

Jenna Rantala

VERTAISTUKIPÄIVÄ ENSIMMÄISTÄ LASTAAN ODOTTAVILLE
ÄIDEILLE
Raskausajan liikunta

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto
2012

VERTAISTUKIPÄIVÄ ENSIMMÄISTÄ LASTAAN ODOTTAVILLE ÄIDEILLE

Raskausajan liikunta

Rantala, Jenna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2012
Ohjaaja: Liimatainen-Yläne, Elina
Sivumäärä: 37
Liitteitä: 4

Asiasanat: Vertaistuki, raskausajan liikunta, terveyden edistäminen, projektityö

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä odottavien äitien terveystietoa ja kehittää heidän terveydenluketaitoa. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda odottaville äideille kontakteja ja tukiverkostoja samassa elämäntilanteessa olevien äitien kanssa. Tavoitteena oli myös antaa odottaville äideille tietoa raskauteen ja vanhemmuuteen liittyvistä asioista sekä vastata heitä askarruttaviin kysymyksiin.

Omana osa-alueenani projektissa oli liikunta, jolla halusin selvittää, miksi liikunnasta huolehtiminen on raskaana ollessa tärkeää, sekä antaa tietoa siitä miten voi liikkua ja mitä ei niinkään suositella. Projekti toteutettiin yhteistyössä Porin perusturvakeskuksen, Luvian lähipalvelupisteen äitiysneuvolan kanssa. Projektin kohderyhmänä olivat ensimmäistä lastaan odottavat äidit.

Projektiluontoinen opinnäytetyö sai ideansa siitä, että olemme kaikki omalta osaltamme jo kerran tehneet opinnäytetyön edellisessä koulutuksessamme ja haluamme nyt yhdessä päästä osallistumaan suurempaan projektiin. Projekti suunniteltiin ja toteutettiin yhteistyössä Porin perusturvakeskuksen, Luvian lähipalvelupisteen äitiysneuvolassa työskentelevän terveydenhoitajan Satu Paavilaisen kanssa, äitien tarpeita vastaavaksi.

Projektin onnistumista ja tarpeellisuutta arvioitaessa toteutettu projekti koettiin onnistuneeksi. Sekä ryhmään osallistuneet äidit että terveydenhoitaja Satu Paavilainen olivat tyytyväisiä projektiin. Äideiltä kerätty kirjallinen palaute oli suurilta osin positiivista, ei kuitenkaan niinkään rakentavaa. Äitien osallistuminen vertaistukipäivässä oli aktiivista.

PEER SUPPORT DAY FOR FIRST EXPECTANT MOTHER'S
Maternity exercise

Rantala, Jenna
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
May 2012
Supervisor: Liimatainen-Ylännö, Elina
Number of pages: 37
Appendices: 4

Keywords: Peer support, maternity exercise, health promotion, project

This project's aim was to increase the maternal-healthknowledge and healthy development of their health literacy. The second aim of this study was to establish contacts with expectant mothers and support networks in the same situation with the mothers. Another aim is to give pregnant women information about pregnancy and parenting issues and to answer their questions.

As a part-area of mine at the project was maternity exercising, which I wanted to found out why exercising for pregnant women is important, and to provide information about how to move and what is not so much to recommend. The project was carried out in collaboration in Luvia maternity clinic. The project target groups were the first child expectant mothers.

Another project based dissertation was our idea that we all play our part, we had already done in the previous bachelor's thesis in education and now we wanted to got together to participate in the larger project. The project was planned and carried out in cooperation with Luvia maternity clinic nurse working Satu Paavilainen with the mothers' needs.

Success of the project and the need for assessing the project carried out was seen as successful in return. Both participants, mothers and the public health nurse Satu Paavilainen were satisfied with the project. Mothers collected the written feedback was largely positive, but not so much constructive. Mothers' participation in peer support was an active day.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN TAVOITE JA TEHTÄVÄT.....	7
3	TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	7
3.1	Terveyden lukutaito	8
3.2	Äitiysneuvolan toiminta.....	8
3.3	Vertaistuki osana neuvolan toimintaa.....	10
4	RASKAUSAJAN LIIKUNTA	11
4.1	Raskausajan liikuntasuositus	11
4.2	Säännöllinen liikunta raskauden aikana.....	12
4.3	Liikuntamuotoja odottavalle äidille	13
4.4	Erytishuomiota vaativia asioita liikuntasuorituksessa	14
4.5	Raskauden aikainen venyttely.....	15
5	RENTOUTUMINEN RASKAUSAIKANA.....	15
5.1	Jooga ja raskaus	16
5.2	Rentoutuminen raskauden aikana	16
6	SEKSI JA LANTIONPOHJANLIHAKSISTO.....	17
6.1	Seksi ja seksuaalisuus raskausaikana.....	17
6.2	Lantionpohjan lihaksisto ja sen merkitys raskausaikana	19
7	PROJEKTIN SUUNNITTELU	20
7.1	Aiheen valinta ja rajaus.....	20
7.2	Yhteistyötahot	21
7.3	Tiedon hankinta ja siihen perehtyminen	22
7.4	Palautelomakkeiden suunnittelu	23
8	PROJEKTIN TOTEUTUS	23
8.1	Kohderyhmän valinta.....	24
8.2	Projektiympäristönä Luvian lähipalvelupiste	24
8.3	Projektin eteneminen	25
9	PROJEKTIN TUOTOS	27
10	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	27
10.1	Palautelomakkeiden analysointi ja tulokset.....	28
10.2	Teorian arviointi.....	30
10.3	Vertaistukipäivän arviointi.....	31
11	POHDINTA.....	33
	LÄHTEET.....	35
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Raskaus on odottavalle äidille mullistava kokemus. Odotusaikana äidille herää monia erilaisia kysymyksiä raskauteen ja synnytykseen liittyen. Kysymykset koskevat useimmiten raskauden aikaisia muutoksia elimistössä ja sosiaalisissa suhteissa.

Opinnäytetyöni on projektiluontoinen ja se on toteutettu yhdessä kahden muun opiskelijan kanssa. Työtehtävät on jaettu kolmeen osa-alueeseen: liikunta, ravitsemus, vanhemmuus ja sosiaalinen tukiverkosto. Projektityön tarkoituksena on lisätä odottavien äitien terveystietoa ja kehittää heidän terveydenlukutaitoa.

Säännöllisellä ja kohtuullisella liikunnalla on selkeästi osoitettu olevan positiivinen vaikutus terveen äidin ja vauvan hyvinvointiin. Raskaus on elimistölle fyysinen rasitus, joten säännöllinen liikunta auttaa pitämään kehon kunnossa koko raskauden ajan. Lisäksi liikunta auttaa jaksamaan paremmin itse synnytyksessä sekä raskauden jälkeen. Moni nainen on kokenut raskautensa helpommaksi ylläpitäessään liikuntatottumuksiaan myös raskausaikana. Raskausajan liikunnalla on monia hyviä elimistön toimintaa edistäviä tekijöitä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, Suomen sydänliitto ry, 2006, 17.)

Opinnäytetyön aiheeksi valittiin ensimmäistä lastaan odottavien äitien vertaistukipäivän järjestäminen. Aiheen valinnan taustalla on ammatillinen kytkös. Meistä jokainen on kiinnostunut äitiysneuvolatoiminnasta ja näin ollen tällaisen päivän järjestäminen ja siinä mukana toimiminen auttaa meitä työssämme. Vertaistuesta ja sen kautta järjestämästämme päivästä on varmasti aina hyötyä. Etenkin kohderyhmämme odottavat äidit saavat vastauksia kysymyksiinsä ja mieltä askarruttaviin asioihin. Tietoisuus raskausajan liikunnasta ja sen kautta terveyden lukutaito lisääntyy jolloin motivaatio muuttaa omia tapoja ja valintoja on helpompaa. Raskausajalla terveyttä edistäviin valintoihin motivoi hyvin myös kasvava sikiö.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön päädyimme siksi, että olemme kaikki omalta osaltamme jo kerran tehneet opinnäytetyön ja haluamme nyt yhdessä päästä osallistumaan suurempaan projektiin. Vertaistuki on aina tärkeää, koska sen kautta tapaa sa-

massa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Vertaistukipäivästä on todellista hyötyä odottaville äideille. Päivän aikana odottavat äidit saavat jakaa ja vaihtaa keskenään kokemuksiaan ja tietojaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda samassa elämäntilanteessa oleville odottaville äideille kontakteja ja tukiverkostoja. Tavoitteena on myös antaa odottaville äideille tietoa raskauteen ja vanhemmuuteen liittyvistä asioista sekä vastata heitä askarruttaviin kysymyksiin. Omana osa-alueenani on liikunta. Opinnäytetyössäni haluan selvittää, miksi liikunnasta huolehtiminen on raskaana ollessa tärkeää, sekä antaa tietoa siitä miten voi liikkua ja mitä ei suositella. Raskausajan liikunta on osana äitiysneuvolan asetusta (Finlex 2011) joten haluan myös selvittää, mikä on virallinen liikuntasuositus raskauden aikana, mitä asioita liikuntasuorituksessa tulee huomioida, raskausajan seksuaalisuudesta, levosta ja rentoutumisesta raskausaikana.

Opinnäytetyöni teoriaosuus koostuu raskausajan liikunnasta ja seksuaalisuudesta, jotka ovat esitetty STM:n Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelman aihekokonaisuudessa. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta, 2008, 289.)

2 PROJEKTIN TAVOITE JA TEHTÄVÄT

Koko projektin tavoitteena oli lisätä odottavien äitien terveystietoa ja kehittää heidän terveydenlukutaitoa. Havainnollistamismateriaalina käytimme PowerPoint -esitystä, jonka avulla odottavat äidit saivat tietoa raskausajan ravitsemuksesta, liikunnasta, vertaistuesta ja vanhemmuudesta. PowerPoint -esityksen tavoitteena oli saada äidit tunnistamaan raskauteen liittyviä muutoksia ja tätä kautta lisätä heidän terveyden lukutaitoa. Projektimme toisena tavoitteena oli luoda odottaville äideille kontakteja ja tukiverkostoja samanlaisessa elämäntilanteessa olevien kanssa. Lisäksi tavoitteena oli terveydenhoitajan työn tukeminen hänen toimiessa odottavien äitien kanssa. Toteuttamaamme projektiin kuului järjestää äideille mukava ja viihtyisä iltapäivä, johon sisältyi: PowerPoint -esitys raskaudesta sekä yhteinen rentoutus- ja välipalaketki. Rentoutus- ja välipalaketken avulla vertaistuen jakaminen onnistui.

Henkilökohtaisena tavoitteena oli oppia projektityöskentelyä ja projektin hallintaa. Tulevassa työssäni pystyn hyödyntämään tämänkin projektin toteuttamisessa opittua. Osaprojektini tavoitteena oli kehittää äitien terveystietoa ja terveydenlukutaitoa liikunnan, levon ja rentoutumisen sekä seksuaalisuuden osalta.

