4
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	4
4	Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen	5
	4.1 Aineiston haku	5
	4.2 Aineiston valinta	6
	4.3 Kerätyn tiedon laadun arviointi	8
	4.4 Aineiston kuvaus	9
	4.5 Kirjallisuuskatsaus menetelmänä	9
	4.6 Aineiston analyysi	10
	4.7 Aineiston analyysin toteutus	11
5	Tulokset	11
	5.1 Imetystä tukevat verkkopalvelut	11
	5.1.1 Informatiiviset verkkosivut	11
	5.1.2 Internetpohjaiset ohjelmat	12
	5.1.3 Vertaistuki	13
	5.2 Imetyksen onnistuminen verkkotuen avulla	14
	5.2.1 Verkkotuen yhteys imetyksen toteutumiseen	14
	5.2.2 Voimaantuminen	15
	5.2.3 Suuri tieto määrä luo ristiriitoja	15
	5.3 Kokemuksia olemassa olevista verkkopalveluista	16
	5.3.1 Tiedonhaku helppoa	16
	5.3.2 Kokemusten jakaminen	17

	5.3.3 Imetystietouden lisääntyminen	18
6	Pohdinta	19
	6.1 Johtopäätökset	19
	6.2 Eettisyys	21
	6.3 Luotettavuus	22
	6.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys	22
	6.5 Opinnäytetyö prosessina	23
	Lähteet	
	Liitteet	

1 Johdanto

Opinnäytetyömme on kirjallisuuskatsaus aiheesta verkossa annettava tuki imetykseen. Aiheemme kuuluu Tutkimus & Kehitystyön-projekteista alakohtaisiin hankkeisiin ja edelleen hoitotyön ja ensihoidon projekteihin. Opinnäytetyömme kuuluu Urbaani vanhemmuus – hankkeeseen, vauvaperheille suunnattujen interventioiden vaikuttavuuden arviointi. Hankkeen tavoitteena on tukea vanhempia sekä tarjota heille vertaistukea.

Verkossa annettavaa imetystukea ja sen vaikuttavuutta on tutkittu suhteellisen vähän, joten tutkimusaineistomme jäi suppeaksi (13 tutkimusta). Teoreettisessa viitekehyksessä kuvaamme imetyksen yleistymistä Suomessa ja maailmalla sekä imetyksen todettuja terveysvaikutuksia. Kuvaamme myös Internetin käytön yleisyyttä ja sen käyttöä oppimisen tukena. (luku 2). Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää millaisia tutkimuksia Internetissä annettavasta imetystuesta on tehty ja tuottaa selkeä yhteenveto lukemistamme tutkimusartikkeleista. Meitä kiinnostaa myös kenelle tutkimukset ovat suunnattu, eli ovatko kohderyhmänä vanhemmat vai hoitohenkilökunta. Aihetta rajatessamme meidän tuli miettiä millaista ryhmää haluamme tutkia (Pudas-Tähkä, Axelin 2007: 47). Tutkimuksia hakiessamme ja niiden tiivistelmiä lukiessamme tulimme siihen tulokseen, että keskittyisimme vain äideille/perheelle annettavaan tukeen. Suuressa osassa tutkimuksia käsiteltiin vain äitiä/perhettä, joten rajaus on mielestämme aiheellinen. Analysoimme aineiston induktiivisella aineistonanalyysi menetelmällä (luku 4). Tämä kirjallisuuskatsaus voisi toimia alkusysäyksenä uusille tutkimuksille sekä materiaalina esimerkiksi kättilöpäivillä.

2 Imetys Suomessa ja maailmalla

Suomessa imetys on yleistynyt 1970-luvun alun jälkeen, mutta sen yleisyys ja kesto vaihtelee alueittain ja aikakausittain (Hasunen, Kaija 2002). Niillä alueilla, joissa imetystä tuetaan suunnitelmallisesti, imetys toteutuu keskimääräistä paremmin (Hasunen, Kaija – Ryyänen, Sanna 2006). Vuonna 2000 tehdyn selvityksen mukaan alle kuukauden ikäisistä täysimetettyjä oli 65%, 3 kk:n ikäisistä 45% ja 4kk:n ikäisistä

enää vain 14% (Hasunen 2002). Vuonna 2005 saman selvityksen mukaan edistystä on tapahtunut vuoteen 2000 verrattuna kaikissa ikäryhmissä lukuun ottamatta alle yhden kuukauden ikäisiä (Hasunen ja Rynänen 2006). Suomessa myös sosioekonomiset erot imetyksessä ovat selvästi nähtävissä. Nuoret ja vähemmän koulutetut äidit imettävät lyhyemmän aikaa. Esikoista imetetään lyhyemmän aikaa kuin muita lapsia. (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009 s.37.)

Suomessa imetetään vähiten muihin Pohjoismaihin verrattuna. Valtiovalta ja terveydenhuollon ammattilaiset muissa Pohjoismaissa ovat jo vuosien ajan tukeneet imetystä suunnitelmallisesti, mikä näkyy imetystilastoissa. Esimerkiksi Tukholman alueella vuonna 1999 tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että noin neljäsosa vastasyntyneistä sai lisäruokaa alle viikon ikäisinä, muiden ollessa täysimetettyjä. (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009 s.38.) Yhdysvalloissa imetyksen aloitus on korkealla tasolla (75 %) mutta tilastot kertovat imetyksluvujen putoavan, kun aikaa kuluu. Amerikassa 3 kk:n ikäisistä täysimetettyjä on 40 %:a ja 4 kk:n ikäisistä vain 17 %:a. (CDS's Breastfeeding Report Card 2010). Euroopassa kuuden kuukauden täysimetyssuositus ei yllä WHO:n ja UNICEFin tasolle missään maassa. Itävalta on ainoa valtio, jossa on tapahtunut edistystä koskien 12 kk:ta kestävästä imetystä. (EU 2008.)

Imetyksen on maailmanlaajuisesti todettu edistävän sekä vastasyntyneen että äidin terveyttä. WHO on laatinut imetyssuositukset, jonka mukaan suositeltavaa on täysimettää kuusi kuukautta ja jatkaa imetystä lisäruoan ohella aina kahteen ikävuoteen asti tai jopa pidempään (WHO 2011.) WHO:n määritelmään täysimetyksestä ei kuulu minkään lisäravinnon, edes veden antaminen. Tässä on maiden välillä eroja, esimerkiksi Norjassa täysimetyksen määritelmään ei kuulu veden antaminen, kun taas suomalaisissa tutkimuksissa vähäisten vesimäärien antaminen on sallittua. (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009 s.38.) Imetyksen aloittamiseen ja sen keston vaikuttavat monet eri tekijät niin vauvasta, äidistä kuin ympäristöstä johtuvat. Suuressa roolissa on äidin saaman tuen määrä ja laatu. Hannula (2003) toteaa väitöskirjassaan Imetysnäkömukset ja imetyksen toteutuminen, että äideillä, jotka kokivat saaneensa paljon tietoa neuvolasta, oli enemmän ongelmia imetyksessä. Tämä voi johtaa siihen, että äiti lopettaa imettämisen kokiessaan sen liian vaikeaksi omassa elämäntilanteessaan (Hannula 2003). Aiheesta tehdyistä tutkimuksista käy ilmi,

että suuri tiedon määrä luo ristiriitoja ja vaikuttaa heikentävästi imetyksen aloittamiseen ja keston.

2.2 Imetyksen tuki

Tukea imetykseen saa neuvolan rutiinikäynneiltä sekä heidän järjestämistään valmennuksista, kirjallisuudesta, internetistä sekä erilaisista vertaistukiryhmistä. Imetykseen haetaan tukea ystäviltä ja toisilta äideiltä, sukulaisilta ja omalta puolisoilta. Tutkimusten mukaan äitejä ei aina kuitenkaan ohjata hakemaan tukea Internetin sähköpostilistoilta tai vertaistukiryhmistä. Se on myös huomattava, etteivät äidit hakeudu niihin itsenäisesti. (Hannula 2003.) Artikkelissa "Lactation Management Resources on the Internet" luodaan katsaus Internetin mahdollisuuksiin imetyksen tukijana sekä parhaisiin olemassa oleviin verkkosivustoihin. Imetykseen kiinnitetään enemmän huomiota terveydellisistä, sosiaalisista ja oikeudellisista syistä. Tämän johdosta on syntynyt useita Internetsivustoja tuottamaan tietoa muun muassa terveysalan ammattilaisille ja äideille koskien imetystä (Jordan - Jordan 2002). Artikkelista huomaa, että imetykseen liittyviä sivustoja on todella paljon, ongelmana voikin olla juuri itselleen sopivan löytäminen. Sivustoilla voi joutua etsimään tietoa rivien välistä.

Nykyään Internet on täynnä erilaisia sivustoja, joiden tarkoituksena on tuottaa käyttäjälle luotettavaa terveystietoa sekä tukea ja ohjausta arjen tilanteisiin. Susan Blackburnin (2007) tekemässä yhteenvedossa on esitelty erilaisia Internetsivustoja, jotka ovat keskittyneet imetyksen tukemiseen. Katsauksessa on esitelty yhdeksän sivustoa. Toisilla sivustoilla on tarjolla perustietoa imetyksestä, sen hyödyistä sekä ohjeita arjesta selviytymiseen. Toiset ovat keskittyneet imetyksen edistämiseen, joko pienemmällä tai suuremmalla tasolla. Esimerkiksi US Breastfeeding Committee sivustot antavat tietoa hallituksen toimista, kansallisista toimintamalleista sekä poliittisista julkilausumista. Toisella sivustolla annetaan tietoa imetyksestä ja matkustamisesta. Tärkeintä varmasti on, että useimmilla sivustoilla on mahdollisuus kysyä mieltä askarruttavista asioista ammattilaisilta. Näiltä sivustoilta saa uutta ja luotettavaa tietoa imetykseen liittyvistä asioista.

2.3 Internetin käyttö

Internetin käyttö suomalaisten keskuudessa kasvaa koko ajan. Suomalaisista 85 prosenttia käyttää internetiä päivittäin. (IAB Finland 2011.) Euroopassa Internetiä käytti vuonna 2008 62 prosenttia väestöstä (Tilastokeskus 2009). Eurooppalaisista 71 prosenttia etsii terveyttä koskevaa tietoa tai palveluita ja lähes 60 prosenttia kertoo haetun tiedon vaikuttaneen päätöksentekoon. Amerikkalaisista aikuisista 80 prosenttia on etsinyt terveyttä koskevaa tietoa. Vuonna 2007 internetin käyttäjille tehdyssä kyselyssä selvisi, että 61 prosenttia vastaajista etsii internetistä terveystietoa. Reilusti yli puolet suomalaisista haluaisi mieluummin käyttää terveydenhuollon sähköisiä palveluita. (TerveSuomi.fi-visio 2008.) Median avulla voidaan vaikuttaa imetysasenteisiin kaikkialla maailmassa ja sitä on hyödynnetty imetyksen edistämisessä internetin ja kirjallisuuden kautta. (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009:39.)

