



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

VANHEMMUUDEN TUKEMINEN

Opas 0–4 viikon ikäisen vauvan perushoidosta

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön ja terveydenhoitotyön suun-
tautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö AMK
Syksy 2014
Jenni Nikkilä
Pinja Puro
Daniela Westerlund

Lahden ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma

NIKKILÄ JENNI, PURO PINJA & WESTERLUND DANIELA
Vanhemmuuden tukeminen
Opas 0–4 viikon ikäisen vauvan perushoidosta

Hoitotyön ja terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 37 sivua, 34 liitesivua

Syksy 2014

TIIVISTELMÄ

Lapsen syntymä tuo vanhemmille elämyksiä ja haasteita elämään. Vanhemmuudesta on puhuttu viime vuosina paljon. Esille on noussut vanhempien huoli omasta kelpoisuudestaan olla vanhempi, sillä vanhemmilla on ensisijainen vastuu lapsestaan. Vanhemmat tarvitsevat vastauksia ja tukea ajatuksilleen vauvan perushoittoon liittyen. Tämän vuoksi perheiden ohjaus ja tukeminen on synnyttäjien vuodeosastoilla tärkeää. Nykyään kotiutuminen osastolta voi tapahtua hyvinkin pian synnytyksen jälkeen, joten tuen tarve kasvaa entisestään.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä kirjallinen opas vauvan perushoidosta Päijät-Hämeen keskussairaalan synnyttäjien vuodeosastolle 64. Osaston hoitohenkilökunta kokee kirjallisen oppaan tarpeelliseksi, sillä suullinen ohjaus jää heidän mielestään vähäiseksi lyhyiden hoitajaksojen vuoksi. Oppaan tavoitteena on auttaa vanhempia saamaan vastauksia kysymyksiin liittyen vauvan perushoittoon. Oppaassa käsitellään vauvan perushoittoon liittyviä asioita pääpiirteittäin. Aihealueet, joista oppaassa kerrotaan, ovat vauvan hoitaminen, käsitteleminen ja vuorovaikutus vauvan kanssa.

Tämä opinnäytetyö on työelämälähtöinen. Vauvan perushoitto-oppaan sisältö on suunniteltu yhdessä synnyttäjien vuodeosaston hoitohenkilökunnan kanssa. Heidän mielestään oli tärkeää tehdä ytimekäs paketti vauvan perushoidosta, josta olisi apua vanhemmille heidän ollessaan kotona. Opas sisältää tekstin lisäksi kuvia, jotka auttavat ymmärtämään tekstin sisältöä.

Vauvan perushoitto-opas annettiin synnyttäjien vuodeosastolle käytettäväksi syksyllä 2014. Osastolta saadun palautteen mukaan opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat. Osaston hoitohenkilökunta koki, että opas on hyödyllinen varsinkin ensisynnyttäjille, mutta myös muille vanhemmille. Hoitohenkilökunnan mielestä opas antaa heille mahdollisuuden yhtenäistää omia hoitokäytänteitään ja työskentelytapojaan.

Asiasanat: vanhemmuus, vanhemmuuden tukeminen, äitiys, isyys, vauvan perushoitto-opas

Lahti University of Applied Sciences
Faculty of Social and Health Care
Degree Programme in nursing

NIKKILÄ JENNI, PURO PINJA, WESTERLUND DANIELA

Supporting parenthood

A guide on how to care for 0–4 week old infants

Bachelor's Thesis in registered nursing and public health nursing 37 pages, 34 pages of appendices

Autumn 2014

ABSTRACT

Children's birth brings excitement and challenges into parents' life. Parenthood has been discussed a lot in the past years. Parents have been worrying about their own eligibility in being parents, because they have primary responsibility for their child. Parents need answers and support for their thoughts related to infants' basic care. Because of this advising and supporting families is important in maternity wards. Nowadays discharging from wards can happen very soon after giving birth, so the need for support will increase even further.

The purpose of this Bachelor's Thesis is to produce a written guide about infants' basic care to Päijät-Häme Central hospital maternity ward 64. The nursing staff of the ward feels that their verbal guidance has been decreased because of short treatment periods, so they think that the guide is necessary. The aim of this guide is to help parents get answers to their questions related to infants' basic care. The guide deals with things about infants' basic care in outline. The themes in the guide are taking care of the infant, handling the infant and interaction with the infant.

This Bachelor's Thesis is work-oriented. The content of the infants' basic care guide is planned with the ward's staff. They thought that it was important to make a compact package of infants' basic care that would help parents when they are at home. The written guide includes text and photos which help to understand the content of the guide.

The infant basic care guide was given to the maternity ward in autumn 2014. The nursing staff felt that the guide is useful, especially for first time mothers and fathers' but also for other parents. They think that the guide also gives them a chance to standardize their own care taking practices.

Key words: parenthood, supporting parenthood, motherhood, fatherhood, baby's basic care guide

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	3
2.1	Tarkoitus	3
2.2	Tavoitteet	3
3	VANHEMMUUDEN TUKEMINEN	4
3.1	Vanhemmuus	6
3.2	Äitien tuen tarpeet	8
3.3	Isien tuen tarpeet	10
3.4	Hoitajan antama tuki	11
3.5	Hoitotyö lapsivuodeosastolla	12
4	VAUVAN PERUSHOITO	14
4.1	Vauvan puhtaudesta huolehtiminen	14
4.2	Vuorovaikutus vauvan kanssa	15
4.3	Vauvan päivärytmi	16
5	OPAS 0–4 VIIKON IKÄISEN VAUVAN PERUSHOIDOSTA	17
5.1	Oppaan sisältö	18
5.2	Oppaan ulkoasu	19
5.3	Oppaan arviointi	20
6	OPINNÄYTETYÖPROSESSI	24
6.1	Opinnäytetyöprosessin kehittäminen	24
6.2	Tiedonhaku	25
6.3	Opinnäytetyöprosessin arviointi	28
7	POHDINTA	30
7.1	Oppaan hyödynnettävyys	32
7.2	Kehittämismahdollisuudet	32
	LÄHTEET	34
	LIITTEET	39

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on työelämälähtöinen. Opinnäytetyön aihe syntyi toimeksiantajan tarpeesta. Opinnäytetyönä tehdään kirjallinen opas Päijät-Hämeen keskussairaalan synnyttäjien vuodeosasto 64:lle. He toivoivat osastolleen käytettäväksi opasta 0–4 viikon ikäisen vauvan perushoidosta, jonka he voisivat antaa vanhemmille. Vuonna 2012 Suomessa syntyi 59 493 lasta (Tilastokeskus 2013). Päijät-Hämeen keskussairaalan synnyttäjien vuodeosastolla hoidetaan vuosittain noin 2000 synnytystä, joista keisarinleikkauksia on noin 300. Synnyttäjien vuodeosastolla hoidetaan synnyttäneitä, vastasyntyneitä ja raskaana olevia. Vanhempia ohjataan osastolla omatoimiseen selviytymiseen itsensä ja vauvan hoitamisessa. Hoidon tavoitteena osastolla on antaa yksilöllistä ja perhekeskeistä hoitoa. Nykyään kotiutuminen osastolta voi tapahtua jo pian synnytyksen jälkeen. (Phsotey 2013.)

Suomalaiset synnytyssairaalat ovat muuttaneet 1990-luvulta lähtien toimintaansa. Vastasyntyneen isä on aiempaa useammin mukana synnytyksessä, molemmat vanhemmat ovat yhä useammin lapsivuodeosastolla ja hoitoajat ovat lyhyempiä. (Kalam-Salminen, Leivo-Kilpi & Puukka 2008, 239.) Tutkimuksen mukaan synnytyksen jälkeinen hoitajakso on lyhentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana, joka aiheuttaa haasteita vanhempien tukemiselle (Salonen, Oommen, Kumpula & Kaunonen 2013, 4). Hoitoaikojen lyhentymisen myötä ohjaukselle jää yhä vähemmän aikaa ja ohjauksen merkitys terveydenhuollossa on korostunut. Hoitoaikojen lyhenemisen takia ohjauksen tehostaminen on pakollista. Tällöin myös kirjallisen ohjausmateriaalin käyttö on erityisen tarpeellista. Ohjausmateriaaleja ovat esimerkiksi erilaiset kirjalliset ohjeet ja oppaat. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 5-6, 124.)

Tämän opinnäytetyön näkökulmana on vanhemmuus ja sen tukeminen. Vanhemmuudesta ja lasten hyvinvoinnista tai sen puuttumisesta on viime vuosina käyty paljon keskustelua. Usein on korostunut vanhempien ensisijainen vastuu lapsistaan. Tämä on nostanut vanhempien huolta omasta kelpoisuudestaan olla vanhempi. (Moisio, Karvonen, Siompura & Heikkilä 2008, 38.) Vanhemmaksi tuleminen on jokaiselle ainutlaatuinen ja yksilöllinen kokemus. Vauvan syntyminen

on siirtymävaihe uuteen elämän vaiheeseen. Vanhemmuus vaatii runsaasti perheen voimavaroja, mutta tuo mahdollisuuden uudelleenlaiseen iloon ja onneen. Vanhemmuus tuo mukanaan myös kriisejä ja stressiä. Se on yksi aikuiselämän suurimmista identiteetin, roolien, arvojen ja elämäntavoitteiden muutoksista. Vauvan syntyessä vanhempien tuen tarve on suuri. Vanhemmat saattavat kokea avuttomuutta, vastuuntuntoa ja stressiä siitä, osaavatko he vastata lapsen tarpeisiin. (Väestöliitto 2013.)

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön toteutustapaa valittaessa täytyy miettiä, mikä toteutustapa toimii parhaiten valitulle kohderyhmälle (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–52). Tämän opinnäytetyön kohdalla toteutustavaksi on valittu painotuote eli opas. Kirjallinen opas on valittu, koska se on kätevä viedä kotiin ja siitä vanhemmat pystyvät tarkistamaan kotona ollessaan vauvan perushoitoon liittyviä askarruttavia asioita. Osasto toivoi kirjallista opasta A5 – koossa, josta löytyisivät tärkeimmät perushoitoon liittyvät asiat.

Teoksessa Julkunen, Peltola, Koski & Hannula (2007) kerrotaan vanhempien tukemisen ja ohjauksen tärkeydestä. Vanhempien tukemisen merkitys lapsivuodeosastoilla on lisääntynyt hoitoaikojen lyhenemisen vuoksi (Hakulinen-Viitanen, Pelkonen & Haapakorva 2005). Hoitohenkilökunnalle jää paljon vähemmän aikaa vanhempien ohjaukseen, joten ohjauksen laatuun tulee kiinnittää enenevässä määrin huomiota. Tällöin tärkeässä asemassa on kirjalliset ohjausmateriaalit, joita vanhemmat voivat itsenäisesti tutkiskella.

2.1 Tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opas 0–4 viikon ikäisen vauvan perushoidosta (Liite 1). Opas on tehty Päijät-Hämeen keskussairaalan synnyttäjien vuodeosaston pyynnöstä. Oppaasta toivotaan olevan hyötyä vanhemmille sekä osaston työntekijöille.

2.2 Tavoitteet

Tavoitteena on antaa tietoa vauvan perushoitoon liittyvistä asioista oppaan avulla ja näin tukea vanhempia vauvan hoidossa. Tavoitteena on, että vanhemmat saavat oppaan avulla varmuutta ja vastauksia vauvansa hoidosta. Tavoitteena on myös helpottaa Päijät-Hämeen keskussairaalan synnyttäjien vuodeosaston hoitohenkilökunnan potilasohjausta tuottamalla kirjallinen potilasopas, jota voidaan käyttää suullisen ohjauksen tukena.

3 VANHEMMUUDEN TUKEMINEN

Vanhempien tiedon ja tuen tarve vauvan hoidosta on suurimmillaan, kun vauva on tullut juuri maailmaan. Tällöin vanhemmat hyötyvät suuresti saamastaan tiedosta ja tuesta. Muilta vanhemmilta saatava vertaistuki on todettu myös tärkeäksi. (Tuominen 2009.) Vanhemmuudesta ja lasten hyvinvoinnista tai sen puuttumisesta on käyty viime vuosina paljon keskustelua. Lasten hyvän kasvun mahdollisuuksista on tehty paljon tutkimuksia ja esitetty monia huolestuneita asiantuntija puheenvuoroja. Yhteiskunta on asettanut tietyt edellytykset, kuinka toimia vanhempana. Tämä voi luoda paineita vanhemmuuteen ja sen toteuttamiseen. Vanhempien huoli vanhemmuutensa laadusta voi olla hyväkin asia, koska se saattaa muuttaa heidän toimintatapojaan. Näin he pystyvät arvioimaan toimintaansa vanhempina. Kuitenkin jatkuva huolestuneisuus saattaa viedä vanhemman voimavaroja ja vuorovaikutus lapsen kanssa saattaa heikentyä. (Moisio ym. 2008, 38–39, 56.)

