

# ONNEA, SINUSTA TULEE ISÄ!

Opas esikoistaan odottaville isille

Ekaterina Galkina,  
Katariina Ihalainen ja  
Maija Kola

# ONNEA, SINUSTA TULEE ISÄ!

Opas esikoistaan odottaville isille

Ekaterina Galkina,

Katariina Ihalainen ja

Maija Kola

Opinnäytetyö, kevät 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystyöntekijä (AMK)

Sairaanhoitaja (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Galkina, Katja; Kola, Maija & Ihalainen, Katariina. Onnea, sinusta tulee isä! – Opas esikoistaan odottaville isille. Helsinki, kevät 2013, 75 s., 5 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki. Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK), Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto, terveydenhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaista tietoa ja tukea isät kaipaavat ennen esikoisensa syntymää. Tavoitteena oli laatia saadun tiedon pohjalta opas miehille, jotka odottavat esikoistaan. Oppaan tavoitteena on syventää isien tietoa esikoisen odotukseen, synnytykseen ja hoitoon liittyen. Oppaan tavoitteena on lisäksi tukea isiä esikoisen odotuksen ja syntymän myötä muuttuvassa elämäntilanteessa. Lisäksi opas voi toimia ohjauksen apuvälineenä hoitoalan ammattilaisille.

Opinnäytetyö toteutettiin produktiona. Oppaasta kerättiin palautetta Diakonia-ammattikorkeakoulussa opiskelevilta isiltä ja erään helsinkiläisen äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajilta. Palautteen keräämisessä käytettiin sähköistä kyselyohjelmaa ja puolistrukturoitua kyselylomaketta. Isien ja terveydenhoitajien vastausten pohjalta opas muokattiin lopulliseen muotoonsa.

Enemmistö isistä koki oppaan tukevan heidän itseopiskeluaan hyvin. Terveydenhoitajat puolestaan katsoivat voivansa hyödyntää opasta neuvolatyössä. Sekä isien että terveydenhoitajien palautteista nousi esille, että isille suunnattuja oppaita on saatavilla varsin vähän. Isät ja terveydenhoitajat kokivat, että esikoistaan odottaville isille suunnatulle oppaalle on tarvetta.

Jatkokehityshaasteena on oppaan päivittäminen. Oppaan kehittämiseksi tarvittaisiin lisää palautetta isiltä ja terveydenhoitajilta. Internet – julkaisuna tai esimerkiksi äitiys – ja lastenneuvolassa jaettuna opas voisi tavoittaa nykyistä enemmän isiä. Suomen tullessa yhä monikulttuurisemmaksi, myös englannin kielelle käännetylle oppaalle olisi varmasti tarvetta.

Avainsanat: isyys, isäksi kasvaminen, tukeminen

## ABSTRACT

Galkina, Katja; Kola, Maija and Ihalainen, Katariina. You are going to be a father! – A handbook for first-time fathers. 75 p., 5 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2013.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing, Option in Nursing. Degree: Nurse. / Option in Health Care. Degree: Public Health Nurse.

The aim of the thesis was to clarify on which subjects fathers who are expecting their first child need information and support. The aim was to produce a guide for the fathers expecting their first child. The aim of the product was to provide information for the fathers and for health care professionals working with fathers in the field of nursery.

The guide was evaluated by fathers studying at Diaconia University of Applied Sciences and by maternity and child health clinic public health nurses. The feedback was collected with an Internet based inquiry. Based on the results, the guide was then edited.

The majority of the fathers experienced that the guide supports their self-study. As for the public health nurses, they felt they could utilize the guide at their work. Both fathers and public health care nurses highlighted in the feedback that the guides designed for fathers in particular are few. The fathers and public health nurses experienced that there is a need for guides that are aimed at fathers who are expecting their first child.

A developmental challenge of our product is how to maintain the guide updated. To further develop the guide, more feedback from fathers and public health nurses would be required. Published on the Internet or distributed at maternity and child health clinics the guide could reach more fathers than it is reaching at present. As Finland is becoming more and more multicultural, there could be a demand for our guide to be translated into English.

Key words: fatherhood, growing as a father, supporting the growth as a father.

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 ISYYYS .....	8
2.1 Erilaiset isätyypit .....	8
2.2 Isyyden teoreettisia malleja .....	10
2.3 Ensi kertaa isäksi - kasvu isyyteen .....	10
3 ISYYTTÄ VAHVISTAVAT JA KUORMITTAVAT TEKIJÄT .....	12
3.1 Isien tuen ja tiedon tarpeet.....	12
3.2 Mistä apua arkeen.....	14
4 TERVEYSVIESTINTÄ.....	17
4.1 Hyvän terveysaineiston laatukriteerit .....	17
4.2 Terveysmateriaalin käyttö .....	18
5 PRODUKTION VAIHEET .....	20
5.1 Produktion suunnittelu .....	20
5.2 Produktion kohderyhmä .....	21
5.3 Produktion toteutus.....	22
6 PRODUKTION ARVIOINTI.....	24
6.1 Terveystenhoitajien arvioinnin tulokset oppaasta.....	24
6.2 Isien arvioinnin tulokset oppaasta .....	26
6.3 Opinnäytetyön työstämisprosessin arviointia.....	30
7 POHDINTA .....	32
7.1 Eettisyys ja luotettavuus .....	33
7.2 Ammatillinen kasvu .....	35
LÄHTEET.....	37
LIITE 1: KYSELYLOMAKE ISILLE.....	41
LIITE 2: KYSELYLOMAKE TERVEYDENHOITAJILLE .....	44
LIITE 3: SOPIMUS .....	47
LIITE 4: OPINNÄYTETYÖN PROSESSIKAAVIO.....	50
LIITE 5: OPAS .....	51

## 1 JOHDANTO

Isät ovat yhä kiinnostuneempia kertomaan ja jakamaan kokemuksiaan ja tuntemuksiaan isyyteen liittyvissä asioissa (Heinonen 2006, 7). Isät sitoutuvat vanhemmuuteen ja haluavat osallistua aktiivisesti lapsensa odotukseen, synnytykseen ja hoitoon. He tulevat kumppaninsa kanssa neuvolakäynneille ja osallistuvat perhevalmennuksiin. Isien mukaantulo neuvolaan asettaa omat haasteensa äitiysneuvolan työntekijöille ja auttaa kehittämään äitiyshuollon palveluita koko perheen käyttöön. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 47.)

Isyyden tukemista on tutkittu Suomessa varsin vähän. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksen mukaan isät tarvitsevat tietoa, tukea ja vahvistusta vanhemmuuteensa kasvussa. Itkonen tutkimuksen mukaan isät tuntevat itsensä usein ulkopuoliseksi raskauden aikana. He toivovat tasavertaista kohtelua äitiysneuvolassa ja tukea parisuhteen muutoksissa, jotka lapsen syntymä tuo mukaan. Äitiysneuvolan työntekijän tehtävä on tunnistaa parisuhteen tarpeet yksilölliseen ohjaukseen oikealla hetkellä ja tukea koko perhettä muutoksissa. (Itkonen 2005, 74 – 76.)

Vuonna 2011 tuli voimaan valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Asetuksen mukaan lasta odottaville perheille tulee tarjota terveysneuvontaa niin, että molemmat vanhemmat huomioidaan. Terveysneuvonnan tulee käsitellä raskausaikaa ja siihen liittyviä riskejä, synnytystä, lapsen hoitoa, odotusaikaa ja mielenterveyttä. Vanhemman ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen sekä vanhempien voimavarojen tukeminen on keskeistä neuvonnassa. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011.) Tukemalla vanhemmuutta ja vahvistamalla ennaltaehkäiseviä käytäntöjä voidaan edistää lasten hyvinvointia jo varhaisessa vaiheessa. Perhe on tulevan lapsen kasvu- ja kehitysympäristö, siksi on tärkeää huomioida molemmat vanhemmat tasapuolisesti jo odotusajalla.

Neuvolapalvelujen kehittämiseen ja isyyden tukemiseen on selvästi tarvetta. Erityisesti ensimmäistä lastaan odottavat isät kaipaavat äitiysneuvolan työntekijältä tukea ja

käytännön tietoa vauvan odotukseen, synnytykseen ja hoitoon liittyen. Produktiomme tavoitteena on tuottaa terveyskasvatusmateriaalia käytettäväksi isille itseopiskelumateriaaliksi tai ohjaustilanteisiin terveys- tai sosiaalialan työntekijöille isyyttä tukemaan. Oppaan tavoitteena on tukea esikoistaan odottavia isiä vanhemmuudessa ja arjen muutoksissa, jotka lapsen syntymä tuo mukaan.

Opinnäytetyö toteutettiin kahdessa osassa. Opinnäytetyön ensimmäinen osa on produktio ja toinen osa on opinnäytetyön raportti. Produktio toteutettiin kahdessa vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa kehitimme terveyskasvatusmateriaalia, jonka tarkoituksena on tukea esikoistaan odottavia isiä vanhemmuudessa ja vauvan hoidossa. Toisessa vaiheessa keräsimme palautetta oppaaseen tutustuneilta terveydenhoitajalta ja isiltä. Saadun palautteen myötä kehitimme edelleen oppaan sisältöä. Valmiin oppaan julkistimme kirjallisessa muodossa. Opinnäytetyön raporttiosaa kirjoitimme oppaan rinnalla.

## 2 ISYYS

Isyys on moniulotteinen käsite. Kasvatustieteiden tohtori Jouko Huttunen määrittelee kirjassaan tulevaisuuden isyyskäsitteen seuraavasti: Isä on (mies)henkilö, joka ei ole synnyttänyt lasta, mutta jolla on läheinen suhde lapseen. Määritelmän mukaisesti isä, kuten vanhempi yleensä, voi olla biologinen, sosiaalinen, juridinen ja psykologinen isä. (Huttunen 2001, 57–68.) Jokainen isä kokee ja toteuttaa isyyttä omalla tavallaan. Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme isyyttä yhteiskunnallisella ja yksilöllisellä tasolla.

### 2.1 Erilaiset isätyypit

Huttunen jaottelee isätyyppejä muun muassa sen mukaan, kuinka paljon isä viettää aikaa lapsensa kanssa sekä kuinka paljon isyys merkitsee miehelle (Huttunen 2001, 82). Aktiivinen ja sitoutunut isä kokee isyyden tärkeäksi ja antaa siten paljon aikaansa lapselle. Mies toteuttaa tällöin isyyttään perheenpää-isänä, osallistuvana isänä tai hoitavana isänä. Perheenpää-isä toimii perheen auktoriteettinä ja asettaa rajat sekä tuo perheelle taloudellisen turvan. Osallistuva ja hoitava isä puolestaan osallistuvat tietoisesti lasten kasvatukseen ja hoivaan arjessa. (Huttunen 2001, 83–85.)

Aktiiviset ja heikosti sitoutuneet isät taasen viettävät aikaa lapsensa kanssa, mutta isyys ei ole heidän elämänsä tärkeimpiä arvoja. Isyys saa muotonsa rutiini-isyydessä, äitiä auttavana isyytenä tai leikkivänä isänä. Leikki-isän ja tämän lasten välille ei välttämättä muodostu suhdetta, johon kuuluu vakavia keskusteluja tai riitojen selvittelyä, vaan suhdetta määrittää leikkisä yhdessäolo. (Huttunen 2001, 85–87.) Juvakka ja Viljamaa (2002, 23) puolestaan luonnehtivat kivaisäksi isää, joka vierittää kurinpitovastuun kumppanilleen ja on ennen kaikkea kaveri lapsilleen. Äitiä auttava isä voi olla muissa asioissa perheenpää, mutta lastenhoidossa hän ottaa vastaan äidin käskyt. Rutiini-isää ohjaa velvollisuudentunto tehdä lasten kanssa oikeita asioita, mutta hän on usein valmis tekemään vain mahdollisimman vähän. (Huttunen 2001, 85–87.)

Passiivisia ja sitoutuneita isiä ovat kiireiset, ahdistuneet ja kaipaavat isät. Kyseiset isät tuntevat huonoa omaatuntoa, riittämättömyyttä ja syyllisyyttä siitä, etteivät voi jakaa

arkeaan lastensa kanssa niin paljon, kuin haluaisivat. Passiivinen ja heikosti sitoutunut isä voi puolestaan olla kypsymätön, poissaoleva tai väistynyt isä. Kypsymätön isä ei ole ymmärtänyt, mikä merkitys hänen isyydellään on ja minkälaista vastuullisuutta perhe-elämä pitää sisällään. Poissaoleva isä voi olla sekä henkisesti että fyysisesti poissaoleva perheen arjesta. Väistynyt isä luopuu esimerkiksi eron yhteydessä arjen isyyden toteuttamisesta. (Huttunen 2001, 87–92.)

Kaila-Behm (1997, 67) jaottelee isänä olemista sen mukaan, miten isä toimii, kuinka valmis hän on isäksi sekä kuinka kiinnostunut hän on perheen asioita kohtaan. Valmius isäksi voi olla henkistä valmiutta, kypsyttää isän rooliin valmiutta ottaa vastuuta esimerkiksi perheen taloudesta ja lastenhoidosta. Kaila-Behmin tutkimuksessa isänä olemiselle määrittyy neljä tapaa: sivustaseuraaja, tukihenkilö, kumppani ja perheenpää.

Huttusen lailla Kaila-Behmin (1997, 70–72) tutkimuksessa yhdeksi isänä olemisen tavaksi määrittyy isien ja terveydenhoitajien mukaan perheenpääisä, jota kiinnostaa enemmän kodin päätöksenteko kotitöiden ja lastenhoidon sijaan. Huttusen osallistuvaa isää puolestaan vastaa Kaila-Behmin tutkimuksessa kumppani-isä, jolle tyypillistä on perheen asettaminen etusijalle ja siten osallistuminen perheen kaikkeen toimintaan ja päätöksentekoon.

Tukihenkilöisä muistuttaa hoiva-isää ja äitiä auttavaa isää: tukihenkilöisä osallistuu innokkaasti lapsen odotukseen sekä lasten- ja kodinhoitoon, mutta kyseisiin asioihin liittyvään päätöksentekoon sen sijaan vähäisesti. Sivustaseuraajaisä puolestaan saattaa olla valmis isäksi ja kiinnostunut kodin ja esikoisen hoidosta, mutta ei osaa ottaa vastuuta tai toimia kyseisten asioiden suhteen. (Kaila-Behm 1997, 68–70.)

Korhonen (1999, 160) jakaa keski-ikäisten miesten omien kertomusten pohjalta isät vastuutaan korostaviin isiin, taustalla tukijoihin, toiminnallisiin isiin, miehisiin auktoriteetteihin ja otteensa menettäneisiin isiin. Isyyden jaottelu perustuu isien kasvatustoteeseen, vuorovaikutuksen määrään ja luonteeseen, saatavilla oloon perheessä sekä perheen sisäiseen vastuunjakoon. Eerola (2008, 90.) puolestaan tarkastelee tutkimuksessaan nuorten miesten kertomuksia isyydestä. Nuoret isät näkivät, ettei nuori ikä määrittänyt heidän isyyttään, vaan että oma elämäntilanne määritteli oikean ajan lasten hankinnalle. Haastattelujen perusteella nuorten miesten isyys ilmenee aktiivisena,

perinteisenä ja murroksessa olevana isyytenä. Eerolan mukaan murroksessa oleva isä on ulkopäin tulevia paineiden alaisena, eikä oikein tiedä itsekään mitä isyyden tulisi olla. Perhe koetaan tärkeänä, lopullisena siirtymänä aikuisuuteen.

## 2.2 Isyyden teoreettisia malleja

Isyyttä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Huttunen jakaa isyyden biologiseen, juridiseen, sosiaaliseen ja psykologiseen isyyteen. Näistä määritelmistä biologinen isyys on selkein: isäksi tullaan isän siittiöstä alkunsa saaneen lapsen synnyttyä. (Huttunen 2001, 57–59.)

Juridiseksi isäksi tullaan joko avioliiton, isyyden tunnustamisen tai vahvistamisen tai adoption perusteella. Aviomies voi tulla juridiseksi isäksi avioliiton kautta, mikäli lapsi on syntynyt avioliiton aikana. Muutoin isyys tulee tunnustaa tai vahvistaa. Isyyslain 3 §:n mukaan mies on lapsen isä, jos on selvitetty, että mies on ollut lapsen äidin kanssa sukupuoliyhdyntässä lapsen siittämisaikana, ja voidaan pitää todistettuna, että mies on siittänyt lapsen. Myös mikäli miehen siittiöitä on käytetty lapsen äidin hedelmöittämiseen ja voidaan pitää todistettuna, että lapsi on tästä syntynyt, mies on lapsen isä. (Isyyslaki 700/1975.)

Juridinen isyys tuo mukanaan oikeuksia ja velvollisuuksia lapseen nähden. Juridisen isän tulee osallistua kykynsä mukaan lapsen elatukseen (Laki lapsen elatuksesta 704/1975). Lisäksi juridinen isä on lapsensa huoltaja ja hänellä on vastuu ja määräysvalta lapsensa asuin- ja oleskelupaikasta, huolenpidosta, elatuksesta, kasvatuksesta, edustuksesta sekä lapsen koulutukseen ja uskontokuntaan liittyvistä asioista (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 361/1983).

## 2.3 Ensi kertaa isäksi - kasvu isyyteen

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2012 Suomessa syntyi 59 493 lasta. Isäksi tullaan ensikertaa keskimäärin 30-vuotiaana (Mykkänen 2010, 50). Ensi kertaa isäksi tuleminen on kiistatta miehen elämää mullistava tapahtuma. Isäksi ei synnytä hetkessä, vaan siihen

kasvetaan. Kasvu isyyteen on yksilöllistä. (Haukkamaa 2000, 1481.) Lapsen saaminen merkitsee isälle elämän ja suvun jatkumista, miehisyyden kehittymistä ja isäksi kasvamisen alkua. Isä haluaa ponnistella perheen ja läheisten ihmisten eteen rakentamalla kotia konkreettisesti. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 119–120.) Toisaalta raskaus saattaa olla parille shokki, vaikka siihen oltaisiin valmistauduttukin. Tunteet ovat ristiriitaisia ja erityisesti raskauden alku on isälle ja äidille mielialan vaihtelua. Isän vointi seuraa äidin vointia. (Paavilainen 2003,123.)

