



Annika Kinnunen, Katja Karppi

Puolison ja tukihenkilöiden perhevalmennus

Toiminnallinen opinnäytetyö

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilötyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

8.12.2023

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tekijä(t):	Annika Kinnunen, Katja Karppi
Otsikko:	Puolison ja tukihenkilöiden perhevalmennus
Sivumäärä:	31 sivua + 2 liitettä
Aika:	8.12.2023
Tutkinto:	Kätilötyö
Tutkinto-ohjelma:	Kätilötyön tutkinto-ohjelma (AMK)
Ohjaaja(t):	Riitta Vilkkö

Avainsanat: Tasavertainen vanhemmuus, Puolison perhevalmennus

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa tasavertaista vanhemmuutta tukeva perhevalmennusilta raskaana olevan puolisolle ja tukihenkilöille. Perhevalmennus on tärkeä apuväline perheelle, jossa käydään läpi synnytystä, lapsivuodeaikaa sekä uutta arkea vauvan kanssa. Neuvolatyö sekä perhevalmennuksen sisältö painottuu usein edelleen äiteihin, jättäen mahdollisen puolison sivurooliin. Perhevapaaudistuksen myötä vanhempien perhevapaat jakautuvat lapsen synnyttyä tasan.

Tämä kannustaa ja tukee perheitä tasavertaisen vanhemmuuden toteuttamiseen. Perheissä kuitenkin koetaan kodin- ja lastenhoitotöiden jakautuvat yhä epätasaisesti, naisten kantaessa enemmän vastuuta perheen asioista. Tutkimukset painottavat molempien vanhempien varhaisen, tasavertaisen tuen ja tiedonannon tärkeyteen. Tavoitteenamme oli vastata tähän ongelmaan luoden perhevalmennus, joka lisäisi tietoutta puolison ja tukihenkilön roolista synnytyksessä ja synnytyksen jälkeisenä aikana, tasavertaista vanhemmuutta tukevaksi. Puolison ymmärtäessä roolinsa paremmin tukee se osallisuutta ja aktiivisuutta sekä lisää luottamusta omaan vanhemmuuteensa. Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena kehittämistyönä, yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen kanssa. Työhön kuului perhevalmennuksen suunnitteleminen ja perhevalmennusillan toteutus Vantaan Kartanonkosken neuvolassa. Perhevalmennus toteutettiin PowerPoint-esityksenä ja toiminnallisina workshoppeina, joihin perheet saivat osallistua. Työt jäivät Vantaan ja Keravan hyvinvointialueelle jatkokäyttöön. Perhevalmennukseen osallistujien palautteet olivat positiivisia ja valmennus koettiin hyödylliseksi.

Summary of the thesis

Author(s): Annika Kinnunen Katja Karppi
Title: Family coaching for partners of a pregnant women
Number of Pages: 31 pages
Date: 8.12.2023

Degree: Midwifery
Degree Programme: Degree program in Midwifery
Instructor(s): Senior lecturer Riitta Vilkkö

Keywords: Equal parenting, Family coaching for partners of pregnant women

The purpose of our thesis was to design and implement a family coaching evening supporting equal parenting for partners and support persons of pregnant woman. Family coaching is a useful tool for the family, which is going through the period of puerperium and the new everyday life with the baby. Counselling work and the content of family coaching continue to focus on mothers, leaving the potential spouse in a secondary role. With the family leave reform, parents' family leave will be divided equally after the birth of a child. This encourages and supports families to implement equal parenting. In families, however, it is felt that household and child-care work is still unevenly distributed, with women bearing more responsibility for family matters. Research emphasizes the importance of early, equal support and information from both parents. Our goal was to respond to this problem by creating a family coaching that would increase awareness of the role of the spouse and support person during childbirth and in the postpartum period, to support equal parenting. When the spouse understands his role better, he shows participation and activity and increases confidence in his own parenting. We implemented our thesis as functional development work, in cooperation with the Vantaa and Kerava welfare area. The work included planning family coaching and implementing a family coaching bridge at Vantaa's Kartanonkoski counselling center. Family coaching was implemented as a PowerPoint presentation and additional functional workshops, in which the families could participate. These remained in the Vantaa and Kerava wellness area for further use. The feedback from the participants in the family coaching was positive and the coaching was perceived as useful.

Sisälllys

1	Johdanto	5
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät	5
3	Teoreettiset lähtökohdat	6
3.1	Puolison ja tukihenkilön perhevalmennuksen tarve	6
3.2	Moninaiset perheet palvelujen saajana	7
3.3	Tasavertaisen vanhemmuuden toteutuminen Suomessa	8
3.4	Perhevalmennus	9
4	Perhevalmennuksen teoriasisältö	9
4.1	Teema 1: Synnytyskipu	9
4.2	Teema 2: Lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät	10
4.3	Teema 3: Synnyttäjän mieliala sekä siinä tukeminen	11
4.4	Teema 4: Imetys	12
4.5	Teema 5: Varhainen vuorovaikutus	13
5	Opinnäytetyön toteuttaminen	14
5.1	Menetelmälliset lähtökohdat	14
5.2	Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat	14
5.3	Lähtötilanteen kartoitus	15
5.4	Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus	17
5.5	Valmis tuotos	17
5.6	Tulokset	18
6	Pohdinta	19
6.1	Tulosten tarkastelu	19
6.2	Luotettavuus ja eettisyys	19
6.3	Tuotoksen tai tulosten hyödyntäminen	20
6.4	Kehittämisehdotukset	21
	Liite 1: Perhevalmennusillan PowerPoint-esitys	27
	Liite 1: Perhevalmennusillan PowerPoint-esitys	28
	Liite 2: Perhevalmennusillan mainos sekä palautelomake	29
	Liite 2 Perhevalmennusillan palautteet ja kuvia	30

1 Johdanto

Neuvolajärjestelmä on toiminut kansanterveytemme perustana Suomessa jo yli 100 vuotta, tarjoten perheille terveyttä edistäviä ja sairautta ehkäiseviä palveluita, muokkautuen vuosikymmenten aikana perheiden tuen tarpeiden mukaan. Jo vuonna 1968 ensimmäiset puoliset osallistuivat perhevalmennukseen. 70-luvulla muuttui neuvolan toiminta raskauden ja lapsen fyysisen terveydentilan seurannasta perhekeskeisemmäksi puolison asioinnin kasvaessa, heidän osallistuessa varsinkin äitiysneuvolan ensikäynneille sekä perhevalmennukseen. (Hakulinen, Lammi-Taskula 2021.) Lasten neuvolassa puolisoita kävi harvemmin. Neuvolat miellettiinkin nimensä mukaan enemmän äitien ja lasten paikoiksi. 2000-luvulla neuvolapalveluissa alettiin kiinnittää huomiota aikaisempaa suunnitelmallisemmin koko perheen hyvinvointiin. Perhepainotuksen myötä puolisoitten asiointi neuvolassa lisääntyi. (Pennanen 2022.) Nyt perhevapaa- sekä SOTE uudistus, että perheiden monimuotoisuus haastavat äitiys- ja lastenneuvolat kehittämään palveluitaan tasavertaista vanhemmuutta tukevaksi.

Ilmiö: Tasavertainen vanhemmuus, perhevalmennus puolisoille ja tukihenkilöille

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Työn tarkoituksena oli selvittää puolison ja tukihenkilön perhevalmennuksen tarve sekä suunnitella ja toteuttaa tasavertaista vanhemmuutta tukeva perhevalmennusilta raskaana olevan puolisolle ja tukihenkilölle.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoutta puolison/tukihenkilön roolista synnytyksessä ja synnytyksen jälkeisenä aikana tasavertaista vanhemmuutta tukevaksi.

Opinnäytetyötämme ohjaa tutkimuskysymys:

Kuinka tukea tasavertaista vanhemmuutta puolison ja tukihenkilön perhevalmennuksessa?

3 Teoreettiset lähtökohdat

3.1 Puolison ja tukihenkilön perhevalmennuksen tarve

Neuvolatyö sekä perhevalmennuksen sisältö painottuu usein edelleen äiteihin, jättäen mahdollisen puolison sivurooliin (Joenpelto 2018).

Siirtymä parisuhteesta vanhemmuuteen on elämää mullistavaa. Molempien vanhempien yhtenäinen näkemys ja tuki vahvistavat perheen toimivuutta tässä tärkeässä siirtymävaiheessa. Vanhemmuuteen siirtymässä haastavuutta voivat lisätä vanhempien epärealistiset odotukset, valmistautumattomuus, koettu stressi ja hämmennys sekä sosiaalisen tuen puute. Lisäksi mahdolliset ympäristön- tai terveydenhoitohenkilöstön haastavat asenteet tai hoitohenkilökunnan tarjoaman avun riittämättömyys on koettu hankaloittaviksi tekijöiksi vanhemmuuteen siirtymässä. (Barimani, Forslund, Rosander, Berlin 2018.) Perhevalmennuksen tarve näyttää korostuvan erityisesti, jos puoliset kokevat ulkopuolisuutta tai epävarmuutta omasta roolistaan vanhempana (Warren 2020). Varhaisen tuen avuin vanhemmat tuntevat enemmän luottamusta omiin vanhemmuustaitoihinsa ja heidän ahdistuksensa odotusajan ja vanhemmuuden suhteen vähenee. (Hellsten 2022).