Huang ym. (2007:1573) tutkimuksen mukaan Internet on oppijakeskeinen ympäristö, joka korostaa itsenäisyyttä ja yksilön autonomiaa. Verkossa oppija voi tarpeen mukaan säädellä oppimistaan ja sen sisältöä, aikaa, sijaintia sekä nopeutta. Näin Internet tarjoaa jokaiselle tietoa omaan yksilölliseen tarpeeseen ja tietoa voi etsiä itselleen sopivana ajankohtana. Varsinkin työssäkäyvillä vanhemmilla voi olla vaikeuksia sovittaa valmennusluentoja aikatauluunsa, joten Internet helpottaa arjen sujuvuutta. Internet-palvelut yhdistelevät sanoja, kuvia, ääntä, liikkuvaa kuvaa, mielikuvia sekä muuta multimediaa. Tutkimuksen mukaan tämä edistää oppimista ja yhdistettäessä muihin tukipalveluihin voi parantaa odottajan päätöksentekokykyä. Interaktiivisten toimintojen kautta on myös helppo korjata vääriä uskomuksia.

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää millaisia imetystä tukevia verkkopalveluita on olemassa ja miten niiden antama tuki on yhteydessä imetyksen onnistumiseen. Tavoitteenamme on tehdä kirjallisuuskatsaus aiheestamme tehdyistä tutkimuksista. Tämä synteesi voisi toimia alkusysäyksenä uusille tutkimuksille sekä materiaalina esimerkiksi kättilöpäivillä. Saatua tietoa voidaan myös hyödyntää Urbaani Vanhemmuus

- hankkeen tuloksia raportoitaessa. Uskomme hyötyvämmme aiheen tutkimisesta myös tulevassa ammatissamme.

Tutkimusongelmamme pohjautuu tekemäämme tutkimustyöhön imetyksen tukemisesta verkossa. Tukea kaivataan vuorokaudenajasta ja asuinpaikasta riippumatta. Internet olisi tässä suhteessa oiva keino hankkia apua ja tukea ongelmatilanteisiin.

Tutkimuskysymyksiksemme laadimme ongelman pohjalta seuraavat:

1. Millaisia verkkopalveluita on olemassa imetyksen tueksi?
2. Miten verkossa annettava imetystuki on ollut yhteydessä imetyksen onnistumiseen?
3. Millaisia kokemuksia äideillä on verkkopalveluiden antamasta tuesta?

4 Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen

4.1 Aineiston haku

Lähdimme muodostamaan sekä suomen- että englanninkielisiä hakusanoja liittyen oppinäytetyöaiheeseemme. Haastavaa oli miettiä englanninkielisiä hakusanoja ja muuttella niitä eri tietokantoihin sopiviksi. Emme käyttäneet pelkästään sanaa breastfeeding, vaan myös sen synonyymejä, jotta saamamme tulos olisi laajempi. Rajasimme haun koskemaan kaksituhatluvulla tehtyjä tutkimuksia, jotta saamamme aineisto olisi mahdollisimman tuoretta. Hakusanoilla löytyi paljon tutkimuksia, mutta juuri meidän tutkimusongelmaamme liittyviä tutkimuksia löytyi verrattain niukasti. Kokeilimme hakuja ilman sanaa Internet mutta tällöin emme saaneet yhtään meille sopivaa tutkimusta. Yhdistimme vielä hakusanoihin "webpage" ja "world wide web" mutta tällöin ei haku tuottanut tulosta. Löysimme paljon tutkimuksia, jotka oli tehty sairaalassa ja nimenomaan hoitohenkilökuntaa varten. Näissä tarkoituksena on tutkia vanhempien saamaa tukea ennen lapsivuodeosastolta kotiutumista. Tietokannoissa käyttämämme hakusanat ja hakujen rajaukset näkyvät taulukossa 1.

Taulukko 1. Tutkimusten haku

TIETOKANNAT	HAKUSANAT	RAJAUKSET
CINAHL	Breastfeeding/or infant nutrition/or lactation AND internet/or web AND support	Suomi, englanti Abstrakti Vuodet 2000-2010
PUBMED	Breastfeeding/or infant nutrition/or lactation AND internet/or web AND support/or peer group	Suomi, englanti Abstrakti Vuodet 2000-2010
MEDIC	imetys AND internet AND tuki	Suomi abstrakti Vuodet 2000-2010
NELLI	imetystuki AND internet	Suomi Abstrakti Vuodet 2000-2010
METCAT	imetys AND inter?	Suomi Abstrakti Vuodet 2000-2010

4.2 Aineiston valinta

Valitsimme ensin artikkelit otsikoiden perusteella. Tullakseen valituksi otsikon perusteella artikkelin piti käsitellä Internetissä annettavaa imetystukea. Jos olimme epävarmoja artikkelin sopivuudesta otsikon perusteella, otimme sen vielä tässä vaiheessa mukaan. Näin emme tulleet rajanneeksi potentiaalisesti sopivia artikkeleita heti pois. Valitsimme artikkelit yhdessä. Valittuamme artikkelit otsikon perusteella, hankimme niiden abstraktit. Sisäänottokriteerit ensimmäisessä vaiheessa: tutkimus liittyi imetykseen ja sen tukemiseen Internetissä, tutkimuskohteena äidit tai perheet, tutkimus suomen- tai englanninkielinen. Poissulkukriteerit ensimmäisessä vaiheessa: tutkimus ei koskenut internetissä annettavaa tukea, tutkimus koski hoitohenkilökuntaa,

korvikeruokintaa tai imetyksen terveysetuja – tai haittoja. Seuraavaksi luimme abstraktit ensin itsenäisesti, jonka jälkeen keskustelimme valinnoistamme. Poissulkukriteerejä toisessa vaiheessa olivat: ei tutkimus, ei liity internetissä annettavaan imetystukeen, koskee hoitohenkilökuntaa tai lääkäreitä tai tutkimus käsitteli keskustelupalstoilla käytävää keskustelua imetyksestä. Suurin osa löytämistämme tutkimuksista ovat englanninkielisiä. Valittuamme tutkimukset abstraktin perusteella, hankimme kokotekstit. Myös tässä vaiheessa aineistomme pieneni, sillä kokoteksti ei vastannut abstraktin luomaa vaikutelmaa. Taulukossa 2 kuvaamme aineistonkeruuprosessin etenemistä. Cinahlin ja PubMedin hauissa esiintyi paljon samoja hakutuloksia, otimme kaikki huomioon valitessamme tutkimuksia otsikon perusteella. Luettuamme abstraktit, otimme kunkin tutkimuksen huomioon vain yhden kerran.

Tässä vaiheessa aineistomme oli mielestämme melko suppea. Käytimme koulumme informaation apua saadaksemme lisää aineistoa, mutta hänenkään avulla emme saaneet lisää aineistoa. Jaoimme tutkimukset keskenämme ja luettuamme ne vaihdoimme lukemiamme tutkimuksia. Näin tulimme molemmat lukeneeksi kaikki artikkelit ja keskustelleeksi huomioistamme. Kokotekstejä lukiessamme kävimme läpi myös niiden lähdeluetteloita suorittaen manuaalista hakua. Näin emme kuitenkaan löytäneet tarkoitusta vastaavia tutkimuksia. Jaottelimme tutkimukset sen mukaan, mistä saa vastauksen mihinkin tutkimuskysymykseen. Tämä helpotti meitä hahmottamaan, kuinka onnistunut aineistonvalintamme on ollut. Kaikista tutkimuksista emme saaneet vastauksia kaikkiin kysymyksiin. Tutkimukset ovat erilaisia ja toteutettu eri menetelmillä mikä osaltaan vaikuttaa tähän.

Luettuamme kokotekstit ja päädyttyämme lopulliseen aineistoon, loimme taulukon (liite 1), josta näkyy tutkimuksen tekijät, vuosi ja maa, sekä tutkimuksen tarkoitus, aineiston keruumenetelmä ja keskeiset tulokset. Viimeisessä sarakkeessa tutkimme tutkimustuloksia suhteessa tutkimuskysymyksiimme.

Taulukko 2. Tiedonhaku

Tietokantojen valinta: Cinahl, Pubmed, Medic, Nelli, MetCat	
Hakusanojen valinta	
Hakutulos kokonaisuudessaan: $81+204+40+4+2=331$	
Otsikon perusteella hyväksytyt $23+46+2+1+2=74$	Otsikon perusteella hylätyt $58+158+38+3+0=257$
Abstraktin perusteella hyväksytyt $10+12+1+1+2=26$	Abstraktin perusteella hylätyt $13+34+1+0+0+=48$
Kokotekstin mukaan hyväksytyt $7+5+1+0+0=13$	Kokotekstin mukaan hylätyt $3+7+0+1+2=13$
ANALYSOITAVAT ARTIKKELIT 13	

4.3 Kerätyn tiedon laadun arviointi

Laadun arvioinnilla pyritään lisäämään kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta sekä tuottamaan suosituksia uusille jatkotutkimuksille. Arvioinnissa määritetään minimilaatutaso, joka vaaditaan mukaan otettavilta tutkimuksilta. Laatueroja pyritään selvittämään, jotta voidaan tutkia tutkimustulosten eroavaisuuksia. Alkuperäistutkimusten laatua arvioitaessa kiinnitetään huomiota tutkimuksen antaman tiedon luotettavuuteen sekä tulosten tulkintaan ja kliiniseen merkitykseen. Laadun arvioinnista saatavalla tiedolla on vaikutusta siihen kuinka luotettavana voidaan pitää kirjallisuuskatsauksesta mahdollisesti muodostettavaa suositusta (Kontio - Johansson 2007:101). Käytimme kirjallisuuskatsauksessamme tuoreimpia tutkimuksia, jotka olivat julkaistu tieteellisissä lehdissä. Aineiston hakuun käytimme arvostettuja tietokantoja ja

käytimme luotettavaa hakumenetelmää. Valitsimme analyysin vain artikkelit, joissa oli abstraktit. Kaikki tutkimukset täyttivät sisäänottokriteerit.

4.4 Aineiston kuvaus

Aineistomme koostuu 13 tutkimuksesta. Tutkimusten numero, tekijä(t), tekovuosi ja –maa, tarkoitus, aineiston keruu, keskeiset tulokset sekä niiden vastaavuus tutkimuskysymyksiimme on esitetty liitteessä 1. Tutkimukset asettuivat vuosien 2001-2010 välille. Metodeina oli käytetty kyselylomaketta kahdeksassa eri tutkimuksessa. Kolmessa tutkimuksessa oli käytetty hakukoneita. Haastattelua oli käytetty yhdessä tutkimuksessa ja yhdessä tutkimuksessa oli käytetty arviointikaavaketta. Taulukossa 3 tutkimukset on kuvattu maan mukaan.

Taulukko 3. Tutkimukset maan mukaan.