Tieto raskaudesta, raskauden aikaansaamat fyysiset muutokset puoliossa, sikiön sydänäänet ja liikkeet sekä lopulta lapsen syntymä saavat miehen prosessoimaan isyyteen liittyviä tunteita (Haukkamaa 2000, 1481–1482). Sikiön tunnustelu vatsanpeitteiden ja kontaktiin pyrkiminen esimerkiksi kitaraa soittamalla merkitsevät isälle lapseen tutustumista tai vauvan konkreettiseksi tekemistä (Paavilainen 2003, 125). Eritoten isyys konkretisoituu lapsen syntymän myötä. Syntymä herättää isissä suuria tunteita. Lapsen todeksi tekevät vauvan näkeminen ensimmäisen kerran ja mahdollisuus pitää vauvaa sylissä syntymän jälkeen. (Jokipii 2010, 70.)

Lapsen tuleminen saa aikaan muutoksia perheen elämässä kokonaisuutena, kuten taloudellisen tilanteen ja työssäkäynnin suhteen. Huolestumista isässä aiheuttavat pohdinnat aloilleen asettumisesta ja vanhemmuuden vastuusta. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 129.)

### 3 ISYYTTÄ VAHVISTAVAT JA KUORMITTAVAT TEKIJÄT

Vanhempien näkökulmasta voimavarat voidaan määritellä vanhempiin itseensä tai heidän ympäristöönsä liittyviksi tekijöiksi. Voimavarat ovat tekijöitä, jotka auttavat kehittymään vanhempina, puolisona ja yhteisön jäsenenä. Voimavarat auttavat välttämään haitallisia kuormitustekijöitä tai selviytymään niistä menestyksekkäästi. Isyyttä tukevia sisäisiä voimavaroja ovat perheen sisäiset suhteet, kuten läheinen parisuhde ja kyky toimia vanhempana. (Kangaspunta, Kilkku, Kaltiala-Heino & Punamäki 2005, 10.)

Isyyttä kuormittavat tekijät puolestaan ovat elämään vääjäämättä kuuluvia tekijöitä, jotka haittaavat perheen elämää ja voivat jopa vaarantaa lapsen suotuisan kehityksen. Jokaiselta löytyy sekä kuormittavia että voimavaroja antavia tekijöitä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2013).

#### 3.1 Isien tuen ja tiedon tarpeet

Arjessa selviytyminen riippuu voimia antavien ja kuormittavien tekijöiden välisestä suhteesta. Toimiva ja läheinen parisuhde on isyyttä tukeva sisäinen voimavara. Toisilta perheiltä saatu sosiaalinen tuki on ulkoinen voimavara. Sosiaalinen tuki on toisilta ihmisiltä saatu voimavara, kuten tietotuki, käytännöllinen apu, itsearviointi- ja itsearvostustieto. Viljamaan mukaan sosiaalinen tuki jakautuu tietotukeen, tunnetukeen, käytännön tukeen ja vertaistukeen. (Viljamaa 2003, 25.)

Vuonna 2009 Väestöliitto keräsi aineistoa isyyteen kuuluvien, vaikeaksi ja jopa kielletyiksi koettujen tunteiden selvittämiseksi. Selvitykseen osallistui 93 isää. Isät tuovat esille sekä vaikeiksi että positiivisiksi koettuja asioita, joita lapsen syntymä tuo mukanaan. Riittämättömyys, syyllisyys ja jopa häpeä olivat aiheita, jotka nousivat esille keskeisiksi isyyttä luonnehtiviksi tunteiksi. Isät myös tuovat esille, että olisivat halunneet olla enemmän läsnä ja osallistua vauvan hoitoon ja kasvatukseen. Monet isät tuntevat, että kumppanit ja palvelujärjestelmän edustajat sivuuttavat heidät. Esimerkiksi monet ovat kokeneet itsensä toissijaiseksi vanhemmiksi neuvolakäynneillä. Useissa

aineiston tarinnoissa ulkopuolisuuden ja toissijaisuuden tunteet muuttuivat osaksi parisuhdetta. Osa näistä parisuhteista oli päätyneet eroon. (Oulasmaa & Saloheimo 2010, 29–30.)

Väestöliiton selvityksessä tulee myös vahvasti esille, että isät etsivät omat selviytymiskeinonsa vauva-arkeen. Isät kertoivat itsesäätelytavoistaan, jotka voidaan jakaa kolmeen luokkaan: fyysisiin, sosiaalisiin ja psyykkisiin. Urheilu on merkittävä fyysinen itsesäätelykeino, liikunnan tuoman hyvän olon ja mielen lisäksi isät kokevat, että saavat omaa tilaa ja aikaa. Sen sijaan joukkourheilu tai harrastus tuo mukanaan mahdollisuuden keskustella kavereiden kanssa, jakaa ajatuksia ja tunteita sekä saada vertaistukea. Näin säännöllinen liikunta ja sosiaalinen kanssakäyminen tukevat isien fyysistä ja psyykkistä tasapainoa. Samalla yleensä tapahtuu elämäntapojen tarkistus. Syystä tai toisesta isät kirjoittavat päihteisiin liittyvistä aiheista yllättävän vähän. (Oulasmaa & Saloheimo 2010, 31–32.)

Selvitykseen osallistuneet isät kokevat saavansa tukea kumppaniltaan. He käyttävät sosiaalista jakamista apuna tunteiden läpikäymisessä ja käsittelyssä. Joidenkin isien mukaan heidän kumppaninsa on ainoa ihminen, jonka kanssa he käyvät läpi hyvin arkaluonteisia keskusteluja ja kertovat omista tunteistaan. Sen lisäksi samassa elämäntilanteessa olevien ystävien ja sukulaisten kanssa asioiden jakaminen ja pohtiminen on monille miehille erittäin tärkeää. Se auttaa ymmärtämään omia tunteita ja löytämään selviytymiskeinoja, jotka auttavat isiä jaksamaan. Kyselyyn vastanneille isille tuntui luontevimmalta työstää tunteitaan kaveripiirissä tai sosiaalisissa tapahtumissa. Näiden asioiden rinnalle isät nostivat esille parisuhteen liittyviä aiheita. Lapsen tulo tuo omat muutoksensa parisuhteen ja arkeen, osa isistä ei kuitenkaan kokenut vanhemmuuteen vaikuttaneen omaan seksielämään erityisellä tavalla. Yleistä on ollut se, että pelko kumppanin satuttamisesta, väsymys ja vauva-ajan rasittavuus tuntuivat vähentävän seksihaluja. Kuitenkin tilanne on hyvin perhekohtainen. (Oulasmaa & Saloheimo 2010, 31–33.)

Isät kaipaavat Puputti-Rantsin (2009, 26–28) tutkimuksen mukaan tietoa ja tukea isyyden ja perheen muodostumisesta sekä vastuullisesta vanhemmuudesta. Isät kaipaavat eritoten konkreettista tietoa ja vertaistukea muilta samassa elämäntilanteessa

olevilta isiltä. Isyyden muodostumiseen liittyviä tuen- ja tiedontarpeita ovat isyyden alkaminen ja konkretisoituminen ja isyyteen liittyvät ahdistavat tunteet.

Perheen muodostumiseen liittyen isät toivovat tietoa ja tukea lapsen tuomista muutoksista, parisuhteen ja seksielämän muutoksista sekä perheen harrastusten ja perheen kasvun aiheuttamista muutoksista. Isät kaipaavat vertaistukea muun muassa siihen, milloin aloittaa seksielämä synnytyksen jälkeen kumppanin kanssa ja kuinka järjestää kahden-keskistä aikaa parisuhteessa. Isät pohtivat myös perheelle sopivia yhteisiä harrastuksia ja lapsen tuomaa vastuuta. (Puputti-Rantsi 2009, 29–30)

Vastuulliseen vanhemmuuteen liittyviä teemoja ovat vauvan hyvinvointi ja lapsen tulevaisuus. Puputti-Rantsin (2009, 30–32) mukaan isät kaipaavat tietoa ja tukea vauvan hoidosta ja kehityksestä, hankinnoista vauvalle sekä siitä, kuinka huolehtia vauvan tarpeista ja turvallisuudesta. Isiä puhuttavat muun muassa vauvan yövalvomiset ja vauvan hampaiden tulo sekä lapsen nimen valinta.

### 3.2 Mistä apua arkeen

Raskaana oleva nainen ja odottava perhe kuuluvat Suomen äitiysneuvolajärjestelmään asiakkaiksi. Asiakkuus alkaa silloin, kun raskaus on kestänyt noin 8-12 viikkoa ja päättyy noin 6 viikkoa synnytyksen jälkeen, kun äidille on tehty jälkitarkastus. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012.) Äitiysneuvolan tavoitteena on tukea ja valmistaa koko perhettä vanhemmuuteen ja lapsen tuomiin muutoksiin niin parisuhteessa kuin arkielämässään. Äitiysneuvoissa pyritään puuttamaan ennaltaehkäisevästi mahdollisiin ongelmiin antamalla terveysneuvontaa, tarjoamalla tukea, tekemällä terveysseulontoja ja tiedottamalla erilaisista etuuksista. (Hemminki & Gissler 2007, 55–65.) Pyrkimyksestä huolimatta painopiste on edelleen suurimmaksi osaksi äidin ja tulevan lapsen hyvinvoinnissa, ja usein isä jää omine ajatuksineen sivummalle. Viime vuosina on kuitenkin koettu suuria edistysaskeleita kohti tasa-arvoa isien huomioimisessa neuvoissa. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (2012) määrittelee äitiysneuvolan tehtävän seuraavanlaisesti:

*”Äitiysneuvolan tehtävänä on edistää raskaana olevan naisen, sikiön ja vastasyntyneen lapsen ja koko lasta odottavan perheen terveyttä ja hyvinvointia”.*

Perinteisesti neuvolatyö on ollut äiti-lapsi-keskeistä. Useiden tutkimusten mukaan isien odotusten, tarpeiden ja toiveiden kohtaaminen on edelleen riittämätöntä perhevalmennuksessa. Suomalaisessa terveydenhuollossa asiakkaiden kohtaamista näyttää määrittävän äitisuuntautuneisuus ja isien tarpeiden ohittaminen. Isät kokevat turhautumista, ulkopuolisuutta ja tiedon riittämättömyyttä. (Mykkänen 2010, 53.) Vuonna 2011 tuli voimaan valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Asetuksen mukaan lasta odottaville perheille tulee tarjota terveysterveystuella niin, että molemmat vanhemmat huomioidaan. Terveysterveystuella tulee käsitellä raskausaikaa ja siihen liittyviä riskejä, synnytystä, lapsen hoitoa, odotusaikaa ja mielenterveyttä. Vanhemman ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen sekä vanhempien voimavarojen tukeminen on keskeistä neuvonnassa. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011.) On korostettava, että tulevat isät eivät saa erikseen kutsua neuvolaan, vaan osallistuminen neuvolavastaanotoille ja perhevalmennusryhmissä on heidän oma-aloitteisuutensa varassa (Paavilainen 2003, 100).

Viljamaan (2003) tutkimuksen mukaan äidit ja isät toivovat eniten tietotukea, tunnetukea, käytännön apua ja vertaistukea. Olennaista on myös se, että koettu tuen tarpeen järjestys on sekä äidillä että isällä sama. Isät toivovat eniten tietoa ja tukea seuraavilla alueilla: muuttuva suhde vauvaan ja omaan itseen sekä muuttuva elämäntilanne. Tietotuki on erityisen tärkeää esikoistaan odottaville isille. (Viljamaa 2003, 90.) Isiä askarruttavat käytännön asiat liittyen lapsen terveyteen niin odotusaikana kuin syntymän jälkeen, vauvan käsittelyyn ja hoitoon liittyvät asiat, puolison ja lapsen hyvinvointi sekä perheen taloudellinen tilanne lapsen syntymään jälkeen. (Kaila-Behm 1997, 76, 122)

Tukea vanhemmuuteen ja apua arkeen tarjoavat muun muassa Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Väestöliitto, Suomen Kasvatus- ja Perheneuvontaliitto, seurakunta ja yhdistykset sekä Miessakit ry. Äitiysneuvolan ja yhdistysten palvelujen lisäksi

erilaisten hankkeiden ja kehitystyön pohjalta on tarjoilla isille suunnattua toimintaa, keskusteluapua ja vertaistukiryhmiä (Pietilä-Hella 2010, 178–182).

## 4 TERVEYSVIESTINTÄ

Terveysviestintä on ohjaavaa ja positiivista viestintää, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön ja yhteisön terveyteen erilaisin keinoin. Terveysviestintä on keskeinen keino välittää ihmiselle terveystietoa. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 5.)  
Terveysaineisto on väline, jonka avulla voidaan tukea ja ylläpitää yksilön ja yhteisön terveyttä ja voimautumista. Terveysaineiston taustalla tulisi aina olla käsitys terveyden edistämisestä ja aineiston sisältöön soveltuvista keskeisistä teorioista. (Rouvinen-Wilenius 2008, 5.)

### 4.1 Hyvän terveysaineiston laatukriteerit

Terveysaineistot ovat väestölle tarkoitettuja terveyteen liittyviä tuotteita tai havainnointivälineitä, joiden avulla pyritään tukemaan ja ylläpitämään yksilön ja yhteisön terveyttä. Tuotteiden ja havaintovälineiden kokonaisuus tulisi pohjautua hyvän terveysaineiston laatukriteereihin. Seuraavaksi käsitellään hyvän terveysaineiston laatukriteerit tarkemmin. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 3.)

Terveysaineiston rakenteen tulee olla selkeä ja aineiston kannalta olennaiset asiat tulee esittää sujuvasti. Aihetta täytyy tarkastella monipuolisesti eri näkökulmista. Yleistyksiä, omien asenteiden ja mielipiteiden esiintuomista tulee välttää terveysaineistossa. Terveysaineiston sisältämän tiedon tulee olla virheetöntä ja ajan tasalla. Lisäksi terveysaineistolla tulee olla konkreettinen tavoite, joka ohjaa terveysaineiston sisällön suunnittelua ja toteutumista, jotta aineisto vastaa lukijakunnan sen hetkistä tiedon tarvetta. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 11–12.)

Terveysaineiston tuotantoprosessiin kuuluvat tietyt vaiheet: suunnittelu, toteutus ja arviointi. Terveysaineiston suunnittelu alkaa siitä, että määritellään aineiston tarve. Tämä tarve on voinut tulla esiin esimerkiksi työelämän ammattilaiselta tai asiakkailta. Lisäksi tulee huomioida, millaisen kokonaisuuden aineisto tulee muodostamaan, eli minkälainen on aineiston kuvitus, värytys, luettavuus, toteutustapa, selkeys, esitystyyli ja tietomäärä. Ratkaisut vaikuttavat suoraan aineiston kokonaisuuteen. Seuraavaksi

määritellään terveysaineiston kohderyhmä ja aineiston tuotantoprosessin kulku, eli aikataulutus, suunnittelu, tekijät ja jakelu. Terveysaineiston jatkuva arviointi kehittää työn laatua ja auttaa kehittämään aineiston, joka parhaiten vastaa kohderyhmän tarpeisiin. Valmis aineisto jaotellaan joko audiovisuaaliseen tai painotuotemuotoon. Viestintäkanavan valintaan vaikuttaa aineiston suunniteltu käyttötarkoitus, kohderyhmä, viestintäkanavan helppous ja taloudellisuus. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 4, 7–9, 13–15, 19, 21.)

#### 4.2 Terveysmateriaalin käyttö

Terveysviestintä tapahtuu aina asiakkaan ja terveydenhuollon henkilöstön välillä. Tämä voi tapahtua joko fyysisesti, esimerkiksi hoito- tai ohjauskontaktissa, tai välillisesti, eli kirjallisen materiaalin tai oppaan välityksellä. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 13.) Kirjallista materiaalia tai opasta voidaan käyttää tukemassa tai täydentämässä asiakkaan tai potilaan saamaa suullista ohjausta. Kirjallinen opas ei kuitenkaan korvaa suullista ohjausta. Toisaalta kirjallisiin ohjeisiin voi aina palata jälkikäteen, esimerkiksi vastaanottokäynnin jälkeen. Sen lisäksi opasta on helppo käyttää itseopiskelutilanteissa. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 28–29.)

Terveysmateriaali on tarkoitettu tietyn kohderyhmään käyttöön ja tavoitteena on, että aineisto vastaa kohderyhmän tarpeisiin. Tarpeista riippuen terveysmateriaali voi tarjota joko kohderyhmän voimavaroja tukevia elementtejä tai kohdentua yksittäiseen ongelmaan. Toisin sanoen tämä tarkoittaa, että laadukkaalla terveysaineistolla on selkeä ja konkreettinen terveystavoite. Se palvelee käyttäjäryhmän tarpeita tarjoamalla tietoa keinoista, joilla voidaan saavuttaa muutoksia terveyskäyttäytymisessä. Sen lisäksi aineisto herättää mielenkiintoa ja luottamusta sekä täyttää hyvän terveysaineiston laatuksiteerit. (Rouvinen-Wilenius 2008, 3, 10.)

Terveysmateriaalia on tarjolla runsaasti, joka voi vaikeuttaa terveydenhoitajien sopivien apuvälineiden valintaa (Ewles & Simnett 1995, 226). Ammattihenkilöiden mukaan hyvä terveysmateriaali on kohderyhmälle sopiva ja mielenkiintoa herättävä. Heidän mielestään materiaalin selkeä ulkoasu, ytimekäs ja ymmärrettävä teksti ja asiallinen

sisältö ovat tärkeitä. Sen lisäksi terveyst materiaalin sisällön päivitystä tekstin ja kuvituksen suhteen pidetään tärkeänä. (Toija 2011, 6–10.)