3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Terveyden edistämistä on käytetty synonyyminä seuraaville käsitteille: terveyskasvatus ja kansanterveystyö sekä sairauksia ehkäisevä työ. (Vertio, 2003). Käsitteenä terveyden edistäminen sisältää sairauksien ehkäisemisen, terveyden parantamisen ja hyvinvoinnin lisäämisen. Terveyden edistämisen keskeinen tavoite on parantaa ihmisen mahdollisuutta vaikuttaa omaan ympäristöönsä ja terveyteensä. (Armanto ym., 2007, 20.)

Terveyden edistäminen on prosessi, jossa yksilö oppii hallitsemaan, ylläpitämään ja parantamaan omaa terveyttään. Terveyden edistäminen on aina yksilöllinen prosessi,

koska terveyden edistämiseen vaikuttavat yksilön oma arvomaailma sekä prioriteetit liittyen terveyteen ja hyvinvointiin. Terveyden edistäminen on asiakkaan tukemista ja asiakkaan osallistumista terveytensä hoitoon voimavarojensa kautta. (Haarala ym., 2008, 51.)

Terveyden edistäminen on perustana kuntien järjestämälle neuvolatyölle. Neuvolassa tehty työ on osa terveyden edistämisen kunnallisesti toteutettavaa työtä. Sitä toteutetaan juuri siinä ympäristössä ja yhteisössä, jossa perhe asuu ja elää. (Armanto, Koistinen, 2007, 20.)

3.1 Terveyden lukutaito

Terveyden edistämisen haasteita on monia ja tämän vuosituhannen yhtenä keskeisimpänä haasteena pidetään terveyden lukutaitoa. Terveyden lukutaito sisältää luku- kirjoitus – ja laskutaitoa, mutta ennen kaikkea koulutusta laajemmin. (Armanto ym., 2007, 22.)

Terveyden lukutaito on jokaisella yksilöllä omanlaisensa. Siihen sisältyy yksilön kognitiiviset ja sosiaaliset taidot. Näistä määrittäyty yksilön kyky saada tietoa niin, että hän ymmärtää sen ja käyttää sitä terveyttä edistävästi. Myös yksilön motivaatiolla on vaikutusta asiaan. Terveydenlukutaidon kehittymisen tavoitteena on se, että yksilö osaa etsiä, vertailla, analysoida ja yhdistellä tietoja ja eri asiayhteyksiä keskenään. Hyvän terveyden lukutaidon avulla ihminen pystyy toimimaan oman ja yhteisön terveyden edistämiseksi. (Haarala ym., 2008, 133.)

3.2 Äitiysneuvolan toiminta

Raskausaika on terveydenhuollon ammattilaisille tärkeää aikaa, sillä silloin on mahdollisuus antaa ennalta ehkäisevää terveydenhoitoa niin odottavan naisen kuin koko perheen terveyden edistämiseksi. (Vehviläinen-Julkunen 1999, 157.)

Tehtävänä äitiysneuvolassa on raskaana olevan naisen, sikiön ja vastasyntyneen sekä koko perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Äitiysneuvolassa tavoitteena on ehkäistä raskauden aikaisia häiriöitä, suorittaa niiden varhaista toteamista ja ohjata sujuvasti hoitoon. (THL 2011.)

Lasta odottavan perheen hyvinvointi ja terveyden kokonaisvaltainen edistäminen yksilöllisesti korostuu terveydenhoitajan työssä äitiysneuvolassa. Yksilöllisellä työllä halutaan turvata se, että äitiysneuvolassa huomioidaan ja tuetaan koko perheen elintapoja, elinoloja ja elämäntilannetta. Raskauden aikana odottava äiti muuttaa herkemmin elintapojaan terveellisimmiksi, joten äitiysneuvolassa annettava terveyttä edistävä elintapaohjaus on hyvin merkittävää. (Haarala, Honkanen, Mellin & Teräväskanto-Mäentausta, 2008, 284 -285.) Raskaudenaikaisessa terveysneuvonnassa korostuvat seuraavat asiat: ravitseminen, suolen ja virtsarakon toiminta, lepo, liikunta, puhtaus ja nautintoaineet. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori & Palo, 2007, 19.)

Äitiysneuvola kuuluu perusterveydenhuollon äitiyshuollon palveluihin. Työ äitiysneuvolassa on parhaan mahdollisen terveyden turvaamista niin odottavalle äidille, sikiölle kuin koko perheelle. Tavoitteena äitiysneuvolassa on edistää koko perheen hyvinvointia ja terveyttä, vanhempien valmentamista vanhemmuuteen ja lapsen kasvatukseen sekä tukea perhettä. (Haarala ym., 2008, 287 -288.)

Neuvolasta saatu tuki on aina suunnattu koko perheelle. Näin voidaan kokonaisvaltaisesti tukea niin äitiä kuin hänen puolisoaankin valmistautumaan vanhemmuuteen sekä lapsen syntymään ja muutoksiin, joita lapsi tuo syntyessään. (THL 2011.)

Äitiysneuvolassa järjestetään määräaikaisterveyskatsauksia, jotka toteutetaan yksilölliset tarpeet huomioiden. Ensisynnyttäjille suositellaan vähintään 13 -17 terveydenhoitajan tarkistusta, joista kaksi sijoittuu synnytyksen jälkeiseen aikaan. Uudelleen synnyttäjillä tarkistusten suositeltu määrä on 9-13 käyntiä, joista kaksi synnytyksen jälkeen. Kaikille synnyttäjille suositellaan kolmea lääkärin tarkistusta, joista yksi sijoittuu syntymän jälkeiseen aikaan. (Haarala ym., 2008, 291 - 292.)

Stakes on laatinut vuonna 1999 taulukon normaaliraskauden seurannasta äitiysneuvoissa. Taulukkoon on muun muassa koottu näyttöön perustuvia menetelmiä ja ter-

veyskeskustelun apuvälineitä, joiden avulla pystyy kartoittamaan perheen elinoloja, elintapoja ja elämäntilannetta. Terveystottumuksista äidin liikuntaa seurataan aina raskausviikoille 26 asti. (Haarala ym., 2008, 292- 295.)

Äitiysneuvola on läheisessä yhteistyötoiminnassa synnytyssairaalan kanssa. Terveyskeskukset tarjoavat äidille mahdollisuuden osallistua ultraäänitutkimukseen, joka tavallisimmin tehdään 12 -16 raskausviikon aikana. Ultraäänitutkimuksella kartoitetaan sikiön hyvinvointi, pystytään tarkentamaan laskettua aikaa, nähdään mahdolliset sikiöpoikkeamat ja annetaan vanhemmille mahdollisuus nähdä tuleva lapsensa ensimmäistä kertaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2011.)

Äitiysneuvolan tehtävänä on neuvoa, ohjata ja valmentaa odottavaa äitiä ja hänen perhettään. Neuvonta ja ohjaus koskevat niin raskauden aikaa kuin tulevaa synnytystä. Äitiyshuollossa on myös tärkeää etsiä äideiltä mahdollisia riskitekijöitä sekä tunnistaa raskauden esiintuomia sairauksia tai muita poikkeavuuksia. Äitiysneuvolatyössä korostuu erityisesti ennalta ehkäisy. (Ylikorkala & Tapanainen, 2011, 352.)

Työmuotoina äitiysneuvolassa voidaan käyttää muun muassa perhesuunnittelua, perhevalmennusta, muita ryhmämuotoisia toimintoja, kotikäyntejä, terveystarkastuksia, puhelinneuvontaa sekä ohjaus- neuvonta ja tukitoimia. (Armanto ym., 2007, 33.)

3.3 Vertaistuki osana neuvolan toimintaa

Ryhmäohjauksen on todettu toimivan monissa tilanteissa paremmin kuin yksilöohjauksen. Ryhmissä myös usein syntyy ihmissuhteita, jotka näin ollen laajentavat perheen sosiaalista verkostoa. Monet vanhemmat ovat kokeneet, että osallistumalla pienryhmätoimintaan he pystyvät itse vaikuttamaan neuvolatoimintaan. (Armanto ym., 2007, 437.)

Ryhmätilanteessa vertaistuki on keskeinen voimaannuttava tekijä. Monet ryhmätilanteissa käyneet vanhemmat ovat olleet sitä mieltä, että perheelle on erityisen tärkeää saada tavata samassa asemassa olevia ihmisiä. Muilta saatu tuki voi auttaa selviä-

mään arjen tuomista haasteista. Vertaistukiryhmissä käyneet vanhemmat ovat saaneet lisääntyntä herkkyyttä lasten hoitamiseen ja päivittäisiin hoitotilanteisiin. Ryhmistä saatua tietoa pidetään monesti myös käytännönläheisempänä kuin asiantuntijalta saatua tietoa. Erityisesti äidit ovat olleet helpottuneita kun tietävät etteivät ole ongelmiansa kanssa yksin. (Armanto ym., 2007, 437.)

4 RASKAUSAJAN LIIKUNTA

Riitta Luoto ja hänen tutkimusryhmänsä ovat todenneet, että raskauden aikaisella liikunnalla on positiivinen vaikutus niin äidin kuin sikiön terveyteen. Tutkimuksesta selviää, että tehostetulla liikunta- ja ravitsemusneuvonnalla voidaan vaikuttaa muun muassa raskausdiabeteksen riskiin. (Liikuntatieteellinen seura, 2010.)

Liikunnan tehtävänä ja merkityksenä nuorilla aikuisille (20 -50 -vuotiaat) on terveyden ja hyvinvoinnin sekä toiminta- ja työkyvyn edistäminen ja ylläpitäminen ja terveyden reservien ylläpitäminen. (Arokoski & Alaranta & Pohjolainen & Salminen & Viikari-Juntura, 2009.)

4.1 Raskausajan liikuntasuositus

Normaaliin raskauteen pätee yleinen liikuntasuositus. Yleisellä liikuntasuosituksella tarkoitetaan, että henkilö kohentaa kestävyyskuntoa (esimerkiksi pyöräily, kävely, sauvakävely) yhteensä 2 tuntia 30minuuttia ja lihaskuntoa (esimerkiksi tanssi, kuntosaliharjoittelu, jumpat) kaksi kertaa viikossa. (UKK instituutti, 2011). Liikunnan harrastaminen myös raskausaikana on suositeltavaa. Omaa kehoa kuuntelemalla yksilö löytää oikean ja mukavan liikuntamuodon. Ulkoilu on tärkeää niin oman kuin

sikiön hyvinvoinnin kannalta. Liikunnasta saatua lihasvoimaa äiti tarvitse tulevassa synnytyksessä. (Nettineuvon www-sivut 2006.)

Aiemmin liikuntaa harrastamattoman äidin on syytä aloittaa liikuntaharrastuksensa rauhallisesti ja liikunnan määrää vähitellen lisäämällä niin, että päivittäinen 20 minuutin tarve täyttyy. Silloin kun äiti haluaa pitää liikunnan teholtaan kohtuullisena, mutta silti miellyttävänä, on hyvä seurata ohjetta: *liikunnan aikana pitää pystyä puhumaan*. (MLL, 2010).