Vanhemmuus on tärkeä ja vaativa rooli, josta ei ole tarkoitus selvittää yksin. Vanhemmat voivat tarvita apua vanhemmuuden haastavissa tilanteissa. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2007, 78.) Vanhemmat tarvitsevat tukea vanhemmaksi kasvamiseen, toimimiseen ja lapsen kasvattamiseen. Vanhempien mielenterveyden ja pystyvyyden tunteen tukeminen on hyvin tärkeää vanhemmaksi kasvussa. Keskeiset asiat, jotka ovat lisänneet tai vähentäneet lapsen saaneen perheen voimavaroja, liittyvät seuraaviin teemoihin: vanhempien omiin lapsuuden kokemuksiin, terveyteen ja elämäntapoihin, parisuhteeseen, äitiyteen ja isyyteen kasvamiseen, vanhemmuuteen, lapsen hoitoon ja kasvatukseen sekä perheen tukiverkoston antamaan tukeen. Työllisyys ja taloudellinen tilanne vaikuttavat myös perheen voimavaroihin. Vaikka vauva voisi hyvin ja olisi kovin odotettu, on vanhemmuus itsessään silti kuormittavaa. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013.)

Lapsiperheet ovat kokeneet saavansa vanhemmuuteen suhteellisen vähän konkreettista apua tai henkistä tukea. Äidit ja isät ovat kokeneet saavansa tarvittaessa tukea lähinnä omalta puolisoiltaan tai kumppaniltaan. Vaikka vanhemmat kokevat tarvitsevansa enemmän tukea kuin mitä sukulaiset heille pystyvät antamaan, kokevat he, että haasteet isyydessä ja äitydessä eivät ole sen tyypisiä, että niiden kanssa käännyttäisiin ammattilaisten puoleen. Parisuhde kannattelee vanhempana

jaksamisessa. Vanhemmat voivat yhdessä miettiä lasten hoitoon liittyviä jokapäiväisiä tehtäviä ja pohtia yhdessä lasten kasvatukseen liittyviä kysymyksiä. (Moi-sio ym. 2008, 54–56.)

Vanhemmat tarvitsevat tukea niin tavallisissa arkielämän asioissa kuin kriisitilanteissakin. Tietoa vanhemmat voivat tarvita kaikista lapsen kehitykseen ja hoitoon liittyvistä asioista. Vanhemmat ovat aiemmin saaneet tietoa pääasiallisesti sukupolvelta toiselle. Nykyisin tieto ja tuki tulee hyvin paljon yhteiskunnan tarjoamien palveluiden kautta. Vaikka läheisten antama tuki on tärkeää, kuitenkin terveydenhuollon ammattilaisilta saatu tieto ja tuki on hyödyllisintä. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2006, 86.)

Vuonna 2005 synnytykseen liittyvä sairaalassaoloaika oli lyhentynyt 3–4 päivään. Tämä on vaikuttanut lapsivuodeosastoilla annettavaan ohjaukseen ja lyhyt hoitajakso onkin vähentänyt ohjaukseen käytettävää aikaa. (Julkunen ym. 2007.) Myös tukiverkostojen väheneminen ja perhekokojen pieneneminen tuovat jatkuvasti haasteita terveydenhuollonhenkilöstölle (Porthan, Niemimaa, Nuutila 2004, 2). Tämä on vaikuttanut vanhempien mahdollisuuteen omaksua tarpeellisina pidettyjä asioita, joten selviytyminen kotona voi olla haasteellista. Tutkimusten mukaan perheet ovat kaivanneet ohjausta ja tukea monissa perheen hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Näitä ovat olleet vanhemmuuden tukeminen, lapsen hoito ja imeytys. Ohjauksen saaminen on parantanut vanhempien itseluottamusta ja on näin auttanut kotona selviytymisessä. (Julkunen ym. 2007.)

Julkusen ym. (2007) mukaan perheet kohtasivat synnytyksen jälkeen odottamattomia ongelmia kotona. Näitä olivat vauvan vointiin ja hoitoon liittyvät asiat, kuten vauvan perushoito, painon muutokset ja vatsavaivat. Kotona vanhemmat huomasivat, että olisivat tarvinneet ohjausta vauvan nukuttamisessa, rauhoittamisessa ja itkun syyn selvittämisessä. Terveydenhoitajat ovat huomanneet, että perheet tarvitsevat entistä enemmän tukea vanhemmuuteen, kasvatustyöhön ja arjessa selviytymiseen synnytyksen jälkeen (Hakulinen-Viitanen ym. 2005).

3.1 Vanhemmuus

Vanhemmuus merkitsee sitä, että vanhemmat muodostavat suhteen lapseensa. Lapsesta otetaan vastuu, toimitaan ja eletään hänen kanssaan. Kaikilla on omista lähtökohdistaan riippuen omat mielikuvat vanhemmuudesta ja ne eivät ole aina kovin selviä ja tietoisia. Tulevien vanhempien kannattaa keskustella jo ennen lapsen syntymää keskenään omista lapsuuden kokemuksistaan, odotuksistaan, toiveistaan ja peloistaan. (Hermanson 2012.) Erityisesti esikoisen odotusaika ja syntymä on muutosvaihe vanhemmuuteen. Molempien on kasvettava isyyteen ja äitiyteen sekä sitouduttava vanhemmuuteen. Vanhemmuuden neljä keskeisintä osa-aluetta ovat rakkauden antaja, elämän opettaja, rajojen asettaja sekä huoltaja. Luottamus omiin kykyihin on keskeinen tavoite vanhemmuuteen kasvussa. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013.)

Vanhemmuutta määritellään eri tavoin. Vanhemmuus voi olla biologista, sosiaalista, juridista ja psykologista. Arkikielessä äidistä ja isästä puhuttaessa useimmiten tarkoitetaan biologisia vanhempia. Tämä on vanhemmuuden määritelmistä yksiselitteisin. Biologisia vanhempia ovat he, joiden munasolua ja siittiösoluja on käytetty lapsen hedelmöityksessä. Biologisella vanhemmalla on perinnöllinen suhde lapseen. Sosiaalinen vanhempi asuu ja jakaa arjen lapsen kanssa ja hänellä on kasvatusvastuu lapsesta. Juridisella vanhemmuudella tarkoitetaan oikeudellista vanhemmuutta eli lain asettamia velvollisuuksia ja oikeuksia. Psykologinen vanhemmuus kuvaa kiintymykseen perustuvaa suhdetta aikuisen ja lapsen välillä. (Armanto & Koistinen 2007, 354.)

Vanhemmuuteen kasvaminen vie paljon aikaa ja moni vanhempi oppii vanhemmuuteen vauvan syntymän myötä (Niemelä, Siltala & Tamminen 2003, 77). Lapsen syntyessä perheessä tapahtuu suuri elämänmuutos. Perheen arki, parisuhde ja perheen roolit muuttuvat. Vanhemmuus tuo mukanaan vastuuta ja halua sitoutua kasvattamiseen ja tukemiseen. Oikeanlaista vanhemmuutta on vaikea mitata, mutta sen tiettyjä tehtäviä voi kuitenkin nimetä. Vanhempien tärkein tehtävä on huolehtia vauvan perustarpeista, kuten ravinnosta, turvallisuudesta, lämmöstä ja rakkauden antamisesta. (Armanto & Koistinen 2007, 354–355.) Vanhemmuuteen

kuuluu myös aina epävarmuutta. Jokainen vanhempi miettii sitä, onko hän riittävän hyvä vanhempi omalle lapselleen. Niitä arvoja ja tapoja, jotka ovat itsestä tunteet hyvältä lapsuudessa voi hyödyntää omassa vanhemmuudessa. Vanhemmuus mahdollistaa myös sen, että ei tarvitse tehdä samoja virheitä, kuin omat vanhemmat ovat tehneet. (Vilén, Vihunen, Vartiainen, Sivén, Neuvonen & Kurvinen 2007,102.)

Lapsen syntymä tuo vanhemmille elämyksiä ja haasteita elämään. Vanhemmat eivät ole täysin selvillä siitä, mitä vauva heiltä vaatii. Monesti ajatukset, puhe ja tekemiset pyörivät ainoastaan vauvan ympärillä, eikä aikaa jää muuhun. Vanhemmat kokevat vanhemmuuden eri tavoin. Porthanin, Niemimaan & Nuutilan (2004, 4-5) tutkimuksessa on kerrottu äitien ajatuksia siitä, miksi vanhemmuus on ollut rankkaa. He olivat kokeneet, että olivat hyvin paljon sidoksissa vauvaan ja olivat tämän vuoksi väsyneitä. He olivat myös ajatelleet, että vanhemmuus ei olisi ollut niin sitovaa ja fyysisesti raskasta. Lapsi on vanhemmistaan täysin riippuvainen ja hänestä huolehtiminen jatkuu läpi elämän. Vanhemmille ajatus vastuun lisääntymisestä saattaa tuntua painostavalta. Lapsen syntymällä on elinikäinen vaikutus vanhempien elämään.

Lapsen saaminen on jokaiselle suuri elämänmuutos, joka aiheuttaa vääjäämättä stressiä tutun ja turvallisen elämän muuttuessa. Perhe-elämän todellinen luonne riippuu monesta eri seikasta, eikä kaikkea voi suunnitella etukäteen. Yleisimmin suurin yllätys on vauva itse. Hän on yksilö, eikä välttämättä vastaa vanhempien odotuksia. Tottakai ilon aiheita löytyy paljon, mutta yllättäviä ikäviä havaintoja-kin saattaa joutua tekemään tutustuessa omaan vauvaan. Vauva saattaa vaatia paljon ja tämä voi tulla yllätyksenä vanhemmille. Yöunien mahdollinen keskeytyminen ja jatkuva vauvan tarpeista huolehtiminen ovat haastavia asioita, joihin vanhempi ei ole välttämättä tottunut. Pienen vauvan vanhemman on usein laitettava omat tarpeensa hetkeksi sivuun. Hän ei voi välttämättä lähteä urheilemaan tai elokuviin silloin kun haluaisi. Vauvalla tulee olla jatkuvasti joku, joka häntä hoitaa. (Hermansson 2012.)

3.2 Äitien tuen tarpeet

Äidiksi tuleminen on yleisimmin onnellinen ja iloinen tapahtuma. Yleensä ajatellaan, että äidiksi kasvetaan itsestään ja heti vauvan synnyttyä äiti osaa tyydyttää vauvan tarpeet. Kuitenkin nainen saattaa joutua huomaamaan, ettei äitiys olekaan niin helppoa. Tällöin tuen tarve on suuri ja sen saaminen on tärkeää. (Vilén ym. 2006, 94.) Äidiksi kasvu alkaa jo odotusaikana ja jatkuu vauvan syntymän jälkeen. Tämä sisältää sitoutumista, kiintymistä ja valmistautumista vauvaan ja vanhemmuuteen. Keskeinen osa äitiyteen kasvamisesta ja sopeutumisesta on hyvän vuorovaikutussuhteen luominen vastasyntyneeseen. (Tyni, Salonen, Aho & Kaunonen 2013, 4-5.)

Hyvän äiti-lapsisuhteen perustana ovat onnistumisen kokemukset, osallistuminen vauvan hoitoon ja vauvan hoitoon liittyvä pystyvyyden tunne. Nämä liittyvät äitiyden myönteisiin tuntemuksiin ja luovat ajatuksen hyvästä vanhemmuudesta. (Tyni ym. 2013, 5.) Äiti saattaa kuitenkin ylikuormittua varsinkin, jos lasten- ja kodinhoito jäävät pelkästään äidin huoleksi tai jos vanhemmat eivät saa tarvitsemaansa tukea perheen ulkopuolelta sukulaisiltaan tai ystäviltään (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013).

Tuen tarve ensimmäisen lapsen saaneille äideille on tärkeää, sillä heillä ei välttämättä ole aikaisempaa kokemusta ja tietoa vauvan hoidosta. Tuen tarve voi olla ajankohtainen myös uudelleensynnyttäjille. Ensisynnyttäjät kuitenkin toivovat enemmän tukea ja tietoa vauvanhoidosta kuin uudelleensynnyttäjät. Äidit tarvitsevat tukea, jotta he saisivat enemmän voimia lapsensa huolehtimiseen ja selviytyvät lapsen hoidosta. (Hankaniemi 2012.) Monilla äideillä on jo aikaisempaa kokemusta vauvan hoidosta joko omien lapsien tai ystävän/sukulaisen lapsien kautta. Aikaisempi kokemus vauvan hoidosta auttaa äitejä uuden vauvan kanssa, mutta ei kuitenkaan poista tarvetta ohjaukselle. Uuden vauvan syntyminen vaatii aina asioiden mieleen palauttamista, sillä kaikki vauvat ovat erilaisia persoonia. (Rekilä 2004, 45.)