## 5 PRODUKTION VAIHEET

Produktion tarkoituksena on tehdä jokin tuotos ja kehittää samalla työvälineitä käytännön työhön. Produktio sisältää suunnittelu- ja valmistusprosessit, kokeilun, arvioinnin ja markkinoinnin. (Kuokkanen, Kivirinta, Määttänen & Ockenström 2007, 32.) Ryhmämme produktiona tuotettiin isyyttä tukeva opas, jota isät voivat käyttää itseopiskelumateriaalina. Sen lisäksi terveysalan ammattilaiset voisivat käyttää opasta työvälineenä esikoistaan odottavien isien ohjaustilanteissa.

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

1. Selvittää, millaista tietoa ja tukea isät kaipaavat ennen esikoisensa syntymää.
2. Laatia saadun tiedon pohjalta esikoistaan odottaville isille tiivis ja selkeä opas, joka vastaa hyvän terveysaineiston laatukriteereihin.

Oppaan tavoitteet

1. Syventää esikoistaan odottavien isien tietoa vauvan odotukseen, synnytykseen ja hoitoon liittyen.
2. Antaa isille tukea esikoisen odotuksen ja syntymän myötä muuttuvassa elämäntilanteessa.

### 5.1 Produktion suunnittelu

Opinnäytetyön aihe isille tarkoitettusta terveystermateriaalista lähti liikkeelle mediassa olleesta keskustelusta isyyden muuttuneesta roolista perheessä. Isät sitoutuvat entistä enemmän vanhemmuuteen ja he haluavat osallistua enemmän lapsensa odotukseen, synnytykseen ja hoitoon. He tulevat kumppaninsa kanssa neuvolakäynnille ja osallistuvat aktiivisesti perhevalmennukseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 47.)

Oppaan suunnitteluvaiheessa tutustuimme isyyttä tukeviin materiaaleihin, jotka ovat saatavilla Helsingin kaupungin neuvoloissa, Internet-sivuilla ja pääkaupunkiseudun

kirjastoissa. Sen lisäksi perehdyimme aiheeseen liittyviin tutkimuksiin, väitöskirjoihin ja raportteihin. Tutkimme myös sosiaalisen median kautta, minkälaisista aiheista tulevat isät ovat eniten kiinnostuneita. Tutustuimme keskustelupalstoihin, blogeihin ja erilaisiin facebook-ryhmiin. Selvitimme, millaista tietoa tuleville isille on tarjolla ja millaiselle pohjalle rakentaisimme oman tuotoksemme. Otimme selvää myös hyvän terveysaineiston laatuksista, joita pyrimme hyödyntämään oppaan kehittämisessä.

Opinnäytetyöryhmämme terveydenhoitajaopiskelijoiden harjoittelujakso äitiysneuvolassa tuki terveysaineiston työstämistä olennaisesti. Sairaanhoidajaopiskelijalla on puolestaan henkilökohtainen kokemus neuvolapalveluista oman lapsen myötä. Huomasimme, että vauvaa odottavalle perheelle on olemassa erilaisia oppaita ja lehtisiä, mutta painopiste on äidin ja vauvan hyvinvoinnissa. Isille tarkoitettuja sisältöjä löytyy oppaista varsin vähän, esimerkkinä äitiysneuvoloissa jaettava VAU-kirja. Saatavilla olevaan aineistoon perehtyminen auttoi rajaamaan oppaan sisällön lopulliseen muotoonsa.

## 5.2 Produktion kohderyhmä

Kohderyhmänämme ovat ensimmäistä lastaan odottavat isät. Oppaan suunnitteluvaiheessa tutustuimme tällä hetkellä käytössä oleviin isille suunnattuihin terveysmateriaaleihin, jotka ovat saatavilla Helsingin kaupungin neuvoloissa, Mannerheimin Lastensuojeluliitolla, Väestöliitolla ja Ensi- ja turvakotienliitolla. Käytössä olevan materiaalin ja sosiaalisen median pohjalta saimme ideoita oppaaseemme. Oppaamme avulla pyrimme antamaan tuleville isille käytännön ohjeita ja konkreettisia vinkkejä vauvan odotuksen, synnytyksen ja hoidon tueksi. Oppaan kuvituksen ja sisällön on tarkoitus herättää esikoistaan odottavien isien mielenkiinto ja valmistaa heitä vauvan mukana tulevaan elämänmuutokseen.

Äitiysneuvolan tavoitteena on turvata odottavan äidin, sikiön ja vastasyntyneen terveys, sekä edistää ja ylläpitää koko perheen terveyttä. Isien läsnäolo terveydenhoitajan ja lääkärin vastaanotoilla on toivottavaa. Raskausaikana seurataan perheen hyvinvointia määräajoin tehtävin ja laajoin tarkastuksin sekä kahdeksan kertaa toteutettavin

perhevalmennuksin. Vastaanottojen ja kotikäyntien määrä toteutuu perheen yksilöllisten tarpeiden mukaisesti. (Helsingin kaupungin Sosiaali- ja terveysvirasto 2013.)

Opinnäytetyöryhmämme terveydenhoitajaopiskelijat suorittivat äitiys- ja lastenneuvolatyön työharjoittelujakson eräässä Helsingin kaupungin äitiys- ja lastenneuvolassa. Kyseisessä yksikössä työskentelee sekä terveydenhoitajia että kättilö-terveydenhoitajia. Heidän päivittäiseen työnkuvaansa kuuluu tukea ja ohjata raskaana olevaa naista ja hänen puolisoaan vanhemmuudessa ja vanhemmuuteen valmistautumisessa. Ohjauksen apuna käytetään usein perheelle mukaan jaettavaa terveyst materiaalia kuten oppaita ja lehtisiä. Näin ollen halusimme hyödyntää terveydenhoitajien asiantuntijuutta oppaamme arvioinnissa.

### 5.3 Produktion toteutus

Oppaan toteuttaminen sujui ilman suurempia ongelmia, sovittujen aikataulujen rajoissa. Idea oppaasta koki muutoksia, kun ajatus oppaan sisällöstä kehittyi opinnäytetyöprosessin edetessä. Alkuperäinen idea oli tuottaa opas työvälineeksi terveysalan ammattilaisille, käyttäen oppaan sisällön pohjana vain ammattilaisten tietoa ja isien kokemuksia isyydestä. Opinnäytetyöprosessin edetessä koimme ensisijaisen tärkeäksi tuoda isien äänen kuuluviin opinnäytetyössämme.

Oppaan ohjeiden kirjoittamisen lähtökohtia ovat isien tiedon tarpeet ja ammattilaisten tarpeet tukea ja ohjata esikoistaan odottavia isiä elämän muutoksissa. Suunnittelimme, millä keinoilla tavoitamme kohderyhmämme. Pyrimme puhuttelemaan oppaan lukijaa. Oppaan nimen kautta pyrimme tuomaan esille, mistä oppaassa on kysymys ja kenelle opas on tarkoitettu. Hyvän terveystieteiden laatukriteerien mukaan oppaan ohjeet pohjautuvat perusteltuihin suosituksiin ja tutkittuun tietoon käskyjen sijaan (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 38).

Terveystieteiden suosituspituutta on hankala määritellä. Yleisohjeena on, että lyhyt teksti tiettyyn aiheeseen liittyen on miellyttävämpi ja selkeämpi. Lisätietoja aiheista voi tarjota tekstin lopussa esimerkiksi kirjallisuus- tai linkkiviittein. (Hyvärinen 2005, 1769–1772.) Oppaan suunnittelussa ja toteutumisessa olimme huomioineet hyvän

terveysaineiston laatukriteerit ja oppaan ulkoasun liittyviä seikkoja. Oppaan kirjoittamisessa olimme käyttäneet tekstikäsittelyyn ja esitysgrafiikkaan tarkoitettua ohjelmaa Microsoft Office Publisher.

Oppaan Tervehdys isälle -luvussa lähestymme lukijaa ja esittelemme oppaan keskeiset teemat. Pää- ja väliotsikoiden avulla pyrimme herättämään lukijan mielenkiinnon ja jäsentämään oppaan rakennetta. Käytämme jokaisen luvun alussa Internetin keskustelupalstoilta otettuja lainauksia, joiden avulla johdattelimme lukijan kappaleen sisältöön ja pyrimme herättämään lukijan kiinnostuksen aiheeseen. Opas etenee kronologisessa aikajärjestyksessä; vauvan odotus, synnytys ja hoito. Tekstissä pyrimme kertomaan olennaisen tiedon, mutta antamaan myös konkreettisia vinkkejä isyyttä koskien. Oppaaseen on kerätty myös yhteistietolinkkejä ja tietoa Helsingin alueen lapsiperhepalveluista, mikäli isät tahtovat laajentaa tietämystään. Myös omille muistiinpanoille on varattu muutama sivu oppaasta.

Olimme kiinnittäneet huomiota oppaan ulkoasuun. Asianmukainen ulkoasu ja oikeinkirjoituksen viimeistely helpottavat ymmärrettävyyttä (Hyvärinen 2005, 1769–1772). Oppaan sisältöä tuemme ja täydennämme kuvien avulla. Kuvat herättävät lukijan kiinnostuksen ja lisäävät tekstin ymmärrettävyyttä (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 39). Mietimme tarkkaan, minkälaisia kuvia käytämme ja minkälainen on kuvien antama viesti. Pyrimme tekemään oppaan ulkoasusta selkeän ja värikkään, jotta opas herättäisi lukijan mielenkiinnon. Kuvituksen tarkoitus on tukea oppaan sisältöä ja vedota kohderyhmään. Oppaassa käytettyjen kuvien tekijänoikeudelliset seikat on otettu huomioon (LIITE 3). Oppaan kuvat on piirtänyt Ida Pakola.

## 6 PRODUKTION ARVIOINTI

Opinnäytetyönä tekemästämme oppaasta keräsimme palautetta erään helsinkiläisen neuvolan terveydenhoitajilta (LIITE 2) ja Diakonia-ammattikorkeakoulussa opiskelevilta isiltä ja naisopiskelijoiden puolisoilta (LIITE 1). Palaute kerättiin sekä avoimin kysymyksin että valintakysymyksillä, Webropolin sähköistä kyselylomaketta hyödyntäen. Kysyimme isien ja terveydenhoitajien mielipidettä oppaan ensivaikutelmasta, sisällöstä, kiinnostavuudesta ja kuvituksesta. Lisäksi kysyimme isiltä, kuinka hyvin opas tukee heidän itseopiskeluaan. Terveydenhoitajilta kysyimme puolestaan, uskoisivatko he voivansa hyödyntää opasta neuvolatyössä. Lopuksi kysyimme isiltä ja terveydenhoitajilta vapaamuotoista palautetta oppaaseen liittyen.

Kyselyyn vastasi 27 miesopiskelijaa, joista osa odottaa esikoistaan ja osalla on jo lapsia. Kyselyyn osallistuneiden isien kesken arvoimme kaksi kappaletta Finnkinon elokuvalippuja. Terveydenhoitajia vastaajien joukossa oli puolestaan viisi.

Saadun palautteen pohjalta muokkasimme vielä opasta lopulliseen muotoonsa (LIITE 5). Kyselyn monivalintakysymykset ja avoimet kysymykset auttoivat käsittelemään oppaan sisältöä ja ulkoasua monipuolisesti. Saimme oppaasta positiivista palautetta ja rakentavaa kritiikkiä. Isiä kyselyyn osallistui yllättävän suuri määrä. Terveydenhoitajia kyselyyn vastasi juuri tavoitemäärämme, eli viisi henkilöä.

Palautteen keräämisessä on tärkeä huomioida, että aineisto kuvaa riittävän kattavasti ongelmaa, jota pyritään ratkaisemaan selvityksen avulla. Sen lisäksi aineiston laatu on määrää tärkeämpi. Toisin sanoen on tärkeää, että aineisto on monipuolinen ja vastaa toiminnallisen opinnäytetyön sisällöllisiin tavoitteisiin ja kohderyhmän tarpeisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 64.)

### 6.1 Terveydenhoitajien arvioinnin tulokset oppaasta

Neljä viidestä terveydenhoitajasta oli sitä mieltä, että ensivaikutelma oppaasta oli hyvä. Yksi vastannut terveydenhoitaja koki ensivaikutelman kohtalaisen hyväksi. Kysymykseen siitä, mikä oppaassa oli hyvää tai huonoa, terveydenhoitajat vastasivat:

*Selkeä, hyvin jaoteltu, ei liian laaja. Asiaa ei saa olla liikaa, jotta sen omaksuu. mielenkiinto pysyi yllä kun tekstiä luki.*

*Hyvät kuvat elävöittävät opasta.*

*Helppo luettavuus, asiakokonaisuudet.*

*Asiallinen, kohderyhmän hyvin huomioiva ja iloiset värikkäät kuvat piristivät.*

*Isän näkökulma tärkeä. Positiivinen, kannustava ote. Paljon hyvää asiaa. Huonoa ei vars ollu. Lopussa yhteystietoja eri toimijoiden luokse oli hyvä, mutta ajat ja p.nrot ym muuttuvat. Opasta pitää päivittää jatkuvasti.*

Myös neljä viidestä palautteen antaneesta terveydenhoitajasta arvioi oppaan kiinnostavuuden hyväksi, yksi viidestä puolestaan kohtalaisen hyväksi. Kysymykseen siitä, mikä oppaassa oli kiinnostavaa, terveydenhoitajat mainitsivat muun muassa oppaan asiapitoisuuden, isän kannalta oleellisen tiedon, sopivaksi koetun pituuden ja lainaukset isien kirjoituksista keskustelupalstoilta. Toisaalta eräs vastaaja totesi, että ammatti-ihmisen näkökulmasta entuudestaan tutut asiat eivät olleet niinkään kiinnostavia.

Oppaan tekstin ymmärrettävyyden terveydenhoitajat kokivat joko hyväksi tai kohtalaisen hyväksi. Tekstistä ymmärrettävän tekivät vastaajien mukaan riittävän iso fonttikoko, selkeät sanavalinnat sekä selkeä kieli. Toisaalta tekstin ymmärrettävyyttä heikensivät kirjoitusvirheet. Oppaan kuvituksen koettiin tukevan oppaan sisältöä joko hyvin tai kohtalaisen hyvin. Kuvien kerrottiin olevan aiheeseen sopivia, elävöittävän tekstiä ja olevan onnistuneita.

Terveydenhoitajat olisivat toivoneet oppaan käsittelevän jo käsiteltyjen aiheiden lisäksi varhaista tukea ja kotipalvelua, ehkäisyn huolehtimista lapsivuodeaikana. Suurin osa vastaajista koki, että oppaassa oli tietoa ja aiheita kattavasti. Muutamiiin asiavirheisiin terveydenhoitajat esittivät korjausehdotuksia.

*Opas oli riittävän laaja. Mikäli teemoja olisi ollut enemmän oppaasta olisi tullut liian laaja. Kaikki eivät jaksa lukea ja paneutua, mikäli tekstiä on paljon ja silloin opas jää lukematta.*

*Olisiko vauvanhoito osuutta jo muissakin prosyyreissä riittävästi, harkittava tuliko paikalliset varhainen tuki ja kotipalvelu mainituksi??  
Parisuhde ja seksuaalisuus lapsivuodeaikana osioon voisi lisätä pienen maininnan ehkäisystä huolehtimisesta (elleivät isät halua heti toista muksua perään) Aiheita muuten kattavasti.*

*Hyvää asiaa paljon. Korjauksia: ponnistusvaiheen kesto 10-20 min?  
Parempi ponnistusvaihe 30-60 min ensisynn. Vauvan painon nousu 135g/vk eli noin 20-25g/vrk. Syntymäpaino hyvä saavuttaa ad 10 vrk:n iässä. Kynsien leikkaus vauvalta alkaen 2 vk:n iästä ei aiemmin.*

Vastanneiden terveydenhoitajien mielestä opas tukee isien ohjausta neuvolassa joko hyvin tai kohtalaisen hyvin. Heistä kaikki olivat sitä mieltä, että he voisivat hyödyntää opasta neuvolatyössään. Terveydenhoitajat vastasivat muun muassa, että opas on esikoistaan odottaville isille hyvä tiedonlähde ja kätevä apuväline. Terveydenhoitajat kokivat myös, että isille on niukasti tarjolla juuri heille suunnattua tietoa ja kokivat oppaan tarjoaman tiedon hyödylliseksi.

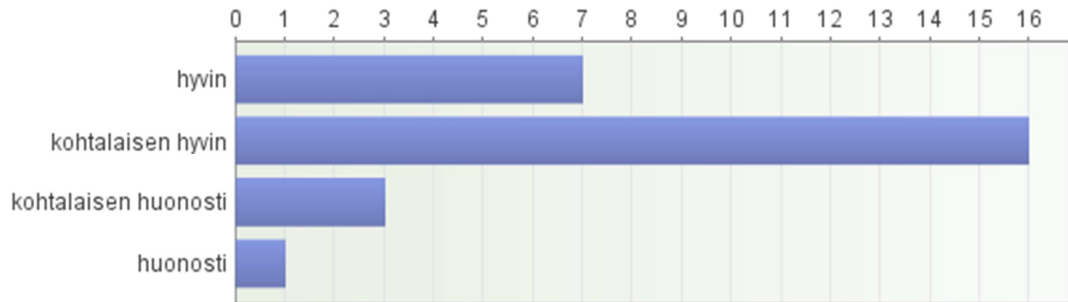
## 6.2 Isien arvioinnin tulokset oppaasta

Isien enemmistö (16 vastaajaa) koki, että opas tukee heidän itseopiskeluaan kohtalaisen hyvin. Itseopiskelua tukeviksi isät mainitsivat seuraavat oppaan aihealueet: seksuaalisuus ennen ja jälkeen synnytyksen, kommunikointi vauvan kanssa, synnytys ja vauvaperheen arki.