4.2 Säännöllinen liikunta raskauden aikana

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan merkittävimmät äitiyskuolleisuuden syyt maailmalla ovat muun muassa verenvuodot, korkea verenpaine, infektiot ja raskausmyrkytykset. (WHO:n www-sivut 2012.) Säännöllisellä ja kohtuullisella liikunnalla on selkeästi osoitettu olevan positiivinen vaikutus terveen äidin ja vauvan hyvinvointiin. Raskaus on elimistölle fyysinen rasitus, joten säännöllinen liikunta auttaa pitämään kehon kunnossa koko raskauden ajan. Lisäksi liikunta auttaa jaksamaan paremmin itse synnytyksessä sekä raskauden jälkeen. Moni nainen on kokenut raskautensa helpommaksi ylläpitäessään liikuntatottumuksiaan myös raskausaikana. Raskausajan liikunnalla on monia hyviä elimistön toimintaa edistäviä tekijöitä, joita ovat muun muassa positiivinen vaikutus verenpaineeseen, veren kolesteroliarvojen pysyminen hyvissä lukemissa, painonnousun ja mahdollisen raskausdiabeteksen ehkäiseminen, lihaksiston ja luuston vahvistaminen, ryhdin parantuminen, selkävaivojen ja jalkojen turvotuksen ehkäiseminen, ummetuksen vähentäminen, mielialan kohentuminen, rentoutuminen, kehontuntemuksen paraneminen ja unen laadun paraneminen. (Tiitinen, 2011.)

Raskausaikana säännöllisellä liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia äidin hyvinvointiin, mutta on kuitenkin syytä muistaa varovaisuus liikuntaharrastuksissa. Syy tähän on se, että kuntoiluun raskausaikana voi liittyä tiettyjä riskejä, äidin kunnosta huolimatta. Liikuntaharrastuksen aloittamisesta tai jatkamisesta on hyvä puhua terveydenhoitajan tai lääkärin kanssa ja varmistaa että liikuntaa on turvallista

harrastaa. On tärkeää muistaa, että raskausajan liikunnalla on kuntoa ylläpitävä tarkoitus. Ei niinkään kuntoa kohottava, eikä missään nimessä laihduttava tarkoitus. (Deans, 2005, 114 -115.)

Säännöllisellä liikunnalla on monia etuja niin odottajalle kuin vauvallekin. Liikunnan etuja odottajalle ovat muun muassa hapensaannin paraneminen, endorfiinin vapautuminen elimistöön, vatsan toiminnan paraneminen, lihasvoiman ja kestävyyskasvaminen, selkäkipujen väheneminen, keuhkojen ja sydämen vahvistuminen, elimistön palautuminen synnytyksestä nopeammin ja paremman yönunen saavuttaminen. (Janouch, 2010, 186.)

Etuja sikiölle ovat muun muassa odottajan kehosta vapautuva endorfiini, joka saa myös sikiön voimaan hyvin. Endorfiini myös rauhoittaa sikiötä. Liikkumisen aikaansaamat liikkeet keinuttavat ja rauhoittavat sikiötä. Vatsalihasten supistelun on oletettu hierovan sikiötä, joka edesauttaa sikiön fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistymistä. (Janouch, 2010, 187.) Sikiön hapensaannin turvaamisen kannalta on tärkeää, että odottava äiti ulkoilee ja liikkuu säännöllisesti. (Aaltonen, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen, 2005, 79).

4.3 Liikuntamuotoja odottavalle äidille

Kasvava vatsa saattaa haitata joitakin liikuntaharrastuksia, mutta yleisimmin liikunnan harrastaminen onnistuu hyvin loppuraskauteen saakka. Hyviä ja suositeltavia kuntoliikuntamuotoja koko raskausajalle ovat kävely, sauvakävely, uinti, pyöräily, hiihto, kuntosali ja soutu. (Vuori ym., 2005, 178.)

Liikuntamuotoja, jotka sisältävät alavatsaan kohdistuvia iskuja tai joissa on kaatumisen tai loukkaantumisen riski, on syytä välttää. Telinevoimistelu, kamppailulajit ja laitesukellus ovat esimerkkejä lajeista joita raskaana olevan ei ole syytä harrastaa. Myös joukkuepalloilulajit ja ratsastus ovat huonoja lajeja odottavalle. Niihin liittyy törmäysvaara ja lisäksi nivelsiteiden löystyminen saattaa aiheuttaa tuki- ja liikunta-

elimistöön helposti vammoja. Ratsastus puolestaan aiheuttaa sen, että kohtuun kohdistuu hölskyvää liikettä, joka ei ole hyväksi sikiölle. (Vuori, Taimela, Kujala, 2005, 178.) Selinmakuulla harrastettavaa liikuntaa tulee välttää 16. raskausviikolta lähtien. Selällä harrastettaessa kohtu painaa sydämeen ja tästä saattaa aiheutua pahoinvointia. (Suomen sydänliitto ry, 2010.) Raskausaikana on myös vältettävä kaikkia sellaisia liikkeitä, joissa jalat ovat leveämmällä kuin hartioiden leveys. (Janouch, 2010, 182.)

4.4 Erityishuomiota vaativia asioita liikuntasuorituksessa

Erityisen fyysisiä raskaita harjoituksia on syytä välttää tai ainakin vähentää. Ensimmäinen raskauskolmannes on aikaa, jolloin on syytä muistaa levähtää tarpeeksi usein sekä varoa liiallista räsitusta. Yleisohjeena voidaan sanoa, että aina on syytä kuunnella omaa kehoaan. (Deans, 2005, 115.)

On olemassa sairauksia tai raskauden aikaisia komplikaatioita, joiden takia edellytetään erityistä varovaisuutta tai jopa liikuntaharrastuksen lopettamista. Sairauden tai oireilun ollessa hallinnassa voidaan liikuntaharrastusta jatkaa lääkärin ohjeiden mukaisesti. Ongelmia, jotka estävät äidin liikuntaharrastuksen, on seuraavia: kohdun supistukset (jotka ilmenevät useammin kuin 6-8 kertaa tunnissa), aiempi keskenmeno tai ennenaikainen synnytys, sikiön normaalin liikehtimisen loppuminen, äidin hengityselin sairaudet, sydän- ja verisuonisairaudet tai pre-eklampsia eli raskausmyrkytys. Myös anemia, verinen vuoto, monikkoraskaus, eteisistukka, kohdun kaulan heikkous sekä raskausviikkoihin nähden pienen kokoinen vauva ovat ongelmia, joiden takia liikuntaharrastusta ei suositella. (Deans, 2005, 115.)

Liikuntasuoritus on syytä keskeyttää äidin kokiessa jotain seuraavista oireista: huihaus, päänsärky, hengenahdistus ja rintakipu. Muita vastaavanlaisia oireita ovat voimattomuus, turvotus tai kipu pohkeessa, voimakas ja kivulias supistelu kohdussa, kohtuuton hengästyminen, lapsiveden meno tai synnytyselimien verenvuoto. Oma keho tulee aina kuunnella ja jos jokin ei tunnu hyvältä, on sekin syy keskeyttää lii-

kuntasuoritus. Neuvoa on hyvä kysyä terveydenhoitajalta tai lääkäriltä aina kun äitiä huolettaa liikunnan mahdollinen haitta raskauden kululle. (Tiitinen, 2011.)

4.5 Raskauden aikainen venyttely

Jokaiseen liikuntasuoritukseen kuuluu tärkeänä osana hyvä alku- ja loppuvenyttely. Tämä koskee myös raskauden aikaisia liikuntasuorituksia. Venyttely saattaa myös helpottaa joitain tiettyjä raskausaikaan kuuluvia vaivoja kuten esimerkiksi säärrien ja jalkojen lihaskrampeja. Ennen kuin venyttelyn aloittaa, tulee muistaa lämmitellä lihakset hyvin kevyillä harjoituksilla. Toisaalta myös liiallista venyttelyä on syytä välttää. Hyviä perusvenytyksiä raskaana olevalle ovat pohkeiden, etureiden, kylkien, olkavarren, pakaroiden ja rintakehän venytykset. (Deans, 2005, 118.) Venyttely auttaa myös äidin lantionpohjan lihaksistoon ja näin ollen lantionpohjanlihaksisto antaa helpommin myöden synnytyksessä. (Aaltonen ym., 2005, 79.)

Raskausaikana naisen keho erittää relaksiinihormonia, joka saa aikaan sen, että nivelsiteet löystyvät. Tämän aiheuttaa kehon valmistautuminen tulevaan synnytykseen. Nivelsiteiden löystymisen johdosta tuleva äiti on alttiimpi loukkaantumisille ja valmiiksi normaalia löysemmät nivelsiteet aiheuttavat myös sen, että liiallinen venyttely voi olla haitallista. (Deans, 2005, 116.)

5 RENTOUTUMINEN RASKAUSAIKANA

Raskauden alkuaikana odottava äiti tuntee itsensä usein väsyneeksi. Tällöin tarvitaan pieni päivälepo kiireisen työ- tai opiskelupäivän päätteeksi. Jo 10 -15 minuutin levola on rentouttava vaikutus. Myös loppuraskaudessa levon tarve lisääntyy ja levon vaikutusta voi koko raskausajan tehostaa opettelemalla rentoutumaan ja löytämään hyvän lepoasennon. (Armanto ym., 2007, 56.)

5.1 Jooga ja raskaus

Joogaamisen on osoitettu olevan hyvä raskausajan itsehoitokeino. Se vahvistaa odottavan äidin naiseutta raskausaikana ja synnytyksessä. Jooga saattaa olla myös harhaanjohtavaa, koska useimmat luulevat, että yksilön täytyy olla hyvin notkea voidakseen joogata. Tämä ei ole kuitenkaan joogan tarkoitus vaan se, että osaa syventää hengityksen ja oppii löytämään kehostaan syvät lihakset ja aktivoimaan ne. (Rautaparta, 2010, 23.)

Raskausaikana jooga auttaa äitiä sopeutumaan kehossa ja mielessä tapahtuviin muutoksiin. Jooga saattaa myös vähentää raskausaikana ilmeneviä oireita ja vaivoja. Joidenkin tutkimusten mukaan on todettu, että joogalla olisi vähentävä vaikutus ennenaikaisiin synnytyksiin ja sikiön kasvun hidastumisiin. On arvailtu, että tuo vaikutus johtuu joogassa käytettävästä hengitystaktiikasta. Odottavalle äidille oikean hengitystavan oppiminen onkin tärkeää, sillä myös kohdussa oleva sikiö tarvitsee happea. (Rautaparta, 2010, 23 -24.)

5.2 Rentoutuminen raskauden aikana

Yksilön kannalta raskaus on erinomaista aikaa keskittyä itseensä ja tietenkin vatsassa kasvavaan vauvaan sekä harjoitella erilaisia rentoutustekniikoita, jotka auttavat jaksamaan arjessa. Rentoutunut olotila raskauden aikana edistää terveyttä, auttaa synnytyksessä ja helpottaa synnytyksen jälkeen jaksamista ja auttaa äitiä nauttimaan olostaan ja vauvastaan täysin siemauksin. (Deans, 2010, 125.)