Äideille vauva on synnyttyään vieras ja outo, uusi maailma. Myös äiti, jolla on jo yksi tai useampi lapsi, on aina uuden lapsen synnyttyä uudessa tilanteessa. Äidit ovat usein ymmällään tässä uudessa tilanteessa, koska äiti ei vielä tunne vauvansa

tapaa olla ja ilmaista itseään. Hän ei tiedä mikä rauhoittaa vauvaa ja miten vauva haluaa olla. Siksi äitiyden tunne voi kehittyä vain vauvan kanssa. (Niemelä, Silta & Tamminen 2003, 237, 239.) Äidin kiintymys vauvaansa vahvistaa vauvakeskeisyyttä, mikä on edellytys äidin ja vauvan väliselle hyvälle vuorovaikutussuhteelle. Se, kuinka keskeiselle sijalle vauva asettuu äidin ajatuksissa ja toiminnassa, kuvaa vauvakeskeisyyttä. Suhtautuminen vauvaan ja vanhemmuuteen on merkityksellistä, koska se vaikuttaa äidin motivaatioon ja hoitokäytäntöihin, jotka luovat perustan vauvan kasvuille ja kehitykselle. (De Montigny & Lacharite 2005.)

Äitien lastenhoidosta selviytymiseen ja siinä pärjäämiseen vaikuttavia tekijöitä ovat läheisiltä ja hoitajilta saatu tuki. Hoitajien tuki tuo turvallisuutta ja varmuutta lapsen hoitoon. Ammattilaisten tuella äidit pystyvät kokemaan, että he osaavat hoitaa vauvaansa. Tämän takia tuen saaminen on ensisijaisen tärkeää äideille. (Hankaniemi 2012.)

Keskeisimmiksi hoitoa ohjaaviksi periaatteiksi synnyttäjien vuodeosastoilla on noussut vierihoidokäytäntö, yksilövastuinen hoitotyö, perheiden huomioiminen ja täysimetyksen tukeminen. Äidin ja lapsen välisen hyvän vuorovaikutussuhteen kehittymiseksi ja imetyksen onnistumiseksi on synnytyksen jälkeinen tuki lapsivuodeosastolla erityisen merkityksellistä. On huomattu, että äidin ja hoitotyön ammattilaisten välinen sosiaalinen tuki on tärkeää. Se sisältää emotionaalisen ja konkreettisen tuen. Näitä ovat esimerkiksi ajan antaminen ja tuki päätösten teoissa. Äidit ovat kokeneet, että saavat enemmän tukea odotusaikana ja synnytyksen aikana, kuin lapsivuodeosastolla. (Salonen ym. 2013, 4–5.)

Rekilän (2004, 28) mukaan äideillä on paljon erilaisia odotuksia vauvan hoidon suhteen. Tämän takia äitien ohjauksen vauvan hoidossa tulisi perustua niihin toiveisiin ja odotuksiin. Äideille oli tärkeää, että hoitajat huomioisivat toiveet ja mikäli näin ei tapahtunut, äidit monesti pahoittivat mielensä. Tutkimuksessa myös selvisi, että äidit kokivat ohjauksen selkeämpänä ja yhdenmukaisempana, kun heitä hoiti aina sama hoitaja. Tällöin ristiriitaista informaatiota ei tullut ja ohjaus ei ollut niin hajanaista, kuin tilanteissa, joissa hoitajia oli useampia.

Rekilän (2004, 26–27) mukaan lapsivuodeosastolla hoitotyö on äidin, perheen ja hoitajan välistä yhteistyötä. Tämän suhteen tulee olla asiakaslähtöinen ja pohjautua asiakkaan tarpeisiin. Tärkeää on kohdella äitejä kunnioittavasti, ymmärtävästi ja antaa heille heidän odotuksiaan vastavaa hoitoa. Rekilän haastattelemien äitien mielestä perheiden yksilöllisyys on tärkeä hyväksyä ja ottaa huomioon hoidossa. Haastatteluissa kävi ilmi, että äitien mielestä yksilöllisyys hoidossa kuuluu hoidon jokaiseen vaiheeseen. Alkuvaiheessa yksilöllisyys tulisi huomioida perehtymällä äidin elämäntilanteeseen ja hoitoa tulisi suunnitella yhdessä äidin sekä mahdollisesti isän kanssa. Hoidon jatkuessa olisi tärkeä ohjata äitiä ja perhettä heidän lähtökohdistaan käsin ja käsitellä heille tärkeitä asioita. Tällöin ohjauksesta saadaan yksilöllistä.

3.3 Isien tuen tarpeet

Eräs isäksi tulemisen motiivi on edellisten sukupolvien perinnön siirtäminen jälkipolville. Isäksi tulemisen valmius riippuu monista tekijöistä, joista tärkein on se, onko mies halunnut isyyttä. Toiseksi merkittävä tekijä on parisuhteen pysyvyys ja kolmanneksi merkittävä tekijä taloudellinen tilanne. (Niemelä ym. 2003, 162.)

Isät kaipaavat paljon tukea vanhemmuuteen ja lapsen hoitoon. Isät odottavat tuen sisältävän konkreettisia ohjeita ja ohjausta tiedon hankkimiseen. Tärkeäksi isät ovat kokeneet itsetuntoa vahvistavan tuen. Itsetunto vahvistuu parhaiten, kun isää kuunnellaan ja osoitetaan hyväksyntää hänestä sellaisena kun hän on. Isät kokevat, että tärkeimmät tuen aiheet ja tarpeet muodostuvat siitä, kuinka he voivat taata vauvan hyvinvoinnin ja hyvän tulevaisuuden. Isät tarvitsevat tietoa konkreettisista asioista, kuten vauvan hoidosta, hankinnoista sekä vauvan turvallisuuden ja tarpeiden huolehtimisesta. Vinkit ja vihjeet vauvan perushoitoon, kuten ruokintaan, pukemiseen, nukkumiseen, itkevän vauvan rauhoitteluun, puhtauteen ja ihon hoitoon ovat tärkeitä. (Hankaniemi 2012.)

Isät kokevat, että heidän saamansa tuki vanhemmuuteen on riittämätöntä. Isät kokevat monesti pelkoa ja jännitystä isäksi tulemisesta ja tarvitsisivat yhtä paljon tukea kuin äiditkin. He tarvitsevat valmistautumista isyyteen jo ennen vauvan syntymää. Terveystieteiden ammattilaisilla olisi hyvät mahdollisuudet tukea uusia

isiä, mutta monesti tuki on isille vähäisempää, kuin äideille. Isät ovat olleet pettyneitä koko perheen huomioimisen vähyyteen ja ovat kokeneet jäävänsä vaille huomiota terveydenhuollon ammattilaisten tapaamisissa. Isät haluaisivat, että hoitajat tukisivat heitä isyyden roolin kehittämisessä. Heistä olisi hyvä, että hoitajien puoleen voisi kääntyä ongelmatilanteissa. (Hankaniemi 2012.)

3.4 Hoitajan antama tuki

Hoitohenkilökunnan antama kannustava tuki edesauttaa vanhempien kotona selviytymistä. Aikaisempi kokemus vauvan hoidosta saattaa auttaa vanhempia uusissa tilanteissa. Se ei kuitenkaan poista neuvonnan ja ohjauksen tarvetta. Hoitohenkilökunta saattaa olettaa, että uudelleensynnyttäjille vauvan hoitoon liittyvät asiat ovat jo ennestään tuttuja. Tämän vuoksi uudelleensynnyttäjät saattavatkin jäädä vähemmälle ohjaukselle. (Julkunen, ym. 2014.)

Ohjaus on keskeinen osa asiakkaan hoitoa. Jokaisella hoitotyössä toimivalla hoitajalla on velvollisuus ohjata asiakkaita. Ohjaus tapahtuu suunnitelmallisesti osana asiakkaan muuta hoitoa ja hoitotoimenpiteitä. Ohjaus on tärkeä ja olennainen osa hoitotyötä ja hoitajat ovat vastuussa ohjauksesta suurelta osin. Ohjauksen tarkoituksena on tukea asiakkaan omia voimavaroja, kannustaa häntä ottamaan omasta terveydestään vastuuta ja hoitamaan itseään mahdollisimman hyvin. Ohjaustilanteita on erilaisia. Niihin voi toisinaan valmistautua etukäteen, mutta niitä syntyy myös usein spontaanisti asiakkaan aloitteesta. Hyvän ohjauksen tavoitteena on antaa keinoja kotona pärjäämiseen ja vähentää asiakkaan yhteydenottoja hoitojakson jälkeen. Hyvän ohjauksen tarkoituksena on myös kannustaa asiakasta saavuttamaan hänelle hoidossa asetetut tavoitteet. (Kyngäs, ym. 2007, 5-6.) Onnistunut potilasneuvonta voi parhaimmillaan lyhentää hoitoaikoja ja vähentää potilaan sairaalakäyntien määrää ja niiden tarvetta (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 24).

Ohjausmenetelmät, joita hoitajat käyttävät vanhempia ohjatessa, vaikuttavat vanhempien tyytyväisyyteen. Ristiriitaiset ja rutiininomaiset ohjeet tuovat tyytymättömyyttä. Vuorovaikutusta pidetään ohjauksen kulmakivenä. Ohjauksen tukena olisi kuitenkin hyvä käyttää suullisen ohjauksen lisäksi enemmän kirjallista ja verkko-ohjausmateriaalia. Näin ohjaus olisi selkeämpää ja yhtenäisempää. (Kyngäs, ym.

2007, 74; Julkunen ym. 2014.) Jotta hyvä ohjaus onnistuu, on tärkeää tunnistaa, mitä asiakas jo tietää, mitä hänen täytyy tietää ja mitä hän haluaisi tietää. Tärkeää on myös löytää keinot siihen, miten asiakas omaksuu tiedon parhaiten. (Kynngäs, ym. 2007, 47.) On havaittu, että perheet selviytyvät paremmin, mikäli he saavat tukea ja ohjausta vanhemmuuteen kasvamisessa, vauvan hoidossa sekä varhaisessa vuorovaikutuksessa vauvansa kanssa (Kalam-Salminen ym. 2008, 239).

Hoitajan kuuluu työssään antaa potilaalle sosiaalista tukea. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan hoitajan ja potilaan välistä vuorovaikutusta, jossa hoitaja tukee potilasta ja auttaa häntä hallitsemaan epävarmuuttaan. Tämän tulee toteutua kliinisten hoitotoimenpiteiden rinnalla. (Mikkola 2006.) Sosiaaliseen tukeen kuuluu myös emotionaalinen tuki. Tällä tarkoitetaan potilaan tunteista keskustelemista ja ohjausta. Emotionaalisella tuella osoitetaan luottamusta, hyväksymistä, toisen huomioimista, kuuntelemista ja läsnä olemista. Emotionaalinen tuki voi olla sanallista tai sanatonta. Sanatonta tukea ovat hymy, nyökkäys ja kiinnostuksen osoittaminen. Tärkeää on kuunnella ja rohkaista potilasta, sekä antaa tarpeeksi tietoa mahdollisissa ongelmatilanteissa. Potilaan tulee olla tietoinen tilanteestaan, jotta hän pystyy arvioimaan omaa ja lapsensa vointia. (Porthan ym. 2004, 7.)

3.5 Hoitotyö lapsivuodeosastolla

Päijät-Hämeen keskussairaalan synnyttäjien vuodeosasto 64 on lapsivuodeosasto, jossa on 28 potilaspaikkaa. Siellä hoidetaan raskaana olevia ja synnyttäneitä äitejä, vastasyntyneitä vauvoja sekä jo kotiutuneita potilaita, jotka vaativat seuranta. Osaston tavoitteena on antaa äideille ja perheille yksilöllistä sekä perhekeskeistä hoitoa. (Phsotey 2014a.)

Perhe siirtyy lapsivuodeosastolle muutama tunti synnytyksen jälkeen. Lapsivuodeosastolla perheet saavat toipua synnytyksestä fyysisesti, tutustua lapseensa, opetella lapsen hoitoa hoitohenkilökunnan avustuksella ja saada tietoa hoitoon liittyvissä asioissa. Lapsivuodeosastolla on tarkoitus luoda vanhemmille hyvät valmiudet huolehtia heidän vauvastaan kotona. (Raussi-Lehto 1998, 32.)

Synnyttäjien vuodeosastolla annetaan ympärivuorokautista hoitoa. Hoito toteutetaan vierihoitona. Hoidon aikana panostetaan koko perheen varhaiseen vuorovaikutukseen ja vauvan perushoidon oppimiseen. Hoitajat ohjaavat ja tukevat perhettä sekä neuvovat heille kuinka vauvaa hoidetaan. Vauvan hoitoon kuuluvat mm. vaipan vaihto, pesut, napatyngän puhdistus ja syöttäminen. Tarkoituksena osastolla on kannustaa vanhempia hoitamaan vauvaansa mahdollisimman paljon itse, jotta vauva ja hänen hoitaminen tulee tutuksi. Kun hoitaminen sujuu, kotiin lähteminen tuntuu turvallisemmalta. (Phsotey 2014b.)