*Erityisesti vauvaperheen arki osio tukee.*

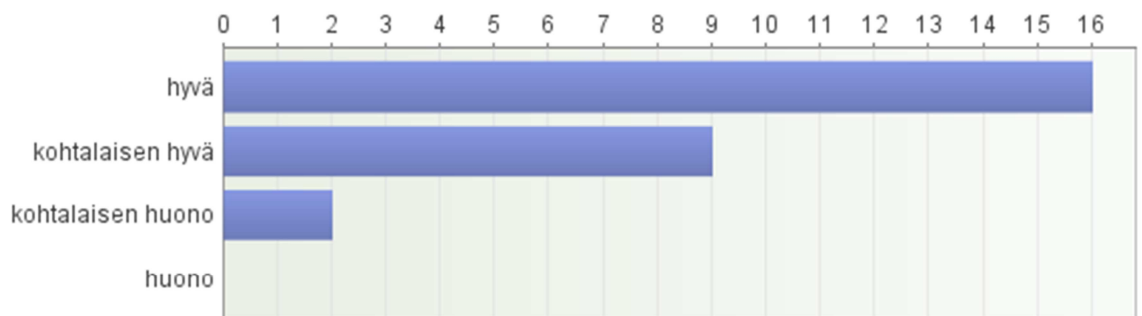
*Lapsen kanssa vuorovaikutus, sekä hyvää tietoa synnytyksestä ilman netin kauhutarinoita.*

*Varmaan kaikki osiot tukevat itseoppimista. Näin siksi, että oppaassa olleet asiat liittyvät olennaisesti uuteen elämänvaiheeseen siirtymiseen.*



KAAVIO 1. Kysely isille. Miten opas tukee sinun itseopiskelua?

Kyselyyn vastanneista isistä suurin osa (yhteensä 25 vastaajaa) koki oppaan ensivaikutelman joko hyväksi tai kohtalaisen hyväksi. Kaksi vastaajaa koki oppaan ensivaikutelman kohtalaisen huonoksi (KAAVIO 2). Hyväksi oppaassa isät kokivat tekstin ymmärrettävyyden, selkeyden, pituuden ja jäsentelyn, oppaan tietoiskut ja kuvituksen. Hyväksi isät mainitsivat tiedon koskien isyyttä ja isyyteen valmistautumista, isän roolia synnytyksessä, vauvaperheen arkea sekä vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta. Eräs vastaaja piti erityisesti internetin keskustelupalstalta lainatuista kommentteista, niiden antaman vertaistuen takia. Eräs vastaaja puolestaan ei kokenut keskustelupalstalta lainattujen sitaattien olevan lukijaa houkuttelevia, sillä - - *netissä ny on yhtä sun toista*. Kaksi vastaajaa koki huonoksi, että opas on kirjoitettu naisnäkökulmasta katsoen.



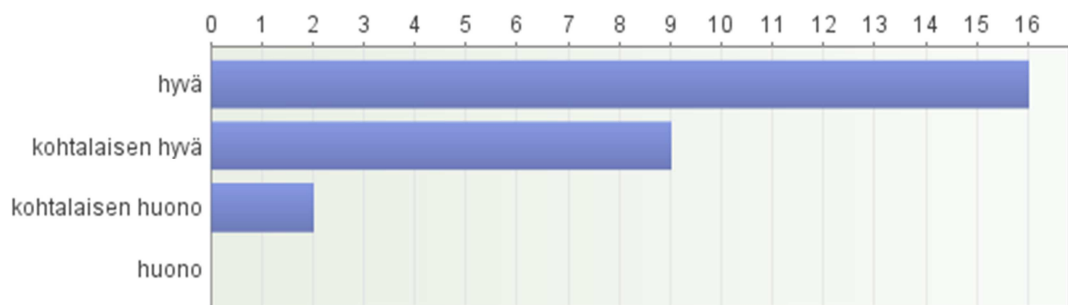
KAAVIO 2. Kysely isille. Ensivaikutelma oppaasta.

Osa isistä oli sitä mieltä, että oppaassa oli liikaa tietoa, osa taasen piti opasta kattavana ja tiedon määrää sopivana. Huonoksi eräs isä koki Matkalla kohti isyyttä –luvun:

*--tuntui siltä että siinä koetettiin pukea miehelle tunteita joilla nainen käsittelee asioita. Ainakin itselleni kyse oli enemmänkin konkreettisesta matkasta, pesänrakentamisesta, tulevaisuuden turvaamisesta ja muusta vastaavasta mistä seuraava luku sitten kertoo--*

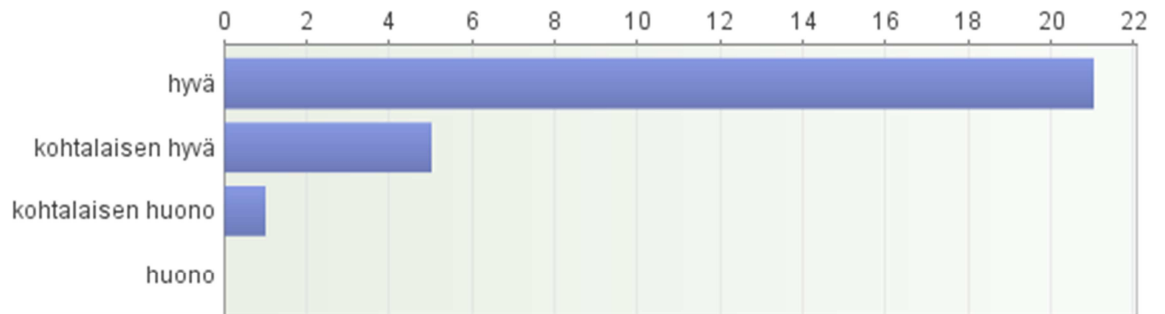
Kiinnostavana tai kohtalaisen kiinnostavana opasta piti enemmistö isistä (KAAVIO 3). Kiinnostavaa oppaassa oli isien mukaan teksti, erityisesti isän rooli synnytyksessä, vauvan kanssa oleskelu, seksuaalisuus odotusaikana ja synnytyksen jälkeen, isän sosiaaliset etuudet ja tieto vauvaperheen hankinnoista. Muutama vastaaja piti Mistä apua arkeen- kappaletta kiinnostavana, mutta toisaalta kappaleeseen toivottiin kattavammin yhteystietoja.

*--Siellä on isille tarpeellista tietoa erilaisista kerhoista ja paikoista joissa voi viettää aikaa perheensä kanssa ja oppia uusia hyödyllisiä asioita. Teksti oli kiinnostavaa, ehkä lopun yhteystietolinkit jäivät vähemmälle huomiolle. Kiinnitin kyllä niissäkin huomiota siihen että seurakuntien osalta tarjottiin yhteystiedot vain Helsingistä.*



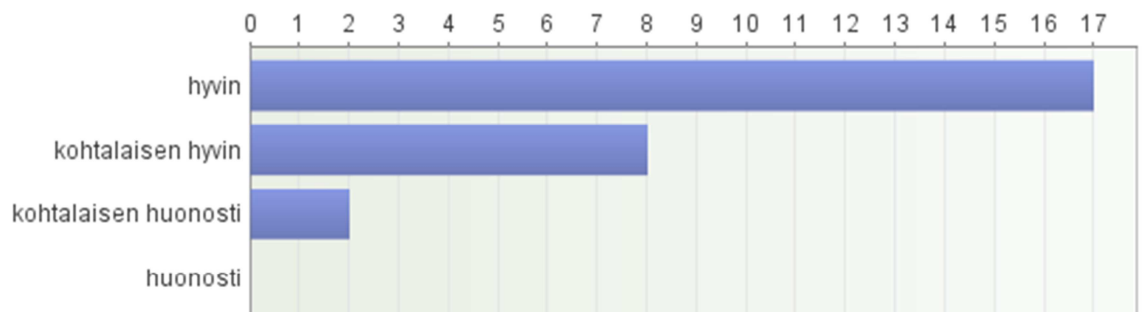
KAAVIO 3. Kysely isille. Oppaan kiinnostavuus.

Oppaan tekstin ja kielen ymmärrettävyyden arvioi enemmistö isistä hyväksi (KAAVIO 4). Opasta kuvattiin muun muassa helppolukuseksi ja ymmärrettäväksi. Ymmärrettävää tekstistä tekivät vastaajien mukaan selkokieli, lauseiden selkeys ja tekstin johdonmukaisuus, sopivan lyhyet kappaleet ja lukijan puhuttelu. Eräs vastaaja toivoi isän sosiaalisiin etuuksiin havainnollistavia esimerkkejä. Kaksi vastaajista arvioi tekstin olevan ”ympäripyöreää”.



KAAVIO 4. Kysely isille. Oppaan tekstin ja kielen ymmärrettävyys.

Pääasiallisesti isät arvioivat oppaan kuvituksen tukevan oppaan sisältöä hyvin tai kohtalaisen hyvin (KAAVIO 5). Kuusi isää piti oppaan kuvitusta hauskana, viisi isää puolestaan arvioi kuvituksen hyväksi. Oppaan kuvituksesta sisältöä tukevan tekijät vastaajien mukaan kuvien hauskuuden lisäksi niiden sarjakuvamaisuus, ”taidokas toteutus” ja ”kirkkaat värit”. Eräs vastaaja totesi, että kuvat ”kuvailivat aina hyvin kappaleen sisältöä”. Kaksi vastaajaa toivoi kuvien olevan parempia laadultaan.

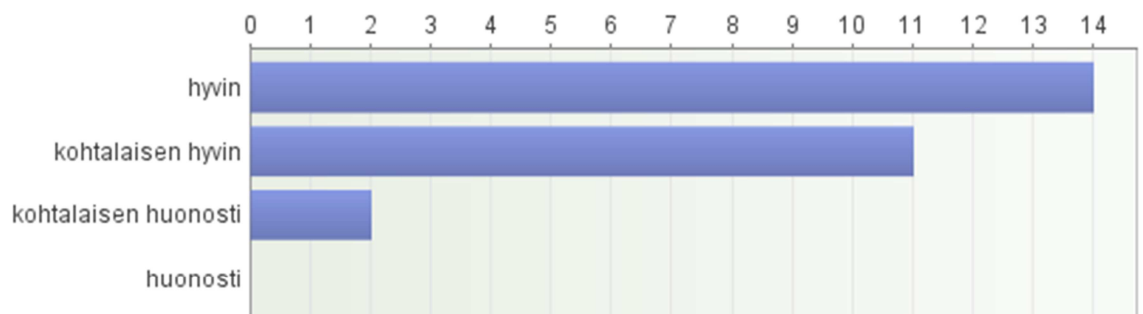


KAAVIO 5. Kysely isille. Miten oppaan kuvitus tuki oppaan sisältöä?

Enemmistö isistä koki oppaan teemojen vastaavan hyvin tiedontarpeeseen (KAAVIO 6). Isät toivoivat oppaaseen lisäksi tietoa sikiön kehityksen vaiheista kohdussa, vauvan ja vanhemman vuorovaikutuksesta, vastuun ja arjen muutoksista esikoisen synnyttyä ja sosiaalietuuksista. Oppaan toivottiin antavan tietoa jo käsiteltyjen aiheiden lisäksi esimerkiksi kotipalvelusta perheiden tukimuotona, synnytyksen jälkeisestä masennuksesta, kapaloitiohjeista, imetyksen ongelmista ja vauvan vatsavaivoista. Kymmenen isää ei osannut sanoa toivomuksiaan oppaasta tai jätti muutoin vastaamatta kysymykseen.

-- Sitten kun hetki on varsinaisesti käsillä, voisin kuvitella että haluaisin enemmän tietoa vauvan kehityksestä ja vaiheista kohdussa... Toisaalta opas keskittyi kivasti isien asioihin, muuta tietoa saa sitten muualta.

Emme raskausaikana osanneet kuvitellakaan, miten yleisiä vauvan vatsavaivat voivat olla. Tätä aihetta opas voisi käsitellä. Mikä auttaa vauvan vatsavaivoihin? Mistä vatsavaivat johtuvat? - - Jotkut vauvat pulauttelevat paljon, niin myös meidän vauvamme. Hän pulautteli kaaressa ja joskus kaiken sen maidon, jonka oli juuri imenyt. Voisiko tätäkin asiaa käsitellä oppaassa? Millainen pulauttelu on normaalia? Milloin tarvitsee ottaa yhteyttä neuvolaan / lääkäriin? Mitä tehdä, jos kaikki juotu maito tulee pulautuksen mukana ulos? -- Koliikkivauvoistakin opas voisi käsitellä jotain.



KAAVIO 6. Kysely isille. Miten oppaan teemat vastaavat tiedontarpeeseen?

### 6.3 Opinnäytetyön työstämisprosessin arviointia

Opinnäytetyömme ei edennyt suoraviivaisesti vaiheesta toiseen, vaan työstimme samanaikaisesti sekä opasta että raporttia (LIITE 4). Hankkeen työskentelyvaiheet eivät etene suoraviivaisesti, vaan limittyvät tai ovat päällekkäisiä (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 26).

Aloitimme opinnäytetyöprosessin keväällä 2012 pohtimalla ja rajaamalla aiheen esikoista odottaviin isiin. Pohdimme myös erilaisia vaihtoehtoja yhteistyökumppaniksi. Olimme yhteydessä muun muassa Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupunkien äitiysneuvoloihin, ja saimme Espoon kaupungilta tutkimusluvan. Mietimme

yhteistyömahdollisuutta Poikien talon, Miessakit ry:n tai Väestöliiton kanssa, mutta heillä ei ollut resursseja opinnäytetyöyhteistyöhön kanssamme.

Alkuperäinen suunnitelmamme oli toteuttaa esikartoitushaastattelu isille selvittääksemme, mitä asioita isät toivoisivat oppaan käsittelevän. Teimme esikartoitushaastattelulomakkeen, ja muutaman koehaastattelun, mutta haastattelut eivät tuoneet tarpeeksi informaatiota oppaan kehittämiseksi. Päädyimme tutkimaan saatavilla olevia oppaita, isille tarkoitettuja terveystermiaaleja sekä perehdyimme sosiaaliseen mediaan ja tutkimuksiin, jotka käsittelevät aiheitamme. Aloitimme varsinaisen oppaan ja raportin kirjoittamisen syksyllä 2012.

Keväällä 2013 saimme oppaan valmiiksi ja pyysimme palautetta oppaasta kohderyhmältä ja eräältä Helsingin kaupungin neuvolalta. Saadun palautteen pohjalta viimeistelimme oppaan lopulliseen muotoonsa. Korjasimme tekstistä muutamia asiavirheitä ja lisäsimme oppaaseen isien paljon toivomia käytännön vinkkejä itkuisen vauvan rauhoitteluun. Palautteen antajat toivoivat lisätietoa myös esimerkiksi lapsien sairauksista ja koliikista, mutta nämä jätimme tietoisesti pois oppaastamme, sillä muuten työstä olisi tullut liian laaja. Opas ei ole tarkoitettu ainoastaan neuvolan työntekijöiden käyttöön, siksi jätimme terveydenhoitajien toivomat neuvolan perhepalveluiden esittelyn pois. Valmis opinnäytetyö julkaistaan keväällä 2013, ja se tallentuu Theseus-tietokantaan.

## 7 POHDINTA

Terveydenhoitajilla on käytössään paljon erilaista materiaalia perheelle jaettavaksi, mutta kyselymme vastausten perusteella sekä isät että terveydenhoitajat toivoivat erityisesti isille suunnattua materiaalia lisää. Enemmistö oppaastamme palautetta antaneista isistä ja terveydenhoitajista koki oppaan käyttökelpoiseksi. Valtaosa isistä arvioi oppaan tukevan heidän itseopiskeluaan. Terveydenhoitajista kaikki puolestaan uskoivat voivansa hyödyntää opasta neuvolatyössä.

Isiltä oppaasta saatu palaute oli samansuuntainen Viljamaan (2003, 90) ja Kaila-Behmin (1997, 76, 122) tutkimustulosten kanssa: isät kaipasivat tietoa ja tukea muuttuvassa elämäntilanteessa ja käytännön asioissa. Erityisesti isät kaipasivat tietoa muutoksista parisuhteessa ja ystävyysuhteissa. Hyödyllisiksi oppaassa isät kokivat tiedon isyydestä ja isyyteen valmistautumisesta, isän roolista synnytyksessä, vauvaperheen arjesta sekä vanhemman ja vauvan välisestä vuorovaikutuksesta.

Vauvan käsittelyyn ja hoitoon liittyvissä kysymyksissä isät kaipaavat enemmän sekä tiedollisia että taidollisia ohjeita (Down, Fowler, Halle, Hennessy, MacNevin, Nelson & Rissel 2008, 64–65; Mesiäislehto-Soukka 2005, 87). Myös oppaastamme kerätyssä palautteessa ilmeni, että sekä esikoistaan odottavat että perheelliset miehet kokivat vauvaperheen arkeen liittyvän tiedon tarpeelliseksi. Konkreettisten ohjeiden ja neuvojen lisäksi monet isät kokivat tarvetta myös kodinhoidon ja tilapäisen lastenhoitoavun saamiseen. Jotkut isät toivovat haastavissa tilanteissa lisäksi keskustelua apua ammattiauttajalta. (Säkjärvi 2008, 33. ) Lapsen synnyttyä isät hakevat itsenäisesti tietoa enimmäkseen kirjoista, lehdistä, tietolehtisistä, televisiosta ja Internetistä (Down, Fowler, Halle, Hennessy, MacNevin, Nelson & Rissel 2008, 67). Saamassamme palautteessa tuli ilmi, että isät kaipaavat luotettavaa tietoa isille ja perheille suunnatuista tuen muodoista.