Rentouttavasta kylvystä on paljon hyviä kokemuksia raskaana olevien keskuudessa. Kylpeminen on hyvä rentoutumismuoto niin henkisesti kuin fyysisestikin. Kylpeminen rentouttaa väsyneitä lihaksia ja niveliä. Kylpeminen auttaa myös harjoitussupistuksien hoitamiseen. Tämä johtuu siitä, että lihasten rentoutuessa myös supistukset väistyvät. Saunominen on myös suositeltavaa raskauden aikana jos odottava äiti sen

kestää. Raskaana ollessa hikoilu on tavallista runsaampaa joten saunassa voi tuntua entistä hikisemmältä. (Janouch, 2010, 183 -184.)

Raskausaikana äiti oppii paljon uusia asioita itsestään. Odottava äiti pohtii asioita aiempaa enemmän ja näin ollen osaa myös paremmin laittaa asioita tärkeysjärjestykseen. Myös tietynlainen järjestelmällisyys odottavassa äidissä kasvaa ja hän oppii tuntemaan omat rajansa ja oman kestäväytensä. Rentoutuminen on tärkeää ja sen harjoittamisesta ei kannata tuntea syyllisyyttä. (Deans, 2010, 125.)

6 SEKSI JA LANTIONPOHJANLIHAKSISTO

Seksi on iso osa elämää myös raskausaikana. Odottavan äidin elimistössä tapahtuu niin fyysisiä kuin henkisiä muutoksia. Hänellä saattaa olla yhtäkkisiä lisähaluja seksin suhteen tai toisaalta seksihalut voivat myös vähetä. Seksin harrastamisesta voi tulla hyvin vaikeaa ja se saattaa vaatia uusien tekniikoiden opettelua. On myös huomioitava, että raskaana olevan naisen läheisyyden halukkuudessa ei aina ole kyse seksistä. (Janouch, 2010, 152 -158.)

Myös lantionpohjalihaksiston merkitys kasvaa raskauden aikana ja jo raskauden aikana on syytä huolehtia lantionpohjalihasten kunnosta. Kasvavan kohdun kannattelu on lantionpohjalihasten tärkein tehtävä raskausaikana. On todettu, että mitä paremmassa kunnossa lantionpohjalihakset ovat, niin sitä helpompi tuleva synnytys on. (Pisanova, 2007, 60.)

6.1 Seksi ja seksuaalisuus raskausaikana

Seksin harrastaminen raskauden aikana ei ole este. Joidenkin teorioiden mukaan uskotaan, että yhdyntä lisäisi muun muassa infektioiden ja verenvuotojen riskiä tai aiheuttaisi jopa ennen aikaisen synnytyksen. Tämä väite on kuitenkin kumottu. Normaalisissa raskaudessa yhdyntä ja orgasmi eivät vaikuta naisen kehoon tai sikiöön ne-

gatiivisesti. Tutkimuksista ja teorioista huolimatta ainoastaan yksilö itse tietää mikä on hänelle parasta ja mikä ei. Raskaudenaikaisesta seksistä ei ole olemassa yksiselitteistä sääntökirjaa vaan oman kehonsa paras asiantuntija on henkilö itse. (Bildjuschkin, Ruuhilahti, 2010). On kuitenkin huomioitava, että etenkin loppuraskaudessa yhdyntäasennot ovat hieman rajoittuneet. Raskaana oleva ei ole enää niin notkea kuin aiemmin. Suositeltavampana asentona pidetään kylkiasentoa sekä asentoja, joissa raskaana oleva pystyy ottamaan tukea esimerkiksi tyynyistä tai muusta pehmeästä. (Janouch, 2010, 157.)

Alkuraskaudelle tyypillistä on, että seksuaalinen kiinnostus vähenee. Kiinnostuksen väheneminen saattaa ilmetä sekä naisella että miehellä. Raskauden alkuvaiheessa naisen seksuaalisen kiinnostuksen väheneminen on tyypillistä pahoinvoinnin ja väsymyksen vuoksi. Raskauden toisella kolmanneksella tilanne saattaa helpottua ja naisen halu rakastella voi jopa kasvaa. Näin ei välttämättä käy kuitenkaan kaikille vaan se on hyvin yksilöllistä. Lähestyttäessä viidennettä ja kuudennetta raskauskuukautta nainen saattaa tuntea itsensä erityisen seksikkääksi. Tämä johtuu, siitä että emättimen kosteus sekä kudosten verekyys lisääntyvät. On tavallista, että seksuaaliset halut vaihtelevat raskausaikana ja yleisesti vähenevät loppuraskautta lähestyttäessä. (Glanville-Blacburn, 2006, 74.)

Osa naisista kokee muuttuvan kehonsa epäviehättäväksi. Raskaana oleva on todella herkkä arvioimaan kehoaan ja muiden suhtautumista kehon muutoksiin. Mahdolliset loukkaukset tulevaa äitiä kohtaan raskauden aikana muistetaan pitkään. Mikäli ne jäävät selvittämättä, voivat ne vaikuttaa pikkulapsivaiheen seksuaaliseen halukkuuteen. Raskauteen liittyvät odotukset, minäkuva ja psyykkiset seikat vaikuttavat naisen seksuaalisuuteen raskauden aikana. (Väestöliiton www-sivut 2009.)

Muutamissa tilanteissa on hyvä muistaa, että seksin harrastamista olisi syytä välttää. Tällaisia asioita ovat muun muassa aikaisemmin koettu keskenmeno raskauden alkuvaiheessa, koettu ennenaikainen synnytys, raskausaikana on esiintynyt verenvuotoa, jokin tulehdus odottajalla tai hänen kumppanillaan, odottajalla ilmenee lantiokipua, lapsivettä vuotaa kohdusta tai kohdunkaula on laajentunut. (Glanville-Blackburn, 2006, 74.)

On myös hyvä muistaa, että seksin ei aina tarvitse tarkoittaa yhdyntää. Nainen on raskauden aikana erittäin herkässä tilassa ja saattaa nauttia jo pelkästä kosketuksesta ja hieronnasta. On hyvä puhua puolison kanssa omista toiveistaan seksin suhteen. Näin vältetään turhia konflikteja parisuhteesta ja löydetään oma keino nauttia toisistaan. Raskaus on erityisen hyvää aikaa etsiä tapoja nauttia intiimisyystään. (Glanville-Blackburn, 2006, 156 -158.)

6.2 Lantionpohjan lihaksisto ja sen merkitys raskausaikana

Lihaksia ja sidekudoksia, jotka sulkevat lantion ala-aukeaman kutsutaan lantionpohjaksi. Näiden lihasten tehtävänä on kannatella vatsan ja lantion alueen elimiä. Näillä lihaksilla on myös suuri merkitys tahdonalaisen virtsan ja ulosteen säätelyssä sekä ne osallistuvat myös lihassupistuksiin, joita tapahtuu yhdynnän aikana. (Eskola & Hytönen, 2008, 36 -37.) Lihaksisto lantionpohjassa aktivoituu muun muassa yskäistäessä, aivastaessa, nauraessa tai kantaessa raskaita taakkoja. (Rautaparta, 2010, 39). Vanheneminen ja synnytykset saattavat löystyttää lantionpohjan lihaksistoa ja tästä voi aiheutua muun muassa virtsan karkailua. Lantionpohjan löystymistä voi ehkäistä tekemällä lantionpohjaa kiinteyttäviä lihasharjoituksia. (Eskola & Hytönen, 2008, 36-37.)

Heikot lantionpohjanlihakset voivat aiheuttaa virtsankarkailua ja peräpukamia. Virtsa karkailee yleensä silloin kun lantionpohjaan kohdistuu äkillinen paine esimerkiksi aivastelun, nauramisen ja yskimisen yhteydessä. (Armanto ym., 2007, 56.) Myös synnytyksen alkaessa lantionpohjalihakset joutuvat kovaan rasitukseen vauvan pään painuessa alas vasten lantionpohjaa. (Glanville-Blackburn, 2006, 68). Lihasvoimistelu on hyvä aloittaa varhaisessa vaiheessa ja jatkaa vielä synnytyksen jälkeen, sillä silloin lihakset ovat venyneet ja tarvitsevat kiinteytystä voidakseen taas toimia kunnolla. Harjoituksia tehdään muutamana päivänä viikossa. Ne vievät vähän aikaa ja niitä voi tehdä huomaamatta missä vain. (Armanto ym., 2007, 56.)

7 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Suunnitelma räätälöidään aina tavoitteen mukaan. Suunnitelman tulee kuvata projektin toteuttamista ja sen läpivientivaiheen kulkua. Ei ole tarkoin määritelty millainen projektin toteutussuunnitelman tulee olla, mutta kaikilla projekteilla on kuitenkin jonkinlainen perusrunko. Näiden runkojen mukaan yleensä seuraavat asiat tulevat esille: tausta- ja ongelma-analyysi, tavoite, päämäärä, mahdolliset rajoitukset, menetelmän valinta, aikataulutus, projektin budjetti, toivotut tulokset ja vaikutukset sekä seuranta. (Karlsson ym., 2001, 61.)

On tärkeää, että toteutussuunnitelma on nähtävillä kaikilla osapuolilla, jolloin toteutussuunnitelma on myös eräänlainen sopimus. Huolellisesti tehty suunnitelma on osa esityötä ja se heijastuu myös onnistuneen projektin toteutumiseen. (Karlsson ym., 2001, 62.)

7.1 Aiheen valinta ja rajaus

Satakunnan ammattikorkeakoulun Internet -sivujen opinnäytetyön aihepankista löytyi meitä kiinnostava aihe, jota muokkaamalla päädyimme vertaistukipäivän järjestämiseen ensimmäistä lastaan odottaville äideille.

Päivä päätettiin suunnata ainoastaan tuleville äideille. Koemme ettei tulevat isät olisi kovin innostuneita kyseisestä päivästä ja näin ollen heidän osallistuminen jäisi kovin pieneksi. Saimme näin rajattua koko opinnäytetyötämme paremmin. Jokaisen oma henkilökohtainen toteutus projektissa ja teoriaosuudessa tuli selkeämmäksi. Oma teoriaosaani rajasin siis vain odottaville äideille kohdistuvaksi. Haluan selvittää, miksi liikunnasta huolehtiminen on raskaana ollessa tärkeää, sekä antaa tietoa siitä miten voi liikkua ja mitä ei suositella. Raskausajan liikunta on osana äitiysneuvolan asetuksista joten haluan myös selvittää, mikä on virallinen liikuntasuositus raskauden aikana, mitä asioita liikuntasuorituksessa tulee huomioida, raskausajan seksuaalisuudesta, levosta ja rentoutumisesta raskausaikana.