Heteroparisuhteissa kotityöt, lastenhoito ja perheen arjen sujuvuuden takaavat, niin sanotut metatyöt, jakautuvat yhä epätasaisesti. Naiset hoitavat perheen ja kodin asioita enemmän työn tai opintojen lisäksi. Tämä aiheuttaa kuormitusta ja lisää uupumuksen riskiä. (Sihto, Lahti, Elmgren, Jurva 2018.) Tutkimukset osoittavatkin äitien olevan uupuneimpia tasa-arvoisimmissa maissa (Roskam ym, 2022). Moninaiset perhemuodot haastavat sukupuolittuneita käytäntöjä, ja useissa tutkimuksissa on todettu, että samaa sukupuolta olevat parit jakavat kodin ja lasten hoitotyöt tasaisemmin ja näin myös jaksavat arkea paremmin (Sihto, ym, 2018). Samaa tasavertaista vanhemmuutta tulisi tavoitella myös heterosuhteissa tukien puolisoitten aktiivista osallistumista heti perheen perustamisen alkuvaiheista lähtien. Tasa-arvokehityksen kannalta on hyvin tärkeää, että terveydenhuollon rakenteita mukautetaan vastaamaan enemmän myös ei-synnyttävän vanhemman tarpeisiin. (Lähteenmäki 2021; Joenpelto 2018.)

Puolisoiden tukimalleja on otettu käyttöön viime vuosina eri puolilla Suomea. Esimerkiksi Vaasassa on toiminut isäneuvolapalvelu jo vuodesta 2013 (Vaasa.fi). Samankaltaista toimintaa on ollut saatavilla myös Etelä-Karjalassa, Lappeenrannassa ja Imatralla

noin vuoden verran. Tampereella puolestaan on pilotoitu uudenlaista puolisoineuvola-mallia yli vuoden ajan. Raumalla on järjestetty puolisoille ryhmätoimintaa, jossa heitä osallistetaan lastenhoitoon ja tarjotaan vertaistukea. Kyseistä toimintaa on järjestetty Raumalla vuodesta 2016 lähtien. (Terävä 2022; Järvenpää, Liimatainen 2022.)

3.2 Moninaiset perheet palvelujen saajana

Suomalaisista lapsiperheistä vähintään joka kolmas on monimuotoinen perhe (Monimuotoisetperheet.fi). Kuitenkin palvelut on edelleen suunniteltu vastaamaan heteronormatiivisen ns. perinteisen ydinperheen tarpeisiin. Tämä johtaa monimuotoisten perheiden tunnistamisen haasteisiin ja vaikeuttaa palveluiden ja tuen saamista. (Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen – Teoriasta käytäntöön, THL.) Perheiden monimuotoisuuden lisääntyminen on merkittävä maailmanlaajuinen trendi. Vaikka perherakenteet ovat nyky-Suomessa myös monimuotoisia, suomalainen perhepolitiikka ja instituutioiden käsitys perhe-elämästä keskittyy edelleen heteronormatiiviseen kahden vanhemman perheeseen, jolla on suomalainen tausta. (Heteronormatiivisuudella tarkoitetaan normia, joka olettaa ihmisten jakautuvan sukupuoleltaan naisiksi ja miehiksi sekä kokevan vain vastakkaista sukupuolta kohtaan seksuaalista vetoa).

Perhetutkimuksen dosetti Petteri Eerolan tutkimustulokset viittaavat siihen, että perheitä käsitellään kahden eri, mutta toisiinsa kietoutuneen tavallisten perheiden ja monimuotoisten perheiden diskurssin kautta. Edellinen keskittyy heteronormatiivisiin kahden vanhemman suomalaisiin perheisiin, joita pidetään "tavallisina" ja tuttuina, kun taas jälkimmäinen keskittyy erityisesti sukupuoli ja seksuaalivähemmistön (HLBTIQ) - ja maahanmuuttajaperheisiin, joita pidetään "uusina", hämmentävinä ja outoina. (Eerola, Paananen, Repo, 2021.) (HLBTIQ lyhenne muodostuu homo, lesbo, bi, trans, inter ja queer sanojen alkukirjaimista).

Monimuotoisten perheiden perhevalmennuksia näyttää järjestävän vain eri järjestöt muun muassa Sateenkaariperheiden järjestämät perhevalmennuksen viikonloppukurssit sekä kumppanuusvanhemmuushankkeen ennakkovalmennus (Sateenkaariperheet.fi, Kumppanuusvanhemmaks.fi). Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvat kokevatkin syrjintää terveydenhuollossa (Kempainen, Keränen, Korpi, Pohjola, Raito 2021).

Perheiden kokemuksissa, tutkimusten mukaan juuri heterosuhteessa elävät isät ovat tyytymättömiä ammatilliselta saamaansa vanhemmuuden ja parisuhteen tukeen.

Myös perheen kriiseissä, avunhankkimisessa ja -saamisessa kokevat isät usein jäävänsä ulkopuolisiksi. (Raatikainen, Koivuniemi 2019.)

Pohjoismaiset tutkimukset osoittavat, että isät haluavat olla aktiivisia ja lastensa elämässä läsnä olevia vanhempia (Nordic fathers on paternity leave conference 2022, Musiikkitalo).

Isyyden muuttuminen yhteiskunnallisesti ja kulttuurisesti on lisännyt tarvetta kehittää perhepalveluita. Riittämättömyyden tunnetta on tutkimusten mukaan erityisesti kokeneet tasa-arvoiseen vanhemmuuteen pyrkivät isät. (Balbo & Arpino, 2016.)

3.3 Tasavertaisen vanhemmuuden toteutuminen Suomessa

Tasavertainen vanhemmuus muodostuu yhdenvertaisuudesta ja tasa-arvosta sekä perustuu ajatukseen siitä, että molemmilla vanhemmilla on yhtäläinen oikeus ja vastuu perheen ja parisuhteen hyvinvoinnista. Kun roolit ja vastuut jakaantuvat tasaisesti vanhempien kesken, tukee se molempien vanhempien jaksamista, arjen sujumista sekä lapsen ja vanhemman välisen suhteen rakentumista. Tasavertainen vanhemmuus lisää myös vanhempien yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tyytyväisyyttä parisuhteissa lisää molempien osapuolien yhdenvertaisuus ja tasa-arvoisuus. (Sihto, ym, 2018.)

Suomalainen perhepolitiikka tähtää tasavertaisempaan vanhemmuuteen. Elokuussa 2022 voimaan tulleen perhevapaaudistuksen myötä vanhemmat voivat jakaa hoitovastuun keskenään entistä tasaisemmin, ja perhevapaat jakautuvat nyt lapsen synnytyä tasan. Tämä kannustaa ja tukee perheitä tasavertaisen vanhemmuuden toteuttamiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö.) Kuitenkin tällä hetkellä, kun perhevapaaudistus on ollut voimassa vuoden, miesten osuus perhevapaista on kasvanut vain vajaat kaksi prosenttia, ollen syyskuusta 2022 elokuuhun 2023 vain 14 % (Kelan tilastotietopalvelu, Tilasto vanhempainpäivärahoista).

Jotta tasavertainen vanhemmuus toteutuisi, kaivataan muutoksia niin asenteessa, laissa kuin sosiaalipoliittisissa palveluissa (Sosiaali- ja terveysministeriö, tiedote 2021).

3.4 Perhevalmennus

Perhevalmennukset Suomessa järjestää pääosin neuvola, jossa niitä ohjaa äitiysneuvolan terveydenhoitajat ja kättilöt. Perhevalmennuksen tarkoituksena on antaa perheelle kokonaisvaltaista tukea ja hoitoa sekä valmistaa vauvan syntymän hetkeen ja vastasyntyneen hoitoon. Äidiksi ja isäksi kasvaminen alkaa jo raskauden aikana, jolloin perhevalmennuksia järjestetään. Perhevalmennuksessa vanhempia tuetaan vanhemmuuteen kasvamisessa. (Paananen, Pietiläinen 2016.)

Perhevalmennuksilla on todettu olevan useita positiivisia vaikutuksia. Riittävä tiedon saanti jo raskausaikana on auttanut lieventämään ja ennaltaehkäisemään synnytykseen liittyviä pelkoja. (Synnytykseen valmistautuminen, Duodecim Terveyskirjasto 2020.) Lisäksi perhevalmennusten avulla perheet ovat laajentaneet sosiaalista verkostoaan, jonka kautta ovat saaneet arvokasta vertaistukea, joka on auttanut merkittävästi erityisesti vauvan syntymän jälkeen. Vanhempien pystyvyyden tunteen ja keskinäisen kommunikoinnin vahvistamisen on todettu vähentävän stressiä. Puolison aktiivinen tuki ja läsnäolo auttaa edistämään äidin kokonaisvaltaista hyvinvointia, johon voidaan vaikuttaa jo raskausaikana, esimerkiksi perhevalmennuksissa. (Äitiysneuvolaopas 2016.)

4 Perhevalmennuksen teoriasisältö

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön keskeisiksi teemoiksi valittiin synnytyskipu, lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät, synnyttäjän mieliala ja siinä tukeminen, imetys sekä varhainen vuorovaikutus. Nämä teemat toimivat teoriapohjana perhevalmennuksessamme.

4.1 Teema 1: Synnytyskipu

Synnytyskipu on luonnollinen osa synnytystä ja eroaa muista kivuista positiivisen lopputuleman vuoksi (Sarvela 2018). Synnytyskipu on merkki käynnistyvästä synnytyksestä, joka on yksilöllistä ja erilaista synnytyksen eri vaiheissa. Kipu on jokaisen henkilökohtainen kokemus, synnytyksessä se rytmitelee levon kanssa, kumpikin tulee vuorollaan. Suurin osa synnyttäjistä kokee synnytyskipun joko voimakkaana tai jopa sietämättömänä. Synnytyskipua voidaan lievittää monin tavoin, mutta sitä ei välttämättä saada kokonaan poistettua. (Sarvela, Väänänen 2022.) Kivunlievitysmenetelminä voi-

daan käyttää lääkkeellisiä ja lääkkeettömiä keinoja. THL:n 2021 tilastojen mukaan vähintään yhtä kivunlievitystä oli saanut 95,3 prosenttia kaikista alateitse synnyttäneistä. (Tiitinen 2023.)