Koimme, että onnistuimme tekemään oppaan, joka antaa tietoa ja tukea esikoistaan odottaville isille juuri heitä askarruttavista asioista vauvan odotukseen, synnytykseen ja hoitoon liittyen. Koemme, että oppaan kansilehti toimii ikään kuin henkilökohtaisena kutsukorttina neuvolaan. Opinnäytetyöprosessin haastavin vaihe oli oppaan työstäminen

isien ja terveydenhoitajien palautteen myötä. Isien kokemukset isyydestä sekä valmiudet ja tiedot tulevasta elämän muutoksista olivat hyvin yksilöllisiä. Tämän takia oppaan muokkaaminen lopulliseen muotoon oli haastavaa.

Toivomme oppaan kannustavan ja motivoivan isiä osallistumaan äitiys- ja lastenneuvolan vastaanotoille. Jatkokehityshaasteena on oppaan pitäminen ajan tasalla yhteistietojen suhteen. Isät ja terveydenhoitajat toivoivat yhteystietoihin enemmän linkkejä joko Helsingistä tai koko Suomesta. Palautteen pohjalta rajasimme yhteystietosion käsittelemään vain keskeisiä isien ja perheiden tukimuotoja. Internet-julkaisuna opas tavoittaisi paperijulkaisuun verrattuna useampia isiä. Jatkokehityshaasteena voisi olla esimerkiksi oppaan käyttöönotto neuvolassa ja mielipidekysely isille ja terveydenhoitajille oppaan vastaanotosta. Suomen muuttuessa yhä monikulttuurisemmaksi myös englanninkielelle käännetylle oppaalle olisi varmasti tarvetta.

### 7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Ensi kertaa isäksi tuleminen on erittäin sensitiivinen aihe. Kyselyyn osallistuminen oli isille ja terveydenhoitajille vapaaehtoista. Kaikille oppaan arviointiin osallistuneille lähetettiin kyselylomakkeen mukana saatekirje, jossa korostettiin kyselyn olevan vapaaehtoista ja ettei yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa opinnäytetyöraportista. Vastaajien tunnistetiedot hävitettiin asianmukaisesti vastausten analysoinnin jälkeen. Vastauksia käytettiin ainoastaan opinnäytetyöproduktion kehittämiseen.

Laadukkaan tutkivan kehittämisen ominaispiirteitä ovat suunnitelmallisuus, tavoitteellisuus, järjestelmällisyys, toiminnan ja menetelmien kriittinen arviointi sekä aikaisemman kokemus- ja tutkimustiedon hyödyntäminen (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 57).

Ennen production aloittamista tutustuimme Helsingin kaupungin neuvoloiden oppaisiin, olemassa oleviin tutkimuksiin ja sosiaaliseen mediaan. Tavoitteenamme oli luoda esikoistaan odottaville isille luotettava, tiivis ja selkeä paketti vauvan odotukseen, syntymään ja hoitoon. Pyrimme käyttämään opinnäytetyömme toteutuksen pohjana

ajankohtaisia tutkimuksia ja ottamaan selvää, millaista tietoa tulevat isät kaipaavat. Pyrimme olemaan lähdekriittisiä ja käyttämään luotettavia lähteitä kirjoittaessamme opinnäytetyötämme.

Olemme olleet tarkkoja produktio tekijänoikeudellisten asioiden kanssa. Tekijänoikeus syntyy, kun hankkeen tuotosta on lähdetty tekemään. Tekijänoikeus voi koskea muun muassa kirjallisia tuotoksia kuten raportteja, piirustuksia tai vaikkapa tietokoneohjelmia. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 50.) Kuvien tekijän signeeraus on jokaisessa kuvassa ja olemme laatineet ja allekirjoittaneet kirjallisen sopimuksen (LIITE 3), jossa kuvien käyttöoikeudet ovat opinnäytetyön tekijöillä.

Tutkivaan kehittämistyöhön kuuluu tutkittu, ajantasainen tieto, terveysalan asiantuntijoiden vuosien työkokemus sekä kehittämistoiminnan myötä tullut uusi kokemustieto (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 50). Keräsimme oppaasta palautetta isiltä ja äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajilta, koska tavoitteenamme oli kehittää opasta kohderyhmän tarpeita vastaavaksi. Tämän takia tahdoimme oppaaseemme myös neuvolatyön asiantuntijoiden, terveydenhoitajien, arvioinnin. Heidän pitkä työkokemuksensa toi oppaaseemme arvokasta tietoa ja asiantuntijan näkökulman.

Keräsimme produktio-oppaastamme palautetta isiltä lähettämällä oppaan ja sähköisen arviointilomakkeen (LIITE 1) sähköpostitse kaikille Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Toteutimme isien oppaan arvioinnin sähköpostikyselyllä, sillä uskoimme saavamme luotettavia ja avoimia vastauksia anonymisti isiltä.

Opinnäytetyön raportin kirjoittamiseen liittyy eettinen näkökulma. Internetkyselyyn osallistuneet isät eivät ole tuttuja opinnäytetyön tekijöille. Uskomme näin saaneemme avoimia ja rehellisiä vastauksia. Koska kyseessä on erittäin sensitiivinen aihe, sähköinen kysely sopi palautteen keräämiseen. Näin isillä oli mahdollisuus tuoda esille henkilökohtaisia näkemyksiään isyyteen ja oppaaseen liittyen.

Selkeä raportointi työn eri vaiheista auttaa jäsentämään ja uskomaan työn luotettavuuteen (Kananen 2008, 121). Internet-kyselyyn osallistuneille kerrottiin mistä löytyvät valmis opas ja opinnäytetyö. Näin oppaan arviointilanteeseen osallistuvilla on

mahdollisuus lukea opinnäytetyön tekijäin tekemät tulkinnat aiheeseen liittyen. Näin varmistuu asioiden oikeudellisuus.

## 7.2 Ammatillinen kasvu

Ammatillisuutemme on kasvanut opinnäytetyömme aikana. Asiantuntijaksi kasvaminen on monivaiheinen prosessi. Noviiisista asiantuntijaksi kasvaminen näkyy paitsi ajattelun ja toimintavalmiuksien kehittymisenä, myös saadun palautteen hyödyntämisenä ja persoonallisuuden kasvuna (Onnismaa 2006, 17; Hänninen 2006, 191). Hyödynsimme opinnäytetyöprosessissamme opiskeluaikana keräämäämme asiantuntijuutta, jota olemme saaneet teoriaopinnoista ja käytännön harjoitteluista. Valmiin opinnäytetyön julkaisu on osoitus valmiudestamme siirtyä työelämään hoitoalan ammattilaisina.

Opinnäytetyömme tarkoitus oli myös auttaa meitä ymmärtämään ja vahvistamaan isien asemaa neuvola- ja sairaalamaailmassa omaa ammatillista kasvuamme tukien. Toteutimme produktiona käytännön hoitotyöhön ensimmäistä lastaan odottaville isille oppaan, jollaista ei vielä ollut Helsingin neuvoloissa. Saadun palautteen pohjalta niin asiantuntijat kuin isätkin kokivat oppaan hyödylliseksi ja tarpeelliseksi. Saamamme positiivinen palaute ja onnistumisen kokemukset kasvattivat ammatillista itsevarmuuttamme hoitoalan osaajina.

Opinnäytetyömme on antanut meille tarpeellisia tietoja ja taitoja hyödynnettäväksi paitsi hoitotyöhön, myös työkäytäntöjä kehittävään tutkimustyöhön. Saimme työelämään valmiuksia toteuttaa tarvittaessa tutkimus- ja kehittämishankkeita. Opinnäytetyöprosessin läpikäyminen auttoi ymmärtämään kehittämistyön eri vaiheita ja sen, että hoitotyö on jatkuvaa kehittämistä ja uuden luomista.

Sosiaali- tai terveysalan työntekijä voi tarvittaessa käyttää opastamme työvälineenä ohjaustilanteessa. Toivomme, että opas tukee esikoistaan odottavia isiä elämänmuutoksessa. Meille opinnäytetyöprosessi on antanut tietoa ja valmiuksia kohdata nuoria isiä ja tukea koko perhettä odotusaikana ja pienlapsivaiheessa. Osaamme nähdä lasta odottavat ja synnyttävät perheet sekä ”kokonaisina” että yksilöistä muodostuvina. Saamaamme erityisosaamista voimme hyödyntää lasten ja perheiden

hoitotyön kehittämisessä tulevassa työpaikassamme. Sairaanhoidajan ja terveydenhoitajan rooli on ollut aina merkittävä suomalaisen lapsi- ja perhetyön kehittämisessä. Tänäpä lapsi- ja perhetyön haasteita Suomessa ovat muun muassa eriarvoistuminen, mielenterveysongelmat ja henkinen pahoinvointi, päihteet, yksinäisyys, ns. elintapasairaudet, arjesta selviytymättömyys sekä väkivalta. (Suomen Sairaanhoidajaliito 2013.) Nämä haasteet tarvitsevat huomiota. Työpaikasta riippumatta meillä on tärkeä tehtävä lapsiperheiden hyvinvoinnin tukijana ja vanhemmuuden vahvistajana. Tulevana sairaan- ja terveydenhoitajina haluamme hyödyntää erityisosaamistamme lapsiperheiden hyväksi moniammatillisella yhteistyöllä sekä neuvolan ja sairaalan välisellä yhteistyöllä.

## LÄHTEET

- Down, Toni, Fowler, Cathrine, Halle, Claire, Hennessy, Kathy, MacNevin, Regina, Nelson, Ann-Marie & Rissel, Kaarin 2008. Supporting fathers in the transition to parenthood. *Contemporary Nurse* 31, 57–70. eContent Management Pty Ltd.
- Eerola, Petteri 2008. Isyys liikkeessä. Tutkimus nuorista miehistä, isyydestä ja muutoksesta. Tampere: Tampereen yliopisto. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 18.2.2013. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu03583.pdf>
- Ewles, Linda & Simnett, Ina 1995. Terveyden edistämisen opas. Helsinki: Sairaanhoidajien koulutussäätiö.
- Hänninen, Salme 2006. Voimaantumisen kehitysohjelma persoonallisen identiteetin ja ammatillisen kehittymisen tukijana teoksessa Anneli Eteläpelto ja Jussi Onnismaa (toim.) *Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu*. Vantaa: Kansanvalistusseura, 191–217.
- Haukkamaa, Kari. 2000. Isä ja raskaus. *Aikakausikirja Duodecim* 116(14), 1481–1482.
- Heikkilä, Asta; Jokinen, Pirkko & Nurmela, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen – Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.
- Heinonen, Jari .2006. Työläismies ahdingossa. Kolme mies sukupolvea rakennemuutos Suomessa. Helsinki: Palmenia.
- Helsingin kaupungin Sosiaali- ja terveysvirasto 2013. Äitiysneuvolapalvelut. Viitattu 8.2.2013 Saatavilla [http://www.hel.fi/hki/Terke/fi/Terveyspalvelut/Neuvolapalvelut/\\_itiysneuvolapalvelut](http://www.hel.fi/hki/Terke/fi/Terveyspalvelut/Neuvolapalvelut/_itiysneuvolapalvelut)
- Hemminki, Elina & Gissler, Mika 2007. Äitiysneuvolat – naistenneuvoloiksi vai hyvinvointineuvoloiksi? *Dialogi* 8, 55–65. Viitattu 14.11.2012 Saatavilla <http://www.stakes.fi/NR/rdonlyres/801D74DB-AF66-47F9-9F31-0E24D73DC9B6/0/HemminkiGissler.pdf>
- Huttunen, Jouko 2001. Isänä olemisen uudet suunnat. Juva: WSOY.
- Hyvärinen, Riitta 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieli asu varmistaa sanoman perillemenon. *Duodecim* 121(16), 1769–1773. Viitattu 17.4.2013 Saatavilla <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>

- Isyyslaki 700/1975, 5.9.1975. Viitattu 1.4.2013 Saatavilla  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1975/19750700>
- Itkonen, Arja 2005. Parisuhteen muutosvaiheen tukeminen terveydenhoitajan työssä. Haastattelututkimus puolisoille ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. Pro gradu -työ. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Jokipii, Marjo 2010. Nimeni on isä. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 18.2.2013 Saatavilla  
<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu04276.pdf>
- Juvakka, Essi & Viljamaa, Janne 2002. Miehen mittainen isä. Helsinki: WSOY.
- Kaila-Behm, Arja 1997. Miehestä esikoisen isäksi. Väitöskirja. Hoitotieteen laitos. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Kananen, Jorma 2008. Kvali: kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kangaspunta, Riitta; Kilkku, Nina; Kaltiala-Heino, Riittakerttu & Punamäki, Raija-Leena 2005. Lapsiperheiden psykososiaalinen tukeminen. Pirkanmaan mielenterveystyön hankkeen Peruspalvelutiimi- ja perheen hyvinvointineuvola- projektin loppuraportti 2002- 2004.
- Korhonen, Merja 1999. Isyyden muutos. Keski-ikäisten miesten lapsuuskokemukset ja oma vanhemmuus. Väitöskirja. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Kuokkanen, Ritva; Kiviranta, Mervi; Määttänen, Jukka & Ockenström, Leena 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Viitattu 1.4.2013 Saatavilla  
[http://kirjastot.diak.fi/files/diak\\_lib/Muut\\_PDF/C10\\_2007\\_Kohti\\_tutkivaa\\_ammattikaytanta.pdf](http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Muut_PDF/C10_2007_Kohti_tutkivaa_ammattikaytanta.pdf)
- Laki lapsen elatuksesta 1975/704, 5.9.1975. Viitattu 6.2.2013 Saatavilla  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1975/19750704>
- Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 1983/361, 8.4.1983. Viitattu 6.2.2013 Saatavilla  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1983/19830361>
- Mesiäislehto-Soukka, Helinä 2005. Perheellisäys isien kokemana – fenomenologinen tutkimus. Oulu: Oulun yliopisto. Hoitotieteen ja terveystieteiden laitos. Väitöskirja.
- Mykkänen, Johanna 2010. Isyyden tutkimus Suomessa 1990-2010. Teoksessa Johanna Mykkänen & Ilana Aalto Isyyden ihanteet, arki ja kokemukset. Raportti

- isyyden tutkimuksesta Suomessa. Viitattu 17.4.2013 Saatavilla  
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/isyydenihanteet.pdf>
- Onnismaa, Jussi 2006. Johdanto Teoksessa Anneli Eteläpelto ja Jussi Onnismaa (toim.)  
 Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Oulasmaa, Minna & Saloheimo, Anja 2010. Kurkistus isien tunnemaailmaan. Teoksessa  
 Aika olla yhdessä. Vuosikirja 2010. Väestöliito.
- Paavilainen, Riitta. 2003. Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Äitien ja isien  
 kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta. Tampere: Tampereen yliopisto.  
 Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.
- Parkkunen, Niina; Vertio, Harri & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2001. Terveysaineiston  
 suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Terveiden edistämisen keskus.
- Pietilä-Hella, Riitta 2010. Tuntemattomista vertaistuttaviksi: esikoisäitien ja -isien  
 perhevalmennusprosessi Espoon uudentyyppisessä  
 perhevalmennuskokeilussa. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Puputti-Rantsi, Arja 2009. Isien tuen- ja tiedontarpeet isyydestä, odotusajasta ja  
 synnytyksestä - perhevalmennus isyyteen kasvun tukena. Turun yliopisto.  
 Hoitotieteen laitos. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 5.2.2013.  
<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/59889/gradu2009puputti-rantsi.pdf?sequence=1>
- Rouvinen- Wilenius, Päivi 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto.  
 Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Viitattu 29.1.2012.  
 Saatavilla  
[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/30327/Mirjami\\_Kokkonen.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/30327/Mirjami_Kokkonen.pdf?sequence=1)
- Säkjärvi, Maija. 2008. Mitä kuuluu isä? Mannerheimin Lastensuojeluliiton isä-kyselyn  
 tulokset. Viitattu 1.4.2013 Saatavilla <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/744c7e530a3f59bbb0fc0d1e2bb15ebb/1364831933/application/pdf/6422456/Is%C3%A4kyselyn%20tulokset%20Sosiaalikehitys%20Oy%20051108.pdf>
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Isien ja isyyden tukeminen äitiys ja lasten-  
 neuvolassa. Viitattu 13.4.2012 Saatavilla  
<http://pre20090115.stm.fi/hu1216966641554/passthru.pdf>
- Suomen Sairaanhoidajaliito 2013. Sairaanhoidajat lapsiperheiden tukijoina. Viitattu  
 10.4.2013 Saatavilla

[http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/viestinta/yhteiskunnallinen\\_vaiuttamine/sairaanhoitajan-paiva-12-5/vuosi-2013/sairaanhoitajat-lapsiperheiden-t/](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi/viestinta/yhteiskunnallinen_vaiuttamine/sairaanhoitajan-paiva-12-5/vuosi-2013/sairaanhoitajat-lapsiperheiden-t/)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Äitiysneuvola. Viitattu 14.11.2012 Saatavilla

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/neuvolat/aitiysneuvola](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/neuvolat/aitiysneuvola)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Voimavaralähtöiset menetelmät. Viitattu

15.1.2013 Saatavilla [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/voimavaralahtoiset\\_menetelmat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat)

Toija, Anu. 2011. Kysely terveystieteisaineistoista. Neuvola ja kouluterveys 4, 6-10

Torkkola, Sinikka; Heikkinen, Helena & Tiainen, Sirkka 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Helsinki: Tammi.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä

lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011, 6.4.2011. Viitattu 13.04.2012 Saatavilla

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>

Viljamaa, Marja-Leena 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden

tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Viitattu 15.1.2013 Saatavilla <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13356/9513914275.pdf?sequence>

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki:

Tammi

## LIITE 1: KYSELYLOMAKE ISILLE

Olemme kolme terveydenhoitoalan opiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönämme opasta nuorille esikoistaan odottaville isille.

Pyydämme teitä ystävällisesti tutustumaan oppaaseen ”Onnea, sinusta tulee isä! Opas esikoistaan odottaville isille” ja vastaamaan alla oleviin kysymyksiin 1-13.

Kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista ja nimetöntä. Tutkimusraportista ja oppaasta ei voida tunnistaa yksittäistä vastaajaa.