MAA	LUKUMÄÄRÄ	TUTKIMUKSET	PROSENTTIOSUUS
AUSTRALIA	1	8	7,69
ISO-BRITANNIA	1	4	7,69
RANSKA	1	11	7,69
SKOTLANTI	1	12	7,69
SUOMI	3	1,3,9	23,07
TAIWAN	1	10	7,69
YHDYSVALLAT	5	2,5,6,7,13	38,46
YHTEENSÄ	13	1-13	

4.5 Kirjallisuuskatsaus menetelmänä

Kirjallisuuskatsauksessa on koottu tietoa joltakin rajatulta alueelta ja yleensä se on tehty pyrkien vastaamaan johonkin kysymykseen, tutkimusongelmaan (Leino-Kilpi, Helena 2007:2). Aihealueen tunteminen auttaa näkökulman, teorioiden, käsitteiden ja metodien valinnassa (Hirsjärvi ym. 1995:14). Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa erikoispiirteenä on tarkka tutkimusten valinta-, analysointi- ja syntetisointiprosessi. Katsaukseen sisällytetään vain relevantit ja tarkoitusta vastaavat tutkimukset. Tekemämme kirjallisuuskatsaus on tehty soveltavan kirjallisuuskatsauksen

menetelmällä. Rajaamme katsauksen karkeasti kolmeen vaiheeseen; katsauksen suunnittelu, katsauksen tekeminen hakuineen, analysointineen ja synteeseineen sekä kolmas vaihe katsauksen raportointi. (Johansson 2007:4-5.) Suunnitteluvaiheessa tarkastellaan aiemmin tehtyä tutkimusta aiheesta, määritellään katsauksen tarve sekä tehdään tutkimussuunnitelma. Tarkka kirjaaminen kaikissa vaiheissa on tärkeää katsauksen onnistumisen ja tulosten merkittävyyden osoittamiseksi. (Johansson 2007:6.) Kirjallisuuskatsauksen tekeminen on työlästä, sillä aineisto on luettava ja arvioitava kriittisesti. Aiheesta on oltava riittävästi tietoa, jotta katsaukseen voidaan seuloa vain tutkittavaan aiheeseen oleellisesti liittyvä tieto. Aineisto on esitettävä ja tulkittava puolueettomasti. (Hirsjärvi ym. 2004: 112-113.)

4.6 Aineiston analyysi

Valitsimme analyysitavaksemme aineistolähtöisen eli induktiiviseen sisällönanalyysin. Sisällönanalyysissa tulee ensin määrittää analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus, joka voi sisältää useita lauseita. Aineistolähtöiseen analyysiin kuuluu kolme vaihetta: 1) aineiston pelkistäminen eli redusointi, 2) aineiston ryhmittely eli klusterointi ja 3) teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. Aineiston pelkistämässä ilmaisut tiivistetään jättämällä tutkimukselle epäolennainen pois. Pelkistämisen voi tehdä myös etsimällä aineistosta tutkimuskysymysten avulla ilmaisut, jotka vastaavat niihin. Ryhmittelyssä kootaan yhteensopivat pelkistykset ryhmiksi. Muodostuneet ryhmät yhdistetään luokaksi, joka nimetään sen sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Näin aineisto saadaan tiivistettyä. Abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahointia jatketaan yhdistelemällä luokituksia, niin kauan kuin se on aineiston kannalta mahdollista. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa saadaan vastaus tutkimustehtävään yhdistelemällä käsitteitä. Analyysin edetessä teoriaa ja johtopäätöksiä verrataan koko ajan alkuperäisaineistoon. Tuloksissa kuvataan luokittelujen pohjalta muodostetut kategoriat ja niiden sisällöt. Johtopäätösten tekemisessä pyritään ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmasta analyysin kaikissa vaiheissa. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 108–113.)

4.7 Aineiston analyysin toteutus

Aloitimme sisällön analyysin valitsemalla analyysiyksiköksi kokonaiset lauseet tai lauseen osat. Luimme tutkimukset huolellisesti läpi, alleviivaten samalla ilmaisut jotka vastasivat tutkimuskysymyksiimme. Seuraavaksi pelkistimme valitut lauseet tai ilmaisut ja muodostimme niistä alaluokat. Yläluokiksi muodostimme tutkimuskysymyksemme. Analyysiprosessi on kuvattu liitteessä 2.

5 Tulokset

5.1 Imetystä tukevat verkkopalvelut

Tässä luvussa käymme läpi millaisia verkkopalveluja on kehitetty ajatellen imetyksen tukemista. Analyysiprosessin tuloksena olemme jakaneet verkkopalvelut kolmeen alalukuun: informatiiviset verkkopalvelut, verkkopohjaiset imetyškoulutusohjelmat sekä vertaistukeen keskittyvät verkkopalvelut. Ihmisistä, joilla on pääsy Internetiin, 60-80 prosenttia käyttävät sitä myös terveystiedon hakemiseen.

Kaikkia verkkopalveluita yhdisti niiden tavoite tuottaa äideille enemmän tietoa imettämisestä, vertaistukea ja ammattilaisen tukea. Kaikkien tutkimusten tavoitteena oli äitien mahdollisimman pitkä täysimetys ja se, kuinka verkkopalvelut voisivat tätä edistää.

5.1.1 Informatiiviset verkkosivut

Informatiivisia verkkosivustoista puhuttaessa tarkoitetaan yleensä kaikille avoimia sivustoja. Niiden keskeinen tavoite on yksinkertaisen tiedon tarjoaminen tietystä aihepiiristä. Internetsivustojen mahdollisuus lisätä tietoa perustuu niiden helppokäyttöisyyteen, edullisuuteen, saatavuuteen, anonyymisyyteen sekä ajasta tai paikasta riippumattomuuteen. Löytääkseen erityisen suosittuja sivustoja, tutkijat pyrkivät jäljittelemään naisten yleistä tiedonhakukäyttäytymistä. Näin voidaan luotettavasti arvioida niitä sivustoja, joiden kautta tässä tapauksessa äidit hakevat tietoa ja tukea imetykseen. Kolmessa tutkimuksessa arvioitiin imetykseen liittyviä verkkosivustoja, jotka tarjoavat imetykseen liittyvää tietoa ja, jotka löytyivät

yleisimpien hakukoneiden kautta (2, 4, 5.) Dornan ym. (2006) tutkimuksessa löytyi kolmestakymmenestä sivustosta viisi laadukkaaksi kuvailtua sivustoa. Laadukkaaksi sivuston tekivät niiltä löytyvät ilmoitustaulu, linkit luotettaville sivustoille sekä mahdollisuus keskustella joko samassa tilanteessa olevien äitien tai asiantuntijan kanssa. Sivustojen tarjoama yksinkertainen perustieto imetyksestä sekä mahdollisesti esiin tulevista ongelmista lisäävät käyttäjän tietoa ja tätä kautta itsetuntoa. Shaikhin ym. (2005: 178-179) arvioimista neljästäkymmenestä verkkosivustosta alle puolet sisälsi valokuvia, kuvia tai kaavioita liittyen rinnan anatomiaan, imetysasentoon tai vauvan imuotteeseen. Saaduista tuloksista voidaan päätellä verkkosivuja olevan runsaasti tarjolla, mutta niiden laadun vaihtelevan suuresti.

Äitien motivointi imetyksen jatkamiseen on usein haastava tehtävä terveysalan ammattilaisille. Äidit pyrkivät täydentämään saamaansa informaatiota verkkosivustojen avulla, joten sivustojen motivoivaan sisältöön tulisi kiinnittää huomiota. Stockdale ym. (2007) ovat arvioidessaan kolmeakymmentä verkkosivustoa keskittyneet juuri tällaisiin sivustoihin. Motivoivia sivustoja näyttäisi olevan hyvin tarjolla, mutta niiden sisältö ei tue imetystietouden kehittymistä parhaalla mahdollisella tavalla. Laborden ym. (2007) tutkimus koski koko Internetiä ja sieltä löytyvien verkkopalveluiden vaikuttavuutta äitien imetyksen onnistumiseen.

5.1.2 Internetpohjaiset ohjelmat

Internetistä löytyvät verkkosivustot ei aina sovellu kaikille eikä niiden tarjoamaa tietoa voida luotettavasti perustella. Terveysalan ammattilaiset ovat perinteisten työkalujen lisäksi siirtyneet kokeilemaan verkkopohjaisia imetyskoulutusohjelmia. Ohjelmat ovat hyvä keino antaa tietoa ja tukea tietyille käyttäjäryhmälle. Ohjelmien avulla äidit saavat tietoa imetyksestä ja imetystekniikoista, vanhemmuudesta sekä päätöksenteosta. Kolmessa tutkimuksessa tutkittiin vastasyntyneen ja alle 1-vuotiaan vanhemmille tarkoitettua verkkopalvelua. Verkkopalvelussa oli kuusi osiota, jotka käsittelivät äitiyttä, isyyttä, vauvaa, elämää perheenä ja pariskuntana, ongelmatilanteita sekä perheen tukemista. Sivuston tarkoituksena oli antaa tukea vanhemmuudessa, arjessa selviytymisessä sekä vahvistaa tyytyväisyyttä. Sivustolla oli myös "kysy hoitajalta"-osio, mistä vanhemmat voivat pyytää ammattilaisen apua. (1, 3, 9.) Kolmessa tutkimuksessa terveydenalan ammattilaiset loivat erityisen imetyskoulutus-ohjelman,

jonka vaikutusta imetyksen onnistumiseen tutkittiin koe- ja kontrolliryhmän välillä. Näistä kolmesta tutkimuksesta ensimmäisessä kohderyhmänä oli raskaana olevat äidit ja tarkoituksena oli tarjota tietoa oikeanlaisista imetystekniikoista sekä arvioida mitä eroa imetystietoudessa oli verrattaessa ohjelmaa grafiikalla ja ilman. Toisessa kohderyhmä oli ensimmäistään odottavat, tarkoituksena syventää heidän imetystietouttaan sekä taitoja. Kolmannessa tutkimuksessa kohderyhmä oli vähävaraiset äidit, jotka saivat internetpohjaista opetusta ja tukea imetykseen kuuden viikon ajan (6, 10, 7). Guyn ym. (2010) tutkimukseen osallistuivat imeväisen ravinnosta kiinnostuneet. He saivat käyttäjätunnukset sekä salasanat suljetulle imetystietoa tarjoavalle verkkosivustolle. Verkkosivustolla oli asiantuntijapalvelu, faktatietoa ja keskustelufoorumi. Tietyn ajanjakson jälkeen verkkosivusto avattiin kaikille.

5.1.3 Vertaistuki

Vertaistukea on saatavilla monilla eri verkkosivuilla ja se toteutuu monissa eri muodoissa, kuten sähköpostituslista, ilmoitustaulu sekä reaaliaikainen keskustelufoorumi. Sen on todettu vahvistavan äitien itsetuntoa sekä lisäävän tietoa imetykseen liittyvistä asioista. Useimmilla imetystä tukevilla verkkosivustoilla tavoitteena ja tarkoituksena oli äidin itsetunnon kohottaminen sekä vanhemmuuden tukeminen. Lisäksi konkreettiset vinkit auttoivat äitejä arjessa selviytymiseen. Gribblen (2001: 15) tutkimuksessa adoptiolastaan imettänyt äiti perusti sähköpostituslistan, jonka tavoitteena oli antaa tukea samassa tilanteessa oleville äideille. Sähköpostituslista syntyy keräämällä samasta aiheesta kiinnostuneiden sähköpostiosoitteet yhteen ja liittämällä ne ryhmäksi. Näin jokainen listalla oleva saa viestin aina, kun joku ryhmän jäsenistä kirjoittaa aiheesta.