Synnytyskipu jännittää lähes jokaista synnyttäjää. Siitä ei ole hyötyä synnytyksen kulle tai lapselle, päinvastoin se voi hidastaa synnytyksen kulkua. Psykologisten tekijöiden osuus on merkittävä, joten tällöin on neuvolan synnytysvalmennuksella tärkeä tehtävä synnytyspelon ja -kipun ehkäisyssä. (Duodecim Terveyskirjasto.) Puolison ja tukihenkilön läsnäolon on todettu lisäävän synnyttäjän turvallisuuden tunnetta sekä vähentävän pelkoja ja kipua. Synnytyskokemus voidaan kuvitella ”vanhemmuuteen kasvamisena” se vaikuttaa kumpaankin vanhempaan vahvistaen parisuhdetta samalla kun valmistaudutaan uuden perheenjäsenen tulon tiiminä. (Raussi-Lehto 2016.) Synnyttäjän emotionaalisen tuen ja kosketuksen avulla saadaan tuotettua oksitosiinia; hormonia, joka saa kohdun supistumaan ja synnytyksen edistymään.

4.2 Teema 2: Lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät

Lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät toimivat varsinkin synnyttäjän avautumisvaiheessa. Kun supistukset eivät ole vielä kovin kivuliaita on tällöin asentohoito tai synnyttäjän rentoutuminen lämpimässä vedessä (amme, suihku) hyvä keino supistuskipujen lievitykseen. (Tiitinen, 2023).

Muita lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä ovat muun muassa: Hengitys ja äänenkäyttö, liikkuminen ja asentohoito, kosketus, mm. hieronta, sively, hankaus/painelu, aqua rakkulat & akupunktio (kätilöltä), TENS-laite eli sähkösimulaatio, rauhallinen tunnelma, rentoutuminen, mielikuvat, tuoksut, synnyttäjän perustarpeista huolehtiminen sekä ennen kaikkea puolison ja tukihenkilön/kätilön läsnäolo. Oman rakkaan puolison ja tukihenkilön on todettu olevan erinomainen voiman ja avun lähde synnyttävälle äidille. Luotettavan tukihenkilön läsnäolo onkin paras lääkkeetön kivunlievityskeino. (Terveyskylä, 2020).

Lääkkeettömillä kivunlievitysmenetelmillä on merkittävä rooli synnytyksen edistymisen kannalta (Duodecim terveyskirjasto). Kivunlievitysmenetelmiä on monia ja niihin kannattaisi tutustua hyvissä ajoin ennen synnytystä. Rentoutumista ja erilaisia asentoja on hyvä harjoitella jo etukäteen kotona yhdessä puolison tai tukihenkilön kanssa, kuten lantion väristelyä ”hip squeeze”, eri asentoja pähkinäpallon, jumppapallon ja joogaliinan

kanssa. Puoliso tai tukihenkilö voi olla suureksi avuksi asentojen löytämisessä sekä antaa esimerkiksi selkähierontaa synnyttäjälle kyseisissä asennoissa. Perheen on myös hyvä miettiä mitkä kivunlievityskeinot voisivat toimia juuri heille, sillä jokaisen kiputunteus on erilainen sekä siinä lieventävät keinot. Omat toiveet synnytyksen kulusta ja kivunlievityskeinoista voi merkitä esimerkiksi synnytystoivelistaan. (Duodecim terveyskirjasto).

4.3 Teema 3: Synnyttäjän mieliala sekä siinä tukeminen

Raskauden aikana, synnytyksen jälkeen sekä imetyksen aikana naisen keho ja mieli käyvät läpi suuria muutoksia. Hormonit vaikuttavat mielialaan ja edistävät äidin ja vauvan välistä kiintymystä (Terveyskirjasto). Äiti on herkistyneessä tilassa, jotta voi vastata vauvan tarpeisiin. Kuitenkin tämä herkistynyt tila altistaa äidin erilaisten mielenterveyshäiriöiden kehittymiselle. Perinataaliaika onkin usein naisille suurin aikuisiän muutos, jolloin jopa joka viidelle kehittyy mielenterveyshäiriö. (Pietikäinen, Taka-Eilola, Paunio, 2019)

Puolison olisi hyvä olla tietoinen raskauden aikaisesta ja synnytyksen jälkeisestä normaalista herkistymisestä sekä oireiluista, jotka saattaisivat viitata raskauden aikaiseen tai jälkeiseen vakavampaan tilaan, johon tulisi saada apua. Masennusoireita on ajoittain suurimmalla osalla vanhemmista. Synnytyksen jälkeisen mielialan herkistymisen voi nähdä jatkumona, jossa normaali herkistyminen eli baby blues on yhdessä päässä ja vakava masennus toisessa. Mikäli äiti ei saa tarpeeksi tukea ja apua puolisoltaan, vaan kokee jäävänsä vauvan kanssa yksin, tai mikäli synnytys on ollut traumatisoiva taikka vauva on kovin itkuinen ja vaativa, ja äiti ei saa tarpeeksi lepoa, baby blues -vaihe voi kehittyä synnytyksen jälkeiseksi masennukseksi. (Ensi ja turvakotien liitto.) Baby bluesin oireita ovat äidin mielialan vaihtelut, itkuisuus, ärtyneisyys, ruokahaluttomuus ja unihäiriöt ja tätä esiintyy jopa 80 %:lla synnyttäneistä naisista. Nämä oireet yleensä häviävät noin kahden viikon kuluessa synnytyksestä. (Aima.fi.)

Synnytyksen jälkeinen masennus puolestaan alkaa yleisimmin noin neljän viikon sisällä synnytyksestä, mutta voi myös puhjeta myöhemmin, useita kuukausia synnytyksen jälkeen. Masennus tarvitsee hoitoa ja sen oireita voivat olla muun muassa mielialan lasku, univaikeudet, epävarmuus omasta äitiydestä, ärtyneisyys, väsymys, ahdistus, ruokahalun muutokset, pakonomaiset ajatukset, huolestuneisuus ja ongelmat seksuaalisuuden alueella. (Äimä ry.)

Synnytyksen jälkeinen psykoosi on vakava ja harvinaisempi mielenterveyden häiriö, joka alkaa noin kahden viikon sisällä synnytyksestä. Psykoosin ensioireita voivat olla unettomuus, uupumus, levottomuus, itkuisuus ja tunne-elämän epävakaus. Oirekuva pahenee ajan myötä ja siihen voi kuulua epäluuloisuutta, sekavuutta, hajanaisuutta, pakkomielleistä huolta lapsen hyvinvoinnista ja harhaluuloja, joissa vauva on usein keskiössä. (Ensi ja turvakotien liitto.)

Lapsivuodepsykoosiin sairastuu vain noin 0,1–0,2 % synnyttäneistä. (Äimä ry).

Raskauden aikaiset ja synnytyksen jälkeiset mielialan muutokset on tärkeää tunnistaa ja hoitaa hyvissä ajoin. Äidin saama tuki ja hoito terveydenhuollosta sekä läheisten antama tuki ovat ensiarvoisen tärkeitä paranemisprosessissa. (Ensi ja turvakotien liitto.)

On myös tärkeää huomioida, että molemmat vanhemmat voivat masentua synnytyksen jälkeen, Isien masennusoireiden tunnistamisen on koettu olevan haasteellista niin miehille itselleen, läheisille kuin hoitojärjestelmällekkin (Miessakit.fi Masi opas 2020). Noin 10 % isistä kokee masennusoireita lapsen syntymän jälkeen, mutta nämä oireet jäävät usein huomaamatta. Miehillä masennusoireet voivat ilmetä eri tavoin, kuten vetäytymisenä, ärtyneisyytenä, päihteiden väärinkäyttönä, riskihakuisuutena, läsnäolon puutteena, puhumattomuutena, aggressiivisuutena ja erilaisina kehollisina kolotuksina tai lihassärky oireina. Nämä oireet voivat uhata läheisten hyvinvointia, joten tukitoimet keskittyvät heidän turvaamiseensa. Tällöin on vaarana, että miehen masennusoireet jäävät hoitamatta ja pahenevat. Unettomuus, ahdistuneisuus, stressi, aiempi masennus, taloudelliset vaikeudet, huono ilmapiiri kotona sekä ongelmat parisuhteessa voivat olla riskitekijöinä masennukselle. Lisäksi toisen vanhemman masennus on suuri riskitekijä myös toiselle vanhemmalle sairastua. (Kiviruusu, Pietikäinen, Kylliäinen, Polkki, Saarenpää-Heikkilä, Marttunen, Paunio, Paavonen 2020.)