Lapsivuodeosaston keskeisimpiä hoitoperiaatteita ovat perhekeskeisyys sekä äidin ja vauvan varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen. Varhaista vuorovaikutusta tukee se, että äiti saa hoitaa vauvaa samassa huoneessa. Tätä kutsutaan vierihoidoksi. Lapsivuodeosastolla on tavoitteena, että vauvan vanhemmat opettelevat vauvan hoitoa ja käsittelyä hoitohenkilökunnan avustuksella ja neuvoilla. Tällöin vanhemmat saavat tutustua vauvaansa ja oppivat tuntemaan häntä. Vierihoido mahdollistaa myös sen, että vanhemmat pystyvät vastaamaan vauvansa tarpeisiin, kun hän niitä ilmaisee. Vierihoidossa perheen hoito on yksilöllistä ja perhekeskeistä, koska osastolla annettu hoito, tuki ja ohjaus vastaavat perheen tarpeisiin. (Raussi-Lehto 1998, 15.)

4 VAUVAN PERUSHOITO

Vauvan hoitoon liittyvä tiedon ja tuen tarve on suurimmillaan juuri synnytyksen jälkeen. Vanhemmat hyötyvät saamastaan tiedosta ja tuesta suuresti. (Tuominen 2009.) Vastasyntyntä tulee hoitaa säännöllisesti, turvallisista ja varmoin ottein, jotta hänelle syntyy luottamuksen tunne vanhempia kohtaan (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 23–24). Vauvan perushoito rakentuu läheisyydestä, riittävästä ravinnosta ja puhtaana pitämisestä. Vauvalle on tärkeää, että hän tuntee olonsa välitetyksi ja hänestä pidetään huolta. Vastasyntyneen hoito on täysipäivästä työtä. Vanhemmat saattavat tuntea epävarmuutta, jos vauvan tarpeisiin vastaaminen ei onnistukaan. Vauvalle tärkeintä maailmassa on häntä hoitava ihminen. Ilman häntä vauva ei selviä hengissä. Ensimmäiset päivät vauvan syntymän jälkeen ovat tutkiskelua ja tutustumista. Vastasyntyneen lapsen vanhemmat tarvitsevat rohkaisua, sillä vauvan hoito saattaa pelottaa heitä. (Hankaniemi 2012.)

4.1 Vauvan puhtaudesta huolehtiminen

Vauvan puhtaudesta huolehtiminen on tärkeää. Siihen liittyvät pesut, vaipan vaihto, kylvetys, ihon hoito ja navan puhdistus. Vauvan puhtauteen tulee kiinnittää paljon huomiota, jotta vauvalla olisi mahdollisimman hyvä olla. Vauvan peppua pestessä pesuun riittää vesi. Peppua huuhdellaan lämpimällä vedellä ja kuivataan huolellisesti. Perusvoidetta ja talkkia käytetään tarvittaessa. Vauvan iho on herkkä ja alkaa punoittaa helposti, joten jokaisen pissavaipan vaihdon yhteydessä ei tarvita pesuja. Märkää vaippaa ei kuitenkaan saa pitää vauvalla pitkään, sillä se saattaa ärsyttää vauvan ihoa. Vauvan vaippaa tulee vaihtaa tarpeen mukaan. Aluksi vauvan vaippa vaihdetaan melkein jokaisen syötön yhteydessä, sillä vauva saattaa ulostaa ja virtsata tiheästi. Tämä on kuitenkin yksilöllistä. Jotkut vauvat saattavat ulostaa muutaman kerran viikossa, jotkut monesti päivässä. Vauvan ensimmäisinä elinpäivinä uloste on sitkeää, vihreänmustaa mekoniumulostetta eli lapsenpihkaa. Vähitellen ulosteen väri muuttuu rusehtavaksi tai kellertäväksi. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2011; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2012.)

Vauvan kasvot pestään kostutetulla pumpuli- tai vanulapulla. Silmät pestään ulkosyrjästä sisäsyrjään päin. Korvalehdet ja korvien tausta puhdistetaan, korvakäytäviä ei kuitenkaan saa puhdistaa. Kainalot, kaula ja ihopoimut pestään ja kuivataan huolellisesti, sillä ne hautuvat helposti. Vauvan hiukset harjataan joka päivä.

Kynsiä ei saa leikata ensimmäisen kahden viikon aikana, vaikka kynnet olisivat pitkät. Leikkaaminen lisää kynsivallin tulehduksen riskiä. Myöhemmin kynnet leikataan tarpeen mukaan. Vauvan napa puhdistetaan myös kotona. Sen siisteyden voi tarkistaa vaipan vaihdon yhteydessä. Napa puhdistetaan kuivalla tai desinfiointiaineella kastellulla pumpulipuikolla. Navan juuressa oleva ihopoimu on varsinkin tärkeä puhdistaa. Napatyngästä voi tarttua kiinni ja kohottaa sitä hieman, jotta jokainen kohta saadaan puhdistettua. Napatynkä irtoaa yleensä vauvan ollessa 1–2 viikon ikäinen. Tyngän irrotessa navasta saattaa tulla verta, mutta tämä on vaaratonta. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2011; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

Kylvetys on koko perheelle mukava ja yhdistävä hetki. Vauva kylvetetään 2–5 päivän välein, aluksi lyhyitä aikoja kerrallaan. Kylvetykseen hankitaan vauvalle oma amme, jota ei käytetä mihinkään muuhun. Kylpyveden tulisi olla noin 37-asteista. Saippuaa tarvitaan harvoin pesuissa, mutta tipan kylpyöljyä voi käyttää. Kylvetys etenee päästä varpaisiin päin. Vauvan päänahkaan kertyy usein karstaa, joka voidaan hellävaraisesti irroittaa esimerkiksi öljyn tai perusvoiteen ja harjan avulla rapsuttaen. Alle puolivuotiaista vauvaa ei kannata viedä saunaan, koska pieni vauva ei osaa vielä säädellä omaa lämpöään. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2011; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

4.2 Vuorovaikutus vauvan kanssa

Vuorovaikutus kuuluu vauvaperheen jokapäiväiseen arkeen. Kaikki vauvan perushoitoon liittyvät asiat, joita oppaassa käsitellään, tukevat vuorovaikutusta vauvan ja häntä hoitavan henkilön välillä. Vuorovaikutusta pystyy luomaan ilmein, elein ja puhein. Vuorovaikutukseen liittyy myös itkun eri merkitysten havainnoiminen. Itku kuuluu jokaisen vauvan elämään. Vauva ilmaisee itseään itkun avulla. Se on tärkeä keino vauvalle ilmailta tarpeitaan, tunnetilojaan ja kokemuksiaan. Itku voi tarkoittaa nälän tunnetta, märkää vaippaa tai jotakin muuta epämiellyttävää olotilaa.

Itku voi olla myös merkki kivusta, mahavaivoista tai esimerkiksi ihottumasta. Vauvan itku saattaa johtua erilaisista sosiaalisista tarpeista, kuten läheisyyden kaipausta, kontaktin tai leikkimisen toiveesta, ylikuormituksesta, pitkästymisestä, pelosta, oudoista ihmisistä, tilanteista tai paikoista. Itkun avulla vauva saa purettua stressiä. Vauvat ovat yksilöitä, jotka reagoivat asioihin erilailla. Itkua voidaan helpottaa muun muassa kantamalla vauvaa sylissä, hyssyttelemällä häntä, vauvahieronnalla tai kapaloimalla hänet. Vauvan itkiessä vanhemman tulisi olla itse rauhallinen. Vauvalle juttelu saattaa myös rauhoittaa häntä. (Laru, Riihonen & Ukkonen 2014; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

Vauvan päivittäiseen hoitoon kuuluu ihon ja sen värin tarkkaileminen. Osa vauvoista saattaa kellastua ensimmäisten elinpäiviensä aikana. Ihon väriä kannattaa tarkastella luonnon valossa. Keltaisuus on tavallisin vastasyntyneiden hoitoa vaativa oire. Sen tarkkailu on tärkeintä 4–5 päivän aikana syntymän jälkeen. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2011.) Ihon keltaisuus johtuu monesti bilirubiinin kertymisestä vereen. Bilirubiini on veren punasoluissa oleva hemoglobiinin hajoamistuote. Se poistuu elimistöstä virtsan ja ulosteen mukana. Keltaisuutta tulee kuitenkin tarkkailla, sillä suurina pitoisuuksina veressä se on vaarallista aivoille ja niiden kehitykselle. (Hermansson 2012.)

4.3 Vauvan päivärytmi

Vauva tarvitsee ensimmäisten elinkuukausien aikana paljon unta, keskimäärin 15–16 tuntia vuorokaudessa. Päivisin vauva saattaa nukkua jopa 1–4 tunnin unia. Päivärytmiä on vaikea ennakoida, koska jokainen vauva on yksilö, eikä kaikilla vauvoilla ole välttämättä selkeää uni-valverytmiä. (Laru ym. 2014.) Öisin vauva aluksi herää noin 2–3 tunnin välein syömään. Öisien heräilyjen yhteydessä on varottava, ettei vauva innostu tai virkisty liikaa. Kovaääninen puhe, vauvan naurattaminen ja kirkas valo saavat vauvan hereille. Parin viikon ikäisenä syöttövälit eivät välttämättä ole enää niin tiheitä ja vauva seurustelee mielellään päivällä pidempiä jaksoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

5 OPAS 0–4 VIIKON IKÄISEN VAUVAN PERUSHOIDOSTA

Synnyttäjien vuodeosaston toiveiden mukaisesti opinnäytetyön aiheeksi syntyi opas 0–4 viikon ikäisen vauvan perushoidosta. Tietoperustaa etsiessä löytyi tutkimuksia, joissa vanhemmat ovat ilmaisseet tuen tarpeensa juuri vauvan perushoittoon liittyen (kts. Julkunen ym. 2014). Osasto toivoi opasta, koska sellaista ei heillä vielä ole käytössä. Opas tehtiin, koska se on helposti saatavilla, sen avulla voidaan säästää vanhempien voimavaroja sekä tukea heidän arkea kotona. Oppaasta löytää helposti käytännön neuvoja ja sen tavoitteena on taata niin vauvalle kuin vanhemmille turvallinen alku yhdessä.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja antoi aiheet vauvan perushoittoon liittyen, jotka tulisi sisällyttää vauvan perushoito-oppaaseen ja vastaisivat heidän mielestään vanhempien tarpeita. Myös aiemmin työssä mainituissa tutkimuksissa on tullut selville, että vanhemmat kaipaivat kotona pärjäämisen tueksi apua esimerkiksi itkun syyn selvittämisen, nukuttamisen ja perushoidon kanssa (Julkunen ym. 2014).

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan käytännön toiminnan ohjeistamista ja opastamista. Tämä voi olla joko ohje, ohjeistus tai opastus, kuten perehdyttämisopas tai turvallisuus ohjeistus. Toiminnallista opinnäytetyötä aletaan tehdä yleensä jonkun tahon tarpeesta tai pyynnöstä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.) Vauvan perushoito- opas on tarpeellinen, koska vanhemmat joutuvat kotiuduttuaan selviytymään vauvan kanssa ilman hoitohenkilökunnan tukea. Oppaasta toivotaan vanhempien saavan vastauksia vauvan perushoittoon liittyviin kysymyksiin. Synnyttäjien vuodeosasto pyysi opasta, josta vanhemmat saisivat tietoa nopeasti, helposti ja luotettavasti kotona ollessaan.

Erilaisia potilasohjeita ovat muun muassa kirjalliset ohjeet ja oppaat sekä kotiohjeet. Nämä ovat hyvä olla saatavilla suullisen ohjauksen lisäksi. Ohjeiden ollessa kirjallisia, voi asiakas aina tukeutua niihin ja tarkastella niistä tietoja halutessaan. Kirjallisen ohjausmateriaalin, kuten oppaan käyttö on tarpeellista muun muassa silloin, kun suulliselle ohjaukselle ei ole niin paljon aikaa. Nykypäivänä tämän merkitys korostuu entisestään kun sairaalassaoloajat ovat lyhentyneet. Kirjallisilla

ohjausmateriaaleilla saadaan asiakkaalle välitettyä tietoa niin hänen hoidostaan kuin kotiutuksen jälkeisistä asioistakin. Kirjallisen ohjeen tulisi olla asiakkaan tarpeita vastaava. Kirjalliset kotihoito-ohjeet olisi hyvä antaa asiakkaalle varhaisessa vaiheessa, jos hoidon toteuttaminen vaatii harjoittelua sairaalassa. Esimerkiksi vierihoito-osastolla on hyvä harjoitella vauvan hoitoa jo ennen kotiutumista. (Kyngäs, ym. 2007, 124.) Hyvässä oppaassa tekstin pitäisi olla helposti ymmärrettävä ja sisällöltään kattava (Hyvärinen 2005). Hyvä potilasohje on suunnattu ohjeen tekijöille, organisaatiolle ja opasvihon tarkoittamalle kohderyhmälle. Hyvän ohjeen tarkoitus on puhutella potilasta. Potilasohjeen tulisi olla sellainen, että lukija ymmärtää ohjeen kohdistuvan hänelle. (Torkkola, ym. 2002, 36.)