5.2 Imetyksen onnistuminen verkkotuen avulla

5.2.1 Verkkotuen yhteys imetyksen toteutumiseen

Imetyksen toteutumiseen vaikuttavat monet tekijät, mm. annetun tiedon määrä, kokemus omasta selviytymisestä, sosiaalisen ympäristön sekä yhteisön suhtautuminen ja niiden antama tuki. Useimmissa tutkimuksissa osallistujat olivat jaettu koe- ja kontrolliryhmään, koeryhmässä käytettiin imetystä tukevaa verkkopalvelua ja kontrolliryhmässä perinteisiä tukimuotoja.

Terveysalan ammattilaiset pyrkivät motivoimaan ja tukemaan äitejä täysimetykseen. Verkossa annettavan tuen avulla äidit saavat paljon lisätietoa imetyksestä ja sen eduista. Tämän on monissa tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä imetyksen kestoon (1, 6, 7, 11). Salosen ym. (2008) tutkimuksen mukaan internetpohjaista imetystukea saaneet äidit täysimettivät useammin kuin kontrolliryhmässä olevat. Imetyksestä selviytymisessä ei havaittu eroa. Barbara L. Pate (2009) on niin ikään päättänyt katsauksessaan vastaavaan tulokseen todetessaan tuella olevan selkeä positiivinen vaikutus täysimetyksen onnistumiseen. Terveysalan ammattilaisten tarjoamalla rutiinikäynneillä äitien saama kirjallinen ja suullinen tieto ei sen sijaan tehokkaasti parantanut imetystuloksia. Internetin käyttö yleisestikin auttoi äitiä imettämään pidempään, vaikka eivät käyttäneet tiettyä verkkopalvelua vaan hakivat yleisesti tietoa imetyksestä. Sitä vastoin äidit joilla ei ollut teknologiaa apunaan, todennäköisimmin käyttivät tuttia (11). Huang ym. (2007) tutkimuksessa selvisi, että koeryhmään kuuluneet äidit täysimettivät vauvojaan selkeästi pidempään kuin kontrolliryhmän äidit. Verkkohjelmaa käyttäneillä oli myös erilainen asenne imetystä kohtaan ja enemmän tietoa ja taitoa selviytyä imetyksen haasteista. Verkkopetus lisäsi myös pullo-rintaruokinnan esiintyvyyttä koeryhmässä. Yhden tutkimuksen mukaan Internetopetukselle lisäarvoa tuo erilaiset grafiikat. Lisäksi on hyvä jatkaa kirjallisen materiaalin jakamista verkko-opetuksen rinnalla. Nämä kaksi opetusmuotoa yhdessä lisäävät oppimista (6). Caroline Guy ym. (2010) tutkimuksessa kerrotaan Internetin lisääntyvästä käytöstä ja varsinkin sosiaalisen verkon ja blogien käytöstä. Äidit sekä muutkin ihmiset saavat näiltä sivustoilta tutkimuksen mukaan erittäin paljon vertaistukea.

5.2.2 Voimaantuminen

Internetpohjaisen ohjelman käyttö lisäsi tutkimuksen mukaan naisen uskoa omiin kykyihinsä imettäjänä ja tämän on huomattu vaikuttavan suuresti imetyksen aloittamiseen sekä sen kestoon (7). Useimmissa tutkimuksissa todettiin, että vertaistukiryhmät Internetissä olivat äideille tärkeitä ja sieltä saivat eniten tukea. Vertaistuki on antanut äideille varmuutta ja tukea päätöksentekoon. Yhdessä tutkimuksessa koettiin vertaistuen auttaneen erityisesti, kun kyseessä oli epätavallinen imetystilanne. Verkkopalvelu antoi mahdollisuuden puhua spesifistä ongelmasta vaikka välimatkat olivat pitkiä. Tässä tutkimuksessa imetyksen onnistumiseen on ollut yhteydessä tiedon saaminen samassa tilanteessa olevilta äideiltä. Se, että äidit olivat vertaistuen avulla kokeneet olevansa normaaleja, antoi heille voimaa selviytyä vaikeasta tilanteesta (8). Yhdessä tutkimuksessa äidit kokivat saaneensa verkkopalvelun välityksellä parhaiten tukea päätöksentekoon. Saatu emotionaalinen tuki vahvisti vanhempien itsetuntoa. Äidit saivat myös paljon konkreettisia neuvoja imetyksen pulmatilanteisiin ja tämä oli osaltaan yhteydessä imetyksen onnistumiseen (9.) Yhdessä tutkimuksessa tulokset eivät eronneet koe- ja kontrolliryhmän välillä, kun tutkittiin verkkopalvelun vaikutusta vanhemmuuteen (3). Yhdessä tutkimuksessa kerrottiin, että yleensä fyysisesti terve äiti kykenee tuottamaan tarpeeksi maitoa lapselleen. Se, miksi äidit lopettavat imettämisen ei johdu maidontuotannon ehtymisestä, vaan tuen puutteesta. Tämä tutkimus osoittaa, että oikeanlaisella tuella äiti selviytyy imetyksen haasteista ja täysimetys onnistuu. (10.)

5.2.3 Tiedon määrän lisääntyminen

Stockdale ym. (2007) tutkimuksessa oli tutkittu yleisesti monia eri imetykseen liittyviä internetsivustoja. Tässä huomattiin, että monet sivustot ovat harhaanjohtavia ja niissä oli vanhentunutta tietoa. Ne äidit jotka olivat näitä sivustoja käyttäneet, eivät olleet saaneet tarvitsemaansa tukea. Tämä oli myös saattanut vaikuttaa täysimetyksen kielteiseen asenteeseen. Tutkimuksessa kerrottiin myös siitä, kuinka Internetsivustot ovat menestyksellisesti motivoineet ihmisiä muuttamaan elintapojaan, kuten lopettamaan tupakoinnin ja muuttamaan ruokailutottumuksiaan. Imetyksen tukemiseen liittyvät Internetsivustot sitä vastoin eivät ole keskittyneet motivoivaan kehitykseen.

Vastauksista ilmeni myös se, että jos äiti itsenäisesti selailee internetsivustoja ja etsii niistä tukea, niin tämä ei välttämättä vielä riitä motivoimaan täysimetykseen. Tähän syynä voi olla juuri sivustojen suuri tarjonta. Selkeä verkkopohjainen imetysohjelma, josta saa sekä vertais- että ammattihenkilön tukea ja faktatietoa sen sijaan motivoi.

Adoptiolapsen imettämisen onnistumista varjostavat haasteet ovat suuremmat verrattuna biologisen lapsen imettämiseen. Varhaisen vuorovaikutuksen onnistunut toteutuminen valmistaa äitiä ja vauvaa imetyskokemukseen. Adoptoidun lapsen kohdalla varhaisen vuorovaikutuksen luoma side ei synny. Tutkimuksen mukaan äidit etsivät ensimmäiseksi tietoa Internetistä ja vasta paljon myöhemmin tukevista organisaatioista ja ammattilaisilta.

5.3 Kokemuksia olemassa olevista verkkopalveluista

Tähänkin kysymykseen vastasi kaikki tutkimukset, paitsi kaksi. Toisessa näistä arvioitiin verkkosivustoja, ei tutkittu äitien kokemuksia. Toisessa taas oli kyse kyllä äitien arvioimasta verkkopalvelusta, mutta siinä ei ollut tutkittu äitien kokemuksia verkkopalvelusta.

5.3.1 Tiedonhaku helppoa

Internetistä on helppo löytää tietoa, koska nykyään on hyvät hakukoneet olemassa. On perustettu paljon sivustoja, joiden tarkoituksena on vertaistuki pelkästään. Gyu ym. (2010) tutkimuksessa äidit kertoivat verkkopalvelun tiedon olevan helposti ymmärrettävää sekä sivustolla navigoinnin helppoa. Kyseisellä sivustolla linkkien löytäminen koettiin vaikeaksi. Yhdessä tutkimuksessa käyttäjät toivat esiin ongelman, joka tulee esiin, kun käyttäjiä on samalla sivustolla useita. Tällöin sivustolla navigointi koettiin hitaaksi eikä tiedon etsiminen ollut helppoa (10.)

Näillä sivustoilla on ongelmana se, koska vertaistukea antava henkilö ei välttämättä ole alan ammattilainen, niin tieto voi olla väärää. Äitien on kuitenkin helpompi samaistua toiseen äitiin ja pyytää tältä apua rauhassa, kuin että lähtisi sairaalaan tai terveyskeskukseen pyytämään apua hoitohenkilökunnalta. Ensisijainen kokemus oli äideillä, että verkkopalvelut motivoivat imettämään pidempään. Monessa tutkimuksessa

kuvattiin sitä, että äidit kääntyvät mieluusti ensin internetin puoleen ongelmissaan ja vasta sen jälkeen ammattilaisten puoleen. Internet on helppo saavuttaa nykyaikana paikassa kuin paikassa. Imettävän äidin päivärytmi on luultavimmin melko sekava ja internet on aina saavutettavissa. Myös maantieteelliset rajat sekä äitien eri taustat unohtuvat internetissä. Internetillä on erittäin hyvä potentiaali motivoida äitejä, mutta tässäkin kohtaan tuli ilmi tiedon päivittämättömyys. Vanhaa tietoa on liian usein liian monella verkkopalvelulla. Ylläpitäjän tulisi huolehtia tiedon päivityksestä tarpeeksi useasti. Verkkohjelmat koettiin motivoiviksi, varsinkin verkkopalveluun pääsi ympärivuorokautisesti. Käyttäjät voivat etsiä itselleen sopivaa ja omia tarpeitaan vastaavaa tietoa ja tukea itse valitsemana ajankohtana.

5.3.2 Kokemusten jakaminen

Verkossa annettavan vertaistuen on monissa tutkimuksissa todettu vahvistavan äidin uskoa itseensä. Internetissä on helppo kokoontua yhteen keskustelemaan. Kahdessa tutkimuksessa äidit kokivat hyväksi sen, että saattoivat keskustella samanhenkisten äitien kanssa ja tukea toisiaan pitkienkin välimatkojen päästä (12, 8). Gribblen (2001) tutkimuksessa vain yksi nainen oli tavannut samassa tilanteessa olevan perinteisen tukiverkoston kautta. Tähän liittyen tutkimuksessa selvisi myös, ettei kaikissa tilanteissa, kuten oikean imuotteen saamisessa, pelkkä verkkotuki auta. Yksi äiti kertoi tavanneensa muita jäseniä kasvotusten ja näin he saattoivat jakaa tietojaan konkreettisesti. Sähköpostituslistan jäsenet saivat toisiltaan henkilökohtaisia neuvoja ja tukea. Tyypillisiä kommentteja osallistujilta oli, että listan kautta he saavat vastauksia, joita he eivät saa mistään muualta. Äidit voivat koittaa muiden hyväksi kokemia keinoja, selvitäkseen itse paremmin imetyksen tuomista ongelmista. Tiedon vähäinen määrä on monilla johtanut siihen, että he tuntevat itsensä ulkopuolisiksi ja saadessaan keskustella muiden samassa tilanteessa olevien kanssa, he tunsivat itsensä normaaleiksi. Yksinäisyyden tunne voi ongelmatilanteessa olla suuri ja vertaistuen avulla äidit tunsivat kuuluvansa yhteisöön. Äidit saivat itseluottamusta omiin kykyihinsä ja kokivat voimaantuvansa imetyksessä. Äidit olivat hakeneet tietoa ja tukea tavallisista imetystukifoorumeista, mutta nämä eivät kohdanneet heidän tarpeitaan. Anonyymisyys verkkopalvelussa on koettu hyväksi, sillä se saa äidit jakamaan kokemuksensa tai kysymään arkaluonteisia kysymyksiä rohkeasti.