7.2 Yhteistyötahot

Otimme sähköpostitse yhteyttä Porin perusturvan ylihoitajaan, joka lupasi laittaa viestiämme (koskien vertaistukipäivän järjestämistä) eteenpäin perusturva alueen terveydenhoitajille. Luvian lähipalvelupisteen äitiysneuvolan terveydenhoitaja Satu Paavilainen innostui hankkeestamme ja alkoi yhteistyökumppaniksemme. Teimme kirjallisen projektilupahakemuksen (LIITE1) ja toimitimme sen sosiaali- ja perhepalveluiden työntekijälle. Lokakuussa 2010 saimme luvan hankkeeseemme ja tämän jälkeen olimme yhteydessä sähköpostitse äitiysneuvolan terveydenhoitaja Paavilaiseen vertaistukipäivästä.

Toimimme yhteistyössä Paavilaisen kanssa ja sovimme, että järjestämme äideille yhden tapaamiskerran, johon sisältyy PowerPoint-esitys raskausajan liikunnasta, ravitsemuksesta ja vertaistuesta, rentoutus- ja välipalaketki. Sovimme alustavasti, että vertaistukipäivä järjestetään alkukevään aikana Luvialla. Tapaamispaikaksi valitsimme Luvian nuorisoseurantalonsa ajalle 15.3.2011 klo. 10.00 alkaen. Päivän varmistuttua teimme kutsut (LIITE2), jotka toimitimme terveydenhoitaja Paavilaiselle, joka toimitti ne eteenpäin odottaville äideille. Paavilainen toimi kutsujen välittäjänä, koska hänellä oli tieto mahdollisista osallistujista. Äidit ilmoittautuivat meille tai Satu Paavilaiselle osallistumisestaan.

Olimme yhteydessä myös muihin yhteistyötahoihin. Näitä olivat erilaiset vauvanhoito tuotteita tarjoavat yritykset. Esimerkiksi Libero, Pampers, Semper ja Pikku-Papoose. Nämä yritykset valitsimme hyvän markkinointinsa ja näkyvyytensä perusteella. Ajatuksenamme oli, että äidit saisivat jo ennen lapsen syntymää jotain konkreettista esitettä tai tuotenäytettä tarvittavista lapsen hoitoon liittyvistä asioista. Libero ja Pampers lähettivät meille runsaasti vaippanäytteitä vastasyntyneille kahdesta eri kokoluokasta, kahdesta kuuteen kiloille. Semperiin olimme yhteydessä saadaksemme näytteitä eri soseruoista. Semper lähetti äideille jaettavaksi tuoteluettelonsa (koskien soseruoikia) ja ruokalaput. Kävimme tutustumassa Porin keskustassa sijaitsevaan Pikku-Paaposeen. Kiinnostuimme Pikku-Paaposesta sen tarjoamasta laajasta ja luonnonmateriaaleja sisältävästä valikoimasta sekä sijaintinsa vuoksi.

7.3 Tiedon hankinta ja siihen perehtyminen

Marraskuussa 2010 aloitimme perehtymisen tutkittuun tietoon jokainen omasta aihealueestaan. Teoriapohjat tarkentuivat jokaisen kohdalle vertaistukipäivän avulla. Valitsimme jokainen oman aiheemme kolmesta huomioitavimmasta terveyden edistämisen aihealueesta, liikunta, ravitsemus ja vertaistuki. Huomioitavimpia asioita raskaudessa nämä ovat sillä perusteella, että vertaistuki korostaa varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä ja siinä tukemista, joka on niin tuleville vanhemmille kuin erityisesti syntyvän lapsen kehitykselle välttämätön asia. Ravitsemus ja liikunta ovat olennaiset osana äitiysneuvolan asetusta.

Omaksi aihealueekseni valitsin raskausajan liikunnan. Aihe on valittu sillä perusteella, että raskausajan liikunta on esitetty muun muassa neuvolatyön asetuksessa. Tulevana terveydenhoitajana haluan kehittää omaa ammatillista osaamistani opinnäytetyöni avulla ja näin ollen työskennellessäni äitiysneuvolassa pystyn hyödyntämään odottavien äitien terveyden edistämistä liikunnan osalta. Ensisijaisesti pyrin käyttämään kirjallista lähdemateriaalia. Hain aihettani koskevaa kirjallisuutta sekä kaupungin kirjastosta että koulukampuksen kirjastosta. Hakusanoina käytin muun muassa raskaus, raskaus ja liikunta, liikunta, raskausaika. Valikoin sisällysluettelon, tiivistelmän ja lähdeluettelon avulla osuvimmat teokset, jotka sopisivat omaan opinnäytetyöhöni lähteiksi. Tutkiessani valitsemaani lähdemateriaalia karsin vielä epäsopivat kirjalliset lähteet pois. Kirjallisten lisäksi käytin hyväkseni tietokantoja, jotka sisälsivät yliopistotutkimuksia sekä muita internet-lähteitä, jotka koin luotettaviksi. Huomioin lähteissäni tärkeänä osana myös sen, että ne ovat ajantasaisia ja myös sen että sivustoilla, joiden lähdemateriaalia käytin, on luotettava kirjoittaja/kirjoittajat ja ylläpitäjä. Terveysportista ja terveyskirjastosta löytyi luotettavia lähteitä hakusanoilla raskaus sekä raskaus ja liikunta. Käytin myös Googlen hakukonetta, jonka avulla pääsin monille eri tiedonlähteille.

7.4 Palautelomakkeiden suunnittelu

Vertaistukipäivän onnistumista arvioidaan palautekyselylomakkeiden (LIITE3) avulla. Palautteen saaminen on tärkeää meille, sillä sen avulla voimme arvioida omaa onnistumistamme projektissa ja saamme kokemusta mahdollisiin tuleviin projekteihin. Jokainen teki kysymyksiä omaan aihealueeseen liittyen. Itse tein kaksi kysymystä liittyen äitien liikuntatottumuksiin raskausajalla.

Palautteita läpi käymällä saimme tietoa päivän onnistumisesta ja vaihtoehtoisesta toteuttamisesta eli informaatiota siitä mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Palautekyselylomakkeet annetaan täytettäväksi vertaistukipäivän päätyttyä. Vastattuaan palautekyselyyn äidit saavat mukaansa kokoamamme tuotekassin.

8 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projekti on käännetty latinan sanasta *projectum*. Sen suora suomennus olisi ”esiinheitetty”. Monet kirjat, jotka käsittelevät projektin ohjausta, määrittelevät projektin olevan kestoltaan rajallinen, ainutkertainen, muista toiminnoista erillään oleva toiminto. Sen tarkoituksena on saavuttaa tietty päämäärä resursseja ohjaamalla. (Karls-son, Marttala, 2001, 11.)

Projektin kohde, tavoitteet ja suunnitelma on huomioitava projektin toteutumisessa. Projektin luonne määrittää pitkälti projektin toteuttamisen. Jokainen projekti pyritään toteuttamaan projektin toteutussuunnitelman mukaisesti, mutta projektityöryhmän on oltava valmiita toimimaan myös suunnitelman muuttuessa. (Karls-son ym., 2001, 18.)

8.1 Kohderyhmän valinta

Projektimme kohderyhmänä olivat ensimmäistä lastaan odottavat äidit. Projekti on työelämälähtöinen ja toteutettu yhteistyössä Luvian terveystieteiden keskuksen äitiysneuvolan kanssa. Toteuttamamme projektin tavoite oli ensimmäistä lastaan odottavien äitien terveyden edistäminen ja terveyden lukutaidon lisääminen.

Kohderyhmä valittiin yhteistyössä yhteistyökumppanimme terveydenhoitaja Paavilaisen kanssa. Yhteistyökumppanimme valikoi asiakkaistaan yhdeksän äitiä kutsuttavaksi vertaistukipäivään. Hän ehdotti kyseisiä äitejä, koska uskoi heidän osallistuvan päivään aktiivisesti ja hyötyvän sen annista.

8.2 Projektiympäristönä Luvian lähipalvelupiste

Valitsimme projektiympäristöksemme Luvian lähipalvelupisteen äitiysneuvolan. Luvian sosiaali- ja perhepalvelut sekä terveydenhuollon ja vanhustenhuollon palvelut ovat 1.1.2010 alkaen siirtyneet järjestettäväksi Porin perusturvakeskukselle. Tämä merkitsee sitä, että Luvia on Porin perusturvan lähipalvelupiste ja palvelut järjestetään ja toteutetaan pääosin Luvialla. (Luvian kunnan www-sivut 2011.)

Luvialla saatavia terveystieteiden palveluita ovat sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan vastaanotot, kouluterveydenhoitajan vastaanotto, äitiys- ja lastenneuvola, lääkärin vastaanotto, laboratorion näytteenotto kolmena päivänä viikossa, hammaslääkäri, hammashoitaja, suuhygienisti sekä kotisairaanhoidon palvelut. (Luvian kunnan www-sivut 2011.)

Luvialla on järjestetty terveydenhoitajien vastaanotot niin, että äitiysneuvola ja lastenneuvola ovat erikseen muusta terveydenhoitajan työstä. Tämä tarkoittaa sitä, että äitiysneuvolassa toimiva terveydenhoitaja ottaa vastaan ainoastaan äitiyshuollon asiakkaita. (Luvian kunnan www-sivut 2011.)

Äitiysneuvolan terveydenhoitajan tavoitteena työssään on mahdollisimman varhaisessa vaiheessa riskiraskauksien ja -perheiden tunnistaminen. Tämän avulla voidaan turvata äidille, syntyvälle lapselle sekä perheelle paras mahdollinen terveys. Terveiden elämäntapojen omaksumisen sekä perheiden sisäisten ihmissuhteiden vahvistus on myös tavoitteena. Yksilölliset terveystarkastukset suunnitellaan erikseen jokaiselle äidille. Ohjausta ja neuvontaa annetaan myös raskautta suunnitteleville. Terveydenhoitaja antaa siis myös perhesuunnittelu- ja ehkäisyneuvontaa sekä ohjausta niin naisille kuin miehillekin. Lapsettomuuden hoitoon liittyvissä asioissa voi myös ottaa yhteyttä äitiysneuvolaan. Työmuotoina äitiysneuvolassa käytetään vastaanottoa, perhevalmennusta ja kotikäyntejä. (Luvian kunnan www-sivut 2011.)

8.3 Projektin eteneminen

Perehdyimme alkuvuoden aikana jokainen oman aihealueemme tutkittuun tietoon, joka toimi pohjana myös tulevalle luentorungollemme. Kukin teki omasta aihealueestaan tavoitteiden mukaiset diat (LIITE4) PowerPoint -esitykseen. Kokosimme diat diaesitykseen niin, että se tuki esitystämme sisältäen ydinasiat, joista kerroimme laajemmin. PowerPoint -esityksen diat sisälsivät otsikon ja johdonmukaisen diarakenteen sekä hillityn grafiikan. Harjoittelimme yhdessä diaesityksen esittämistä ja kartoitimme esittämiseen kuluvaan aikaa. Veimme valmiit kutsut terveydenhoitaja Paavilaiselle. Paavilainen valitsi asiakkaistaan potentiaalisimmat osallistujat joille kutsut lähetettiin. Yhdeksästä äidistä kuusi ilmoittautui osallistuvansa järjestämääme päivään.