5.1 Oppaan sisältö

Kirjallisen ohjausmateriaalin tulee olla sisällöltään ymmärrettävää. Asiakas oppii parhaiten oppaasta, jos ohjeet on hyvin suunniteltu, oikein suunnattu ja huomioi asiakkaan oppimiskyvyn olemalla helppolukuinen. Ohjausmateriaalit voivat olla sisällöltään hyvin erilaisia kohderyhmästä riippuen. Vauvan perushoito-oppaan kohderyhmänä ovat vastasyntyneen vauvan vanhemmat, joten opas on tehty puhuttelemaan heitä. Sisällöstä tulisi kertoa vain pääkohdat, jotta tietoa ei ole liikaa ja se on helpompi omaksua (Kyngäs, ym. 2007, 125–126). Teksti on selkeää, kun siinä on lyhyitä ja ytimekkäitä kappaleita. Virkkeiden tulee olla rakenteeltaan helppoja ja sanojen yleiskielisiä. Selkeyttä ja ymmärrettävyyttä oppaaseen tuovat otsikot ja väliotsikot. Niiden avulla lukijalle tulee selkeä kuva oppaan sisällöstä. Pääotsikosta lukija saa tietää mitä ohje käsittelee. Väliotsikoista saa tietää mistä asioista teksti koostuu. Otsikoiden avulla teksti saadaan jäsenneiltyä sopiviin osiin ja lukijan on helpompi lukea tekstiä. (Hyvärinen 2005.)

Vauvan perushoito-oppaassa avataan vauvan perushoidollisia asioita. Oppaan sisällön rajaaminen on tehty yhdessä synnyttäjien vuodeosaston 64 hoitohenkilökunnan kanssa. Oppaassa kerrotaan, kuinka 0–4 viikon ikäistä vauvaa käsitellään ja hoivataan. Myös vuorovaikutus vauvan kanssa sekä itku kuuluvat oppaan sisältöön. Vauvan käsittelyyn liittyen oppaassa kerrotaan asennoista ja otteista vauvaa pukiessa, pestessä ja vaippaa vaihtaessa sekä syliaisennot ja nukkuma-asennot. Sisältöön kuuluu ihon hoito, navan puhdistus ja kuinka vauva tulee pestä sekä kuinka

usein ja kuinka vauva kylvetetään. Sisältöön kuuluu myös vauvan värin, ihon kunnon, itkun ja erittämisen seuranta. Osaston pyynnöstä oppaassa ei tarkoituksenmukaisesti paneuduta imetykseen ja siihen kuuluviin asioihin, koska heillä on jo käytössä imetykseen tarvittavat ohjeet. Oppaan avulla vanhemmat saavat tarvittavan perustiedon, jolla he pärjäävät vauvan kanssa kotona. Oppaaseen on lisätty kirjallisen tuotoksen lisäksi kuvia havainnollistamaan vauvan perushoitoon liittyviä asioita. Tämä oli yksi osaston toiveista. Aluksi kuvat vauvan perushoito-oppaaseen otettiin Lahden ammattikorkeakoulun opetusnukeilla. Nukeista ei kuitenkaan saanut hyviä kuvia, joten kuvat otettiin myöhemmin oikeasta vauvasta.

5.2 Oppaan ulkoasu

Kun oppaalla on hyvä ulkoasu, se palvelee myös oppaan sisältöä. Tärkeää ulkoasussa on taitto eli tekstin ja kuvien asettelu paperille. Ne ovat hyvän ulkoasun lähtökohta. Asiakasta houkuttaa oppaan lukeminen, kun se on hyvin taitettu. Hyvä taitto myös parantaa oppaan ymmärrettävyyttä. Tyhjä tilakaan ei oppaassa haittaa, se monesti lisää ohjeen ymmärrettävyyttä ja selkeyttä. Täyteen kirjoitettu ohje on sotkuisen näköinen ja asian sisältö hukkuu tekstin paljouteen. (Torkkola, ym. 2002, 53.) Oppaassa kerrotaan tekstin ja kuvien avulla vauvan perushoidosta. Oppaan tekstin tulisi olla selkeällä fontilla kirjoitettu, kirjaisinkoko tulisi olla riittävä sekä tekstin jaottelun ja asettelun tulisi olla selkeää. Kirjallisen ohjeen lisäksi oppaassa tulisi olla kuvia, kaavioita ja taulukoita. (Kyngäs, ym. 2007, 127.)

Opasta tehdessä tulee pohtia tuotteen kokoa. Koko vaikuttaa mm. typografian valintaan, mikä taas vaikuttaa tuotoksen luotettavuuteen. Tärkeää on myös pohtia paperin laatua. Paperilaatua on monenlaisia esimerkiksi kiiltävää ja mattaa. Paperilaatu vaikuttaa muun muassa tekstin ja taustan väliseen suhteeseen, joka taas vaikuttaa tekstin luotettavuuteen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 52.) Vauvan perushoito-opas koostuu kansilehdestä, saatepuheesta, sisällysluettelosta, teoriaosiesta ja kuvista, jotka havainnollistavat teoriaa. Oppaaseen liitettiin myös ”clipart-kuvia” tuomaan sille ilmettä.

Vauvan perushoito-opas tehtiin aluksi oranssein otsikoin. Oranssi väri kuvastaa onnellisuutta ja voimaa. Se myös mielletään turvallisuuden, sosiaalisuuden ja mukavuuden väriksi. (Huovila 2006, 45–46.) Oranssi väri valittiin sen takia, että se sopisi vauvan perushoidosta kertovaan oppaaseen edellä mainittujen perusteiden mukaisesti. Oranssi väri on myös sukupuolineutraali, joten se sopii työhön mainiosti. Synnyttäjien vuodeosasto ei pysty tulostamaan kuin 10 värillistä vauvan perushoito-opasta. Värilliset oppaat sijoitetaan osaston potilashuoneisiin. Opas lähetettiin osastolle myös mustin otsikoin tehtynä, jotta mustavalkoisiksi tulostetut versiot näyttäivät selkeämmiltä. Nämä mustavalkoiset versiot osaston hoitohenkilökunta antaa perheille kotiin.

5.3 Oppaan arviointi

Palautteen saamiseksi vauvan perushoito-oppaasta valittiin palautelomake. Synnyttäjien vuodeosaston 64 hoitohenkilökunta antoi palautetta oppaasta palautelomakkeen avulla (Liite 2). Palautelomakkeessa kysyttiin vauvan perushoito-oppaan ulkoasusta, sisällöstä ja hyödyllisyydestä. Palautelomakkeen avulla palautetta saadaan edullisesti ja nopeasti. Palautelomakkeen avulla vastaajan henkilöllisyys pysyy salassa, kun palautetta ei tarvitse antaa kasvotusten. Palautteen antaminen on usein myös rehellisempää kirjallisesti, kuin suullisesti saatuna. Palautelomakkeen haittana on se, että vastausprosentti voi jäädä hyvin alhaiseksi. (Vilka 2005, 73–74.) Tarkentavia kysymyksiä ei myöskään pysty tekemään palautelomakkeen avulla, jos jokin asia jää epäselväksi. Palautelomakkeeseen valikoitui avoimet kysymykset. Avoimilla kysymyksillä vastaajilta saadaan omin sanoin kerrottuja spontaaneita mielipiteitä. (Vilka 2007, 68: Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen 2011, 114.) Tämän takia kysymyksiä tulee rajata mahdollisimman vähän. (Vilka 2007, 68.)

Palautelomakkeen kysymyksiä tulee vertailla opinnäytetyölle asettamiin tavoitteisiin. Palautelomaketta tehdessä tulee pohtia asioiden etenemistä johdonmukaisesti. Lomaketta suunnitellessa on hyvä miettiä, että jokainen kohta sisältää vain yhden selkeän kysymyksen. On hyvä käyttää pelkästään peruskysymyksiä ja tyyliä, jonka vastaaja tunnistaa. (Vilka & Airaksinen 2003, 60–61.) Palautelomakkeen tulee mitata vain sitä, mitä halutaan tietää (Vilka 2007, 71).

Palautelomakkeen mukana lähetettiin saatekirje, jossa kerrottiin tekeillä olevasta vauvan perushoito-oppaasta ja minkä takia palautetta tarvitaan (Liite 3). Opas, saatekirje ja palautelomake lähetettiin osaston pyynnöstä heille sähköpostitse 15.9.2014. Saatekirje on yhden sivun mittainen teksti, josta saadaan tietoa tutkittavasta asiasta. Kirjallisen saateen avulla vastaaja tietää, mihin hän antaa mielipiteitä ja mihin niitä käytetään. Saatekirjeen tulee olla kohtelias ja myönteinen. Sen on tärkeää puhutella vastaajaa ja sen tulisi olla kohdistettu kirjeen lukijalle. Tämä motivoi lukijaa vastaamaan kysymyksiin. Saatekirjeessä olisi hyvä mainita tutkimuksen tavoite selkeästi ja sen kieliasu tulisi olla mahdollisimman huoliteltua. Vastaus- ja palautusohjeet tulisivat olla tarkasti kirjattuna. Saatekirje on yleensä ensimmäinen asia, johon vastaajat perehtyvät tutkimuksesta. Tämän takia saatekirjeen tulisi olla niin sisällöllisesti kuin ulkomuodoltaan hyvin harkittu ja toteutettu hyvällä maulla. (Vilka 2007, 82–88.)

Palaute saatiin kirjallisena 26.9.2014. Synnyttäjien vuodeosaston hoitohenkilökunta palautti palautelomakkeet niille tarkoitettuun kirjekuoreen. Osaston hoitohenkilökunta koki, että he haluavat antaa palautetta myös suullisesti. Osastolla käytiin 26.9.2014 keskustelemassa oppaan sisällöstä. Palautteesta selvisi, että vauvan perushoito-opas oli kirjoitettu liian tekniseen muotoon ja sitä olisi syytä muokata perhekeskeisemmäksi. Myös asiasisällössä oli joitakin virheitä, jotka osaston hoitohenkilökunta halusi korjattavan. Palautteesta selvisi, että hoitohenkilökunnan näkemykset vauvan perushoidosta olivat ristiriidassa toistensa kanssa. Myös odotukset oppaan sisällöstä erosivat toisistaan. Suullisen palautteen myötä oli helpompi luoda kokonaiskuva palautteesta ja tehdä työhön tarvittavat korjaukset.

Synnyttäjien vuodeosasto oli tulostanut vauvan perushoito-oppaan, saatekirjeen ja nipun palautelomakkeita palautteen antoa varten. Hoitohenkilökunta antoi palautetta vauvan perushoito-oppaasta kirjallisesti suoraan tulostamaansa oppaaseen. Lisäksi neljä palautelomaketta oli täytetty. Palautelomakkeet luettiin useaan otteeseen läpi, jotta saatiin hahmoteltua, millaisia asioita niistä nousee esille. Vastaukset eriteltiin kielteiseen, myönteiseen ja korjaavaan palautteeseen. Vastaukset kirjattiin taulukkomuotoon (Liite 4).

Oppaaseen tehtiin muutokset palautteen avulla. Asiasisällössä oli joitakin virheitä, jotka muutettiin yhteneväisiksi osaston muiden oppaiden kanssa. Palautteessa kävi ilmi, että joitakin otsikoita voisi muuttaa ja yhdistää. Aluksi oppaassa kerrottiin vauvan havainnoimisesta. Hoitohenkilökunta koki, että havainnoiminen on hoitajien tehtävä, ei vanhempien. He halusivat havainnoimisen muutettavan vuorovai-
kutukseksi vauvan kanssa.

Synnyttäjien vuodeosasto on imetysmyönteinen osasto ja siellä on sitouduttu ime-
tyksen toimintasuunnitelmaan, jossa tutteja ei hyväksytä. Kuvat vauvan perus-
hoito-oppaaseen otettiin aluksi koulun opetusnukeilla. Nukella oli tutti suussa.
Osaston hoitohenkilökunta halusi, että tuttikuvat otetaan pois. Tämän palautteen
jälkeen otettiin kuvat oikeasta vauvasta. Kuvaushetkellä huolehdittiin siitä, ettei
vauvalla ole tuttia.