Kiitoksia jo etukäteen,

Maija Kola

maija.kola@student.diak.fi

Katja Galkina

katja.galkina@student.diak.fi

Katariina Ihalainen

katariina.ihalainen@student.diak.fi

### 1. Ensivaikutelma oppaasta \*

- hyvä
- kohtalaisen hyvä
- kohtalaisen huono
- huono

### 2. Mikä oppaassa oli mielestäsi hyvää/huonoa? Miksi? \*

---

---

### 3. Oppaan kiinnostavuus \*

- kiinnostava

- kohtalaisen kiinnostava
- ei kiinnostava

4. Mikä oppaassa oli kiinnostavaa/ ei kiinnostanut? Miksi? \*

---

---

---

5. Oppaan tekstin ja kielen ymmärrettävyys \*

- hyvä
- kohtalaisen hyvä
- kohtalaisen huono
- huono

6. Mikä teki oppaan tekstistä ymmärrettävän/ vaikeasti ymmärrettävän? Miksi? \*

---

---

---

7. Miten oppaan kuvitus tuki oppaan sisältöä? \*

- hyvin
- kohtalaisen hyvin
- kohtalaisen huonosti
- huonosti

8. Mikä teki oppaan kuvituksesta sisältöä tukevan/ tukemattoman? Miksi? \*

---

---

---

9. Miten oppaan teemat vastaavat tiedontarpeeseen? \*

- hyvin

- kohtalaisen hyvin
- kohtalaisen huonosti
- huonosti

10. Mitä muita aiheita olisit toivonut oppaan käsittelevän/siitä poistettavan? Miksi? \*

---

---

---

11. Miten opas tukee sinun itseopiskelua? \*

- hyvin
- kohtalaisen hyvin
- kohtalaisen huonosti
- huonosti

12. Mitkä osiot tukevat/eivät tue sinun itseopiskeluasi? Miksi? \*

---

---

---

13. Miten opasta voisi vielä kehittää? Mitä muuta haluaisit sanoa? \*

---

---

---

## LIITE 2: KYSELYLOMAKE TERVEYDENHOITAJILLE

Olemme kolme terveydenhoitoalan opiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönämme opasta nuorille esikoistaan odottaville isille.

Pyydämme teitä ystävällisesti tutustumaan oppaaseen ”Onnea, sinusta tulee isä! Opas esikoistaan odottaville isille” ja vastaamaan alla oleviin kysymyksiin 1-15. Kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista ja nimetöntä. Tutkimusraportista ja oppaasta ei voida tunnistaa yksittäistä vastaajaa.

1. Ensivaikutelma oppaasta \*

- hyvä
- kohtalaisen hyvä
- kohtalaisen huono
- huono

2. Mikä oppaassa oli mielestäsi hyvää/huonoa? Miksi? \*

---

---

---

3. Oppaan kiinnostavuus \*

- hyvin kiinnostava
- kohtalaisen kiinnostava
- ei kiinnostava

4. Mikä oppaassa oli kiinnostavaa/ ei kiinnostanut? Miksi? \*

---

---

---

5. Oppaan tekstin ja kielen ymmärrettävyys \*

- hyvä
- kohtalaisen hyvä
- kohtalaisen huono
- huono

6. Mikä teki oppaan tekstistä ymmärrettävän/ vaikeasti ymmärrettävän? Miksi? \*

---

---

---

7. Miten oppaan kuvitus tuki oppaan sisältöä? \*

- hyvin
- kohtalaisen hyvin
- kohtalaisen huonosti
- huonosti

8. Mikä teki oppaan kuvituksesta sisältöä tukevan/ tukemattoman? Miksi? \*

---

---

---

9. Miten oppaan teemat vastaavat tiedontarpeeseen? \*

- hyvin
- kohtalaisen hyvin
- kohtalaisen huonosti
- huonosti

10. Mitä muita aiheita olisit toivonut oppaan käsittelevän/siitä poistettavan? Miksi? \*

---

---

---

11. Miten opas tukee isien ohjausta neuvolassa? \*

- hyvin
- kohtalaisen hyvin
- kohtalaisen huonosti
- huonosti

12. Mitkä osiot tukevat/eivät tue ohjausta neuvolatyössä? Miksi? \*

---

---

---

13. Voisitko hyödyntää opasta neuvolatyössä? \*

- kyllä
- ei
- en osaa sanoa

14. Miksi uskotte/ ette usko voivanne käyttää opasta neuvolatyössä? \*

---

---

---

15. Miten opasta voisi vielä kehittää? Mitä muuta haluaisit sanoa? \*

---

---

---

## LIITE 3: SOPIMUS

SOPIMUS

1 (3)

13.2.2013

Sopijaosapuolet

MAIJA KOLA

IDA PAKOLA

## 1. Sopimuksen sisältö

Sopijaosapuolet ovat tehneet seuraavan sopimuksen.

Maija Kola saa yhdessä Katariina Ihalaisen ja Ekaterina Galkinan kanssa käyttää Ida Pakolan luomia piirustuksia omassa opinnäytetyössään. Piirrosten lukumäärä kolmetoista (13).

Ida Pakolalla on kaikki oikeudet päättää piirrostensa julkaisusta tekijänoikeuslain 8.7.1962/404 mukaisesti.

## 2. Yleiset sopimusehdot

Maija Kola, Katariina Ihalainen ja Ekaterina Galkina käyttävät piirroksia ainoastaan opinnäytetyövihkosessaan "Onnea sinusta tulee isä! Opas esikoistaan odottavalle isälle".

Oppaasta ei oteta tuottoa, eikä sitä jaeta yleiseen käyttöön ilman oppaan tekijöiden lupaa.

Piirrosten käyttäminen jossakin toisaalla vaatii uuden sopimuksen laadinnan.

2 (3)

### 3. Sopimuksen voimassaolo

Sopimus tulee voimaan 13.2.2013 ja on voimassa toistaiseksi.

### 4. Sopimuksen irtisanominen ja purkaminen

Sopijaosapuolilla on oikeus purkaa sopimus päättymään välittömästi, jos toinen osapuoli rikkoo tämän sopimuksen ehtoja, eikä huomautuksen saatuaan välittömästi oikaise laiminlyöntejään. Sopimuksen purkamisen ja irtisanomisen on tapahduttava kirjallisesti.

### 5. Vahingonkorvaukset ja vastuu

Koska oppaasta ei oteta tuottoa, ei vahingonkorvausta erikseen tässä sopimuksessa tarvitse määritellä. Vastuu on kuitenkin Maija Kolalla, Katariina Ihalaisella ja Ekaterina Galkinalla piirrosten sopimuksen mukaisesta käytöstä.

### 6. Ylivoimainen este

Ida Pakola ei voi vaatia sopimuksen täyttymistä, mikäli sen väärinkäyttö on aiheuttanut jokin ulkopuolinen taho, kuten esimerkiksi joku oppaan arvostelusta isistä, käyttämällä oppaassa olevia piirustuksia omiin tarkoituksiinsa.

3 (3)

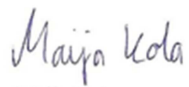
## 7. Erimielisyyksien ratkaisu

Sopimuksessa mahdollisesti aiheutuvat erimielisyydet pyritään ensisijaisesti ratkaisemaan sopimuksen allekirjoittaneiden keskinäisillä neuvotteluilla.

Aika ja paikka

13.2.2013, Helsinki

Allekirjoitukset



Maija Kola

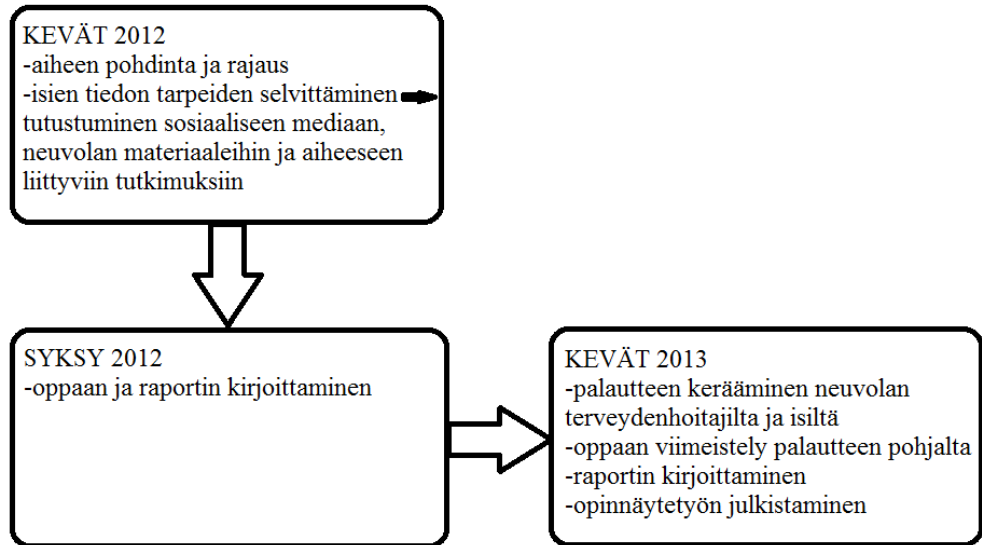
Opinnäytetyöntekijä



Ida Pakola

Piirrostenekijä

## LIITE 4: OPINNÄYTETYÖN PROSESSIKAAVIO



***Onnea \_\_\_\_\_,***

***sinusta tulee isä!***

Opas esikoistaan odottaville isille



---

## SISÄLLYSLUETTELO

<b>Tervehdys isälle</b>	3
<b>Isän odotusaika</b>	4
Matkalla kohti isyyttä	4
Elintapojen tarkistus	6
Parisuhde ja seksuaalisuus odotusaikana	7
Talous ja tekniikka -vauvaperheen hankintoja	8
<b>Synnytys</b>	10
Synnytykseen valmistautuminen	11
Isän rooli synnytyksessä	11
<b>Vauvaperheen arki</b>	12
Vauvan ravinto	13
Vauvan hygienia	14
Shh, vauva nukkuu!	16
Vauvan kanssa oleskelu	17
Parisuhde ja seksuaalisuus lapsivuodeaikana	19
Mistä apua arkeen?	20
<b>Hyödyllisiä yhteistietolinkkejä</b>	21
<b>Muistiinpanot</b>	

---

## TERVEHDYS ISÄLLE

*"Nyt aamulla, tunti sitten sain tietää, että rakkaani on raskaana. Pakko sitä on joillekin kertoa, edes anonymisesti. Hyvä tästä tulee! - - Tänään taitaa keskittyminen työhön olla vähän vaikeampi, perhe mielessä! Nimim. next generation" (Suomi24-keskustelupalsta)*

Onneksi olkoon, sinusta tulee isä! Ensimmäiset ajatukset saattavat olla hyvinkin ristiriitaisia. Ilon ja ylpeyden tunteita, toisaalta myös huolta ja epäuskoa. Isyys saattaa tuntua jännittävältä, ihanalta, kutkuttavalta, pelottavalta ja hirvittävältä. Mieltäsi saattaa kaivertaa epätietoisuus siitä, miten syntymän jälkeen elämä tulee muuttumaan. Millaista arki ja parisuhde tulee olemaan lapsen syntymän myötä? Kuinka selviän taloudellisesti, opiskelun ja työnteon keskellä? Olenko valmis isäksi? Onko isyys ja perhe-elämä sitä, mitä uskon sen olevan? Ei hätää, kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja myös isille. Aina vanhemmat eivät ole osanneet odottaa raskautta, joten uuteen tilanteeseen sopeutuminen voi viedä enemmän aikaa. Toisaalta joillekin vanhemmille raskaus voi olla monen vuoden odotuksen tulos, ja isäksi tuleminen tuntuu toiveiden täyttymiseltä.

Mielessäsi varmasti paljon kysymyksiä, ja kädesi olevan oppaan onkin tarkoitus olla apunasi matkalla kohti suurta muutosta ja valmistautumista uuden perheenjäsenen kohtaamiseen. Oppaassa käsitellään vauvan odotusta, syntymää ja hoitoa isien näkökulmasta. Oppaan takaosassa on tilaa omille muistiinpanoillesi ja kysymyksillesi, jotka voit ottaa mukaan äitiysneuvolakäynneille.



## ISÄN ODOTUSAIKA

### Matkalla kohti isyyttä

*"Miten naisella voi tunteet vaihdella noin rajusti raskauden aikana? Ollaan 29w avopari ja vaimo odottaa esikoistamme..meillä kinastellaan kaikesta, vaimo hermostuu ja ottaa itseensä kaikesta...ajan autoa ammatikseni niin olen paljon pois työn takia, saan siitä palautetta. Tuntuu että vaikka miten hemmottelin ja huomioisin häntä, niin hän on vihainen. Ei anna välillä edes halata itseään. Antakaa neuvoja, väsynyt kiukutteluun. Nimim. väsynyt mies (Suomi 24-keskustelupalsta)*

Alkuraskaudessa sinun saattaa olla vaikea pitää vauvaa todellisena, kun äidissä tapahtuvat raskauden aikaansaamat muutokset eivät vielä ole päällepäin nähtävissä. Sitä suuremmalla syyllä saatat ihmetellä, miksi kumppanisi on jatkuvasti pahoinvoiva, väsynyt ja hänen naurukohtauksensa muuttuu hetkessä itkunsekaiseksi raivoksi. Raskaus valmistaa naisen kehoa ja mieltä uuteen tulokkaaseen. Naisen vartalon muutokset, pyöristyvät muodot ja vauvan liikkeet ovat konkreettisia merkkejä vauvalta äidille, että täällä ollaan! Pahoinvointi, väsymys ja mielialan heilahtelut johtuvat raskauksihormoneista.

Vauva muuttaa arkielämää ja parisuhdetta suuresti ja tuleva muutos tietenkin pelottaa. Kuvittele mitä positiivista se tuo mukanaan. Perheenne kasvaa yhdellä jäsenellä lisää kun elämäänne saapuu pieni ihmlapsi. Persoonanne pysyy samana, mutta elämäntapoihinne saattaa tulla suuriakin muutoksia. Tulevat muutokset kannattaa ottaa vastaan avoimella mielellä ja seikkailuasenteella; saatat löytää itsestäsi ja puoliosastasi aivan uusia puolia. Kukaan ei synny isäksi yhdessä yössä, vaan isyyteen ja vanhemmuuteen kasvun sanotaan olevan elinikäinen prosessi. Esikoistasi odottavana isänä saatat käsitellä mielessäsi suhdetta omaan isääsi. Minkälainen isä minulla oli? Entä millainen isä minä tahdon olla omalle lapselleni? Oma isä saattaa näyttäytyä isyyden roolimallina, mutta toisaalta isä-poikasuhdetta saattavat varjostaa isän poissaolo, aggressiivisuus tai välinpitämättömyys. Tiedosta omat lapsuudenkokemuksesi ja työstä niitä ennen lapsen syntymää. Rankat lapsuudenkokemukset on

mahdollista kääntää vahvuudeksi, kunhan niitä on valmis käsittelemään. Voit keskustella kokemuksistasi kumppanisi, ystäväsi tai vaikkapa neuvolan terveydenhoitajan kanssa. Asioista keskustelu auttaa sinua ymmärtämään omia tunteitasi ja mahdollisesti löytämään selviytymiskeinoja, jotka auttavat sinua jaksamaan.

Pääset tutustumaan lapseesi jo odotusaikana osallistumalla äitiysneuvolakäynneille. Neuvolan terveydenhoitajat toivovatkin sinun tulevan äidin mukana vastaanotoille, sillä tarkoitus on valmistaa koko perhettä uuteen tulokkaaseen. Kuuntele ja kysele kaikesta, mikä mieltä painaa. **Muista, hölmöjä kysymyksiä ei ole olemassa!** Vauvan liikkeiden tunnustelu äidin vatsan päältä, ultraäänitutkimuksissa mukana oleminen ja neuvolassa vauvan sydänäänten kuuntelu ovat monille isille tärkeitä ja tunteellisia hetkiä.

**Tiesitkö?** Loppuraskaudessa isä voi kotona yrittää kuunnella vauvan sydänääniä käyttämällä tyhjää WC-paperirullaa torvena. Paina toinen puoli äidin vatsaa vasten ja toinen korvaasi. Tilanne vaatii hiljaisen tilan ja keskittymistä.



### Elintapojen tarkistus

Valmistautuminen uuteen tulokkaaseen antaa sinulle oivan mahdollisuuden tarkastella elintapojaasi. Tupakoitko? Nyt on mitä parhain hetki tumpata! Tupakoinnin lopettaminen kannustaa myös tupakoivaa äitiä lopettamaan. Jos et pysty lopettamaan tupakointia, yritä ottaa odottava äiti huomioon. Älä polta äidin läsnä ollessa, äläkä jätä tupakointivälineitä nikotiiniriippuvuuden kanssa kamppailevan äidin näkyville. Kaikki tupakan myrkyt päätyvät myös vauvan veren-



kiertoon.

Myös alkoholinkäyttöä on syytä tarkastella. Saunaolut silloin tällöin ei ole vaaraksi kellekään. Ota kuitenkin raskaana oleva kumppanisi huomioon, sillä äiti ei saa käyttää alkoholia raskausaikana. Humalahakuisesti juodessasi varmista, ettei äiti joudu kärsimään hauskanpidostasi. Jos alkoholinkäyttösi on runsasta ja jatkuvaa, äiti altistuu turvallisuuden ja yksinäisyyden tunteille. Tiedostaessasi ongelman, älä odota, vaan hae heti apua.

Muista syödä terveellisesti, monipuolisesti ja säännöllisesti. Raskaana olevilla naisilla on ruokavaliossa tiettyjä rajoituksia, joten ruokaa valmistaessasi muista huomioida myös puoliso ja noudattaa neuvolasta saamianne ruokailuohjeita. Terveellinen ruokavalio auttaa tulevia vanhempia jaksamaan ja pysymään kunnossa. Sama pätee liikuntaan, säännöllinen liikuntaharrastus pitää mielen virkeänä ja kehon kunnossa. Terveelliset elämäntavat tulee pitää mielessä myös lapsen synnyttyä, sillä vanhemmat vaikuttavat lapsen terveystottumusten muodostumiseen jo varhaislapsuudesta lähtien.