PowerPoint -esityksen valmistuessa aloimme selvittää vauvan hoitotuotteita tarjoavista yrityksistä. heidän kiinnostustaan osallistua järjestämääme päivään. Olimme sähköpostitse yhteydessä muun muassa Liberoon, Pampersiin, Semperiin, Nestle Bonaan, Pikku-Papooseen ja Alwaysiin. Tiedustelimme edellä mainituista yrityksistä heidän kiinnostustaan tulla esittelemään tuotteitaan tai lähettämään meille tuotenäytteitä. Yrityksillä ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta järjestää paikan päälle tuotesittelijää vaan saimme postitse näytteitä jaettaviksi. Saimme vaippanäytteitä Liberoilta ja Pampersilta, terveystuotteita Alwaysilta, lasten ruokaliinoja sekä lasten-

ruokaesitteitä Semperiltä, Pikku-Papoose lahjoitti esitteitä kantoliinoista, lastenvaateista, lastenleluista, imetyслиiveistä ynnä muusta. Satakunnan ammattikorkeakoululta saimme kangaskassit joihin tuotteet keräsimme.

Olimme säännöllisesti sähköpostitse yhteydessä terveydenhoitaja Paavilaiseen päivän järjestämiseen liittyvistä asioista. Helmikuussa kävimme tapaamassa Paavilaista työpaikallaan Luvialla ja keskustelimme päivän toteutuksesta sekä tilasta, jossa päivä voitaisiin järjestää. Paavilainen ehdotti paikaksi Luvian nuorisoseurantaloa, jonka kustannuksista ja saatavuudesta hän lupasi ottaa selvää. Nuorisoseuran talo sijaitsee Luvialla lähellä äitejä, joten se oli otollisin paikka järjestää kyseinen päivä. Tilat olivat avarat, käytännölliset ja viihtyisät eli juuri sopivat tarpeisiimme. Huoneita käytössämme oli kolme: keittiö, olohuone ja sali sekä wc-tilat. Näin ollen saimme valmistella jokaisen huoneen tarkoituksenmukaiseksi etukäteen. Nuorisoseurantalo on käytössä viikoittain, joten lämmitys ja siisteys hoidetaan automaattisesti.

Rentoutushetkeä varten tarvitsimme äideille makuualustat. Varasimme ne koulun liikuntasalin välinevarastosta. Haimme makuualustat vertaistukipäivän aamuna. Jatkoimme matkaa koululta kohti Luviaa. Ostimme aiemmin suunnittelemamme välipalatarvikkeet Luvian K-marketista.

Varasimme riittävästi aikaa nuorisoseurantalolle, jotta ehdimme järjestämään tarvittavat välineet esille. Tarvitsimme tietokoneen PowerPoint -esitystä varten, makuualustat rentoutushetkeä varten ja välipalaleivät. Äidit tulivat paikalle sovittuun aikaan kello kymmenen. Vertaistukipäivä aloitettiin esittäytymällä kuulijoille. Kerroimme päivän ohjelmasta ja sen etenemisestä. Ensimmäisenä pidimme PowerPoint -esityksen, jossa jokainen vuorollaan kertoi omasta aihealueestaan. Jokaisen oma esiintymisaika oli noin 15 minuuttia. Päivä jatkui rentoutushetkellä. Rentoutushetkeen kuului rentouttavan musiikin kuuntelu ja mielikuvamatka. Tämän jälkeen äidit siirtyivät nauttimaan järjestämästämme välipalalahetkestä. Äideille tarjottava välipala sisälsi täytetyn sämpylän, hedelmän, kahvin, teen ja mehun. Porin perusturva kustansi tarjoilut. Välipalahetki oli osa äitien vapaata keskustelua ja tutustumista toisiinsa. Olimme suunnitelleet päivän kestoksi noin kaksi tuntia, mutta äidit viihtyivät huomattavasti pidempään. Viimeisimmät osallistujat lähtivät noin neljän tunnin jälkeen.

Järjestämäämme päivään osallistui kuusi ensimmäistä lastaan odottavaa äitiä. Paikalla oli terveydenhoitaja Paavilainen.

9 PROJEKTIN TUOTOS

Tuotoksena projektista syntyi PowerPoint-esitys raskausajan ravitsemuksesta, liikunnasta ja vertaistuesta sekä vertaistukipäivä. PowerPoint-esitys sisälsi edellä mainituista aihealueista mielestämme terveyden edistämisen näkökulmasta huomioitavimmat asiakokonaisuudet. Tulostimme esityksen jokaiselle kuuntelijalle etukäteen, joten näin he pystyivät hyvin seuraamaan esitystämme. Valitsimme diojen värisävyksi keväisen persikan sekä selkeän ja riittävän suuren fontin. Esitykseen kuului 28 diaa ja aikaa kului 45 minuuttia.

PowerPoint-esityksessä oli omalta osaltani 7 diaa ja aikaa kului 15 minuuttia. Diat kokosin koulussa oppimieni ohjeiden mukaan. Diat olivat selkeitä, helposti luettavia ja sisälsivät vain lyhyitä lauseita, joiden avulla täydensin omaa esitystäni.

Vertaistukipäivä oli toinen tuotoksemme, antoisa ja viihdyttävä päivä äideille. Vertaistukipäivä koostui PowerPoint-esityksestä, rentoutus- ja välipalaketusta. Järjestämäämme päivään jätimme runsaasti aikaa keskusteluun. Näin ollen äidit saivat jakaa kokemuksiaan ja ratkoa mieltä askarruttavia pulmia toistensa avulla sekä saivat erilaisia näkökulmia ja ajatuksia jokapäiväiseen elämään vertaisiltaan. Vertaistukipäivä kesti kokonaisuudessaan viisi tuntia.

10 PROJEKTIN ARVIOINTI

Jatkuva arviointi on projektityöskentelyssä tärkeää, sillä sen avulla projektia pystytään kehittämään. Arvioinnin tarkoituksena on myös tehdä kokemukset käyttökelpoi-

siksi. Seuraaviin asioihin keskitytään arviointia tehdessä; toteutussuunnitelmaan, projektin tarkoitukseen ja tavoitteeseen, ratkaisun toteuttamiskelpoisuuteen, projektin aikana tapahtuvaan ohjaukseen ja seurantaan ja ennen kaikkea projektin tavoitteen toteutumiseen. (Karlsson ym., 98 -99.)

Projektimme onnistui suunnitelmien mukaan. Projektin kirjallisen raportin tekoon emme löytäneet heti tarpeeksi yhteistä aikaa, joten jouduimme muokkaamaan aika-tauluamme uudelleen. Terveystenhoitaja Paavilainen osallistui vertaistukipäivään, arvioi sen onnistumista ja antoi siitä kirjallisen palautteen. Opinnäytetyötämme ohjaava opettaja ei päässyt osallistumaan.

Päivän suunnittelu, järjestäminen ja toteutus oli projektin mielekkäin osuus. Tulevaisuudessa terveydenhoitajan työssä on varmasti apua näin kattavan projektin toteuttamisesta. Projektityöskentely on osa terveydenhoitajan työtä terveyden edistämässä. Terveystenhoitajan työnkuvaan kuuluu muun muassa erilaiset luennot, perhevalmennus ja osallistuminen erilaisiin projekteihin. Tämän projektin järjestäminen antaa minulle eväitä tuleviin terveydenhoitajatyön haasteisiin, valmiuksia toimia erilaisissa projekteissa ja tämän projektityön avulla olen oppinut paljon myös yleisesti ottaen projektin hallinnasta.

10.1 Palautelomakkeiden analysointi ja tulokset

Palautelomakkeita oli varattu täytettäväksi jokaiselle osallistuvalla äidillä. Lomakkeita palautui täytettynä viisi kappaletta. Yksi palaute jäi täyttämättä, koska yksi äideistä joutui lähtemään päivästä aikaisemmin.

Palautteen täyttäjien ikäjakauma oli seuraava: kolme äideistä oli 25–30 -vuotiaita ja kaksi yli 30 -vuotiaita. Äidit olivat tuolloin raskausviikoilla 27–35. Neljä äideistä kertoi saaneensa uutta tietoa ja vanhan kertausta PowerPoint-esityksestä sekä muiden äitien kertomista kokemuksista. Yhdelle äideistä PowerPoint-esityksen sisältö oli vanhan kertausta ja yhdelle kaikki oli täysin uutta tietoa.

Vastanneista äideistä kaksi oli muuttanut ruokavaliotaan jättämällä pois ruoka-aineet, joita raskausajalla ei suositella käytettäväksi. Kaksi vastanneista kertoi, ettei ole juurikaan muuttanut ruokavaliotaan. Kolme äideistä vastasi, ettei vertaistukipäivän anti vaikuta heidän ruokailutottumuksiin.

Kolme äideistä vastasi, että PowerPoint esityksestä saatu tieto vaikuttaisi heidän liikuntatottumuksiinsa niin, että liikuntaa tulisi lisätä vielä raskausajalla. Kaksi vastanneista oli sitä mieltä, että liikuntaa on riittävästi.

Vastanneet olivat yhtä mieltä siitä, että vertaistukipäivällä oli suuri merkitys muun muassa sosiaalisten suhteiden luomisessa. Osallistuminen äiti-vauvakerhoon on nyt helpompaa, koska äidit tulivat tutuksi vertaistukipäivän aikana. Äidit olivat tyytyväisiä järjestämäämme päivään ja toivoivat vastaavanlaisen päivän toteuttamista uudelleen muille samanlaisessa elämäntilanteessa oleville.

Palautelomakkeiden vastauksia analysoimalla selvisi, että äidit olivat saaneet uutta tietoa terveyskasvatusmateriaalimme kautta. Äidit kertoivat saaneensa kontakteja ja tukiverkostoja osallistuessaan järjestämäämme päivään. Osa äideistä myös sanoi saaneensa lisää rohkeutta osallistua äiti-lapsi-tapahtumiin. Näin ollen tavoitteemme täyttyivät, koska osallistujien terveystieto lisääntyi ja terveydenlukutaito kehittyi sekä äidit saivat kontakteja samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Lisäksi äitien tukiverkostot laajenivat.

Äitien mietteitä vertaistukipäivästä:

”Tämä oli kiva juttu! Toivottavasti muillekin järjestetään moisia.”

”Olisi hyvä, jos tämä päivä olisi ollut aikaisemmilla raskausviikoilla.”

”Kiitos päivästä.”

Paikalla vertaistukipäivässä oli myös terveydenhoitaja Paavilainen, jolta saimme seuraavanlaisen palautteen:

”Mielestäni teidän tekemä päivä oli oikein onnistunut. Asiakkailta on tullut vielä sen jälkeenkin minulle palautetta ja suurimmaksi osaksi positiivista! Sitä joku äiti pohti,

että olisi ollut enemmän hyötyä asioista ehkä joskus aikaisemmillä raskausviikoilla. Kaikkein tärkeimmäksi asiaksi osallistajat olivat kokeneet sen, että tutustui muihin samassa tilanteessa oleviin äiteihin. Asiat sinällään olivat varmaan jo kaikille aika tuttuja, mutta eihän kertauskaan liene pahasta.”