5.3.3 Imetystietouden lisääntyminen

Stockdale ym. (2007) selvittivät, että äitien mielestä verkkosivuston tulisi olla helppolukuinen, ulkoasultaan yksinkertainen ja helppokäyttöinen. Yhden tutkimuksen mukaan äidit, jotka imettävät epätavallisissa tilanteissa saavat elintärkeää tietoa sähköpostituslistan jäseniltä. Äidit ovat kokeneet, ettei hoitohenkilökunnalla ole kyseisestä aiheesta kovin paljoa tietoa, eivätkä täten pysty tarjoamaan asiantuntevaa apua. Äidit ovat näin ollen joutuneensa itse kouluttamaan hoitohenkilökuntaa kyseisestä aiheesta. Puhuttaessa adoptiolapsen imettämisestä, yleisin lähde oli Internet. Sähköpostituslistan avulla saatiin paljon enemmän tietoa kuin imetystukisivustoilta tai alan ammattilaisilta. (8). Yhdessä tutkimuksessa äidit kokivat imetystukisivuston erittäin informatiiviseksi ja näin ollen imetystä helpottavaksi. Osallistujat kuitenkin kokivat, että tieto sopii paremmin ensisynnyttäjille eikä uudelleensynnyttäjille löytynyt tarjoakaan uutta tietoa. (12.) Laborde ym. (2007) tutkimuksen mukaan ryhmä, jolla ei ollut pääsyä Internetiin, tiesi vähemmän imetyksestä ja heillä tutin käyttö oli yleisempää. Kuitenkaan kokemus imetyksen onnistumisesta ei ryhmien välillä eronnut. Äidit ovat kokeneet kuvien helpottavan informaation ymmärtämistä. Näin myös Cheng ym. (2003) tutkimuksessa on todettu. Tutkimuksessa vertailtiin pelkällä tekstillä varustettua verkkopalvelua sekä samalla tekstillä, mutta sen lisäksi myös informatiivisilla kuvilla varustettua verkkopalvelua. Kuvien informatiivisuuden lisäksi, niiden todettiin tekevän verkkosivut paremman näköisiksi ja miellyttävämmäksi lukea. Multimedian (esim. liikkuvat kuvat ja filmit) avulla äidit ymmärsivät paremmin esimerkiksi imetystekniikan, maidon ylläpidon sekä kipeiden rinnanpäiden hoidon. Osallistujat arvioivat tekstiversion samanveroiseksi kuin perinteiset imetystä tukemaan käytetyt välineet. Yhden tutkimuksen mukaan verkkopohjainen imetyskoulutusohjelma lisää selkeästi äitien imetystietoutta ja parantaa asennetta imetystä kohtaa. Suurempi tietämys lisää imetystä. Hannula ym. (2010) tutkimuksen mukaan eniten tietoa saatiin päätöksentekoon sekä imetyksen pulmatilanteisiin ja arjessa jaksamiseen. Stockdale Janine ym. (2007) selvittivät, että äitien mielestä verkkosivuston tulisi olla helppolukuinen, ulkoasultaan yksinkertainen ja helppokäyttöinen.

6 Pohdinta

6.1 Johtopäätökset

Imetykseen liittyvistä asioista kertovia verkkosivuja on olemassa useita, varsinkin englanninkielisiä. Niiden antama perustieto imetyksestä toimii hyvänä lisänä ammattilaisena antamalle tiedolle. Sivustoja on kuitenkin niin paljon, etteivät ne aina onnistu kasvattamaan äidin itsetuntoa ja motivaatiota, päinvastoin. Suuri tiedonmäärä ja ristiriidat tiedon sisällössä luovat epävarmuutta eikä äiti koe saavansa tarvitsemaansa tukea (4). Aihetta aiemmin käsitelleissä tutkimuksissa tuodaan esille, kuinka tärkeää verkossa annettavan imetystuen tutkiminen on, sillä näin hoitohenkilökunta saa tietoa verkkotuen vaikutuksista ja osaisi ohjata äidit hakemaan tietoa luotettavista lähteistä. (6, 10.) Verkkosivustoille on annettu määritelmiä, jotka täyttäessään ne tarjoavat käyttäjille asianmukaista ja luotettavaa tietoa. Tutkimusten mukaan sivustojen ymmärrettävyys, selkeys, ulkoasu, yksinkertainen navigointi ja linkkien luotettavuus lisää käyttäjien tyytyväisyyttä ja ovat yhteydessä tiedon lisääntymiseen.

Äitien, jotka valitsevat imetyksen, tulisi saada tietoa perustuen heidän yksilölliseen tarpeeseen. Internet pystyy yhdistelemään kuvia, sanoja, liikkuvaa kuvaa, ääniä sekä mielikuvia ja tämä lisää useimmiten uusien asioiden oppimista. Imetyksen tukemisessa multimedian rooli on kasvavassa asemassa, sillä kuvien ja videoiden avulla esimerkiksi imetysasentoja on helpompi ymmärtää. Tutkimustiedon avulla olemassa olevia verkkopalveluita voidaan kehittää oppimiselle edullisemmiksi. Myös Salosen ja kumppaneiden (2008) tutkimuksen taustalla on ajatus kasvavasta tarpeesta ajatellen vanhempien tukemista sekä informaatioteknologian käyttämisestä apuna. Tulokset näyttävät tietokonekoulutuksen hyödyt silloin, kun tekstiin on liitetty grafiikkaa. Tulosten valossa hoitoalan ammattilaisten olisikin tehokasta hyödyntää imetystä motivoiviin ja tukeviin opetusohjelmiin.

Äidit tukeutuvat etenkin vaikeissa tai epätavallisissa imetystilanteissa Internetin puoleen. Yhden tutkimuksen mukaan epätavallisissa tilanteissa imettävät saavat parhaiten tukea vertaistukifoorumista, joka on tarkoitettu vain ongelmatilanteissa oleville. He eivät koe saavansa tarvitsemaansa tukea hoitoalan ammattilaisilta, sillä

ammattilaisilla ei tunnu olevan tarpeeksi tietoa tässä tapauksessa adoptiolapsen imettämisestä. He toivoisivatkin hoitohenkilökunnalta oma-aloitteisuutta tutustua tällaiseen foorumiin. Näin ammattilaiset saisivat lisää tietoa harvinaisista tapauksista ja tätä kautta osaisivat tukea äitejä. (8.) Vertaistuellalla on äideille suuri merkitys, sillä muiden samassa tilanteessa olevien äitien kanssa he voivat jakaa kokemuksiaan, näin ollen saaden itse apua ja voiden olla avuksi myös toisille. Internetissä jaetaan arkaluontoisiakin asioita, joten anonyymit vertaistukipalstat ovat tässä suhteessa käytetympiä kuin esimerkiksi Facebookissa. Vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin saa nopeasti, sillä maailmanlaajuisia ja vilkkailla sivustoilla on lähes aina käyttäjiä. (12.)

Suomessa yhä useammalla on pääsy Internetiin kotoa, jolloin he voivat hakea tietoa mihin vuorokauden aikaan tahansa. Kaikkialla näin ei kuitenkaan ole, vaan tietoa voi joutua hakemaan esimerkiksi kirjaston tai työpaikan tietokoneelta. Laborde ym. (2007) toteavat, että Internetistä tietoa hakevat ovat todennäköisimmin paremmin koulutettuja. Ne, joilla ei ollut pääsyä Internetiin, tietoa oli vähemmän ja esimerkiksi tutin käyttö yleisempää. Tästä voi päätellä Internetin tarjoavan luotettavaa tietoa imetyksen terveyseduista sekä tutin käytön epäedullisista vaikutuksista imetykseen. Internetin tunnustettuja etuja ovat sen edullisuus, käyttömukavuus, saatavuus ja anonyymisyys (12). Näihin asioihin perustuu tutkimuksissa ja äitien kokemuksissa kuvattu verkkopohjaisen imetysopetuksen hyödyllisyys.

Lisätutkimuksen tarve on suuri ajatellen verkkopohjaisen imetystuen vaikuttavuutta. Tuella on todettu olevan potentiaalia motivoida äitejä sekä edesauttaa imetyksen onnistumisessa, mutta vielä se ei ole onnistunut käyttämään kaikkia mahdollisuuksia hyväkseen. Lisätietoa tarvitaan verkkosivujen hyödyllisyydestä, vaikutuksista imetyksen onnistumiseen, imetysasenteista sekä verkkosivuston vaikutuksesta imetystietouden lisääntymiseen. Asianmukainen ja luotettava koulutus voisi nostaa imetyksen suosiota (10, 12.) Hannula ym. (2010) tutkimuksessa tuodaan esiin kotimaisen tutkimuksen tarve, hyödyllistä olisi tutkia vauvaperheille suunnattujen verkkopalveluiden käyttöä, käyttäjiä sekä intervention hyödyllisyyttä. Tämän lisäksi olisi tarpeen selvittää erilaisten käyttäjäryhmien erityistarpeita ja näkemyksiä. Monien tutkimusten mukaan tarvitaan lisää tutkimusta äitien kokemuksista Internetistä imetyksen tukimuotona, näin erilaiset

palvelut saataisiin kaikkien käyttöön. Internetin on todettu olevan houkutteleva vaihtoehto aikaa vievän ja kalliin henkilökuntavetoisen koulutuksen rinnalla (13).

Jatkotutkimusehdotuksia

Verkossa annettavan imetystuen vaikuttavuutta olisi varmasti hyödyllistä tutkia tulevaisuudessa lisää. Saamamme käsityksen mukaan äidit aloittavat imetyksen motivoituneina, mutta useat lopettavat sen melko pian, varsinkin kohdatessaan ongelmia. Löytämiemme tutkimusten valossa verkkotuella on mahdollista motivoida äitejä imetyksen jatkamiseen sekä täysimetykseen. Hoitohenkilökunnalla olisi varmasti kysyntää aiheesta tehdyille tutkimuksille, sillä tutkimuksen avulla he voisivat paremmin tarrtua imetyksen jatkamista estäviin ongelmiin. Olisi mukava lukea lisää tutkimuksia, joissa olisi arvioitu suomenkielisiä verkkosivustoja ja niiden vaikutuksesta imetyksen tukemiseen. Terveystieteiden ammattilaisten kehittämien opetusohjelmien hyödyllisyyttä tutkivia tutkimuksia toivoisi olevan enemmän. Tällaisia ohjelmia voisi liittää esimerkiksi neuvolan valmennuksiin tai itse opiskeltavaan materiaaliin.