Synnyttäjien vuodeosaston hoitohenkilökunta ei ollut tyytyväinen vauvan perus-
hoito-oppaassa oleviin nukeista otettuihin kuviin. Lahden ammattikorkeakoulusta
löytyi sattumalta henkilö, jonka läheinen oli juuri saanut vauvan. Perhe antoi lu-
van kuvien ottamiseen heidän ”Naku” -vauvastaan ja niiden käyttämiseen vauvan
perushoito-oppaassa. Kuvat otettiin heidän kotonaan 3.10.2014. Kuvat lisättiin op-
paaseen ja opas lähetettiin kuvatun vauvan vanhemmille arvioitavaksi. He olivat
sitä mieltä, että opas on hyvä ja hyödyllinen vastasyntyneen vanhemmille. Äiti
koki, että oppi paljon uutta kuvaushetkellä, esimerkiksi pesuotteen. Perheen hy-
väksytyä otetut kuvat, opas lähetettiin osastolle uudestaan arvioitavaksi
9.10.2014.

Osaston hoitohenkilökunta vastasi palautelomakkeisiin 16.10.2014 mennessä. Pa-
lautteet haettiin 16.10.2014 synnyttäjien vuodeosastolta. Palautelomakkeet oli pa-
lautettu niille tarkoitettuun kirjekuoreen. Palaute oli kirjoitettu sekä tulostettuun
versioon vauvan perushoito-oppaasta että palautelomakkeisiin. Palautelomakkeita
palautettiin viisi kappaletta.

Synnyttäjien vuodeosaston hoitohenkilökunta koki, että muuteltu versio vauvan
perushoito-oppaasta oli kokenut huomattavan parannuksen. Opas tarvitsi enää
pientä korjausta suurimmaksi osaksi äidinkielellisiin virheisiin. Hoitohenkilökun-

nan mielestä uudet kuvat olivat hyviä ja teksti selkeää. Yhdessä palautelomakkeessa mainittiin, että opas on ulkoasultaan selkeä, houkutteleva ja mielenkiintoa herättävä. Palautteessa kävi ilmi, että osa hoitohenkilökunnasta toivoi, että kuvitus olisi yhdenmukainen ja heistä ”clip art”- kuvat eivät ole tarpeellisia. Heistä pelkää kuvien vauvasta olisi riittänyt. Päätettiin kuitenkin jättää oppaaseen kuvia myös ”clip artista”, koska ne tuovat ilmettä ja hempeyttä oppaaseen.

Vauvan perushoito-oppaan sisällön hoitohenkilökunta koki selkeäksi ja hyvin ymmärrettäväksi. Varsinkin vauvan syliasiato-kohdasta kuvineen pidettiin. Hoitohenkilökunta koki, että sisältö kaipaa pelkää oikolukua ja kieliopillisia korjauksia sekä hieman viimeistelyä lauseisiin. Yhdessä palautteessa kävi ilmi, että hoitotyöntekijä olisi kaivannut oppaaseen asiaa vauvan ruokkimisesta. Hän olisi halunnut, että oppaassa mainittaisiin syöttöväleistä, eikä niinkään imetyksestä. Vauvan syöttövälit ovat yksilöllisiä ja kuuluvat imetykseen. Tämän takia päätettiin siihen, ettei oppaassa mainita ruokkimista.

Synnyttäjien vuodeosaston hoitohenkilökunnan mielestä vauvan perushoito-opas on hyödyllinen varsinkin osaston potilaille. Hoitohenkilökunta koki, että etenkin ensisynnyttäjille opas on tarpeellinen. He kokivat myös, että opas toimii varmasti hyvin ohjauksen tukena ja tukee sanallista ohjausta. Yhdessä palautteessa tuli esiin se, kuinka hyvä idea opas on. Palautteessa kerrottiin, että oppaan avulla hoitohenkilökunta on saanut yhdessä miettiä hoitokäytänteitään ja yhtenäistää työkentelytapojaan.

Osaston hoitohenkilökunnan antaman palautteen avulla vauvan perushoito-opasta paranneltiin ja siihen tehtiin toivotut muutokset. Enimmäkseen työ vaati oikolukua ja kielioppivirheiden korjaamista. Oikolukua suoritettiin useaan otteeseen opas läpi lukien ja sen perusteella tehtiin tarvittavat muutokset. Palautteesta kävi ilmi, että oppaan teksti on joiltakin osin liian jyrkkää. Tekstiä muutettiin pehmeämmäksi. Esimerkkinä ”kynnet leikataan 2 viikon välein”. Tämän vaihdettiin ”kynnet leikataan tarpeen mukaan”.

6 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

6.1 Opinnäytetyöprosessin kehittelyvaihe

Kehittämistarpeen synnyttyä alkaa ideointi, jossa mietitään erilaisia tapoja kehittämistarpeen toteuttamiselle (Jämsä & Manninen 2000, 35). Toukokuussa 2013 pohdittiin synnyttäjien vuodeosaston 64 apulaisosastonhoitajan kanssa, mitä he osastolle tarvitsisivat. Syntyi idea tehdä opas vauvan perushoidosta. Tällaista opasta ei osastolla aikaisemmin ole ollut ja he kokivat oppaan tarpeellisenä. Osaston tarve olisi ollut oppaan lisäksi saada myös PDF-tiedosto vauvan perushoidosta heidän internet sivuille sekä osaston televisioon tiivistetty versio aiheesta. Tämä koettiin liian suureksi työksi, joten päädyttiin tekemään yhteisymmärryksessä osaston hoitohenkilökunnan kanssa pelkkä opas.

Talvella 2013 lähdettiin etsimään aineistoa tietoperustaa varten. Samalla työstettiin opinnäytetyön suunnitelmaa. Opinnäytetyön suunnitelmaseminaari pidettiin toukokuussa 2014. Suunnitelmaseminarin jälkeen alettiin kirjoittaa virallista opinnäytetyötä ja suunnittelemaan vauvan perushoito-oppaan sisältöä.

Toukokuussa 2014 käytiin synnyttäjien vuodeosastolla 64 keskustelemassa apulaisosastonhoitajan kanssa ja käytiin vielä läpi oppaan sisältöä, ulkoasua ja kuvitusta. Apulaisosastonhoitaja kyseli osaston hoitohenkilökunnalta mielipiteitä oppaan sisällöstä. Osastolle lähetettiin alustava suunnitelma oppaan sisällöstä ja he miettivät siihen lisättävää sekä poistettavaa. Oppaan sisältö muodostui osaston hoitohenkilökunnan hyödyllisiksi kokemista aihealueista. He halusivat, että opas sisältää konkreettisia, mutta yksinkertaisia neuvoja vauvan perushoidosta vanhemmille. He toivoivat, että neuvot ilmaistaan sekä tekstein että kuvin.

Opas päätettiin tehdä A5-kokoon. Tällöin opas on mahdollisimman pieni ja näppärä kotiin vietäväksi. Tähän kokoon saadaan hyvin mahdutettua tiivistetysti tärkein tieto sekä tekstinä että kuvina. Opasta eli painotuotetta tehdessä valitaan sille sisältö, ulkönäkö ja tekstin jäsentely (Jämsä & Manninen 2000, 54–56). Vauvan perushoito-opas kirjoitettiin Microsoft Word- ohjelmalla. Tarkoituksena oli tuottaa opas, joka vastaisi osaston tarvetta.

Syksyllä 2014 otettiin Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opetustiloissa kuvia opetusnukkeilla vauvanhoitotilanteista. Navan puhdistustilanteesta otettiin kuva tuttavasta vauvasta. Lupa kuvan ottamiseen kysyttiin vanhemmilta. Vanhemmat allekirjoittivat suostumuksensa kuvan ottamiseen ja sen käyttöön (Liite 5).

Syyskuussa 2014 kirjallinen vauvan perushoito-opas saatiin valmiiksi. Se lähetettiin osastolle, jotta siitä saatiin palautetta. Oppaan mukana lähetettiin saatekirje ja palautelomake. Palautelomakkeen avulla synnyttäjien vuodeosaston hoitohenkilökunta antoi palautetta kirjallisena 26.9.2014 mennessä. Osastolla käydessä saatiin myös suullista palautetta.

Syyskuussa 2014 otettiin uudet kuvat vauvan perushoito-oppaaseen. Kuvat otettiin ”Naku” vauvasta, koska opetusnukkeilla otetut kuvat eivät olleet tarpeeksi havainnollistavia. Vauvan vanhemmilta kysyttiin lupa kuvien ottamiseen ja käyttämiseen. He allekirjoittivat suostumuksensa kirjallisesti (Liite 4). Kuvat lisättiin oppaaseen. Oppaaseen tehtiin myös kirjalliset muutokset. Opas lähetettiin uudestaan synnyttäjien vuodeosastolle palautteen saamiseksi 9.10.2014.

Uusi palaute vauvan perushoito-oppaasta saatiin 16.10.2014. Tällöin tehtiin viimeiset korjaukset oppaaseen ja se lähetettiin saman päivän aikana osastolle painettavaksi. Samalla heille luovutettiin kaikki oikeudet muokata ja päivittää opasta.

6.2 Tiedonhaku

Aineisto tietoperustaa varten etsittiin elektronisista lähteistä. Tiedonhaku suoritettiin Medic-, Ebscohost-, Cinahl-, Mastro- ja Melinda-tietolähteistä. Opinäytetyön näkökulma rajattiin vanhemmuuteen ja sen tukemiseen. Hakusanoina käytettiin ”vanhemmuus”, ”lapsivuodeaika”, ”vauvanhoito” ”vanhemmuuden tukeminen”, ”äitiys”, ”isyys”, ”vastasyntynyt”, ”tukeminen”, ”infant” ja ”parenthood”. Aiheesta löytyi niukasti ensisijaisia tutkimuslähteitä, mutta monissa lähteissä sivuttiin aihetta monipuolisesti. Vauvan perushoidosta löytyi melko vähän aineistoa. Lähdemateriaaliksi valittiin tutkimuksia, pro graduja, oppikirjoja ja artikkeleita. Lähteitä hakiessa oltiin kriittisiä. Opinäytetyöhön oli tarkoitus valita alle kymmenen vuotta sitten julkaistuja lähteitä, jotta saadaan riittävän ajankohtaista tietoa.

Työhön sisällytettiin kuitenkin kaksi yli kymmenen vuotta sitten julkaistua teosta. Masto-tiedonhakupalvelusta löydettiin yllä mainitsemilla hakusanoilla lähteitä, joita käytettiin opinnäytetyössä (Taulukko 1).

Taulukko 1. Tiedonhakutaulukko

Haun ajan-kohta	Tietokanta	Hakutermit	Hakutulos/valittu määrä	Valitut tiedonlähteet
11/2013	Melinda	Vanhemmuus	248/1	Tuominen, M. 2009. Valmiina vanhemmuuteen- Perhevalmennuksen kehittäminen Turun sosiaali- ja terveystoimessa.
4/2014	Melinda	Vanhemmuus	244/1	Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Äitiysneuvolaopas-suosituksia äitiysneuvolatoimintaan.
3/2014	Medic	Vauvanhoito	14/1	Hankaniemi, A-K. 2012. Vauvanhoitoon liittyvän tiedon ja tuen tarve neuvolasta.
3/2014	Melinda	Äitiys	117/1	Hakulinen- Viitanen, T., Pelkonen, M. & Haapakorva, A. 2005. Äitiys- ja lastenneuvolatyö Suomessa.
4/2014	Medic	Vanhemmuiden tukeminen	30/0	
4/2014	Medic	Isyys	2/0	

6.3 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Alle kuukauden ikäisen vauvan perushoito-oppaan tavoitteena on antaa tietoa vauvan perushoitoon liittyvistä asioista ja näin tukea vanhempia oppaan avulla vauvan hoidossa. Oppaan avulla tavoitellaan vanhempien saavan varmuutta ja vastauksia vauvansa hoidossa. Oppaassa käsitellään synnyttäjien vuodeosaston hoitohenkilökunnan tarpeellisiksi kokemia aihe-alueita vauvan perushoidosta. Osaston hoitohenkilökunta koki antamassaan palautteessa, että oppaan avulla vanhemmat saavat tukea vauvan hoidossa. Näin opinnäytetyölle asetetut tavoitteet toteutuivat opinnäytetyöprosessin aikana. Vauvan perushoito-oppaasta tuli toimeksiantajan asettamien toiveiden mukainen ja opas on hyödynnettävissä.

Vaikka opas on tarkoitettu ensisijaisesti vastasyntyneen vanhemmille, siitä saatiin palautetta ainoastaan synnyttäjien vuodeosaston hoitohenkilökunnalta. Vauvan perushoito-oppaasta ei saatu palautetta synnyttäjien vuodeosastolla hoidossa olevilta vanhemmilta, koska opinnäytetyön tekijöillä ei ole hoitosuhdetta vauvojen vanhempiin. Näin ollen ei saatu vanhemmilta vastausta siihen, tukeeko opas heitä vauvan hoidossa.