Palaute, jota järjestämästämme päivästä saimme, oli mieluisaa. Harmikseen täytyy kuitenkin todeta, että se ei ollut ammatillisesti ajateltuna rakentavaa. Tästä pääsemekin siihen johtopäätökseen, että palautelomakkeet olisi voinut suunnitella paremmin. Alkuperäisenä ajatuksena meillä oli lähettää äideille esitietolomakkeet kotiin, joissa olisi kyselty heidän ruokailu- ja liikuntatottumuksiaan sekä sosiaalisia verkostojaan. Tämän kyselyn avulla olisimme osanneet myös rakentaa enemmän juuri omalle kohderyhmällemme sopivan terveystietomateriaalin. Aika tuli kuitenkin vastaan ja jouduimme luopumaan tuosta ideasta. Seuraavassa mahdollisessa projektissa toimisimme edellä mainitulla tavalla. Eli hankkisimme tarpeeksi kattavat tiedot osallistuvista etukäteen.

10.2 Teorian arviointi

Teorian työstäminen oli haastavaa ja vei paljon aikaa, mutta olimme jo suunnitteluvaiheessa varanneet melko paljon aikaa teorian tekoon. Teoriaosuuksiin uutta tietoa löytyi runsaasti ja siitä johtuen aiheiden tarkkaan rajaukseen piti kiinnittää huomiota. Käyttämämme tietokoneohjelmat olivat entuudestaan meille tuttuja, joten niiden kanssa oli helppo ja nopea toimia.

Lähdemateriaalia löytyi runsaasti ja tämä tarkoitti erityistä lähdekriittisyyttä eli piti löytää materiaalipaljoudesta ne, jotka olivat käyttökelpoisia juuri minun työssäni. Teoriapohjani käsittelee raskausajan liikuntaa, rentoutumista raskausaikana, seksuaalisuuden ja lantionpohjan lihaksiston merkitystä. Tutkittua tietoa olen hakenut terveysalan kirjallisuudesta, lehdistä ja Internetistä. Mikäli lähtisin uudelleen tekemään vastaavanlaista työtä, hakisin ensimmäisenä alkuperäisiä tutkimuksia ja projekteja aiheesta ja hyödyntäisin niitä enemmän kuin tavallisia oppikirjoja. Haastavinta teorian työstämisessä oli juuri löytää aiempia tutkimuksia kyseistä aiheesta. Liikunnasta

on tehty useitakin erilaisia tutkimuksia, mutta juuri raskausajan liikunnasta tehdyt tutkimukset olivat todella vaikeita löytää.

Monet haut internetin kautta veivät harhateille. Internetistä löytyy todella paljon tietoa raskaudesta ja raskausaikaan liittyvistä asioista. Löytämistäni lähteistä useat olivat arveluttavia. Monista artikkeleista tai muista kirjoituksista ei löytynyt tekstin kirjoittajan nimeä tai vuosilukua eikä myöskään tietoja siitä milloin kirjoitus on viimeksi päivitetty. Keskustelupalstoja löytyi myös monenlaisia, mutta keskusteluissa esiintyneiden tietojen paikkansapitävyys oli kyseenalaista.

Raskausajasta löytyi paljon ajantasaisia lähteitä. Kriittisellä silmällä täytyi osata etsiä myös tietoa, jossa saattaisi esiintyä tietoa myös raskausajan liikunnasta. Useat internet lähteet olivatkin sellaisia, että täytyi pureutua artikkeliin kunnolla, sillä ”rivien välistä” saattoi löytyä juuri sitä tietoa mitä etsi.

Teoriaosuuden työstämiseen olisi pitänyt varata enemmän aikaa ja vasta sen jälkeen järjestää vertaistukipäivä. Valikoimme lähteet teoriaosuuksiimme kriittisesti arvioiden ja huomioimalla lähteiden ajantasaisuuden.

10.3 Vertaistukipäivän arviointi

Projektityötä aloittaessa innostuimme päivän järjestämisestä ja suunnittelimme päivän nopealla aikataululla. Jälkikäteen ajateltuna olisimme voineet aikatauluttaa työkentelymme eri tavalla. Kohderyhmän valintaa olisi pitänyt harkita tarkemmin. Päivään olisi pitänyt kutsua myös tulevat isät, mutta ajattelimme, että isät eivät osallistuisi tai osallistuvia isiä olisi niin vähän, etteivät he saisi tavoiteltavaa vertaistukea. Kohderyhmänä olleista äideistä suurin osa olivat jo raskauden loppuvaiheessa, joten antamamme tiedot olisivat olleet arvokkaampia jo raskauden aikaisemmassa vaiheessa. Järjestämämme päivän PowerPoint-esityksestä olisi ollut äideille siis enemmän hyötyä varhaisemmassa vaiheessa raskautta. Äidit kertoivat palautteessaan, että olisivat kokeneet vertaistukipäivän hyödyllisemmäksi raskauden aikaisemmassa vaiheessa. Muuten saamamme palaute oli hyvää. Palautetta saimme suullisesti päivän aikana ja sen päätyttyä sekä tekemillämme palautelomakkeilla. Palautelomakkeet

annettiin äideille täytettäväksi heti vertaistukipäivän päätyttyä. Äidit palauttivat lomakkeet meille heti ne täytettyään.

Yhteistyökumppanin kanssa työskentely oli sujuvaa ja mielekästä. Saimme tukea ja neuvoa kattavasti. Hän muun muassa auttoi meitä kohderyhmän valinnassa, ehdotti tilaa päivän järjestämistä varten, selvitti käytännön asioita kuten esimerkiksi kustannuksia tilasta ja välipalaketken tarjoiluista ja antoi meille kirjallista materiaalia. Tiedonvälitys onnistui meidän ja yhteistyökumppanin välillä mutkattomasti.

PowerPoint-esityksen esittäminen onnistui suunnitellusti, pysyimme aikataulussa ja saimme esityksen näyttämään mielenkiintoiselta. Harjoittelimme esitystä muutaman kerran ennen vertaistukipäivää ja harjoittelusta oli huomattavaa hyötyä itse varsinaiseen esitykseen. Harjoittelun avulla esityksen pitäminen onnistui luontevasti ja ajankäytöllisesti suunnitelmien mukaan. Jälkeenpäin äidit kertoivat saaneensa esityksestä uutta tietoa ja osa kertomastamme oli ollut vanhan kertausta. Omia diojani muokkasin edelleen selkeämmiksi vähentämällä niistä tekstiä.

Määrittelemämme tavoitteet saavutimme odotuksien mukaan. Samoin onnistuimme projektissa kaiken kaikkiaan hyvin, vaikka odotimmekin kohderyhmän hyötyvän enemmän antamistamme tiedoista. Mielestämme kohderyhmän olisi ollut hyvä olla alkuraskaudessa, jotta he olisivat hyötäneet enemmän antamistamme tiedoista. Projekti vei aikaa huomattavasti enemmän kuin olimme kuvitelleet. Työn tekoon käytetty aika on kuitenkin tasapainossa suhteessa projektiin. Työn tekeminen oli välillä vaativaa, koska emme ole aiemmin järjestäneet näin isoja projekteja, mutta haasteista huolimatta ja niistä johtuenkin olemme lopputulokseen tyytyväisiä.

Toteuttamaamme ensimmäistä lastaan odottavien äitien vertaistukipäivän projektia voisi jatkaa tulevien äitien kanssa. Vertaistukipäivää voisi jatkaa sellaisenaan tai muokata sitä niin, että myös isät voisivat osallistua ja jatkossa päiviä voisi olla muutamakin, jotta kohdehenkilöt pääsisivät paneutumaan eri aiheisiin syvällisemmin. Toimintakertojen luonnetta voisi muuttaa vielä enemmän suljetun keskusteluryhmän tyyppiseksi toiminnaksi. Projektin voisi tällaisenaan toteuttaa myös muissa Porin perusturva alueen neuvoloissa. Mielestämme projektia on helppo muokata kohderyhmän toiveiden mukaan.

11 POHDINTA

Opinnäytetyöni teoria osuutta työstäessäni löysin myös paljon sellaista tietoa, joka ei koskaan päätnyt itse opinnäytetyöhöni. Osa tästä tiedosta oli sellaista, joka ei sisältnyt rajaamaani alueeseen. Paljon oli myös lääketieteellistä ja vaikeaselkoista tekstiä, joka kertoi esimerkiksi raskauden aiheuttamista muutoksista naisen elimistössä. Tämä tieto auttoi minua kuitenkin sisäistämään elimistössä tapahtuvia muutoksia, joilla on vaikutusta myös liikunnan harrastamiseen. Mielikuvani liikunnan harjoittamisesta myös raskausaikana vahvistui kokoajan entistä tärkeämmäksi.

Tiedonhakutaitoni kehittyivät todella paljon ja siinä samalla kehittyi myös oma terveyden lukutaitoni. Tietyllä tapaa omaa haastetta työlle tuotti muutamat vieraskieliset lähteet. Kirjallisuuskatsausta käytin kirjastojen hakukoneilla ja kehityin myös eri hakuohjelmien ja tietokantojen käytössä.

Projektityöskentelystä opin ennen kaikkea sen, että hyvin suunniteltu on todella puoleksi tehty. Aikataulutus projektityöskentelyssä on myös erittäin tärkeää ja aikataulua pitäisikin armollisesti noudattaa. Olin arvioinut työhön kuluvan ajan osittain kokemuksen puutteen johdosta alakanttiin enkä näin ollen pysynyt kaikilta osin aikataulussa. Aikataulun laadinnasta haasteellisen muodosti se, että meidän piti sovittaa kolme henkilökohtaista aikataulua yhdeksi, jossa kaikkien tulisi pysyä. Tärkeimmät oppimani asiat projektityöskentelystä ja sen hallinnasta olivat projektin vetäjän valinta, vastuu alueiden jakaminen sekä riittävän säännölliset tapaamiset. Etenkin aloitteleville projektityöläisille on tärkeää, että henkilökohtaisia paikan päällä kasvatusten tapahtumia tapaamisia on mieluummin liikaa kuin liian vähän. Tapaamisissa pitää olla asialista ja siellä pitää tehdä esimerkiksi aikataulujen korjaamisen suhteen päätöksiä, joihin kaikki sitoutuvat.

Koen kehittyneeni tiedonhakutaidoissa ja opinnäytetyön aiheen sisällön suhteen myös terveydenhoitotyön opiskelijana ja tulevana ammattilaisena. Opinnäytetyön tekeminen oli opettava kokemus, koska sain hakea tietoa laajemmin itseäni kiinnostavasta aiheesta. Opinnäytetyöni aihe on itselleni tärkeä myös terveyden edistämisen

näkökulmasta. Kaiken kaikkiaan opinnäytetyö oli erittäin antoisa kokemus, vaikka välillä sen tekeminen oli raskasta ja hermoja raastavaa.