6.2 Eettisyys

Tutkimusetiikan eli hyvän tieteellisen käytännön tulee näkyä opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa. Tutkimusetiikka tarkoittaa yleisesti sovittuja sääntöjä suhteessa suureen yleisöön, kollegoihin ja tutkimuskohteisiin. Käyttämämme tutkimus- ja tiedonhankintamenetelmät ovat tiedeyhteisön hyväksymiä. (Vilka 2005: 29-30.) Tutkimustulosten julkaisemisessa eettisyys liittyy tulosten luotettavuuteen ja rehellisyyteen. Tuloksia ei saa väärentää eikä mitään oleellista saa jättää kertomatta. Opinnäytetyössämme pyrimme raportoimaan tulokset luotettavasti ja niin, että kaikki oleellinen tieto oli selkeästi kerrottu. Vastuullisuuteen liittyy jokaisen vaiheen tekeminen mahdollisimman tarkasti ja rehellisesti. Pohdimme tutkimusaihettamme koskevia valintoja yhdessä ja toimme niitä ja niiden perusteluja ilmi työssämme. (Krause – Kiiikkala 1996: 64-65.) Pyrimme tekemään kaikki lähdeviitteet todella huolellisesti. Olemme ottaneet huomioon myös oman työmme puutteet ja tuoneet ne esille. Työhön meillä on ollut käytettävissämme ajoittain erittäin vähän aikaa, mikä on vaikeuttanut työvaiheiden tarkkaa toteuttamista.

6.3 Luotettavuus

Luotettavuudella tarkoitetaan tulosten tarkkuutta ja toistettavuutta (Heikkilä 2001: 30; Hirsjärvi ym. 2007: 226; Krause – Kiikkala 1996: 69). Tiedonhakumme ei ole täysin toistettavissa. Opinnäytetyön tulosten luotettavuudessa on kiinnitettävä huomiota myös siihen, että tietoa on saatu juuri siitä asiasta tai ilmiöstä kuin oli tarkoituskin (Erätuuli – Leino – Yli-Luoma 1994: 98; Krause – Kiikkala 1996:69). Tämä on mielestämme toteutunut työssämme sillä saimme aineiston analyysillä vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Käytössämme olleet lähteet tulivat esille myös monissa muissa käyttämässämme lähteissä sekä kirjallisuuskatsauksissa. Tästä voimme päätellä niiden olevan luotettavia.

Olemme tehneet työn suurimmaksi osaksi yhdessä ja keskustelleet tekemistämme valinnoista perustellen omia päätelmiämme. Myös lopulliset valinnat teimme yhdessä. Kaikki kirjallisuuskatsaukseemme valitut artikkelit on julkaistu tieteellisissä lehdissä, mikä lisää työmme luotettavuutta. Useat asiat voivat heikentää opinnäytetyön luotettavuutta. Jaoimme kaikki tutkimusartikkelit puoliksi ja tarkoituksena oli, että lukisimme molemmat kaikki artikkelit. Tätä emme kuitenkaan ehtineet täysin toteuttaa, mikä saattaa heikentää työmme luotettavuutta. Osaltaan työmme luotettavuutta heikentää myös se, että yhtä lukuun ottamatta kaikki tutkimuksemme ovat englanninkielisiä. On hyvin mahdollista, ettemme ole ymmärtäneet kaikkea asiasisältöä oikein ja työmme voi sisältää tulkintavirheitä.

6.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys

Olemme todenneet jo käytännössä, että monesti äitien yksi suurimpia huolia on imetyksen onnistuminen. Työmme tuloksista voivat hyötyä hoitotyön ammattilaiset erilaisissa työympäristöissä. Nykypäivänä terveydenhoitajien ja kättilöiden olisi tärkeää tietää Internetin sisältämästä imetystuesta, jotta voisivat ohjata äideille luotettavia tietolähteitä neuvolassa ja lapsivuodeosastoilla.

Nykyään ollaan menossa siihen suuntaan, etteivät neuvolat tarjoa perheille juuri lainkaan perhevalmennusta. Tähän vastauksena voisi olla verkkopohjaisen tuen lisääminen ja kehittäminen. Verkkosivustoista, asiantuntijapalvelusta sekä

keskustelufoorumeista hyötyisivät niin odottavat äidit kuin lapsivuodeosastolta kotiutuvat. Verkossa olevan tiedon tulisi kuitenkin olla tarkasti valvottua ja yhtenäistä hoitohenkilökunnan antaman informaation kanssa. Niin kuin Chengin ym. tutkimuksessa todettiin, ettei verkkopohjainen tuki korvaa äidin saamaa kirjallista ja suullista tukea. Nämä kolme tukimuotoa voisivat yhdessä antaa parhaimman tuloksen imetyksen onnistumisessa sekä imetystietouden lisäämisessä.

6.5 Opinnäytetyö prosessina

Kirjallisuuskatsaus prosessina oli hyvin aikaa vievä ja vaativa. Saimme hyviä neuvoja ja kehittämisehdotuksia yksilöohjauksista sekä opinnäytetyöseminaareista. Pyrimme hyödyntämään saamaamme palautetta jokaisessa vaiheessa, mutta aina se ei etenemistä auttanut. Tietoa saimme myös opinnäytetyöpajoista ja kirjallisuudesta.

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme käyttämään erilaisia tiedonhankintamenetelmiä ja etsimään kirjallisuutta. Opimme lukemaan ja arvioimaan tutkimuksia. Myös tutkimusten läpikäyminen oli aikaa vievää ja välillä oli melko vaikeaa tunnistaa, oliko kyseinen tutkimus meidän opinnäytetyötä varten. Paljon oli tutkimuksia, jotka piti lukea alusta loppuun saakka, jolloin pystyi päättämään onko tämä kyseinen tutkimus meidän työhön tarkoitettu. Aihe ei aluksi tuntunut kovin mielenkiintoiselta, mutta ajan myötä kiinnostuksemme kasvoi. Tutkimuskysymysten muodostaminen tuotti hankaluuksia ja hioimme niitä monta kertaa. Aikataulussa pysyminen tuotti meille suuria ongelmia, työmme palautus viivästyikin verrattuna opiskelutovereihimme. Kirjallisuuskatsauksen tekeminen oli vaativaa ja olisimme tarvinneet enemmän tietoa ja aikaa.

Yhteistyömme sujui koko prosessin ajan mutkattomasti ja työhön liittyvät ongelmat saimme yhdessä ratkaistua. Koemme, että tekemästämme työstä on meille hyötyä tulevassa ammatissamme. Saimme paljon lisää tietoa imetyksen onnistumiseen liittyvistä tekijöistä ja asianmukaisen ja luotettavan tiedon merkityksestä äideille. Koimme myös verkkopalveluiden olevan erittäin tärkeitä imettäville äideille. Vaikka he olisivat saaneet hyvän opastuksen ja kirjalliset ohjeet lapsivuode osastolla, niin silti he etsivät erittäin paljon tietoa vielä kotoa käsin. Myös vertaistuen merkitys on äideille suuri, tämä tosin ei ollut niin suuri yllätys.

Lähteet

- Blackburn, Susan 2007. Breast-feeding Internet Resources. *Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*. July-September. 189-190.
- Clark Vickers, Melissa 2010. CDS's Breastfeeding Report Card 2010. Babygooroo. Verkkodokumentti.
<<http://www.babygooroo.com/index.php/2010/09/23/cdc%E2%80%99s-breastfeeding-report-card-2010/>>. Luettu 4.5.2011
- Erätuuli, Matti – Leino, Jarkko – Yli-Luoma, Pertti 1994: Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- EU Project on Promotion of Breastfeeding in Europe 2008. Protection, promotion and support of breastfeeding in Europe: a blueprint for action (revised), European Commission, Directorate Public Health and Risk Assessment, Luxembourg.
- Hannula, Leena 2003. Imetysnäkömökset ja imetyksen toteutuminen. Suomalaisten synnyttäjien seurantatutkimus. Turun yliopisto. Yliopistopaino Helsinki.
- Hannula, Leena – Kaunonen, Marja. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus osana hoitotyön suositusten laadintaa. Esimerkkinä imetysohjaus. *Sairaanhoitaja* 2006:79(12):21-24
- Hasunen, Kaija 2002. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2000. Sosiaali- ja terveysministeriö, selvityksiä 2001:12. Helsinki.
- Hasunen, Kaija – Rynnänen, Sanna 2006. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, selvityksiä 2005:19. Helsinki.
- Heikkilä, Tarja 2001: Tilastollinen tutkimus. 3., uud. painos. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2004: Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2007: Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Hukka, Eija 2008. TerveSuomi.fi-visio. Verkkodokumentti. <
<http://lib.eduskunta.fi/dman/Document.phx?documentId=gh15508113036078&cmd=download>> Luettu 3.5.2011
- IAB Finland 2011. Internetin käyttö. Verkkodokumentti.
 <<http://www.iab.fi/tutkimus/internetin-kaytto/>>. Luettu 4.5.2011
- Imetyksen edistäminen Suomessa 2009. Kansallinen imetyksen edistämisen
 asiantuntijatyöryhmä Toimintaohjelma 2009 - 2012. Terveystieteiden ja
 hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino. Helsinki
- Johansson, Kirsi 2007. Kirjallisuuskatsaukset – huomio systemaattiseen
 kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Johansson, Kirsi – Axelin, Anna – Stolt,
 Minna – Ääri, Riitta-Liisa (toim.): Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen
 tekeminen. Turun yliopiston hoitotieteen laitoksen julkaisuja Tutkimuksia
 ja raportteja: A:51/2007. Turku: Turun yliopisto. 3-7
- Jordan, Deovina N – Jordan, James L. 2002. Lactation Management Resources on the
 Internet. Health Care on the Internet, vol 6(3). 63-72.
- Kontio, Elina – Johansson, Kirsi 2007. Systemaattinen tarkastelu
 alkuperäistutkimuksien laatuun. Teoksessa Johansson, Kirsi – Axelin,
 Anna – Stolt, Minna – Ääri, Riitta-Liisa (toim.): Systemaattinen
 kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopiston hoitotieteen
 laitoksen julkaisuja Tutkimuksia ja raportteja: A:51/2007. Turku: Turun
 yliopisto. 101-108.
- Krause, Kaisa – Kiikkala, Irma 1996: Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä.
 Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Leino-Kilpi, Helena 2007. Kirjallisuuskatsaus – tärkeää tiedon siirtoa. Teoksessa
 Johansson, Kirsi – Axelin, Anna – Stolt, Minna – Ääri, Riitta-Liisa (toim.):
 Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopiston
 hoitotieteen laitoksen julkaisuja Tutkimuksia ja raportteja: A:51/2007.
 Turku: Turun yliopisto. 2.
- Tilastokeskus 2009. Internetin käytön muutokset. Tieto- ja viestintätekniiikan käyttö
 2008 –tutkimuksen tuloksia. Verkkodokumentti.