4.4 Teema 4: Imetys

Maailman terveysjärjestö WHO suosittelee lapsentahtista täysimetystä kuuden kuukauden ikään asti, imetyksen terveydellisten hyötyjen vuoksi. Imetys suojaa lasta tulehduksilta ja vähentää tiettyjen sairauksien riskiä, kuten astmaa, atooppista ihottumaa ja jopa kätkytkuolemaa. Imetetyillä lapsilla on todettu olevan myös vähemmän nekrotisoivaa enterokoliittia, keliakiaa, lapsuusiän leukemiaa sekä myöhemmällä iällä lihavuutta, diabetesta ja korkeaa verenpainetta. Rintamaidon maitohappobakteerit edistävät lapsen suoliston hyvän bakteerikannan kehittymistä. Imetys tarjoaa myös synnyttäjälle hyötyjä,

kuten alentuneen riskin sairastua raskaudenjälkeiseen masennukseen ja erilaisiin sairauksiin, kuten tyypin 2 diabetes, korkea verenpaine, rintasyöpä ja munasarjasyöpä. (Terveyskylä.) Rintamaidon koostumus muuttuu vauvan tarpeiden mukaan (Imetyksen tuki). Suomessa suositellaan kiinteiden maistelun aloittamista 4–6 kuukauden iässä, ja imetystä olisi hyvä jatkaa kiinteän ruoan ohella vähintään vuoden ikään asti tai niin pitkään kuin perhe haluaa. (WHO.)

Puolison tuki imetyksen onnistumisen kannalta on erittäin merkittävä. Tutkimukset osoittavat, että toisen vanhemman asenne on tärkein tekijä synnyttäneen päätöksessä aloittaa imetus (Terveyskylä). Koska vain äiti voi imettää, kumppanilla voi herätä ulkopuolisuuden tunteita, mikä voi vaikuttaa perheen päätökseen aloittaa pulloruokinta (Swanson, Hannula, Eriksson, Häggkvist Wallin, Strutton 2017). Yhtenä tasavertaista vanhemmuutta hankaloittavana asiana on todettu synnyttäjän imetus ja töihin paluu. Suomi ei ole sitoutunut ILO:n äitiyssuojelusopimukseen, jonka ehtona on palkalliset imetus- tai pumppaustauot. Lapsen oikeutta äidinmaitoon pidetään esimerkiksi Norjassa tasa-arvo- sekä terveystoliittisena asiana, joka kannustaa synnyttäjiä työelämään ja puolisoja kantamaan enemmän vastuuta lapsen hoidosta. (Lähteenmäki 2021; Joenpelto 2018).

4.5 Teema 5: Varhainen vuorovaikutus

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea mitä vanhempi ja vauva tekevät yhdessä, hoito- ja syöttötilanteista seurusteluun (Puura, Sannisto, Riihonen 2022). Varhainen vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä alkaa heti vauvan syntymän jälkeen. Vastasyntynyt tunnistaa jo sikiökaudella tutuksi tulleet äänet ja nämä tutut henkilöt syntymän jälkeen tuovat turvallisuuden tunnetta sekä auttavat vauvaa tutkimaan maailmaa. Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen kehityksessä on suuri: se auttaa lasta rakentamaan minäkuvaansa ja itseluottamusta. Lapsi kehittyy ja vuorovaikutuksessa hän oppii itsestään ja muista. Positiiviset kokemukset suojaavat lapsen mielen-terveyttä sekä kognitiivista kehitystä. (Paananen, Pietiläinen 2016.)

Varhainen vuorovaikutus voi kuulostaa siltä, että se on vaikeasti toteutettavissa, mutta niin ei ole. Nimittäin varhaista vuorovaikutusta on nimenomaan arjen rutiinit sekä normaali sujuva lapsiperhearki, jossa pidetään huolta lapsen tarpeista, ilmaistaan rakkautta ja hyväksyntää sekä asetetaan terveellisiä rajoja. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

Varhaisen vuorovaikutuksen yhteisiä hetkiä voi muun muassa olla lapselle laulaminen, lohduttaminen, leikkiminen yhdessä, vaipan vaihto, kylvytys hetket, ulkoilu, satujen lukeminen sekä muut yhteiset hetket. Näitä yhteisiä hetkiä voi alkaa tekemään jo heti vauvan syntymän jälkeen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto.)

5 Opinnäytetyön toteuttaminen

5.1 Menetelmälliset lähtökohdat

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö on tuotos, jossa opiskelija osoittaa ammatillista tietoa ja taitoaan käytännössä toteuttamalla toimintaa, kuten opastuksen, ohjeistuksen tai toiminnan järjestämisen. (Aira-Raksinen, Vilkkä 2003.)

Opinnäytetyön menetelminä käytimme kirjallisten lähteiden analysointia, jonka avulla tutkimme jo olemassa olevia tutkimuksia puolisoiden ja tukihenkilöiden perhevalmennuksen tarpeesta. Näiden tietojen pohjalta kehitimme perhevalmennuksen Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen neuvolatoiminnalle tasavertaista vanhemmuutta tukien.

5.2 Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat

Toteutimme perhevalmennuksen puolisoille ja tukihenkilöille tasavertaista vanhemmuutta tukien. Kohderyhmänä synnyttäjien puoliset ja tukihenkilöt, perhevalmennukseen oli myös tervetulleita synnyttäjät.

Hyödynsaajana toimi kohderyhmämme synnyttäjien puoliset ja tukihenkilöt sekä myös yhteistyökumppanimme Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen neuvolatoiminta, jolle perhevalmennus jäi jatkokäyttöön.

Toimintaympäristönä toimi Kartanonkosken neuvola, jossa järjestimme illan 10.10.2023. Toteutimme perhevalmennuksen PowerPoint-esityksenä ja workshoppeina keskittyen kahteen teemaan: Synnytyksen aikaiseen tasavertaisen vanhemmuuden tukemiseen, johon teemoiksi valikoitui lääkkeettömät kivunlievitys menetelmät sekä synnyttäjän mieliala ja siinä tukeminen. Toisena teemana oli synnytyksen jälkeinen aika,

jossa teemoina oli imetys, varhainen vuorovaikutus, vauvan perushoidot sekä tasavertainen vanhemmuus. Opinnäytetyömme sisälsi kirjallisuuskatsauksen sekä toiminnallisen osuuden.

5.3 Lähtötilanteen kartoitus

Saimme yhteistyöehdotuksen Vantaan kaupungilta tehdä opinnäytetyömme perhevalmennuksena, Kartanokosken neuvolalle. Koimme aiheen erittäin inspiroivana ja tarpeellisena, sillä opintojemme aikana olemme usein keskustelleet siitä, miten puolisoita voisi tukea paremmin vanhemmuuteen valmistautumisessa. Keskustelimme tilaustyöstä Vantaan neuvolan kanssa, jolta saimme tarkempia tietoja perhevalmennuksen tarpeista ja yksityiskohdista. Pyrimme vastaamaan näihin tarpeisiin. Aloitimme tiedonhaun etsimällä tietoa aiemmista tutkimuksista puolisoille järjestetyistä perhevalmennuksista. Oli hyvä tietää, jo kehittämistyömme alkuvaiheessa oliko tällaisia valmennuksia jo olemassa sekä keskittyykö perhevalmennukset edelleen enemmän synnyttäjään, niin että puoliset kokevat jäävänsä ulkopuolelle, sekä miten voisimme tukea tasavertaista vanhemmuutta jo perhevalmennusvaiheessa, onko tähän mahdollisesti löytynyt jo ratkaisuja. Etsimme aineistoa tutkimuskysymykseemme vastaamiseksi ensin suomenkielisistä tietokannoista Met-Cat Finna ja Medic ja sen jälkeen englanniksi Cinahl sekä Pub-med. Lähteinä käytimme alan kirjallisuutta, tutkimuksia, väitöskirjoja ja tieteellisiä artikkeleita. Hakutulokset olivat laajoja, sillä haut on teimme vapaasanahakuina. Rajasimme hakua tuoreisiin artikkeleihin, jotka oli julkaistu viimeisen kymmenen vuoden aikana. Pidimme tätä tärkeänä luotettavuuden kannalta, sillä perhemuodoissa ja tarjotuissa palveluissa on tapahtunut suurta muutosta viime vuosina. Löysimme paljon tietoa, mutta käsitteet painottuivat isyyteen ja binääriseen miehen näkökulmaan. Oli haasteellista löytää tutkimuksia, jotka käsittelevät sukupuolineutraaleja ja monimuotoisia saateenkaariperheitä. Pidimme erittäin tärkeänä, että toteuttamassamme perhevalmennuksessa otamme huomioon sukupuolen moninaisuuden ja kaikki perhemuodot. Perhevalmennukseen tarvittava teoriapohja on hyvin laaja, joten suurimman osan hausta toteutimme lopulta manuaalisesti, eri hakusanoja käyttäen, tutkimuskysymyksemme mielessä pitäen. Prismakaavio oli haasteellista toteuttaa laajan aineiston ja hakusanojen tarpeellisuuden vuoksi, tästä syystä prismakaavio onkin puutteellinen.