LÄHTEET

Aaltonen M, Ojanen T, Siven T, Vihunen R, Vilen M, 2005. Lapsen aika. WSOY

Armanto A., Koistinen P., 2007. Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna. Karisto Oy.

Arokoski A., Alaranta H., Pohjolainen T., Salminen J. & Viikari-Juntura E. 2009. Fysiatrria. Keuruu. Kustannus oy Duodecim.

Bildjuschkin K., Ruuhilahti S., 2010. Viitattu 7.11.2011
<http://www.terveyskirjasto.fi>

Deans A., 2005. Suuri äitiyskirja. Kustannusosakeyhtiö Perhemediat oy.

Eskola K., Hytönen E., 2008. Nainen hoitotyön asiakkaana. WSOY

Glanville-Blacburn J., 2006. Ihana odotus. Kauneutta, terveyttä ja hyvää oloa raskauskuukausiin. WSOY.

Haarala P, Honkanen H, Mellin O-K, Tervaskanto-Mäentausta T., 2008. Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki. Edita.

Halukinen-Viitanen T., Pelkonen M., Saaristo V., Hastrup A., Rimpelä M. 2007 Äitiys- ja lastenneuvola toiminta. Stakes., Helsinki. Valopaino Oy.

Ivanoff P, Risku A, Kitinoja H, Vuori A, Palo R., 2007. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. WSOY.

Janouch K., 2010 Raskaana!. Keuruu. Otavan kirjapaino

Karlsson Å, Marttala A., 2001. Projektikirja. Helsinki. Tammer-paino oy.

Liikuntatieteellisen seuran verkkosivut. Viitattu 15.10.2011
<http://www.lts.fi>

Luvian kunnan www-sivut. 2011 Viitattu 1.2.2011
<http://www.luvia.fi/palvelut/terveyspalvelut/aitiys-ja-perhesuunnitteluneuvola/>

Nettineuvon www-sivut. Raskaus. 2006 Viitattu 16.1.12
<http://www.nettineuvo.fi/index.asp>

Paunonen M, Vehviläinen-Julkunen K, 1999. Perhe hoitotyössä. WSOY

Pisano, V. 2007 Liikkuva äiti. Jyväskylä. WSOYpro.

Porin kaupungin sivut. 2011. Viitattu 1.2.2011
<http://www.pori.fi/perusturva/terveys/neurolapalvelut/aitiysneuvolat.html>

Rautaparta M., 2010. Raskaus, synnytys, äitiys. WSOY

Sosiaali ja terveysministeriön www-sivut. Viitattu 7.11.2011
<http://www.stm.fi>

Suomen sydänliiton verkkosivut. 2011. Viitattu 13.4.2011
<http://www.sydanliitto.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut. Lasten, nuorten ja perheiden palvelut. Viitattu 13.5.2011
<http://www.thl.fi>

Tiitinen A., 2011. Raskaus ja liikunta. Viitattu 7.11.2011
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01034

UKK- instituutin www-sivut. Viitattu 2.1.2011
<http://www.ukkinstituutti.fi>

Vertio, H. Terveyden edistäminen. 2003. Tammi, Jyväskylä.

Vuorinen , I., 1998. Tuhhat tapaa opettaa. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy

Vuori I, Taimela S, Kujala U., 2005. Liikuntalääketiede. Hämeenlinna. Karisto oy.

Väestöliiton www-sivut. Raskaus ja seksuaalisuus. 2009. Viitattu 16.1.2012

<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa->

seksuaalisuudes-

[ta/naiset/seksuaalisuus_naisen_elamankulus/raskaus/raskaus_ja_seksuaalisuus/](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudes-ta/naiset/seksuaalisuus_naisen_elamankulus/raskaus/raskaus_ja_seksuaalisuus/)

WHO:n www-sivut. Maternal and perinatal health. 2012. Viitattu 16.1.2012

http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/maternal/maternal_perinatal/en/index.html

Ylikorkala O., Tapanainen J., 2011. Naistentaudit ja synnytykset. Hämeenlinna. Kustannus Oy Duodecim.

Äitiysneuvolan asetus 338/2011, <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>



Hei esikoistaan odottavat äidit!

Olemme kolme terveydenhoitajaopiskelijaa Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Opiskelumme ovat nyt siinä vaiheessa, että opinnäytetyö on ajankohmainen. Opinnäytetyömme aiheena on vertaistukipäivän järjestäminen ensimmäistä lastaan odottaville naisille.

Tervetuloa ti 15.3.2011 Luvian nuorisotalolle alk. klo 10.00 vertaistukipäivään.

Vertaistukipäivään sisältyy tietoisuus raskausajan ravitsemuksesta, liikunnasta ja vertaistuesta, rentoutushetki ja välipalajahetki (ilmoitathan mahd. allergioisiasi). Mikäli Teille herää kysymyksiä asian tiimoilta, pyrimme vastaamaan niihin päivän aikana.

Toivomme vertaistukipäiväämme runsasta osallistumista ja juuri Sinun osallistumisesi on meille erittäin tärkeää! Ilmoitathan osallistumisestasi viimeistään 7.3.2011 joko jollekin meistä tai th Satu Paavilaiselle.

Ystävällisin terveisin,

Jenna Rantala
jenna.rantala@student.samk.fi
044-0212869

Minna Rontti
minna.rontti@student.samk.fi
040-5425059

Minna Tuominen
minna.s.tuominen@student.samk.fi
044-5049378



Ikäsi?

- 16 - 24
- 25 - 30
- yli 30

Raskausviikkosi?

Mitä vertaistukipäivä antoi sinulle?

- uutta tietoa
- vanhan kertausta
- ei mitään

Miten olet muuttanut ruokailutottumuksiasi odotusaikana?

Miten koet vertaistukipäivän vaikuttavan ruokailutottumuksiisi?

Mitä mieltä olet liikuntatottumuksistasi vertaistukipäivän jälkeen?

Miten aiot muuttaa liikuntatottumuksiasi?

Mikä merkitys vertaistukipäivällä oli uusien sosiaalisten suhteiden muodostumiselle?

Miten vertaistuen tärkeys vaikuttaa jokapäiväiseen elämääsi?

Sana vapaa:

Kiitos vastauksistasi!

SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveystalon Porin yksikkö
Maamiehenkatu 10
28500 Pori

18.10.2010

Luvian terveyskeskus
Osastonhoitaja Anne Lehtonen
Kuivalahdentie 3
29100 Luvia

PROJEKTILUPAHAKEMUS

Olemme Satakunnan ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden hoitotyön opiskelijoita, suuntautumisvaihtoehtonamme on terveydenhoitotyö ja tarkoituksenamme on valmistua keväällä 2012. Pyydämme lupaa toiminnalliselle opinnäytetyöllemme, jonka tarkoituksena on järjestää vertaistukipäivä ensimmäistä lastaan odottaville naisille. Vertaistukipäivän tavoitteena on, että äidit saisivat tietoja ja taitoja sen hetkeen raskauteen liittyen, etenkin liikunnasta, ravitsemuksesta ja vertaistuesta. Tulomme toteuttamaan vertaistukipäivän keväällä 2011, helmi- maaliskuussa.

Vertaistukipäivän kohderyhmänä ovat Luvian alueen ensimmäistä lastaan odottavat naiset. Projektimme edetessä työskentelemme yhteistyössä terveydenhoitaja Satu Paavilaisen kanssa. Hänen avullaan kohderyhmämme myös edelleen tarkentuu. Tavoitteenamme on, että vertaistukipäivään osallistuisi 5-10 ensimmäistä lastaan odottavaa naista. Hyöty järjestämästämme päivästä kohdennetaan suoraan heille. Opinnäytetyön valmistuessa toimitamme kansitetun kappaleen Satakunnan ammattikorkeakoulun, Porin sosiaali- ja terveystalon yksikön kirjastoon sekä Luvian terveyskeskukseen. Opinnäytetyömme ohjaajana toimii lehtori Elina Liimatainen-Yläne puh. 044-701 3850.

Yhteistyöterveisin



Jenna Rantala
Vanhakartanontie 36 a 1
28660 Pori
p. 044- 0212869


Minna Rontti
Kempintie 8 a 3
28200 Pori
p. 040- 5425059


Minna Tuominen
Vanhakartanontie 26 b 1
28660 Pori
p. 044- 5049378

Projektihakemus: Hyväksytty / HylättyPäiväys: Luvia 1.11.2010

Allekirjoitus:


~~Eini Kivikko~~
kehittämisspäällikkö
Luvian lähipalvelupisteen esimies



RASKAUSAJAN LIIKUNTA

Jenna Rantala

LIIKUNTASUOSITUS

- Normaalisssa raskaudessa pätee yleinen liikuntasuositus
- 2t30min yhteensä 2 kertaa viikossa
- Arki- ja hyötyliikunnan korostus
- Vähimmäismäärä 20min päivässä tai 45-60min kestävät harjoitukset 3 kertaa viikossa

LIIKUNNAN HYÖDYT RASKAUSAIKANA

- Vaikuttaa äitiin ja sikiöön positiivisesti
- Auttaa jaksamaan paremmin synnytyksessä ja raskauden jälkeen
- Vaikuttaa edullisesti elimistössä mm.
 - verenpaine, kolesteroli, painonnousu, raskausdiabetes, lihaksisto ja luusto, ryhti, selkä- ja jalkavaivat, ummetus, mieliala, rentoutus, kehontuntemus, uni

HUOMIOITA

- Hyvä alku- ja loppuvenyttely
- Varovaisuus liikuntaa harrastaessa
- Liikunnan tarkoituksena raskausaikana ei ole kohottaa kuntoa vaan ylläpitää sitä
- Liikunnan tarkoituksena ei myöskään ole laihduttaa

LIIKUNTAMUOTOJA

Suositteluvia:

- Uinti
- Kävely
- Sauvakävely
- Jooga
- Rentoutusharjoitukset
- Lantionpohjalihasten harjoitukset
- Mamma jumppa

Ei suositeltavia:

- Telinevoimistelu
- Kamppailulajit
- Laitesukellus
- Ratsastus
- Joukkuepalloilulajit

KESKEYTÄ LIIKUNTASUORITUS JOS KOET JOTAIN SEURAAVISTA OIREISTA:

- Huimaus
- Päänsärky
- Hengenahdistus
- Rintakipu
- Voimattomuus
- Turvotus
- Pohkeen kipeytyminen
- Kohdussa voimakasta tai kivuliasta supistelua
- Lapsiveden meno
- Verta vuotaa synnytyselimistä
- Jos ei tunnu hyvältä

ONGELMIA JOLLOIN LIIKUNTA EI SUOSITELLA

- Kohdun supistukset (6-8 krt tunnissa)
- Aiempi keskenmeno
- Aiempi ennenaikainen synnytys
- Sikiön normaali liikehtiminen loppuu
- Äidin hengityselin tai sydän- ja verisuonisairaudet
- Raskausmyrkytys
- Anemia
- Verinen vuoto
- Monikkoraskaus
- Eteisistukka
- Kohdun kaulan heikkous
- Raskausviikkoihin nähden pieni kokoinen vauva