<http://www.stat.fi/til/sutivi/2008/sutivi_2008_2009-04-27_tie_002_fi.html>. Luettu 3.5.2011

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6., uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkkä, Hanna 2005: Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimusten analysointi taulukko

Nro	Tutkimuksen tekijät, tutkimuspaikka ja -vuosi	Tarkoitus	Aineisto, aineiston keruu	Keskeiset tulokset	Tutkimuskysymyksiin vastaaminen
1.	Anne H. Salonen, Marja Kaunonen, Päivi Åstedt-Kurki, Anna-Liisa Järvenpää, Marja-Terttu Tarkka, Suomi 2008	Kuvata miten internetpohjainen tuki on kehittynyt sekä vertailla osallistujia ja sairaaloita Luoda helppokäyttöinen interaktiivinen lähde vanhemmille	Aineisto hankittu strukturoidulla kyselylomakkeella lapsivuodeosastolla tai 1 viikon kuluttua kotiutumisesta Koeryhmä 700 äitiä+700 isää Kontrolliryhmä 600 äitiä+600 isää N= 1300 äitiä ja 1300 isää	Vanhemmat halusivat lisää tietoa Täysimetys yleisempää interventoryhmän äideillä Interventoryhmän äidit tyytyväisempiä saamaansa tukeen	1. Verkkosivut, joissa annetaan tietoa ja tukea vanhemmuuteen, imetykseen ja vauvan hoitoon. Mahdollisuus kysyä hoitajalta/kättilöltä 2. Interventoryhmässä oli enemmän täysimettäjiä 3. Ei vastaa kysymykseen
2.	Barbara A. Dornan, Marilyn H. Oerman, Usa 2006	Arvioida 30 internetsivustoa, jotka antoivat vanhemmille tietoa imetyksestä	N=30 Aineiston keräämiseen käytettiin kolmea hakukonetta, joiden 5 ensimmäistä hakutulosta otettiin arviointiin	Puolet sivustoista oli hyödyllisiä imettäjiille Sivustoista 19 kertoi käyttäneensä tutkittua tietoa sekä ammattilaisen mielipidettä 5 sivustoja 30:sta oli todella laadukasta	1. Verkkosivut, joiden antama informaatio kuvailtiin mielenkiintoiseksi ja ainutlaatuisiksi. Sivuilla mahdollisuus myös kysymyksiin 2. Ei kerrottu miten on vaikuttanut imetyksen onnistumiseen

					3. Ei kerrottu äitien kokemuksia
3.	Salonen, Anne H. – Kaunonen, Marja - Åstedt-Kurki, Päivi - Järvenpää, Anna-Liisa – Isoaho, Hannu – Tarkka, Marja-Terttu Suomi 2010	Arvioida internetpohjaisen opetuksen vaikuttavuutta tuettaessa isien ja äitien tyytyväisyyttä vanhemmuuteen ja itsenäisyyteen Interventio: tuki vanhemmuuteen, imetykseen ja vauvan hoitoon	N=1300 perhettä (lomakkeen palautti 500 äitiä ja 242 isää)	Arvioidut asiat paranivat synnytyksen jälkeen Tarvitaan tutkimusta pitkällä aikavälillä Internettukea tarvitaan vanhempien tueksi, sillä internet tavoittaa taustaltaan erilaiset vanhemmat Äidit tyytyväisempiä vanhemmuuteen kuin isät	1. Verkkopalvelu, jossa faktatietoa, ryhmäkeskustelu foorumi ja asiantuntijapalvelu 2. Asenteet olivat melko samoja kahden vertailuryhmän välillä 3. Internetillä on potentiaalia saavuttaa vanhemmat eri taustoista huolimatta
4.	Stockdale, Janine – Sinclair, Marlene – Kernohan, W. George – Keller, John USA 2007	Arvioida imetyssivustojen motivoivaa sisältöä	N=30 Google-hakukoneella löytynyttä imetyksen verkkosivustoa Arvioinnissa käytettiin ARCS-runkoa (attention, relevance, confidence, satisfaction)	Verkkosivustojen lupaukset olivat usein harhaanjohtavia Arvioijien mukaan yksikään ei vastannut kriteeriä "motivoiva"	1. Erilaisia verkkosivustoja, joiden tarkoituksena on motivoida äitejä täysimetykseen. 2. Jotkut internetsivustot ovat luvanneet liikoja ja tämä johtanut kielteiseen asenteeseen. Imetyksen tukeen liittyvät sivustot eivät ole motivoineet äitejä. 3. Internetillä on potentiaalia

					motivoida äitejä. Monet äidit kääntyvät ongelmissaan ensin internetin pariin, sen jälkeen vasta terveydenhuolto on.
5.	Shaikh Ulfat, Scott Barbara J., USA 2005	Testata ja kuvailla mallia, jolla voidaan arvioida imetyssisältöisiä verkkosivustoja	N=40 verkkosivustoa, joita maallikko todennäköisimmin käyttää Verkkosivustoista arvioitiin niiden laajuutta, tarkkuutta, luotettavuutta, ulkoasua, helppokäyttöisyyttä sekä noudattavatko ne eettisiä ja lääketieteellisiä standardeja	Suurin osa sivustoista sisälsi tarkkaa tietoa sekä noudattivat sääntöjä Sivustojen laatu vaihtelee niiden helppokäyttöisyyden, laajuuden sekä lääketieteellisen internet-julkaisun standardien osalta Tutkimuksesta hyötyä niille, jotka suosittelivat sivustoja imetyksen tueksi	1. Internetsivut, niitä ylläpitävät lääketieteelliset tahot, sponsorit, yksityiset yrittäjät sekä kunnat 2. Ei vastannut kysymykseen 3. Äidit luottivat sivustoilta saamaansa tietoon, koska sivustoja päivitettiin usein.
6.	Cheng, Wei-Chen – Thompson, Cheryl B. – Smith, Jackie A. – Pugh, Leigh – Stanley, Claire USA 2003	Tutkia kahden internetpohjaisen imetysohjelman vaikuttavuutta Ohjelma A sisälsi vain tekstiä, ohjelma B tekstiä ja grafiikkaa	N=20 Osallistujat kerättiin synnytysvalmennus-kursseilta, sekä äidit, että isät voivat osallistua Osallistujat arvoivat ohjelmat heille annetuilla arviointilomakkeilla	Vaikka osa ei käyttänyt tietokonetta säännöllisesti, melkein kaikista ohjelman käyttö oli helppoa 90 % koki ohjelma B:n paremmaksi ja suosittelisi sitä ystäville Kirjallinen materiaali yhdessä tietokoneohjelman kanssa voi lisäksi parantaa oppimista	1. Kaksi Internetpohjaista tietokoneohjelmaa. Toinen pelkällä tekstillä, toisessa lisänä myös kuvat. 2. Antaa tietoa ja opettaa imetystekniikoita - Tukea pitkäaikaiseen imetykseen - Imetysaika pidentynyt 3. Internet on

					ensisijainen tiedon ja tuen lähde, toisena tulee terveydenhuollon ammattilaiset. Internetissä annettavaa tukea voi etsiä omalla ajalla ja omiin tarpeisiin
7.	Pate, Barbara L., USA 2009	Selvittää onko lyhytaikainen internetpohjainen interventio tehokas keino parantaa äidin uskoa omaan kykyynsä imettää	N=23 raskaana olevaa naista WIC (a USDA program = Women, infants and Children) ohjelmasta. Ryhmä jaettiin kahteen osaan. Molemmat ryhmät saivat perusterveydenhuolto, joka sisälsi henkilökohtaista ohjausta ja opetusta. Lisäksi toinen ryhmä sai internetpohjaista opetusta.	Ryhmä joka sai vertaistuen lisäksi internetpohjaista opetusta, Olemassa olevat verkkosivustot yhdessä vertaistuen kanssa voivat ylittää ajan ja välimatkan tuomat ongelmat	1. Internetpohjaisia ohjelmia, jotka on kehittänyt terveysalan ammattilaiset. Ohjelmien tarkoituksena on kohottaa imettävien äitien itsetuntoa ja motivaatiota täysimetykseen 2. Internetpohjaisella tuella on positiivinen vaikutus täysimetyksen toteutumiseen. 3. Äidit kokevat internetpohjaiset opetusohjelmat motivoiviksi
8.	Gribble, Karleen D., USA 2001	Tutkia miten internetryhmät antavat tukea adoptiolasta imettäville	N=37 naista Sähköinen kyselylomake lähetettiin 170:lle postituslistan jäsenille	Internetin tukiryhmät ratkaisu <ul style="list-style-type: none"> - maantieteellisen eristykseen - kunnollisen informaation puutteeseen - yksinäisyyden 	1. Imetyksen tukiryhmät internetissä <ul style="list-style-type: none"> - sähköpostilliset - ilmoitustaulut 2. Äidit jotka kuuluivat tukiryhmään

				tunteeseen Internetin tukiryhmät voivat tukea epätavallisessa tilanteessa imettäviä	saavuttivat imetystavoitteen sa varmemmin. Ryhmätuki lisää imetyksen kestoa ja esiintyvyyttä 3. Vertaistukiryhmi ssä tuki on henkilökohtaista. Monet ottavat yhteyttä ryhmiin rauhoituakseen ja vakuuttuakseen kyvyistään. Helpompi saada tukea maantieteellisest i kaukaakin ja mikäli imetystilanne on epätavallinen.
9.	Hannula, Leena – Salonen Anne H. - Rekola, Leena – Tarkka, Marja- Terttu, Suomi 2010	Arvioida Vauvankaa.fi- sivuston laatua sekä tukea vanhemmuut een ja imetykseen Kerätä palautetta sivuston kehittämiseksi	N=35 raskaana olevaa tai alle 1- vuotiaan lapsen äitiä/vanhempaa Toteutettiin verkkokyselyä ja osallistujia haettiin neuvolan ilmoitustaululla olevan ilmoituksen, Imetystuki Ry:n ja Miessakit Ry:n kautta	Vanhemmat kokivat saavansa konkreettisia neuvoja ongelmiin sekä imetysavun hakemiseen Kokivat saavansa voimia arkeen Eniten sivusto antoi tukea imetykseen liittyvässä päätöksenteossa	1. Internetsivustot ja verkkopalvelu. Sivustoilla tietoa ja tukea, varsinkin päätöksentekoon . Sisälsivät konkreettisia vinkkejä "pulma"- tilanteisiin. 2. Antoi tukea vanhemmuuteen sekä imetykseen liittyvässä päätöksenteossa . Ei niinkään konkreettista