Huolehdi myös omasta jaksamisestasi. Ajatusten vaihto ystävien ja samassa tilanteessa olevien tulevien isien kanssa on tärkeää. Opiskelu ja työnteko saattavat lohkaista suuren palan elämästäsi, mutta on myös tärkeä varata aikaa kalenteriin ihmis-

suhteille, liikunnalle ja rentoutumiselle.

### Parisuhde ja seksuaalisuus odotusaikana

*" - - Itse en miehenä tuntenut kumpanakaan vaimon raskausaikana mitään ongelmia seksissä. Ei se maha haitannut, ennemminkin se oli vain söpö ja tulihan kokeiltua vähän enemmän erilaisia asentojakin. - - Ei siitä kannata tehdä mitään kamalaa ongelmaa. Ei seksiä tarvitse harrastaa jos ei tee mieli tai tunnu hyvältä. - - Nimim. Kokemus-K (Suomi24-keskustelupalsta)"*

Pyöristyvät, uhkeat muodot, voivat jopa saada naisen tuntemaan itsensä tavallista halukkaammiksi. Toisille taas naisen kehon muutokset aiheuttavat halottomuutta, eikä tällöin tule painostaa kumppania seksiin. Yhdyntää ei tule pelätä, sillä vauva on täysin turvassa kohdussa rakastelun aikana. Raskauden edetessä ja vatsan kasvaessa asentojen tulee olla sellaisia, että naisen on hyvä olla ja painetta ei synny kohtua vasten. Toisinaan yhdyntä saattaa aiheuttaa naiselle vaarattomia supistuksia tai pientä verenvuotoa. Jos raskauteen ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat mietityttävät, voit ottaa ne puheeksi neuvolan vastaanotolla.



Seksuaalisuutta voi toteuttaa myös ilman yhdyntää, hyväilemällä kumppania. Muista huomioida ja osoittaa hellyyttä raskaana olevalle puolisollesi halauksilla, suukoilla tai vaikkapa kauniilla sanoilla, ilman että tilanteen odotetaan johtavan seksiin. Yritä parhaasi mukaan olla ymmärtäväinen ja kärsivällinen. Hellittele ja hemmottele naistasi. Niskahieronnan tarjoaminen päänsärkyä ja väsymystä valittavalle kumppanille saattaa tuntua elämääkin suuremmalta teolta.

### Talous ja tekniikka -vauvaperheen hankintoja

*"Vaunut on kai jokaiselle perheelle yksilöllinen tarpeen mukaan. Meillä valittiin vaunut jotka mahtu takaboksiin, ja oli tarpeeksi isopyöräiset loskakeleilläkin työnnellä. Tuttipulloja ostettiin etukäteen, mutta niitä ei ikinä tarvittu. Emännältä luonnistu se puoli, ja hoidossa söi mukista hörpyttämällä. - - Vauvan vaatteita ostettiin myös etukäteen, ja pienimpiä ei edes ikinä käytetty, kun sälli oli 4,5kg syntyessään. Aika paljon emäntä löysi niitä kirpparilta. - -Kannattaa mennä ostamaan mukaan, vaikka aika kuluttavaa puuhaa. Kyllä sitä vieläkin kiitellään miten kauppoilla oli auttamassa. Nimim. Toinen tulossa. (Suomi24-keskustelupalsta)"*

KELA tarjoaa perheelle äitiysavustuksena joko äitiyspakkauksen tai äitiysrahan. Äitiyspakkaus on erinomainen perustarvikepakkaus esikoistaan odottavalle perheelle. Pakkauksen sisältö vaihtelee hieman vuosittain, mutta perusasiat pysyvät samana. Äitiyspakkaus sisältää useita erikokoisia sisä- ja ulkovaatteita, hygieniatuotteita kuten vaippoja, harsoja, kynsisakset, perusvoiteen, hius- ja hammasharjan sekä vauvalle pienen lelun tai kirjan. Pahvilaatikosta saat vauvalle mainion ensivuoteen ja mukana tulee siihen sopiva patja ja vuodeliinat. Myöhemmin vauvan kasvaessa ja laatikon jäädessä pieneksi, pienokaiselle on hankittava pinnasänky. Pinnasängyssä on hyvä olla säädettävä pohja, jotta lapsen kasvaessa sänky sopii tälle pidempään.

Lisäksi vauvalle on hyvä järjestää hoitotaso, jolla vaipan vaihto, navan putsaaminen ja vaatteiden pukeminen on helppoa. Sen ei välttämättä tarvitse olla hieno ja kallis hankinta, vaan esimerkiksi kirjahyllyyn asennettu leveä lisähylly pehmusteella sopii myös. Vauvaa ei koskaan saa jättää yksin hoitotasolle putoamisriskin vuoksi!

Sitteri on erinomainen paikka vauvalle, kun vanhemmat tarvitsevat vapaat kädet. Sitterissä istuessa vauva osallistuu seurusteluun, mutta vanhempien ei tarvitse silmät selässä seurata vauvan jokaista liikettä. Sitteriä voi käyttää myös vauvan nukuttamisessa. Sittereitä on monenlaisia eri toiminnoilla varustettuja, malleja kannattaa kysellä vauvantarvikeliikkeistä, ja valita juuri sopiva teidän perheellenne. Myös syöttötuolin hankinta tulee aiheelliseksi lapsen hieman kasvaessa. Syöttötuolitkin saa nykyään säädettävänä versioina, joten kasvuvaraa jää.

Yhdistelmävaunut ovat hyvä hankinta, sillä ne mukautuvat lapsen kasvaessa aina sopivaksi. Ajan kuluessa ne maksavat itsensä takaisin, kun ei tarvitse ostaa aina uusia rattaita entisten jäädessä pieniksi. Muita kuljetukseen käytettäviä varusteita ovat rintareput ja -liinat, rinkat ja auton istuimet. Näihin kannattaa tutustua ennen hankintaa etukäteen ja vertailla hintoja.

Ostoksia kannattaa tehdä pikkuhiljaa, kuukausien kuluessa. Tuttavat, kirpputorit ja Internetin vauvapaikat on hyvä käydä läpi ennen suuria hankintoja, sillä kierrätyskulttuuri säästää rahaa ja on ekologista. Vauva pysyy pienenä vain hetken, joten vaatteet ja tarvikkeet joutuvat nopeasti vaihtoon.

#### Tiesitkö? Isien sosiaaliset etuudet

Lapsen syntymän jälkeen isä voi pitää **isyysvapaan**, joka voi kestää enintään 9 viikkoa (1-54 arkipäivää). Voit pitää isyysvapaastasi enintään 3 viikkoa (18 arkipäivää) samaan aikaan kuin äiti nostaa äitiys- tai vanhempainrahaa. Voit siis olla kotona yhtä aikaa äidin kanssa valintasi mukaan 1-18 arkipäivää. Isyysvapaa voidaan pitää milloin tahansa lapsen syntymän jälkeen enintään neljässä jaksossa. Isä nostaa isyysvapaalla isyyserä rahaa Kelasta, koska ei ole ansiotyössä. Edellytys rahan saamiselle on, että isä asuu yhteisessä taloudessa äidin kanssa. Isyyserä haetaan viimeistään 2 kuukauden kuluessa siitä, kun lapsi on täyttänyt 2 vuotta.

**Vanhempainrahaa** voidaan maksaa jommallekummalle lapsen vanhemmista, joka alkaa äitiysrahakauden päätyttyä. Vanhemmat sopivat yhdessä, kumpi heistä jää vanhempainvapaille. Äiti ja isä voivat myös jäädä vanhempainvapaille vuorotellen. Yhdestä vauvasta maksetaan vanhempainrahaa 158 arkipäivältä, ja summa määräytyy vanhempien tulojen mukaan.



## SYNNYTYS

### Synnytykseen valmistautuminen

*" - Itsestään selvää oli että olen mukana synnytyksessä. Kokemus positiivinen. Vaimo erityisesti arvosti selkähierontaa supistusten yhteydessä. Kiitosta sain myös tuesta ja turvasta jota varsinkin ilokaasua hengittäessä vaimo tarvitsi. Myös juomapuolesta huolehtiminen on miehen vastuulla. veren määrä oli minulle yllätys. Vauva ei ollut niin limainen kuin mitä tv antaa ymmärtää. Isä-08" (Suomi24-keskustelupalsta)*

Äidin ja isän on hyvä keskustella ennen synnytystä kummankin toiveista ja ajatuksista liittyen synnytykseen ja isän mukana oloon synnytyssalissa. Äiti saa loppujen lopuksi päättää, haluaako hän ollenkaan ottaa tukihenkilöä mukaan synnytykseen. Muista isä, että voit myös halutessasi kieltäytyä synnytykseen osallistumisesta, jos ajatus ei tunnu sinusta hyvältä. Tällöin äiti voi ottaa toisen tukihenkilön mukaansa synnytyssaliin.

Mieti etukäteen hyvissä ajoin, mitä tulet tarvitsemaan synnytyssairaalassa. Voit pakata valmiiksi lähtökassin, jossa on kaikki tarvitsemasi. Sairaalat toivovat isien ottavan mukaansa sisätossut, sillä ulkokengissä ei saa tulla synnytyssaliin. Sairaalassa yöpymisen varalta mukaan on hyvä ottaa vaihtovaatteita ja henkilökohtaisia hygieniatuotteita. Synnytys voi kestää pitkään, joten muista pakata mukaan eväitä ja luettavaa tai musiikkia. Syntymän ihmeen voit ikuistaa kameralla, mutta usein sairaalan henkilökunta toivoo, että heitä ei kuvattaisi.



**Tiesitkö?**  Latiesynnytykseen kuuluu kolme vaihetta:

**1) avautumisvaihe**

- alkaa säännöllisillä, usein toistuvilla, kivuliailla supistuksilla
- voi kestää useita tunteja, vaihtelu on kuitenkin suurta
- kohdunsuu avautuu täysin 10cm, jolloin äiti saa luvan ponnistaa

**2) ponnistusvaihe**

- äidille tulee ponnistustarve vauvan painaessa kohdunsuuta
- kestää ensisynnyttäjällä keskimäärin 30-60 minuuttia

**3) jälkeisvaihe**

- lapsen synnyttyä kohtu supistuu ja istukka irtoaa

### Isän rooli synnytyksessä

Avautumisvaiheessa on tärkeä, että äiti pystyy rentoutumaan, jotta kohtu avautuu kunnolla ja lapsi saa tarvitsemansa hapen ja ravinnon. Sinulla on tärkeä rooli tukihenkilönä. Vain pelkkä läsnäolosi antaa äidille turvaa ja auttaa rentoutumaan. Rentoutusta voi tarjota myös kevyt hieronta. Kivun helpottamiseksi on hyvä opetella etukäteen erilaisia hengitystekniikoita ja asentoja, joita voitte yhdessä äidin kanssa toteuttaa ponnistusvaiheessa. Äiti saattaa myös toivoa saavansa olla yksin avautumisvaiheessa voimakkaiden kipujen takia, ja tämä on hänelle suotava.

Ponnistusvaiheessa roolisi on kannustaa ja kehua äitiä. Ole läsnä ja anna äidin ottaa sinusta tarvittaessa tukea ja pitää kiinni.

Jälkeisvaiheessa isän kunniatehtävään kuuluu yleensä napanuoran leikkaaminen asiantuntijan ohjauksella ja äidin perustarpeista huolehtiminen.

Vauva nostetaan äidin rinnalle synnytyksen jälkeen vierihoitoon ja imetettäväksi. Vauva pestään ja äiti pääsee suihkuun. Synnytyssalista siirrytte synnytysvuodeosastolle, jossa tutustutte rauhassa uuteen perheenjäseneseen ja opettelette henkilökunnan avustuksella vauvan hoitoa.

**Tiesitkö?** Sektioon eli keisarinleikkaukseen voidaan päätyä joko suunnitellusti tai päivystysluonteisesti. Isän rooli riippuu sekction kiireellisyydestä, aina isä ei pääse leikkaussaliin mukaan. Suunnittelussa sektiossa isällä on leikkaussalivaatetus päällään ja hän istuu päätypuolella tukemassa ja tsemppaamassa äitiä. Vauvan syntyessä isä saa usein katkaista napanuoran ja lähteä kättilön johdolla pesemään, punnitsemaan ja syöttämään vauvaa. Tällä välin äidin sektiohaava suljetaan ja hän pääsee hetkeksi osastolle toipumaan. Tämän jälkeen koko perhe vietään lapsivuodeosastolle ja yhteisen elämän opettelu alkaa.



## VAUVAPERHEEN ARKI

*"Omat ex tempore -menot esim. baariin työkavereiden kanssa eivät enää onnistukaan ihan noin vain. Samoin en enää vetäise päiväunia silloin kuin haluat eikä seksiin voi välttämättä käyttää koko yötä niin kuin ennen, koska joskus pitäisi nukkuakin. Mutta aikansa kutakin. Minä taas en usko pätkeäkään niitä, jotka urheasti vakuuttelevat, että 'vauva ei muuttanut meidän elämäämme mitenkään'. Nimimerkki Vierailija (Vauva.fi-keskustelupalsta)"*

Keskustelkaa äidin kanssa etukäteen, miten pidätte vauvavapaat. Sopiiko teidän perheellenne yhtäjaksoinen pitkä vauvaloma, vai haluatteko olla yhdessä lyhyempiä jaksoja vauvan eri kehityksen vaiheissa? Sairaalasta kotiutumisen jälkeen äidit yleensä arvostavat isän apua vauva-arjen pyörittämisessä, joten esimerkiksi viikon mittainen isyysvapaa sopisi tähän kohtaan.

Osallistumalla vauvan hoitamiseen ja arjen pyörittämiseen, sinulla on isänä mahdollisuus jakaa hoitotaakkaa, mutta myös tutustua pienokaiseesi paremmin. On tutkittu, että isän tukiessa äitiä esimerkiksi imetyksessä, äidin rintaruokinta onnistuu useammin ja kestää pidempään. Toisen vanhemman kannustaminen ja positiivisen palautteen antaminen auttavat kestämaan välillä myrskyisääkin vauva-arkea. Hoitotehtävien jakaminen ja yöheräämisissä vuorottelu antaa mahdollisuuden toiselle vanhemmalle ladata hetken aikaa akkuja. Monet tuoreet vanhemmat yllättyvät siitä, kuinka väsyttäviä vauvan ensimmäiset elinkuukaudet voivat olla epäsäännöllisen yörytmin ja vauvan jatkuvan läsnäolon takia.

Aika tekee tehtävänsä ja viimeistään vauvan kasvaessa ja kehittyessä työmäärä helpottuu ja vähenee. Lisäksi vanhemmat oppivat hyvin nopeasti oman vauvansa itkun merkityksen, joten ihan jokaisesta pienestä vauvan inahduksesta ei tule säikähtää. Arjen alkaessa pyöriä vauvanhoidosta tulee nopeasti rutiinia. Muista nauttia vauvajasta, sillä vauvat ovat pieniä vain hetken!

## Vauvan ravinto

*"Meillä isän rooli imetyksen yhteydessä oli et hän toi vauvan (kun tyttö oli ihan pieni) rinnalle ja röyhtäytti välillä. Alkuaikoina heräsi yöllä aina kun imetin vauvaa, se tuntui mukavalta, vaikka ei mitään juteltu vaan mies röyhtäytti vauvan ja vaihtoi tarv. vaipan ja oli tukena. Äitiliini" (KaksPlus-keskustelupalsta)*

Ensimmäisinä elinkuukausinaan vauvan ainut ravinto on joko rintamaito tai äidinmaidon korvike. Äidinmaito on ravitsemuksellisesti rikasta ja siinä on kaikki vauvan tarvitsemat vitamiinit ja suoja-aineet. Ainoastaan D-vitamiinitipat (7,5 µg/vrk) tulee aloittaa kahden viikon ikäiselle vauvalle. Lisäksi imetys suojaaa äitiä sairauksilta, auttaa äidin kehoa palautumaan nopeammin synnytyksestä, ja sillä on suuri vaikutus äidin ja lapsen väliselle kiintymyssuhteelle. Imetys on myös taloudellisesti kannattavaa ja ekologista, lisäksi rintamaito kulkee aina mukana ja on heti käyttövalmista. Rintamaitoa voi myös lypsää valmiiksi pulloon, mutta tällöin se tulee muistaa lämmitellä ennen vauvalle antamista.

Suunnittelusta huolimatta imetys ei aina onnistu. Kuitenkin nykyajan äidinmaidonkorvikkeet laadukkaita ja turvallisia. Korvikemaidon voit lämmittää joko mikroaaltouunissa tai vesihauteessa kädenlämpöiseksi, ja lämpötilan testata pudottamalla pisara maitoa käden sisäsyrylle. Ruokailuun käytetyt tavarat tulee muistaa pestä joka ruokintakerran jälkeen. Ruokailun päätyttyä pullo ja tutti huuhdotaan kylmällä vedellä ja pestään huolellisesti lämpimällä vedellä, pesuaineella ja pulloharjalla.

Tiesitkö? Tuoreita esikoisen vanhempia usein huolestuttaa saako vauva tarpeeksi maitoa. Vauvat ruokailevat usein, n. 1-3 tunnin välein. Yleinen periaate on, että vauvan painon pitäisi ensimmäisinä elinkuukausina nousta 135g viikossa. Vauvoilla on nopea aineenvaihdunta, joten virtsaa ja ulostetta tulee etenkin alkuun useamman kerran vuorokaudessa. Jos painoasiat mietittyvät, usein neuvoloiden hoituhuoneessa on vauvavaaka, jolla vanhemmat voivat itsenäisesti punnita pienokaisensa vaikka viikoittain.