Opinnäytetyön toisena tavoitteena on helpottaa Päijät-Hämeen keskussairaalan synnyttäjien vuodeosaston hoitohenkilökunnan potilasohjausta tuottamalla kirjallinen potilasopas, jota voidaan käyttää suullisen ohjauksen tukena. Vauvan perushoito-oppaasta saadun palautteen mukaan hoitohenkilökunta koki, että he ovat saaneet yhtenäistää työskentelytapojaan ja hoitokäytänteitään. Heidän mielestään opas toimii myös hyvin sanallisen ohjauksen tukena. Näin opinnäytetyölle asetetut tavoitteet täyttyivät.

Opinnäytetyötä teki kolme opiskelijaa, jotka tekevät vuorotyötä ja ovat lisäksi käyneet samalla muita opintoja. Aikataulujen yhteensovittaminen oli toisinaan hankalaa tämän takia. Vaikka tämä oli vaikeaa, koettiin kuitenkin, että ryhmänä työskenteleminen on helpompaa ja antoisampaa, kuin yksin työskenteleminen. Ryhmässä työskennellessä saa tukea omille ajatuksilleen ja ajatusta pystyy viemään helpommin pidemmälle, kun pohtijoita on monta.

Tietoperustan etsiminen koettiin haastavaksi. Lähteitä löytyi niukasti ja näin jälkeinpäin tuntuu, että tiedonhakupalveluita ei osattu käyttää oikein. Tiedonhaku- taulukko tehtiin jälkeinpäin. Se olisi kannattanut tehdä jo heti tietoperustaa etsiessä. Jälkeinpäin lähdeaineistoa selaillessa huomattiin, että monissa lähteissä olisi saattanut olla opinnäytetyön aiheeseen liittyvää materiaalia.

Synnyttäjien vuodeosastolle lähetetty palautelomake vauvan perushoito-oppaasta huomattiin jälkeinpäin niukaksi. Osa kysymyksistä oli suljettuja ja niihin pystyi vastaamaan kyllä tai ei – vastauksin. Esimerkiksi kysymys ”koetteko, että opas on hyödyllinen osastollenne ja osaston potilaillenne” on suljettu kysymys. Palautelomake tehtiin hieman kiireessä ja kysymykset olisi pitänyt muotoilla avoimiksi. Näin palaute oppaasta olisi ollut paljon kattavampaa.

Opinnäytetyöprosessin aikana haasteeksi nousi vauvan perushoito-oppaan ja opinnäytetyön kirjallisen tuotoksen yhdistäminen yhteneväisiksi. Työn edetessä huomattiin, etteivät ne tue tarpeeksi toisiaan, vaan ovat kaksi irrallista työtä. Opasta muokattiin perhekeskeisemmäksi ja sellaiseksi, ettei siinä ole pelkästään vauvan perushoitoon liittyviä asioita, vaan kerrottu myös esimerkiksi vuorovaikutuksesta ja vanhemmuuden tukemisesta. Opinnäytetyössä kerrottiin enemmän siitä kuinka vauvan perushoito-opas tukee vanhemmuutta. Näin teoriaosuudesta ja oppaasta saatiin enemmän yhteneväiset. Prosessin aikana hahmoittui koko ajan enemmän se, kuinka opas ja kirjallinen työ tukevat ja täydentävät toisiaan.

Vauvan perushoito-opas valmistui samaan aikaan itse teoriaosuuden kanssa. Näin jälkeinpäin ajatellen olisi ollut parempi, että opas olisi valmistunut aikaisemmin. Tämä olisi mahdollistanut palautteen saamisen oppaan käytännöllisyydestä ja hyödynnettävyydestä myös synnyttäjien vuodeosastolla olevilta vanhemmilta. Oppaan teko kesti ajateltua kauemmin, koska opasta jouduttiin muokkaamaan osaston tarpeita vastaaviksi useaan otteeseen.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa synnyttäjien vuodeosastolle 64 opas 0–4 viikon ikäisen vauvan perushoidosta. Oppaan tarkoituksena on tukea vanhemmuutta ja helpottaa henkilökunnan ohjaustilanteita. Tuotoksena on kirjallinen opas kuvineen, joka tehdään A5-kokoiseksi. Tämä koko valittiin, jotta opas olisi mahdollisimman helppo ja selkeä luettava. Opasta tehdessä on tärkeä valita tuotteelle oikea koko. Koko vaikuttaa muun muassa typografian valintaan, mikä taas vaikuttaa tuotoksen luotettavuuteen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 52.) A5-kokoinen opas oli myös osaston toive. Oppaan tarkoituksena on olla lyhyt ja ytimekäs tietopaketti vanhemmille, josta he saavat nopeasti tärkeimmät tiedot vauvan hoitoon liittyen. Oppaaseen sisällytettiin myös kuvia vauvan hoitotilanteista, jotta ohjeet olisivat helpommin sisäistettävissä.

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea vanhemmuutta oppaan avulla. Synnyttäjien vuodeosasto toivoi opasta vauvan perushoidosta, koska sairaalassaolopäivät eivät välttämättä riitä tiedon sisäistämiseen ja vanhemmille saattaa jäädä kysymyksiä vauvan hoidosta. Kirjallisen ohjausmateriaalin, kuten oppaan käyttö on tarpeellista, muun muassa silloin, kun suulliselle ohjaukselle ei ole niin paljon aikaa. Nykypäivänä tämän merkitys korostuu entisestään kun sairaalassaoloajat ovat lyhentyneet. (Kyngäs, ym. 2007, 124.) Vuonna 2005 synnytykseen liittyvä sairaalassaoloaika oli lyhentynyt 3–4 päivään. Tämä on vaikuttanut lapsivuodeosastoilla annettavaan ohjaukseen ja lyhyt hoitajakso onkin vähentänyt ohjaukseen käytettävää aikaa. (Julkunen ym. 2014.) Osaston hoitohenkilökunta koki, että opas olisi kätevä apu ohjaustilanteissa, kun perushoitoa opetellaan vanhempien kanssa. Osasto toivoi myös tietopakettia internettiin ja heidän osastolleen televisiossa näytettäväksi. Tämä osoittautui kuitenkin mahdottomaksi tehdä, sillä työstä olisi tullut liian laaja.

Synnyttäjien vuodeosaston hoitohenkilökunta toivoi oppaaseen tiettyä sisältöä, joka oli hyvin tiukasti rajattu. Vauvan perushoitoon ja vanhemmuuden ensiaskeleihin liittyy laajasti erilaisia asioita ja näkökulmia, mutta aihe oli rajattava tiettyihin osiin perushoidosta, mikä osoittautui vaikeaksi. Osastolla on käytettävissä useita oppaita muun muassa imetyksestä ja vanhemmuuteen kasvamisesta, joten oppaan

sisältö rajattiin yhdessä osaston henkilökunnan kanssa heidän tarpeitaan vastaaviksi. Tutkimusten mukaan (kts. Julkunen ym. 2014) perheet kaipaavat tukea ja ohjausta perheen hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Vanhemmuuden tukeminen ja vauvan hoito ovat varsinkin nousseet esille näissä tutkimuksissa. Oppaan sisällön aiheiksi valikoituivat vauvan puhtauteen ja käsittelyyn liittyvät asiat sekä vuorovaikutus vauvan kanssa. Nämä ovat tärkeitä aiheita vastasyntyneen vauvan vanhemmille. Näistä asioista kertominen tukee vanhemmuutta ja auttaa perhettä kotona selviytymisessä.

Tietoperustan kerääminen osoittautui haasteelliseksi, koska vanhemmuuden tukemiseen liittyviä tutkimuksia ei ole tehty paljon. Vanhemmuuden tukemiseen liittyy paljon muitakin aihealueita kuin ne, mitä opinnäytetyössä käydään läpi, joten tätäkin jouduttiin rajaamaan. Työssä haluttiin tuoda esiin niin äidin kuin isänkin tuen tarpeet, jotta työ olisi mahdollisimman hyödyllinen kohderyhmälle. Isän tuen tarpeista ja niiden huomioimisesta ei kuitenkaan löytynyt paljon aineistoa, joten aihe jäi kovin suppeaksi. Kaikki vanhemmat tarvitsevat tukea vanhemmaksi kasvamiseen, toimimiseen ja lapsen kasvattamiseen. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013.) Isät ja äidit kaipaavat tukea vanhemmuuteen ja lapsen hoitoon. Etenkin isät odottavat tuen sisältävän konkreettisia ohjeita ja ohjausta tiedon hankkimiseen. Isät kokevat monesti pelkoa ja jännitystä isäksi tulemisesta ja tarvitsisivat yhtä paljon tukea kuin äiditkin. (Hankaniemi 2012.) Opinnäytetyöhön olisi kaivattu enemmän tietoa isien tuen tarpeista ja heidän huomioimisestaan vauvan saamisen jälkeen. Näin työstä olisi saatu tasavertaisempi ja perhekeskeisempi.

Valmis vauvan perushoito-opas näytettiin osastolle lokakuussa 2014. Palautelomake annettiin samalla synnyttäjien vuodeosastolle, johon toivottiin hoitohenkilökunnan palautetta oppaan sisällöstä ja ulkoasusta. Palautelomakkeen täyttö oli vapaaehtoista ja se palautettiin nimettömänä, jotta henkilöllisyys pysyisi salassa. Palautelomakkeen tulokset kirjattiin ylös tarkasti ja lomakkeet hävitettiin niiden käsittelyn jälkeen. Saadun palautteen perusteella tehtiin vielä muutoksia oppaaseen. Opinnäytetyö eteni suunnitellusti ja palautetta pyydettiin jatkuvasti työn eri vaiheissa osastolta sekä ohjaavalta opettajalta. Tällä haluttiin varmistaa, että työ on tarpeita vastaava.

7.1 Oppaan hyödynnettävyys

Tämä opinnäytetyö on työelämälähtöinen. Synnyttäjien vuodeosaston hoitohenkilökunta halusi ytimekkään tietopaketin vanhemmille vauvan perushoidosta. Opasta hoitohenkilökunta voi käyttää osastolla sanallisen ohjauksen tukena. Tietoperustaa etsiessä löytyi tutkimuksia, joissa vanhemmat ovat ilmaisseet tuen tarpeensa juuri vauvan perushoitoon liittyen (kts. Julkunen ym. 2007). Tietoperustan ja osaston kokeman tarpeen perusteella vauvan perushoito-opas on hyödyllinen. Hoitohenkilökunta kertoi mielipiteensä oppaan hyödynnettävyydestä palautelomakkeen avulla. He kokivat, että opas on hyödyllinen etenkin ensisynnyttäjille. He kokivat, että idea oppaasta on hyvä ja tarpeellinen. Heidän mielestään opas toimii myös hyvin ohjauksen tukena. Oppaan avulla he ovat saaneet yhdessä miettiä hoitokäytänteitään ja työskentelytapojaan.

Vauvan perushoito-oppaasta ei saatu palautetta synnyttäjien vuodeosastolla hoidossa olevilta vanhemmilta, koska opinnäytetyön tekijöillä ei ole hoitosuhdetta vauvojen vanhempiin. Näin ollen ei saatu vanhemmilta vastausta siihen, tukeeko opas heitä vauvan hoidossa. Vanhemmat, joiden lapsesta otettiin kuvat oppaaseen, kokivat, että opas on hyödyllinen ja selkeä luettava.

Kun vauvan perushoito-opas on tulostettu oppaan muotoon ja synnyttäjien vuodeosasto on saanut sen käyttöönsä, opinnäytetyön tekijät käyvät osastolla kuulemassa, minkälaista palautetta vanhemmat ovat oppaasta antaneet osaston hoitohenkilökunnalle. Näin saadaan palautetta vanhempien kokemuksista oppaan hyödyllisyydestä.

7.2 Kehittämismahdollisuudet

Teoriatietoa vanhempien tuen tarpeesta vauvan perushoitoon liittyen löytyi vähän, joten jatkossa vauvan perushoito-oppaasta voisi tehdä palautekyselyn synnyttäjien vuodeosastolle. Hoitohenkilökunta voisi kysellä vanhemmilta, onko oppaan sisältö heidän mielestään tarpeellinen ja mitä he toivoisivat oppaaseen lisää. Tiedon avulla opasta voisi muuttaa vielä enemmän vanhempien tarpeita vastaavaksi.

Synnyttäjien vuodeosaston hoitohenkilökunta halusi oppaan myös Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystietojen internetsivuille. Näin vanhemmat voisivat saada tietoa vauvan perushoittoon liittyen jo ennen vauvan syntymää. Opinnäytetyöstä olisi kuitenkin tullut liian laaja, jos tämä oltaisi toteutettu. Jatkokehittelyideana vauvan perushoito-oppaan voisi tehdä internetmuotoon sopivaksi.