	Haku Sanat	Rajaukset	Tulokset	Otsikon- perusteel- lavalitut	Tiivistelmänp erusteel- lavalitut	Koko- tekstinperus- teellavalitut
CINAHL	Equal parent- ing	2013-2023	11	5	4	3
	Parenting class for fa- thers	2013-2023	18	3	0	0
	Fatherhood birth	2013-2023	8	0	0	0
PUB-MED	Antenatal class fathers	2013_2023	46	6	4	1
Met-Cat Finna	Perhevalmen- nus, isyys	2013-2023	16	9	5	0
Medic	isyys	2013-2023	4	0	0	0
Manu- aalinenhaku	Tasavertainen vanhem- muus, isyys, sa- teenkaariper- heet,	2013-2023	34	34	12	4

5.4 Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus

Kun aineisto oli kerätty, aloitimme perhevalmennuksen työstön tutkittu teoriatieto pohjana. Käytimme SWOT- analyysiä apunamme perhevalmennuksen toimivuuden takaa-
miseksi. Laajan aiheen vuoksi jatkoimme manuaalista tiedonhakua työn edetessä. Tuotoksena syntyi perhevalmennus Puolisoille ja tukihenkilöille PowerPoint -esitys sekä käytännön harjoitukset. PowerPoint esitystä työstäessä pyrimme luomaan esityksen, joka kutsuisi osallistujia avoimeen keskusteluun, jotta voisimme vastata jokaisen perheen yksilöllisiin tarpeisiin. Keskityimme valmennuksessa puolison rooliin ja painotimme tasavertaisen vanhemmuuden ja tiimityöskentelyn tärkeyttä jo vanhemmaksi kasvamisen alkuvaiheista lähtien. Halusimme antaa osallistujille myös käytännön läheisiä harjoituksia avautumisvaiheeseen, synnytyskipun lievitykseen sekä vauvan hoitoon. Selvitimme mitä välineitä perhevalmennukseen tarvitaan, esimerkiksi mitä synnytyssaleissa on käytössä kivunlievitykseen. Perhevalmennuksessa käytettävät materiaalit lainasimme terveydenhoidon ammattilaisilta, ja jokainen valmennuksessa käytetty materiaali ja sen käyttö perustuivat näyttöön ja tutkittuun tietoon. Käytännön harjoituksia varten loimme tehtävälaput, joiden avulla puoliset voisivat yksin tai parin kanssa harjoitella käytännössä esimerkiksi puolison avusteista lääkkeetöntä kivunlievitystä. Tehtävälapuissa (Liite2.) oli kuvan sekä kirjoituksen avuin neuvottu harjoitteita, joita puoliset voisivat yksin tai parin kanssa harjoitella.

Opinnäytetyön tuotos ja tulokset

5.5 Valmis tuotos

Valmennuksessa paikalla oli yhteensä seitsemän puolisoa, joista kuusi saapui paikalle raskaana olevan puolisonsa kanssa. Perhevalmennusta varten rakensimme PowerPoint-esityksen (Liite 1.), jonka pohjalta pidimme valmennuksen. Pyrimme luomaan avoimen ja positiivisen ilmapiirin, niin että esityksen aikana perheet pääsivät olemaan vuorovaikutuksessa keskenään sekä kertomaan omia mietteitään ja kysymään avoimia kysymyksiä. Powerpoint-esityksessä toimme ilmi tärkeät teemat: Puolison ja tukihenkilön rooli ennen synnytystä kotona, sekä mitä tulisi ottaa huomioon ennen sairaalaan lähtöä. Toinen teema oli puolison ja tukihenkilön rooli synnytyksen aikana, kuten mitä synnytyskipu on ja miten tukihenkilö voi tukea synnyttäjää lääkkeettömin kivunlievitys-

menetelmin. Lisäksi käsitelimme synnytyksen jälkeistä aikaa: mitä tulisi ottaa huomioon ja miten vauvan syntymän jälkeiseen aikaan perhe voisi valmistautua jo etukäteen tasavertaista vanhemmuutta ajatellen.

Workshoppeihin jakauduttuamme perheet pääsivät harjoittelemaan käytännössä käden taitoja. Synnytyksen aikaisessa workshopissa (teema 1,2&3) perheet pääsivät harjoittelemaan lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä, mm. kokeilemaan TENS-laitetta, pähkinäpalloa, joogaliinaa, jumppapalloa ja harjoittelemaan lantion väristelyä.

Synnytyksen jälkeisessä workshopissa (teema 4,5&6) perheet pääsivät harjoittelemaan vauvan perushoitoja, esimerkiksi vaipanvaihtoa. Lisäksi juttelimme lapsivuodeajasta ja siihen liittyvistä teemoista kuten imetyksestä sekä varhaisesta vuorovaikutuksesta vauvan kanssa ja miten näissä teemoissa tasavertainen vanhemmuus voisi näkyä. Jaoimme myös konkreettisia neuvoja kuten perheen hoidon ja kotitöiden sekä niin sanottujen metatöiden listausoppaan. (Metatyö on näkymätöntä tärkeää järjestely-, suunnittelu- ja organisointityötä, sen merkitys tulee usein esiin vasta silloin kun sitä ei ole tehty)

5.6 Tulokset

Tämän opinnäytteen tuloksena suunniteltiin ja toteutettiin perhevalmennusilta tasavertaista vanhemmuutta tukien. Tuloksena syntyi oppimismateriaali ja workshop käsikirjoitus neuvolalle.

Perhevalmennuksessa jaoimme lopussa palautelomakkeet, joihin perheet saivat kirjoittaa avointa palautetta sekä antaa kehittämisideoita valmennuksesta. Tulokset olivat myönteisiä; tällaisissa perhevalmennuksissa perheet eivät olleet aiemmin käyneet. Monelle perheelle tämä oli juuri sellainen valmennus mitä oli jäänyt kaipaamaan. Perheet olivat käyneet pitkin syksyä eri perhevalmennuksissa, joissa oli käyty läpi nimenomaan synnyttäjän näkökulmaa ja puolison ja tukihenkilön roolia oli käsitelty suppeasti.

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Perhevalmennusilta sai runsaasti positiivista palautetta osallistujilta. Sekä puoliset että synnyttäjät osallistuivat aktiivisesti valmennukseen ja keskusteluun sekä esittivät kysymyksiä perhevalmennukseen liittyen. Osallistujat saivat paljon hyödyllistä tietoa ja käytännön vinkkejä. Perheet kertoivat, että heidän huolensa odotusajasta ja sairaalaan valmistautumisesta vähenivät valmennuksen myötä. Valmennus toi enemmän luottamusta omiin vanhemmuustaitoihin. Aiempiin tutkimuksiin verrattuna tuloksemme myönsivät varhaisen tuen avun tärkeyden perheille jo raskausaikana. Käytännön vinkit ja tieto siitä, mitä synnytyksen aikana tapahtuu ja kuinka puoliset voivat olla avuksi, vähensivät pelkoja ja lisäsivät luottamusta vauvan syntymän prosessiin. Aiheet tasavertaisen vanhemmuuden tukemisesta herättivät kiinnostusta ja synnyttivät keskusteluja ja pohdintoja. Tasavertainen vanhemmuus vaikuttaa perheeseen kokonaisvaltaisesti ja tulostemme tarkastelua tehdessämme huomasimme aiemmin etsimämme tutkimustiedon sekä perhevalmennuksessa saamiemme tulosten puoltavan molempien vanhempien yhtäläisen tuen puolesta, tasavertaista vanhemmuutta tukevaksi. Puolisoiden oman perhevalmennuksen myötä osallistujien ulkopuolisuuden tunne sekä epävarma rooli itsestään vanhempana väheni. Puolisot sekä synnyttäjät kokivat perhevalmennuksen hyödylliseksi ja tarpeelliseksi sekä osallistuisivat mielellään uudestaan.

Perhevalmennuksen palautteista kooste opinnäytetyömme liitteissä.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Osallistujat olivat Vantaan ja Keravan neuvolatoiminnan kautta ilmoittautuneita. Perhevalmennuksessa paikalla oli kuusi paria ja yksi puoliso sekä osallistujien lisäksi opiskelijat järjestämässä iltaa. Neuvolan henkilökuntaa ei ollut paikalla, jonka koimme luotettavuuden kannalta kyseenalaiseksi. Opiskelijoina ammatillinen kasvumme on vielä kesken, jolloin tämä vaikuttaa tietojen luotettavuuteen. Osallistujilla oli paljon erilaisia kysymyksiä muun muassa synnytyssali toiminnasta, johon tässä kohtaa opintoja oli haastavaa vastata. Luotettavuuden kannalta uskommekin, että taustatukea joko neuvolan tai koulun puolelta olisi tarvittu. Pyrimme tekemään laajan taustatyön laadullisin tutkimismenetelmin, jotta perhevalmennus vastaisi osallistujien tämänhetkiseen tarpeeseen.

Perhevalmennuksessa antamamme tieto oli hyvin harkittua, näyttöön perustuvaa tietoa. Ohjasimme osallistujat kysymään lisätietoja neuvolasta tai kättilöiltä, mikäli emme pystyneet varmuudella tutkimusperusteisesti vastaamaan kysymyksiin. Perhevalmennusta laatiessa ja ohjatessa otimme huomioon perhevalmennusta ohjaavat ja määrittelevät lait sekä asetukset.

Perhevalmennusiltaa laatiessamme pidimme mielessä laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerit: aineiston keruu; miten se on tapahtunut ja millä menetelmin (Sarajärvi, Tuomi 2009). Aineiston keruussamme käytimme ajankohtaista luotettavaa tutkimustietoa. Aineiston keruussa haasteelliseksi koimme sukupuolineutraalien, monimuotoisten sekä sateenkaariperheiden perhevalmennuksen tutkimuksien vähyyden, sillä tutkimukset käsittelivät lähes yksinomaan isyyttä ja binääristä miehen näkökantaa.

Toinen luotettavuuteen vaikuttava kriteeri oli tutkimuksen tiedonantajat: millä perusteella valmennukseen osallistuneet valittiin, montako henkilöä paikalla oli kaiken kaikkiaan sekä mitkä olivat osallistujien taustat (Sarajärvi, Tuomi 2009). Osallistujat valikoituivat iltamaan sattumanvaraisesti ja luotettavuuden kannalta oli hyvä asia, ettemme heitä tunteneet etukäteen.