## Vauvan hygienia

*"Se vaipanvaihto nyt ei kovin kummonen operaatio ole, viuh vaan ja se on vaihdettu. En ollenkaan tajua miksi siitäkin pitää tehdä niin kamala juttu. Kannattaa muuten vaihtaa vaippoja, koska se on se toinen tilanne (syöttö on toinen) jolloin lapsi ottaa jo pienenä todella hyvin kontaktia. Nimim. Keijo (Suomi24-keskustelupalsta)"*

Vauvojen aineenvaihdunta on vilkasta, sillä terveet vauvat voivat pissiä jopa 20 kertaa vuorokaudessa. Vastasyntyneiden maitoulosteen kuuluu olla kellertävää ja löysää, mutta se ei haise pahalta vaan happamalta. Ulostetta voi tulla myös useita kertoja päivässä, mutta kerta viikkoon on tarpeeksi usein.

Vaippa pitää vaihtaa jokaisen ulostuskerran jälkeen. Ensinnäkin vauvan peppu pestään lämpimän veden alla ja kuivataan kevyesti pyyhkeellä taputtelemalla. Tarvittaessa rasvataan perus- tai sinkkivoiteella. Ilmakylypyjä on hyvä antaa vauvojen pepuille jos ne punoittavat.



Ennen kylvetystä on hyvä harjoitella tukevaa ja turvallista otetta vauvasta ammeessa. Ollessasi epävarma, voit kysyä asiasta synnytyssairaalan kätilöitä tai neuvolan terveydenhoitajalta. Vauvan voi pestä 2-5 päivän välein, ja kylpyveteen on hyvä lorauttaa tilkka kylpyöljyä ihon kuivumisen ehkäisemiseksi. Pesuveiden tulee olla n.37 asteista, lämmön voi tarkistaa lämpömittarilla. Vauva tulee pestä ylhäältä alas. Kasvot voi pyyhkiä vanulapulla, silmät ulkosyrjästä sisäsyrjään. Korvalehdet ja -taustat tulee pyyhkiä joka kerta, mutta korvakäytäviin ei saa työntää mitään. Vauva tulee kuivata hyvin, erityisesti taive- ja poimukohdat. Alle 6kk ikäistä vauvaa ei saa viedä saunaan.

Napatynkää tulee puhdistaa ja kuivata pumpulipuikolla huolellisesti päivittäin. Pelkkä vesipesu riittää, mutta voit käyttää tarvittaessa esimerkiksi Septidine-liuosta . Napaa tulee seurata päivittäin, tynkä irtoaa itsestään noin viikon sisällä syntymästä. Napa erittää vielä muutaman päivän irtoamisen jälkeen ja se tulee muistaa pitää puhtaana. Jos napaa ympäröivä iho punoittaa, on turvoksissa tai on muuten poikkeuksellisen näköinen, ota yhteys neuvolasi terveydenhoitajaan.

Vauvan päässä olevaan karstaan voi hieroa öljyä ennen kylpyä, ja harjata karstaa kevyesti pois. Vastasyntyneen kynnet voivat olla pitkät, mutta niitä ei tule leikata ennen kahden viikon ikää, sillä sormenpäihin tulee helposti kynsivallin tulehdus. Jatkoissa kynnet olisi hyvä leikata viikon välein. Mikäli vauva raapii itseään, voit aluksi vetää tumput tai paidanhihat suojaamaan käsiä.

### Shh, vauva nukkuu!

Vastasyntyneet nukkuvat yksilöllisen tarpeen mukaan, vauvasta riippuen 12-20 tuntia vuorokaudessa. Vauvan ensimmäisinä elinkuukausina unirytmisi on yleensä sykliittäinen ja epäsäännöllinen. Pienet vauvat heräävät yleensä öisin muutaman tunnin välein syömään tai seurustelemaan. Pienivauva-aika voi olla vanhemmille hyvinkin raskasta aikaa, sillä vauvojen unirytmisi eroaa suuresti vanhempiensa rytmistä. On hyvä muistuttaa itseään siitä, että vaihe on ohimenevä

Vauvan päiväunet eivät yleensä häiritse yöunta. Päiväunien poisjättäminen saattaa johtaa yliväsymykseen, joka vaikeuttaa nukahtamista illalla. Liian pitkistä päiväunista voi totutella vauvaa pois innostamalla häntä vuorovaikutukseen ja leikkiin.

Tutut iltarituaalit valmistavat vauvaa unten maille. Säännöllinen päivärytmi tuo vauvalle turvallisuuden tunteen ja opettaa hahmottamaan päivän ja yön eron. Tarkkaile nukkumisympäristöä, mikä huoneessa voisi vaikuttaa vauvan nukahtamiseen? Onhan ympäristö rauhallinen ja siisti? Normaali taustahälinä kuuluu kuitenkin elämään eikä vauvaa kannata totuttaa liialliseen hiljaisuuteen.



### Vauvan kanssa oleskelu

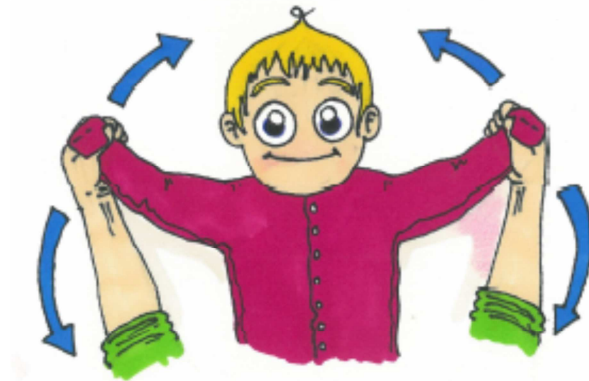
Vauva kommunikoi itkulla vanhempiensa kanssa. Näin vauva kertoo, että kaikki ei ole hyvin. Yhdessä opettelemalla vanhemmat oppivat tunnistamaan vauvan tarpeet itkun perusteella. Ensimmäiset yhteiset vuorovaikutukselliset hetket vauvan kanssa ovat lyhyitä. Muista kuitenkin jutella ja laulella lapsellesi, sillä vauva tunnistaa tutun äänen ja tutut kasvot. Vaikka aluksi vauva on hereillä vain pienen hetken kerrallaan, kannattaa silti odottaa vauvan vastausta. Vuoropuhelu on sitä, että molemmat saavat tilaa ja aikaa ilmaista itseään. Vauva innostuu kuullessaan tutun äänen ja rupeaa liikehtimään. Pian vauva vastaa hymyyn hymyllä.

Vauva nauttii kosketuksesta ja sylissä olemisesta. Hierominen, sively ja paijaaminen opettavat vauvalle paitsi tämän oman kehon rajoja, myös vahvistavat vauvan ja vanhempien välistä kiintymyssuhdetta. Vauvan kanssa lattialla seurusteleminen on oivallinen tapa kehittää pienokaisen lihaksistoa ja kannustaa ympäristöönsä tutustumista.

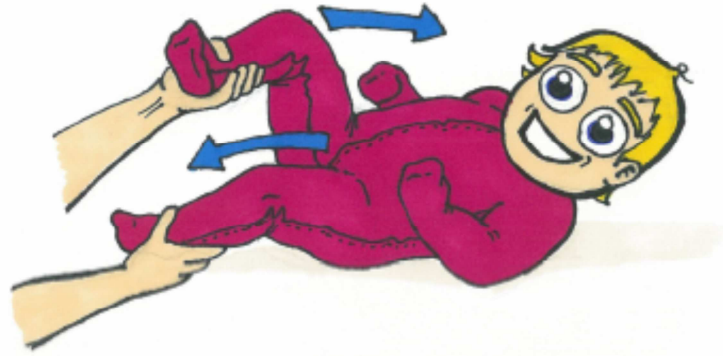
**Tiesitkö?** Vauvatus on eräänlainen aikuisen ja vauvan tapa kommunikoida. Näin vauva tulee kuulluksi ja aikuinen oppii "puhumaan vauvaa". Vauvatuksessa opetetaan vauvalle neljä eri liikettä, joita toistetaan liikesarjoina 5-7 kertaa / liike. Liikesarjat toistetaan aina samassa järjestyksessä muutaman kerran päivässä. Vauva oppii liikkeet 2 viikon kuluessa ja alkaa itse viedä. Aikuinen myötäilee vauvan liikkeitä. Opittujen liikesarjojen ennakointi on vauvan puhetta. Lempeällä äänellä juttelu ja katsekontakti ovat tärkeitä vauvatuksessa.



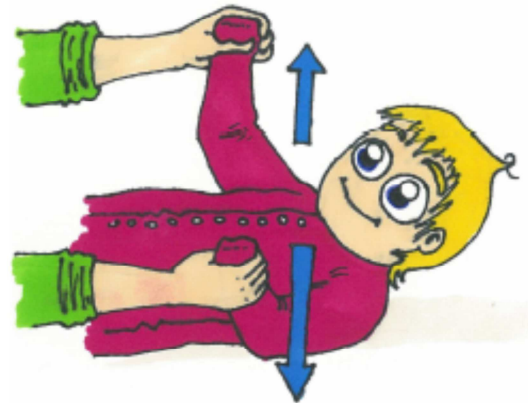
1. **Halauksessa** vauvan kädet viedään rinnalle ristiin ja sivuille auki hitaasti, samalla vauvalle jutellen. Toistetaan 5–7 kertaa.



2. **Perhosessa** viedään kädet alustaa pitkin sivukautta ylös korviin asti ja tuodaan alas vartalon viereen. Toistetaan 5–7 kertaa.



3. **Poljennassa** tartutaan lapsen nilkoista kiinni ja viedään vuorotellen jalkoja koukkuun. Toistetaan 5–7 kertaa.



4. **Nyrkkeilyssä** pidetään peukalot kämmenissä ja nostetaan vauvan käsiä ylös ja alas vuoronperään. Toistetaan 5–7 kertaa.

### Parisuhde ja seksuaalisuus lapsivuodeaikana

Usein tulevia vanhempia huolestuttaa jo etukäteen, miten tuleva äiti palautuu synnytyksestä siihen kuntoon, että yhdytä on mahdollista. Kudokset palautuvat varsin pian. Repeytymät paranevat ja tikit sulavat noin parissa viikossa. Venynyt emätin ja ulkosynnyttimet palautuvat muutaman viikon kuluessa lähes entiselleen. Tuoreiden äitien tulee ottaa lantionpohjalihis-jumppaohjeet todesta, sillä paikat palautuvat ohjeita noudattamalla nopeammin.

Imetysaikana erittyvät hormonit saattavat aiheuttaa joillekin naisista mielialan vaihtelua, haluttomuutta ja limakalvojen kuivuutta. Myös pelko uudesta raskaudesta ja aristavista paikoista saattaa saada naisen haluttomaksi. On hyvä muistaa, että heti synnytyksen jälkeen uusi raskaus on mahdollinen. Mikäli toiveissa ei ole uutta pienokaista, täytyy ehkäisystä huolehtia. Imettävälle naiselle sopivia ehkäisymuotoja ovat kondomi, minipillerit ja kierukka.

Seksiä saa harrastaa synnytyksen jälkeen silloin, kun jälkivuoto ja aristaminen hellitävät, ja ajatus seksistä tuntuu molemmista hyvältä. Hygieniasta tulee pitää hyvää huolta, sillä kohdun suulla voi olla vielä pieniä huomaamattomia haavaumia.

Myös lapsivuodeajan seksuaalisuudessa tulee muistaa hyväily ja hellyydenosoitukset ilman, että niiden odotetaan johtavan seksiin. Usein myös synnytyksen jälkeen äidin hauras minäkuva vaatii kohottamista, joten muista kehua urheaa äitiä usein ja osoittaa huomiota paitsi vauvallesi, myös äidille!



### Mistä apua arkeen?

Joskus vanhemmista tuntuu, ettei arki luista ja kaikki tuntuu kaatuvan päälle. Älkää epäröikö pyytää apua. Neuvolan terveydenhoitaja osaa ohjata väsyneet vanhemmat tuen piiriin erilaisten perhepalveluiden, tukiryhmien tai neuvontapuhelimien muodossa. Myös sukulaisten ja ystävien puoleen kannattaa kääntyä, älkää siis häpeikö pyytää apua.

#### Tiesitkö? Vinkkejä itkuisen vauvan rauhoitteluun.

Vauvan **vatsavaivat** ovat yleisiä ja usein syynä vauvan itkuun. Voit kokeilla **ilma-vaivoihin** apteekista ilman reseptiä saatavia Cuplaton-tippoja. Lisäksi vauvan röyhtäyttämisestä, vatsan pajailusta ja kanniskelusta saattaa olla apua. Myös imettävän äidin ruokavaliosta esimerkiksi voimakkaat mausteet, sipuli, kaali, ruisleipä, hermeet, pavut, kahvi ja suklaa voivat ärsyttää vauvan suolistoa. Vauvan vatsaportin lihas on vielä löysä, joten vauva pulauttelee herkästi nieleskellessään ilmaa maidon mukana. **Pulautteluun** auttavat röyhtäyttäminen ja kohoasento syönnin jälkeen.

**Kapalointi** rauhoittaa itkuista vauvaa. Vauvan voi kapaloida esimerkiksi liinaan tai villiin. Ohjeet kapalointiin saat synnytys sairaalasta.

Nälkäitkun varalta äidinmaitoa voi **pakastaa**, jotta äidin poissa ollessa sitä olisi tarvittaessa saatavilla.



## Hyödyllisiä yhteistietolinkkejä

### Neuvola- ja perhetyö/ Helsingin kaupunki

Lapsiperheiden hyvinvointia ja terveyttä edistävät neuvola- ja perhetyö, sekä perheiden erityispalvelut, katso <http://www.hel.fi/hki/sote/fi/Perhe-+ja+sosiaalipalvelut/Lapsiperheiden+hyvinvointi+ja+terveys>

### Mannerheimin lastensuojeluliiton

VANHEMPAINPUHELIN p. 0600-12277 tai

VANHEMPAINNETTI [www.mll.fi/vanhempainnetti](http://www.mll.fi/vanhempainnetti)

Puhelimeen tai nettikirjeeseen vastaavat myös itse vanhempia olevat, koulutetut, vapaaehtoiset päivystäjät. He kuuntelevat sinua, miettivät kanssasi ratkaisuja, ja antavat tietoa perheille tarkoitetuista palveluista. Voit olla heihin yhteydessä nimettömästi ja luottamuksellisesti.

Puhelin päivystää:

tiistaisin klo 10-13 ja 17-20, keskiviikkoisin klo 10-13 ja torstaisin klo 14-20

Puhelu maksaa 0,08 e/min + pvm/mpm.

### Väestöliitto

[www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

PUHELINNEUVONTA 040 180 1500, jätä soittopyyntö. Työntekijät ottavat sinuun yhteyttä mahdollisimman pian. Perheverkon työntekijät neuvovat myös puhelimitse pikkulapsiperheen arkeen liittyvissä asioissa.

NETTIVASTAANOTTO [www.vaestoliitto.fi/nettipalvelut](http://www.vaestoliitto.fi/nettipalvelut) . Voit varata 45 minuutin pituisen nettivastaanottoajan työntekijälle. Nettivastaanotto on maksutonta ja voit keskustella nimettömänä.

NEUVONTAVASTAANOTTO Helsingissä

Voit tulla keskustelemaan yksin tai yhdessä kumppanin kanssa kaikista perheen perustamiseen ja pikkulapsiaikaan liittyvissä asioista, esimerkiksi elämän kriiseistä, vanhemmuudesta, pari- ja perhesuhteista, seksuaalisuudesta ja erosta. Työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus. Vastaanotot ovat maksullisia.

Ajanvaraus ma-pe klo 8.30-15.30, p. (09) 2280 5267

**Miessakit ry**

[www.miessakit.fi](http://www.miessakit.fi)

Edistää miehiä tukevaa hyvinvointia eri elämäntilanteissa. Järjestää mm. isyyteen liittyviä koulutuksia.

**Ensi- ja turvakotien liitto ry**

Ensi- ja turvakotienliitto on lastensuojelujärjestö, jonka tarkoituksena on

-turvata lapsen oikeus suotuisiin kasvuolosuhteisiin ja turvalliseen kehitykseen

-tukea vanhemmuutta ja perhettä

-ehkäistä perheväkivaltaa

[www.ensijaturvakotienliitto.fi](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi)

**Helsingin seurakuntien palvelut**

[www.helsinginseurakunnat.fi](http://www.helsinginseurakunnat.fi)

PERHEKERHOISSA aikuiset keskustelevat jostain teemasta. Usein mukana on joku vierailija kertomassa perheen elämälle läheisestä aiheesta: lasten terveydenhoidosta, lasten kirjoista, naisena olemisesta, isyydestä. Isommille lapsille on järjestetty hoito tuoksi ajaksi. Lapset askartelevat ja leikkivät ja heille luetaan. Sylivauvoista ja taaperoikäisistä huolehtivat omat vanhemmat. Kts. Aikataulut kotisivuilta.

PERHEKAHVILOISSA lapset voivat tutustua toisiin lapsiin ja aikuisiin. Mukaan voi tulla pienen vauvankin kanssa. Kerhoissa on yleensä pieni tarjoilumaksu.

Siltamäen seurakuntakodilla to klo 9.30-11, alkaen 10.1.2013.

ESIKOISVAUVAKERHO esikoisvauvan vanhemmille. Tutustumme toisiimme, pohdimme vanhemmuutta, sekä laulamme ja leikimme lapsen kanssa. Kerhossa on pieni tarjoilu. Viikin kirkolla torstaisin klo 12.30–14, 31.1.-2.5. Tiedustelut Satu Siirtola p. 09 2340 4582.

ILTAPERHEKERHO Jakomäen kirkolla to klo 17–18.30, 31.1.-21.3. (ei 21.2.).

Tiedustelut Seija Saarinen p. 09 2340 4586.





Opas on toteutettu  
Diakonia-ammattikorkeakoulun  
opinnäytetyönä

Opinnäytetyöntekijät  
© Ekaterina Galkina, Katariina Ihalainen & Maija Kola 2013

Kuvitus  
© Ida Pakola 2013