					<p>tukea. Verkkopalvelu antoi tukea yksinäisyyteen ja sitä kautta varmuutta vanhemmuuteen .</p> <p>3. Internettiä voidaan hyödyntää sosiaalisentuen antamisessa. Sosiaalinen tuki edistää äidin selviytymistä vauvan hoidossa ja imetyksessä. Eniten vanhemmat saivat tukea päätöksentekoon . Käyttäjät voivat etsiä itselleen sopivaa ja omia tarpeitaan vastaavaa tietoa ja tukea itse valitsemana ajankohtana.</p>
10.	Huang, Mei Zen – Kuo, Su-Chen – Avery, Melissa D. – Chen, Wei-Lin – Kuan, Chia – Gau, Meei-Ling Taiwan 2006	Arvioida internetpohjaisista imetyskoulutusohjelmaa Syventää imetystietoutta ja lisätä taitoja	Koeryhmä N=60, kontrolliryhmä N=60 Kriteereinä osallistumiseen: normaali raskaus, aikomus imettää, terve äiti, säännöllinen internetin käyttö Toteutettiin Taipeiin sairaalassa, jossa	Ryhmä, joka sai internetpohjaista koulutusta, omasi enemmän tietoa sekä paremman asenteen imetykseen → nosti imetyslukuja Erilaisilla internetpohjaisilla opetussivustoilla on mahdollista kohottaa imetyksen suosiota Koeryhmässä suuri	1. Internetpohjainen imetyskoulutusohjelma ensisynnyttäjille 2. Äideille jotka saivat opetusta internetissä, oli enemmän tietoa imetyksestä sekä positiivisempi asenne sitä kohtaan.

			käytössä imetysmyönteinen ohjelma	vaikutus täysimetykseen ja toisaalta sekaruokintaan Internet yhdistää sanoja, ääntä ja visuaalisuutta → parantaa oppimista, ihminen saa vastauksia omiin kysymyksiinsä, maantieteellinen etäisyys ylittyy	3. Äidit jotka kävivät koulutusohjelman läpi oli enemmän tietoa.
11.	Laborde, Laurent – Belbert-Baudino, Nathalie – Fulcheri, Julie - Schelstraete, Camille – Francois, Patrice – Labarere, Jose Ranska 2007	Arvioida kuinka monella äidillä (%) on kotoa pääsy internetiin Vertailla imetystuloksia äitien, joilla pääsy internetiin ja äitien, joilla ei pääsyä internetiin välillä	N=619 Tieto kerättiin osin raporttilomakkeella, jossa haastattelu ja tämän pohjalta laskettiin riskipisteet varhaiseen vieroittamiseen Seuranta puhelinhaastattelulla	Äideillä, joilla oli mahdollisuus käyttää tietoteknologiaa, oli pienempi riski joutua työttömäksi, tupakoida raskausaikanaan sekä käyttivät vähemmän tuttia. Imetyksen kokonaiskesto oli näiden äitien kohdalla pidempi Imetykseen liittyvät häiriötekijät, yleinen tyytyväisyys eikä imetysvaikeudet eronneet ryhmien välillä	1. Internet kokonaisuudessaan 2. Ne joilla oli pääsy internettiin imettivät pidempään ja he käyttivät vähemmän tuttia. Teknologian vaikutuksista imetystukeen puuttuu tutkimustietoa. Syyt vieroittamiseen samoja molemmissa ryhmissä. 3. Tyytyväisyys imetyskokemuksiin ei eronnut ryhmien välillä. Ne joilla on internet kotona, etsivät tietoa ja tukea kotiutumisen

					jälkeen ja he imettivät pidempään.
12.	Guy, Caroline – Paterson, Aileen – Currie, Heather – Lee, Amanda J – Cumming, Grant P. 2009	Tarkoituksena tutkia lisääntyykö tietyn verkkopalvelu n käyttö, jos sitä mainostetaan sosiaalisen verkon kautta. Tutkia myös, onko tämä keino parempi kuin olemassa oleva keskustelufooru mi	Bebosta, Facebookista ja Twitteristä etsittiin sanahaulalla imeväisen ruokinnasta kiinnostuneita, heidät kutsuttiin tutustumaan varsinaiseen verkkosivustoon. 250 kutsua lähetettiin ja lopullinen analyysi koostui 136:sta kyselylomakkeesta	Olemassa oleva keskustelufoorumi vanhanaikainen ja tarjosi vain vertaistukea. Sosiaalisessa verkkopalvelussa mainostaminen lisäsi kävijämääriä terveys sivustoille. Sosiaalisilla verkkopalveluilla on hyvä mahdollisuus tarjota tietoa ja vertaistukea sen globaalin luonteensa ja ympäri vuorokautisen pääsynsä takia.	1. Sosiaaliset verkkopalvelut ja tietynlainen terveys- verkkosivusto. Siellä asiantuntija palvelu, faktatietoa ja vertaistukifooru mi. 2. Varsinkin vertaistukifooru mit ovat auttaneet äitejä. 3. Jos internetsivut ovat helppokäyttöiset ja helppolukuiset tukea saa helposti ja hyvin. Internetfoorumin käytön seurauksena saa tietoa maailmanlaajuis esti. Käyttäjät voivat valita itselleen sopivan ajankohdan ja paikan tiedon hakemiseen, tarvittaessa myös anonymisti. Äidit miettivät, että onko ehkä liikaa samaa tietoa antavia

					verkkopalveluita.
13.	Pate, Barbara. 2009 USA	Kirjallisuuskat saus, jossa analysoidaan imetyksen interventio- metodeita. Auttaako internetpohjai nen interventio verrattuna hoitohenkilök unnan tukeen	Tutkimus artikkeleita kerättiin erinäisistä hakukoneista. Tutkimuksissa keskeisimpänä oli sisäänottokriteerit, joiden avulla tutkimukset kerättiin	Internetpohjaisella interventiolla oli keskinkertainen vaikutus imetykseen, kun taas hoitajien tuella hyvin vähän tai ei ollenkaan.	1. Erilaisia internetpohjaisia "tuki-sivustoja" 2. Tutkimuksista selvisi, että äidit jotka käyttävät internetpohjaista ohjelmaa tukenaan, imettävät kauemmin. 3. Suosituin oli "kysy hoitajalta"- osio

Aineiston analyysiprosessi

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Asiantuntijapalvelu		
Kaikkien saatavilla		
Yksinkertaista tietoa		
Tietoa ongelmista	Informatiiviset verkkosivut antavat tietoa ja tukea kaikille	
Tietoa ongelmien ratkaisusta		
Keskustelufoorumi		VERKKOPALVELUT IMETYKSEN TUKENA
Ilmoitustaulu		
Linkkejä		
Kehitetty kyseistä tutkimusta varten "Kysy hoitajalta"- osio		
Pääsy vain otosryhmälle	Opetusohjelmat tietyille ryhmille	
"Teksti vastaan grafiikka"		
Tavoitteena itsetunnon kohotus		
Konkreettiset vinkit	Vertaistuki	
Vanhemmuuden tukeminen		
Tieto imetysasioista lisääntyy		
Täysimetus kasvanut		
Imetysaika pidentynyt		
Täysimetus toteutunut paremmin		
Imetystavoitteet saavutettiin	Täysimetus toteutuu paremmin	
Pidempi imetys		VERKOSSA ANNETTAVAN IMETYSTUEN YHTEYS IMETYKSEN ONNISTUMISEEN
Tukea pitkäaikaseen imetykseen		
Vähemmän tutin käyttöä		
Varmuutta vanhemmuuteen		
Päätöksenteko helpompaa	Voimaantumisen	
Enemmän tietoa		
Vertaistuki auttanut		
Tiedon suuri määrä hämmentää		
Ei ole motivoitunut	Suuri tietomäärä luo ristiriitoja	
Itsetunto ei ole kohonnut		
Tieto ristiriitaista		
Tietoa voi etsiä		
▪ Joustavasti		
▪ Yksilöllisesti	Tiedon haku helppoa	
▪ Anonymisti		ÄITIEN KOKEMUKSET VERKKOPALVELUIDEN ANTAMASTA TUESTA
▪ Missä vain		
Rauhoittaa		
Luo uskoa itseensä		
Yksinäisyyden tunne vähenee	Kokemusten jakaminen	
Saa tukea ongelmatilanteissa		
Neuvolassa ei tapaa kohtalotovereita		
Motivoi		
Kuvat informatiivisia		
Internetistä haetaan tietoa ensin		
Tieto auttaa päätöksenteossa	Imetystietous lisääntyy	
Tieto luotettavaa		
Tieto imetyksestä lisääntyy		

Tutkimusaineisto

1. Salonen, Anne H. – Kaunonen, Marja – Åstedt-Kurki, Päivi – Järvenpää, Anna-Liisa – Tarkka, Marja-Terttu 2008. Development of an internet-based intervention for parents of infants. Blackwell publishing Ltd. Jan: Original research s. 60-70
2. Dornan, Barbara A. – Oermann, Marilyn H. 2006. Evaluation of breastfeeding. Websites for patient education. MCN vol.31 no.1 s.18-23
3. Salonen, Anne H. – Kaunonen, Marja – Åstedt-Kurki, Päivi – Järvenpää, Anna-Liisa – Isoaho, Hannu – Tarkka, Marja-Terttu 2010. Effectiveness of an internet-based intervention enhancing finnish parents' parenting satisfaction and parenting self-efficacy during the postpartum period. Midwifery 2010, Doi:10.1016/J.midw.2010.08.010
4. Stockdale, Janine – Sinclair, Marlene – Kernohan, W. George – Keller, John M. 2007. Exploring the potential of the internet to motivate breastfeeding. The Royal College of Midwives. Evidence based midwifery 5(1): 10-5
5. Shaikh, Ulfat – Scott, Barbara J. 2005. Extent, accuracy, and credibility of breastfeeding information on the internet. Journal of Human Lactation 21(2):175 s. 175-183
6. Cheng, Wei-Chen – Thompson, Cheryl B. – Smith, Jackie A. – Pugh, Leigh – Stanley, Claire 2003. A web-based breastfeeding education program. The Journal of perinatal education vol.12, no.1 s. 29-41
7. Pate, Barbara L. 2009. Effectiveness of web-based programmes in improving breastfeeding self-efficacy. University of Arkansas for medical sciences
8. Gribble, Karleen D. 2001. Mother-to-mother support for women breastfeeding in unusual circumstances; a new method for an old model. Breastfeeding Review 2001; 9(3): 13-19

9. Hannula, Leena – Salonen, Anne H. – Rekola, Leena – Tarkka, Marja-Terttu 2010. Vauvaperheille kehitetyn verkkopalvelun pilottitutkimus – vanhempien näkökulma. Tutkiva hoitotyö vol.8 (2) 2010 s. 22-30
10. Huang, Mei Zen – Kuo, Su-Chen – Avery, Melissa D. – Chen, Wei – Lin, Kuan-Chia – Gau, Meei-Ling 2006. Evaluating effects of a prenatal web-based breastfeeding education programme in Taiwan. Blackwell publishing Ltd. Journal of Clinical Nursing s. 1571-79.
11. Laborde, Laurent – Gelbert-Baudino, Nathalie – Fulcheri, Julie – Schelstraete, Camille – Francois, Patrice – Labarere, Jose 2007. Breastfeeding outcomes for mothers with and without home acces to e-technologies. Foundation acta paediatrica. Acta paediatrica 2007 96 s. 1071-75
12. Guy, Caroline – Paterson, Aileen – Currie, Heather – Lee, Amanda J. - Cumming, Grant P. 2010. Twittering on about social networking and babyfeeding matters. British Journal of Midwifery vol 18 No 10
13. Pate, Barbara 2009. A systematic review of the effectiveness of breastfeeding intervention delivery methods. The association of Women ´s Health. Journal of obstetric, gynecologic, and neonatal nursing Vol 38, issue 6 s. 642-52