Työtä laatiessamme pidimme mielessämme tutkimuksen keston: millä aikataululla sen tuotimme ja onko aikaan nähden tulosten tarkastelu luotettavaa. Näiden tulosten pohjalta analysoimme aineistoa: miten tuloksiin ja niiden kautta johtopäätöksiin on tultu. Raportointi vaiheessa tuloksia tarkastellessamme koimme luotettavuuden kannalta valmennuksemme tutkimusaineiston suppeaksi. Perhevalmennuksessa oli paikalla alle 20 henkilöä, joten luotettavuuden kannalta olisi hyvä pitää useampi ilta kattavien tulosten saamiseksi. Kirjallinen tuotoksemme on tarkkaan arvioitu ja eettisesti luotettava.

6.3 Tuotoksen tai tulosten hyödyntäminen

Tuotosta voi hyödyntää tulevaisuudessa perhevalmennuksissa, tukien yhä enemmän tasavertaista vanhemmuutta. Tuloksista käy ilmi monimuotoisten perheiden ja puolison roolin tuen tarpeellisuus.

6.4 Kehittämisehdotukset

Olemme luoneet tasavertaista vanhemmuutta tukevan perhevalmennus pohjan Van-
taan ja Keravan hyvinvointialueelle. Pohjaa voi lähteä kehittämään eteenpäin tukien
yhä enemmän perheiden moninaisuutta.

Lähteet

Airaksinen, Tiina & Vilkkä, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Luettu
22.11.2023.

Balbo N & Arpino B. (2016). The role of family orientations in shaping the effect of ferti-
lity on subjective well-being: a propensity scores matching approach. Haettu osoitteesta
< <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27306764/>> Luettu 3.10.2023

Barimani M, Forslund Frykedal K, Rosander M & Berlin A. 2018. Childbirth and parent-
ing preparation in antenatal classes. Midwifery. Haettu osoitteesta. <[https://pub-
med.ncbi.nlm.nih.gov/29128739/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29128739/)> Luettu. 10.11.2023

Eerola, Petteri & Paananen, Maiju & Repo, Katja 2021. 'Ordinary' and 'diverse' fami-
lies. A case study of family discourses by Finnish early childhood education and care
administrators. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13229400.2021.1939100>>
Luettu 4.11.2023.

Eerola, Petteri 2020, Muuttuvan isyyden jäljillä. Haettu osoitteesta <[https://www.per-
heyhteiskunta.fi/2020/11/08/muuttuvan-isyyden-jaljilla/](https://www.perheyhteiskunta.fi/2020/11/08/muuttuvan-isyyden-jaljilla/)> Luettu 4.11.2023

Hakulinen Tuovi, Lammi-Taskula Johanna Tasa-arvoasiain neuvottelukunta 2021 Neu-
volat isien tukena perhevapaauudistuksessa. Haettu osoitteesta< [https://tane.fi/-/neu-
volat-isien-tukena-perhevapaauudistuksessa](https://tane.fi/-/neuvolat-isien-tukena-perhevapaauudistuksessa)>Luettu 10.10.2023

Hakulinen Tuovi, Onwen-Huma Hanna, Pulkkinen Pia, Sandt Milla ja Varsa Hannele So-
siaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus julkaisuja 2022 Sukupuolen tasa-arvo neuvola ja asiakas-
työssä. Haettu osoitteesta <[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/han-
dle/10024/164268/STM_2022_9.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164268/STM_2022_9.pdf?sequence=4&isAllowed=y)> Luettu 10.10.2023

Hakulinen, Tuovi, Laajasalo, Taina & Mäkelä, Jukka 2019 THL Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen. Haettu osoitteesta

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf> Luettu 10.10.2023

Hellsten 2022, Vanhempien positiivisen mielenterveyden tukeminen raskauden ja vauvuuden aikana -scoping katsaus, haettu osoitteesta

<https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27492/urn_nbn_fi_uef-20220400.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu 13.10.2023

H Paananen, K Rouvila. Haettu osoitteesta https://www.mv.helsinki.fi/home/korvela/vanha/opetus/erilaiset_perheet/RouvilaPaananen.htm. Luettu 22.11.2023

Joenpelto 2018 Pro gradu- tutkielma Pakenevat isät, uupuvat äidit, yhteinen vanhemmuus. Vanhemmuusoppaat tuottamassa isää, äitiä ja vanhemmuutta. Haettu osoitteesta <<https://www.hypercore.ac.uk/download/pdf/157587495.pdf>> Luettu 06.09.2023

Järvenpää, Eveliina & Liimatainen, Anja 2022. Puolison neuvolamalli Etelä-Karjalassa. Haettu osoitteesta. < <https://blogit.lab.fi/labfocus/puolisoneuvolamalli-etela-karjalassa/>> Luettu 3.11.2023.

Kallan, Mirjam & Salo, Saara. Vanhemmuuden tukeminen vauva ja lapsiperheissä. Luettu 14.9.2023.

Katajisto Kari, Laitinen Antti, Lappeteläinen Heli (Suomen Setlementtiliitto ry.) Pitkänen Ismo

(Miessakit ry.) 2021. Isätyökirja. Haettu osoitteesta. <<https://www.miessakit.fi/wp-content/uploads/2021/11/Isatyokirja.pdf>> Luettu 28.09.2023

Kemppainen, Katriina & Keränen, Alma & Korpi, Pinja & Pohjola, Katariina & Rainto, Satu 2021. Haettu osoitteesta. < <https://www.oamk.fi/oamkjournal/2021/kunnioita-kaikkia-seksuaali-ja-sukupuolivahemmistot-kohtaavat-syrjintaa-terveydenhuollossa/>> Luettu 22.11.2023.

Klemetti, Reija & Hakulinen-Viitanen, Tuovi 2013. Äitiysneuvolaopas, suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Luettu 2.10.2023.

Kelan tilastotietopalvelu, tilasto vanhempainpäivärahoista 2023 Haettu osoitteesta <<https://tietotarjotin.fi/tilasto/2859830/tilasto-vanhempainpaivarahoista>> Luettu 10.9.2023.

Kumppanuusvanhemmaksi, Ennakkovalmennus kumppanuusvalmennukseen 2023
Haettu osoitteesta <<https://kumppanuusvanhemmaksi.fi/tukea/ennakkovalmennus-vanhemmille/>> Luettu 14.11.2023

Kytölä Marika, 2019. Oikeus imettää? Imetyksen ja työelämän yhteensovittaminen. Luettu 4.11.2023.

Lähteenmäki Marko 2021 Pitkittäistutkimus isien ensisijaisista tuen lähteistä ja vertais-tuen tarpeesta lapsen ensimmäisinä ikävuosina. Haettu osoitteesta < <https://www.utu-pub.fi/handle/10024/152664>> Luettu 4.09.2023

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Haettu osoitteesta< <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>> Luettu 2.11.2023.

Mieli Ry. Isän rooli tasavertaisena vanhempana. Haettu osoitteesta. <<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/isan-rooli-tasavertaisena-vanhempana/>> Luettu 2.9.2023.

Miesjärjestöjen keskusliitto. (2022). Nordic fathers on paternity leave conference 2022. Haettu osoitteesta<https://www.youtube.com/watch?v=G8jLepB23_M,> Katsottu 17.9.2023

Miessakit ry, MASI-palvelut. Haettu osoitteesta <https://www.miessakit.fi/wp-content/uploads/2020/10/Masi-opas-2020_web.pdf> Luettu 20.10.2023

Monimuotoiset perheet Haettu osoitteesta <<https://www.monimuotoisetperheet.fi/perhepolitiikka/hyvinvointialueet/>> Luettu 5.9.2023

Naistalo. (n.d.). Puolison/tukihenkilön tuki synnytyskivun hoidossa. Terveyskylä. Fi. Haettu osoitteesta <<https://www.terveyskyla.fi/dlk009042021>> Luettu 10.10.2023

Naistalo. (n.d.). Synnytyskivun lääkkeetön hoito. Terveyskylä. Fi. Luettu 10.10.2023.

Naistalo. (n.d.). Synnytykseen valmistautuminen. Terveyskylä. Fi. Haettu osoitteesta <<https://www.terveyskyla.fi/dlk009042021> > Luettu 10.10.2023.

Nigel Sherriff PhD, Valerie Hall PhD (2011). Engaging and supporting fathers to promote breastfeeding: a new role for Health Visitors? *Hoitotiede*, 22(2), 123–133. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1471-6712.2010.00850.x>. Luettu 2.9.2023

Odottavan äidin käsikirja, Duodecim lehti 2020. Synnytykseen valmistautuminen. Luettu 2.10.2023.

Odottavan äidin käsikirja. Terveyskylä. Tukihenkilön rooli synnytyksessä 2020. Luettu 2.10.2023.

Olkkonen Laura, Innokylä, 2023 Puolisoneuvola Haettu osoitteesta <<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/puolisoneuvola>> luettu 9.10.2023

Oppivainen, O. (2020). Opinnäytetyön raportointiopas. Helsinki: Kaarikustantamo. Luettu 12.10.2023.

Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto, Äimälä, Rusanen & Laajasalo. 2015. Kätilötyö. Edita Helsinki. Viitattu 2.10.23

Pennanen Tiiamari 2022. Neuvolan satavuotinen historia. Haettu osoitteesta. <https://www.laakarilehti.fi/terveydenhuolto/taiden-leikkausta-ja-jaloista-roikuttamista-neuvolan-satavuotinen-historia-kuvina/> Luettu 3.9.2023

Pietikäinen Johanna, Taka-Eilola Tiina ja Paunio Tiina Duodecim lehti, artikkeli 2019 Haettu osoitteesta <<https://www.duodecimlehti.fi/duo15167>> Luettu 10.09.2023

Puputti-Rantsi, J. 2009. Pro gradututkielma Isien tuen ja tiedon tarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä- perhevalmennus isyyteen kasvun tukena. Haettu osoitteesta. <<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/59889/gradu2009puputti-rantsi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Luettu 2.9.2023.

Puura, Kaija & Sannisto, Tuire & Riihonen, Riikka 2018. Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa. Lääkärilehti. Haettu osoitteesta <<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-vauva-haluaa-varhaisen-vuorovaikutuksen-tukeminen-neuvolassa/?public=651c21f2876587a7b15d1deb4b0bdc52>> Luettu 2.9.2023.

Roskam, I., Brianda, M.E., Gallée, L., Hatta, O., Lin, G.X. and Mikolajczak, M. (2020). Parental burnout around the globe: a 42-country study-International Investigation of Parental Burnout (IIPB) Consortium. Affective science (2021). Haettu osoitteesta <<http://hdl.handle.net/2078.1/242054>> Luettu 5.10.2023

Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Luettu 22.11. 2023.

Rominov H, Giallo R, Pilkington PD & Whelan TA. (2018). 'Getting help for yourself is a way of helping your baby:' fathers' experiences of support for mental health and parenting in the perinatal period. *Psychology of Men & Masculinity* 19(3), 457–468. Haettu osoitteesta. <https://psycnet.apa.org/record/2017-16364-001> Luettu 2.11.2023.

Sateenkaariperheet, perhevalmennus. Haettu osoitteesta <<https://sateenkaariperheet.fi/toimintaa-ja-tukea/perhevalmennus/>> Luettu 23.11.2023

Sarvela, Väänänen. 2022. Synnytyskipu- Anestesia lääkäriin opas potilaalle. Luettu 3.10.2023.

Sihto, Tiina & Lahti, Annukka. Perhe ja tunteet. Helsinki, Sivut 279–298. Naisvalitus ja parisuhteen epätasa-arvot. Luettu 1.10.2023.

Sosiaali- ja terveysministeriö, Tiedote, 2021 Haettu osoitteesta <(https://stm.fi/-/perhevapaat-uudistuksesta-asennemuutokseen-suomiareenassa-tiistaina-13.7.-klo-16)> Luettu 10.10.2023

STT Info. (2021). Tasavertainen vanhemmuus tuo hyvinvointia kaikille. Haettu osoitteesta.<<https://www.sttinfo.fi/tiedote/tasavertainen-vanhemmuus-tuo-hyvinvointia-kaikille?publisherId=69819462&releaseId=69945143>> Luettu 20.10.2023

Swanson, V., Hannula, L., Eriksson, L., Häggkvist Wallin, M., & Strutton, J. (2017). 'Both parents should care for babies': A cross-sectional, cross-cultural comparison of adolescents' breastfeeding intentions, and the influence of shared-parenting beliefs. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 31(4), 893-902. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28662687/> > Luettu 15.9.2023

Terveyskylä, Puolison/tukihenkilön tuki synnytyskipun hoidossa 2020. Luettu 2.10.2023.

Terävä, Hanna 2022. Niklas Melin kirjataan Tampereen neuvolassa asiakkaaksi, vaikka laki ei sitä vaadikaan – ”Yhtä lailla isä on vanhempi kuin äitikin” Haettu osoitteesta. <<https://yle.fi/a/74-20006531>> Luettu 2.11.2023.

Teräsaho, Mia & Närvi, Johanna 2019 Näkökulmia sukupuolten tasa-arvoon. Haettu osoitteesta<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137765/URN_ISBN_978-952-343-314-4.pdf?sequence=1> Luettu 14.11.2023

Tiitinen. 2023. Synnytyskipun hoito. Lääkärikirja Duodecim. Luettu 3.10.2023.

Tilastokeskus, Tilastotietopalvelu Isät tilastoissa 2023 Haettu osoitteesta: <<https://www2.stat.fi/tup/poimintoja-tilastovuodesta/isat-tilastoissa.html>> Luettu 20.09.2023

Toroskainen Pia Pelastakaa lapset 2022 Mitä lapsiperheille kuuluu? Selvitys Vanhemmuuden tuen tarpeista. Haettu osoitteesta <<https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2022/04/06100434/mita-lapsiperheille-kuuluu-selvitys-2022.pdf>> Luettu 10.10.2023

Vaasan kaupunki, Isäneuvola 2020 haettu osoitteesta <<https://www.vaasa.fi/ajankoh-taista/isaneuvola-on-ainutlaatuinen-palvelu/>> Luettu 10.10.2023

Toroskainen Pia Pelastakaa lapset 2022 Mitä lapsiperheille kuuluu? Selvitys Vanhemmuuden tuen tarpeista. Haettu osoitteesta <<https://pelastakaalapset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/main/2022/04/06100434/mita-lapsiperheille-kuuluu-selvitys-2022.pdf>> Luettu 10.10.2023

Vaasan kaupunki, Isäneuvola 2020 haettu osoitteesta<<https://www.vaasa.fi/ajankoh-taista/isaneuvola-on-ainutlaatuinen-palvelu/>> luettu 10.10.2023

Warren 2020 Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health, Supporting Men in Their Transition to Fatherhood

Haettu osoitteesta: https://appahjournal.birthpsychology.com/wp-content/uploads/journal/published_paper/volume-34/issue-3/CsttLnkQ.pdf luettu> 14.10.2023


World Health Organization (WHO) breastfeeding recommendatios. Haettu osoitteesta <https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2> Luettu 03.09.2023

Liite 1: Perhevalmennusillan PowerPoint-esitys





**PERHEVALMENNUSILTA
PUOLISOILLE/TUKIHENKILÖILLE**

Teemana puolison/tukihenkilön rooli
synnytyksen aikana ja sen jälkeen





ILLAN OHJELMA

- **Powerpoint esitys**
Käydään läpi synnytyssairaalassa ja lapsivuodeosastolla tapahtuvia asioita, keskittyen puolison/tukihenkilön rooliin.
- **Jakaudutaan workshoppeihin** ja päästään käytännössä harjoittelemaan mm. lääkkeettömiä kivunlievityskäytännön asioita synnytyksen aikana, sekä valmistaudutaan aikaan lapsivuodeosastolla.
- **Avointa keskustelua** perhevalmennuksessa mieleen heränneistä asioista. Palautteen anto.


KEITÄ ME OLEMME

Annika, 3.vuoden kättilöopiskelija
Aluperin Pohjois-Suomesta kotoisin.
Muuttanut Helsinkiin 10- vuotta sitten.
Kiinnostunut kättilön urasta jo pikku tyttönä.
Vapaa-ajalla viihdyn luonnossa koirien kanssa ja matkustelu on lähellä sydäntä.
Työskentelen tällä hetkellä koulun ohella synnyttäneiden osastolla Helsingin Naistenklinikalla.

KEITÄ ME OLEMME

Katja, 3.vuoden kättilöopiskelija
7 vuotiaan lapsen äiti
Perheiden hyvinvointi sydämen asia.
Vapaa-ajalla tanssin, purjehdin, vietän aikaa ystävien kanssa.
Töissä gynekologian parissa Kalasataman terveysasemalla.





KEITÄ TE OLETTE?

Voitte esittäytyä ja halutessanne kertoa millä raskausviikolla olette.




**LYHYESTI PERHEVALMENNUS
PROJEKTISTA**



- Perhevalmennusilta on toteutettu yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen neuvolatoiminnan ja Metropolian kättilöopiskelijoiden kesken.
- Puolisoiden tukihenkilöiden perhevalmennuksille on koettu tarvetta ja olemme nyt pilotoimassa perhevalmennusiltaa Vantaalle.
- Tarkoituksena lukea tasavertaista vanhemmuutta jo raskausaikana, vauvan syntymän hetkellä ja sen jälkeen.
- Perhevalmennuksen jälkeen otamme mielellään avointa palautetta vastaan, jonka välitämme yhteistyökumppanillemme.




**TASAVERTAINEN VANHEMMUUS-
MIKSI TÄRKEÄÄ?**



- Vanhempien hyvinvointi lapselle ensisijainen asia
- Tukee molempien vanhempien jaksamista sekä lapsen ja vanhemman välisen suhteen rakentumista
- Lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta > parisuhde voi paremmin
- Tuo vapautta vastuun tilalle ja syventää rakkautta
- Molemmilla vanhemmilla yhtäläinen oikeus ja vastuu lapsen hyvinvoinnista
- Vanhemmat jakavat vastuun ja päätökset tehdään yhdessä
- Koko perheen etu





**SYNNYTYS LÄHESTYY,
SAIRAALAAN LÄHTÖ**

**MISTÄ TIETÄÄ ETTÄ SYNNYTYS ON
KÄYNNISSÄ?**

- Synnytyksen käynnistyminen vie aikaa ja voi kestää jopa useita päiviä
- Yleisiä merkkejä synnytyksen käynnistymisestä ovat:
Säännölliset supistukset, lapsivedenmeno, limatulpan irtoaminen
- Tässä kohtaa on hyvä soittaa synnytyssairaalaan, mistä saa lisätietoja ja ohjeet milten toimia.
- Puhelun aikana on myös hyvä kertoa synnytyssairaalalle mm. mahdollisesta ammetoiveesta.




SYNNYTTÄJÄN TUKEMINEN

- Puoliso/tukihenkilö huolehtii synnyttäjän jaksamisesta ja levosta.
- Tens- laite ja muut lääkkeettömät kivunlievitykset, niistä muistuttaminen
- Rauhallisen tunnelman luominen
- Kun supistukset eivät ole vielä säännöllisiä, kumppani voi keksiä tekemistä, joka vie synnyttäjän ajatukset muualle.
- Tämä antaa synnyttäjän kehon valmistautua synnytykseen ja ehkäisee synnytysspelkoa ja ahdistusta.
- Kun supistukset säännöllistyvät, niiden kellotus.

Liite 1: Perhevalmennusillan PowerPoint-esitys

SAIRAALAAN SIIRTYMISESSÄ HUOMIOITAVAA

- Sairaalakassi, synnytystoivelista ja muut tarvittavat mukaan.
- Jos lapsia tai lemmikkejä, heidän hoidon järjestelyt.
- Kyyti sairaalaan
- Perustarpeet: syöminen, juominen, vessassa käynti

SYNNYTYS SAIRAALASSA



SYNNYTYSSALISSA

- Kumppanin läsnäolo tärkeää
- Pitää huolta synnytystoiveista jotka listassa, muistuttaa kättilöitä.
- Pitää synnyttäjän puolia, kiireen takia on paljon kaksin
- Synnyttäjä voi olla todella kipeä, mikä saattaa herättää huolestuneisuutta puoliossa/tukihenkilössä. Puoliso voi pyytää myös itselleen tukea ja ohjeita henkilökunnalta.
- Olisi tärkeää ettei omalla huolella aiheuta stressiä synnyttäjän työhön.



SYNNYTYSSALISSA

- Luottaa yhteistyöhön kättilön kanssa, uskaltaa kysyä ja pyytää kivunlievitys keinoja
- Huolehtii omasta ja synnyttäjän perustarpeista
- Avoimin mielin – jokainen synnytys erilainen ja ei ennustettavissa



MITÄ KIPU ON?

Kipu = epämiellyttävä kokemus, joka liittyy kudosaaurioon tai sen uhkaan (Käypä hoito -suositus)

Kudoksien hermopäätteet > kipuviesti selkäytimen kautta aivoihin > aivot tunnistavat kivun > erilaisia fyysisiä oireita, kuten verenpaineen nousua, hikoilua, ahdistusta, pelkoa...

Synnytyskipu on positivistista, normaalia kipua, jolla on tarkoitus ja joka ei riko sinua

LÄÄKKEETÖN KIVUNLIEVITYS

- Muistuttaa asennon vaihdoista
- Lantion painanta (hip squeeze)
- Tens-laite
- Eteeriset öljyt



- Quashakampa
- Akupunktiota tai aquarakkuloita kättilöitä
- Suihkutus, amme
- Kosketus, silitys, tukistus...
- Musiikki, valaistus
- Voimallause, synnytyslaulu



VAUVAN SYNTYMÄN JÄLKEEN...



HUOMIOITAVAA VAUVAN SYNTYMÄN JÄLKEEN

- Toiveena perhehuone?
- Kummankin perustarpeista huolehtiminen.
- Synnyttäjän palautumisesta huolehtiminen, tarvittaessa lisää lääkettä kipuun.
- Lepo ja riittävä uni, tarvittaessa apua lapsivuodeosaston hoitajilta.
- Vauvan syntymästä informointi läheisille ja mahdolliset vierailu aika käytännöt.
- Osaston käytännöt ja niihin tutustuminen



VAUVAN PERUSHOIDOT JA TARPEET

- Mahdollisimman paljon ihokontaktia, huolehtii että vauva pysyy lämpimänä synnytyksen jälkeen. Vauva pysyy parhaiten lämpimänä katkeamattomassa ihokontaktissa, minimissään 1. tunti.
- Vauvan vaipan vaihto, navan, silmien ja ihopoimuojen puhdistus
- Varmistaa, että vauvalla tulee tarpeeksi pissaa ja kakkaa
- Vauvan ruokailu 3h välein
- Vauvan unen tärkeys, hyvä nukkumisasento
- Vauvaan tutustuminen, varhainen vuorovaikutus
- Mahdollinen kirjaaminen
- Hoitajien tuki



VANHEMPIEN JAKSAMINEN JA MIELIALA

- Raskauteen, synnytykseen ja syntymän jälkeiseen aikaan, kuten imetykseen sekä imetyksen lopettamiseen liittyy suuria hormoni tasojen muutoksia, jotka vaikuttavat mielialaan.
- Vanhemmuuden suuri tunneskaala voi yllättää uuden vanhemman ja mieleen voi nousta jopa pelko että "Tämmöistkö uusi elämäni nyt on?" "Onko kumppanini nyt pysyvästi muuttunut?" *Näitä ajatuksia ei tarvitse pelästyä.*
- Vanhemmaksi kasvaminen vie aikaa ja on jatkuvaa uuden oppimista.



**VANHEMPIEN
JAKSAMINEN JA MIELIALA**

Raskausaika ja vauvuvuosi ovat elämää mullistavia aikoja ja uuden minuuden etsimistä, joka vie oman aikansa, tasapaino kyllä ajan kanssa löytyy. Keskustele kumppanin kanssa avoimesti, tarvittaessa hae apua.

- Ymmärtäminen

(Synnyttäjän hormonaaliset muutokset, kuten äkillinen estrogeenin ja keltarauhashormonin lasku, väsymys)

- Tukeminen (aikaa levätä, hellyyttä)
- Tunnistaminen (synnytyksen jälkeinen masennus, aima.fi)



**SEURAAVAKSI
VOITAIISIIN JAKAUTUA
WORKSHOPPEIHIN**

Synnytyksen aikana workshop: Katja pitää

Synnytyksen jälkeen workshop: Annika pitää

Aikaa noin 15 min ja sen jälkeen vaihdetaan




Liite 2: Perhevalmennusillan mainos sekä palautelomake

Metropolian kättilöopiskelijoiden järjestämä

**Perhevalmennus
puolisoille
&
tukihenkilöille**

LOKAKUUN | 10 | KLO 16:30-18:00

KARTANONKOSKEN NEUVOLA, VANTAA
PEHTOORINTIE 3, P. 09 41915100

TEEMANA PUOLISON & TUKIHENKILÖN ROOLI
SYNNYTYKSEN AIKANA & SEN JÄLKEEN

VALMENNUKSEEN OVAT LÄMPIMÄSTI
Tervetulleita myös odottajat & paikan
päälle voi tulla yksin tai yhdessä ♡

ENNAKOILMOITTAUTUMINEN 8.10 MENNESSÄ
SÄHKÖPOSTIIN:
Annika.Kinnunen2@metropolia.fi

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

Metropolia



Mitä tykkäsitte perhevalmennus-illastanne?

Kiitos osallistumisestanne perhevalmennusillastamme!
Ottamme mielellämme vastaan palautetta vastaus miten onnistuimme
tai miten voimme kehittyä.

Mitä tykkäsitte erityisesti ja
workshoppeistal?

Huono Aika huono Ihan ok Hyvä Todella hyvä

Tulitteko uudestaan?

En tullut En ehkä Ehkä Voisin tulla Tulisin mielelläni

Suosittelaitko kavereille tai sukulaisille?

En En ehkä Ehkä Kyllä Tuhentomasti

Oliko perhevalmennus-illasta hyötyä teille?

Ei hyötyä Todella hyödyllinen

Kommenttina/ kehitysideoita

Liite 2 Perhevalmennusillan palautteet ja kuvia

**PERHEVALMENNUSILTA
PUOLISOILLE/TUKIHENKILÖILLE**

Teemana puolison/tukihenkilön rooli
synnytyksen aikana ja sen jälkeen

Kartanonkosken neuvolassa 10.10.-23 klo 16:30-18:00

PALAUTTEITA ILLASTA

“Perhevalmennusillasta oli paljon
hyötyä.”

“Varmasti tarpeellinen ja paljon
hyödyllisiä asioita. Käytännön
vinkit tosi hyviä!”



KUVIA



PALAUTTEITA ILLASTA

“Tulin mielelläni uudestaan!”

“Hyvin vedetty :)”

“Work shopit olivat kivoja.”



Pähkinäpallo



Tehtävä

Asetu makuulle, aseta pähkinäpallo jalkojen
välillä kuvan mukaisesti. Rentoudu.
Kumppani voi auttaa rentoutumisessa,
silitteä selkää / painaa alaselkää / väristeltä
alaselkää.

Lantion “väristely” rebozo-liinalla



Tehtävä

Käy konttausasentoon / tukeudu
jumbapalloon tai sohvaan. Kumppani
laittaa rebozo-liinan takapuoleksi päälle,
millä väristelee ristiluuta ja lantiota (10-20
min), jos se tuntuu synnytyksestä hyvältä.

Jumbapallo

Tehtävä

1. Asetu konttilleen, nojaa palloon. Heijaa
lantiota puolelta toiselle, eteen ja
taakse, ympyrää.
2. Asetu puolipohiseentoon, jalkojen
asentoa kumartusta välillä keskellä
suptustusten välissä: toinen jalka eteen
koukkuun ja toinen taakse
pohiseentoon. Heijaa lantiota.
3. Istu pallon päällä, liikutele lantiota.
Kokeile nojata esim sänkyyn, sohvaan.
4. KUMPPANI, yhdistä tähän aineiden
painanta (double hip squeeze,
akupisteet, okstoinihieronta...) synnytyksen toivon mukaan.

Joogaliina

Tehtävä

Nojautu joogaliinaan. Voit olla kontillaan,
istuen jumbapallon päällä tai sessaalleen.
Heijale puolelta toiselle.

VINKKI: Kumppani, yhdistä tähän aineiden
painanta tai muu synnytyksellä rentouttava
menetelmä.