Synnyttäjien vuodeosaston päiväsalissa on televisio, josta näytetään esimerkiksi imetykseen liittyvää videota. Lisäksi muutamassa potilashuoneessa on televisio. Osaston hoitohenkilökunta toivoi tietopakettia vauvan perushoidosta myös televisioon pyörimään. Järkeväksi kuitenkin nähtiin se, että ensin tehdään kirjallinen opas vauvan perushoidosta. Tämän jälkeen vauvan perushoito-opasta voidaan kehittää televisioon tai internettiin sopivaksi. Jatkossa oppaasta voisi siis tehdä videon tai diaesityssarjan myös osaston televisioihin.

LÄHTEET

Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyönkäsikirja. Vanhemmuus ja parisuhde pikkulapsiperheessä. Helsinki: Tammi

De Montigny, F. & Lacharite, C. 2005. Perceived parental self-efficacy: concept analysis. Journal of advanced nursing [viitattu 29.4.2014]. Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=153d678b-db1c-4d04-ad6e-bde28d153873%40sessionmgr110&vid=4&hid=119>.

Hakulinen-Viitanen, T., Pelkonen, M. & Haapakorva, A. 2005. Äitiys- ja lastenneuvolatyö Suomessa. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus: Helsinki [viitattu 26.3.2014]. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-4006.pdf.

Hankaniemi, A-K. 2012. Vauvanhoitoon liittyvän tiedon ja tuen tarve neuvolasta. Tampereen yliopisto: pro gradu [viitattu 28.3.2014]. Saatavissa: <http://pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84006/gradu06246.pdf?sequence=1>.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2011. Vauvamatkalla- opas synnyttäneelle [viitattu 8.5.2014]. Saatavissa: [http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/hyvinkaan-sairaala/Dokumenttikirjasto/Vauvamatkalla_inter-net_HUS_suomi1\[1\].pdf](http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/hyvinkaan-sairaala/Dokumenttikirjasto/Vauvamatkalla_inter-net_HUS_suomi1[1].pdf).

Hermanson, E. 2012. Isäksi ja äidiksi kasvetaan, ei synnytä. Terveyskirjasto [viitattu 28.3.2014]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00201&p_haku=isäksi+ja+äidiksi+kasvetaan.

Hermanson, E. 2012. Vastasyntyneen keltaisuus. Terveyskirjasto [viitattu 8.5.2014]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00802.

Huovila, T. 2006. ”Look”- visuaalista viestisi. Helsinki: Inforviestintä Oy.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim [viitattu 3.4.2014]. Saatavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>.

Julkunen, M., Peltola, P., Koski, P. & Hannula, L. 2014. Lapsivuodeajan ohjaus ja tuki perheiden kokemana. Sairaanhoidajaliitto [viitattu 26.3.2014]. Saatavissa: http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/11_2007/muut_artikkelit/lapsivuodeajan_ohjaus_ja_tuki_pe/.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveystalalla. Helsinki: Tammi.

Kalam-Salminen, L., Leino-Kilpi, H. & Puukka, P. 2008. Vanhempien hoidon laatua koskevat odotukset lapsivuodeosastoilla ja hoitohenkilökunta niihin vastajana. *Hoitotiede* vol 20, no 5/2008, 238–247. Kuopio: Vammalan kirjapaino Oy.

Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Äitiysneuvolaopas- suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Terveystieteiden tutkimuskeskus [viitattu 3.4.2014]. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=1.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Laru, S., Riihonen, R. & Ukkonen, J. 2014. Itkuinen vauva ja koliikki- opas vanhemmille. Väestöliitto [viitattu 8.5.2014]. Saatavissa: http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/f0891233cb63a12cde6ac7df03ca4f2d/1399539975/application/pdf/3226422/Itkuinen_vauva_ja_koliikki_2014.pdf.

Mikkola, L. 2006. Tuen merkitykset potilaan ja hoitajan vuorovaikutuksessa. Jyväskylän yliopisto, Väitöskirja [viitattu: 1.4.2014]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13414/9513927288.pdf?sequence>.

Moisio, P., Karvonen, S., Siompura, J. & Heikkilä, M. 2008. Suomalaisten hyvinvointi. Vammalan kirjapaino Oy.

Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY.

Phsotey. 2013. Päijät-Hämeen Keskussairaala. Synnytys- ja naistentaudit [viitattu 21.10.2013]. Saatavissa: <http://www.phsotey.fi/sivut/sivu.php?id=1431&vy=2310&ryhma=314>.

Phsotey 2014a. Päijät-Hämeen Keskussairaala. Tervetuloa tutustumaan synnyttäjien osastoon [viitattu 29.4.2014]. Saatavissa: http://www.phsotey.fi/yhteisetosiot/synnytys/sivu.php?id=30656&paa_otsikko=%3Cstrong%3ESynnytyssairaalaan%20tutustuminen%3C/strong%3E&vy=10003&cvy=10003&ryhma=734&ryhma_nimi=Tervetuloa%20tutustumaan%20synnytt%E4jien%20osastoon.

Phsotey 2014b. Päijät-Hämeen Keskussairaala. Vauvan hoito ja imetys [viitattu 29.4.2014]. Saatavissa: http://www.phsotey.fi/yhteisetosiot/synnytys/sivu.php?id=30658&paa_otsikko=Synnytyssairaalaan tutustuminen&vy=10003&cvy=10003&ryhma=734&ryhma_nimi=Vauvan hoito ja imetys.

Porthan, L., Niemimaa, O. & Nuutila, M. 2004. Äitien ja isien saama tuki raskauden, synnytyksen ja vauvan neljän ensimmäisen kuukauden aikana. Lääninhallitus, Vaasa.

Raussi-Lehto, E. 1998. Synnyttäjien kokemuksia palvelun laadusta. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Rekilä, M. 2004. Asiakaslähtöinen hoitotyö lapsivuodeosastolla. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos: pro gradu.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.

Salonen, A., Oommen, H., Kumpula, M. & Kaunonen, M. 2013. Äitien saama sosiaalinen tuki lapsivuodeosastolla. Tutkiva hoitotyö vol. 11 (3), 4–16. Scanweb Oy.

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: SanomaPro.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2007. Meille tulee vauva- opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Helsinki: Stakes.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012. Meille tulee vauva- opas vauvan odotukseen ja hoitoon [viitattu 8.5.2014]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/91b28f35-747e-43ac-9c11-e673c850cf79>.

Tilastokeskus 2013. Syntyvyys aleni edelleen hieman [viitattu 20.11.2013]. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/synt/2012/synt_2012_2013-04-12_tie_001_fi.html.

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi- opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.

Tuominen, M. 2009. Valmiina vanhemmuuteen- Perhevalmennuksen kehittäminen Turun sosiaali- ja terveystoimessa [viitattu 20.11.2013]. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161062.pdf>.

Tyni, H., Salonen, A., Aho, A-L. & Kaunonen, M. 2013. Äidin vauvakeskeisyys vanhemmuuden varhaisvaiheessa. Tutkiva hoitotyö vol. 11 (2). 4–13. Scanweb Oy.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S & Kurvinen, A. 2006. Lapsuus- erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.

Vilén, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Sivén, T., Neuvonen, S & Kurvinen, A. 2007. Lapsuus- erityinen elämänvaihe. 2. painos. Helsinki: WSOY.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja kehitä. 3. painos. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa- määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto 2013. Vanhemmuus [viitattu 21.10.2013]. Saatavissa:

http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/parista_perheeksi/vanhemmuuden_vaikeus/

LIITTEET

LIITE 1 Opas 0-4 viikon ikäisen vauvan perushoidosta

LIITE 2 Palautelomake

LIITE 3 Saatekirje

LIITE 4 Opasvihosta saatu palaute

LIITE 5 Lupalomake kuvien ottamiseen ja käyttämiseen

LIITE 1. Opas 0-4 viikon ikäisen vauvan perushoidosta

Synnyttäjien osasto 64

Opas 0-4 viikon ikäisen vauvan perushoidosta



PÄIJÄT-HÄMEEN SOSIAALI- JA TERVEYSYHTYMÄ

Saate

Onnea perheenlisäyksestä!

Olette hoidossa synnyttäjien osastolla 64. Vauvan syntyessä vanhempien tuen tarve kasvaa. Toivomme, että tämän oppaan avulla saatte ajantasaista tietoa ja vinkkejä vauvanne hoidosta, käsittelemisestä ja havainnoimisesta.

Oppaassa käsitellään aiheita, joihin perehdytte jo osastolla ollessanne yhdessä hoitajan kanssa. Kun ajan kanssa tutustutte vauvanne paremmin, voitte tästä oppaasta tarkistaa mieltänne askarruttavia asioita.



Sisällysluettelo

Vuorovaikutus vauvan kanssa

Puhtaus

- Vaipanvaihto
- Pepunpesuasennot

Vauvan käsittely hoitopöydällä

- Vaipanvaihtoasennot
- Pukeminen

Kylvetys

- Kylvetysasento

Navan puhdistus

Erittämisen seuranta

- Ulostaminen
- Virtsaaminen

Syliasennot

- Kylkikantoasento
- Selinmakuuasento
- Päinmakuuasento

Nukkuminen

- Ulkona nukuttaminen

Itku

- Itku voi tarkoittaa
- Itkua voidaan helpottaa

Vauvan perushoitoon kuuluu päivittäinen puhtaana pito, tiheät syöttövälit ja runsas läheisyys. Vauva on pieni ihminen, joka muuttaa vanhempien koko elämän. Hän kertoo tahtonsa ja aikataulunsa hyvin selkeästi. Uuteen perheenjäsenen tutustuminen vie aikaa. Vanhemman kiintymys vauvaan kasvaa vauvaa hoitaessa ja oppiessa tuntemaan hänet.



Vauvan ja häntä hoitavan ihmisen suhde on läheisempi ja myönteisempi kuin mikään muu ihmissuhde. Vauva on heti syntymästä lähtien valmis vuorovaikutukseen. Äiti ja isä antavat vauvalle läheisyyttä, hoivaa, ravintoa ja suojaa.

Vuorovaikutus vauvan kanssa

Vuorovaikutus kuuluu vauvaperheen jokapäiväiseen arkeen. Kaikki vauvan perushoitoon liittyvät asiat, joita oppaassa olemme käsitelleet tukevat vuorovaikutusta vauvan ja häntä hoitavan henkilön välillä. Vauvalle on tärkeää, että molemmat vanhemmat luovat häneen suhteen.

Vauvan perustarpeista huolehtiessa voit samalla luoda suhdetta lapseesi. Voit luoda vuorovaikutusta ilmein, elein ja puhein. Näin pystyt havainnoimaan myös vauvasi ilmeitä ja eleitä. Vuorovaikutukseen liittyy myös itkun eri merkitysten havainnoiminen. Vauvaa hoitaessa on tärkeää myös seurata vauvan ihoa ja sen väriä.



Puhtaus

Vauvan puhtauteen tulee kiinnittää huomiota, jotta vauvalla olisi mahdollisimman hyvä olla. Vauvan päivittäiseen hoitoon liittyy pesut, vaiipan vaihto, kylvetys, ihon hoito ja navan puhdistus.

- *Pese vauvan kasvot kostutetulla vanulapulla. Molemmat silmät pestään omilla lapuilla. Silmät pestään ulkosyrjästä sisäsyrjään päin*
- *Korvalehdet ja korvien tausta puhdistetaan huolellisesti, korvakäytäviä ei kuitenkaan saa puhdistaa syvältä*
- *Pese ja kuivaa kainalot, kaula ja ihopoimut huolellisesti, sillä ne hautuvat helposti*
- *Vauvan päänahka harjataan päivittäin karstan muodostumisen ehkäisemiseksi*
- *Kynsiä ei saa leikata ensimmäisten kahden viikon aikana, vaikka kynnet olisivat pitkät. Kynsiä leikatessa on riski, että leikkaa ihoa, joka lisää kynsivallin tulehduksen riskiä. Myöhemmin kynnet leikataan tarpeen mukaan*

Vaipanvaihto

Vauvan pepun pesuun riittää vesi. Peppua huuhdellaan lämpimällä vedellä ja kuivataan huolellisesti. Vauvan iho on herkkä ja alkaa punoitaa helposti, joten jokaisen pissavaipan vaihdon yhteydessä ei tarvita pesuja. Vaihda vauvan vaippa tarpeen mukaan.

Pepunpesuasento

Ota vauva kylkimakuun kautta lepäämään käsivarrellesi. Ohjaa vauvan päällimmäistä jalkaa koukkuun ja ota vauvan polvitaiteesta ja kyynärvarresta kiinni.



Vauvan käsittely hoitopöydällä

Vauvan vaatteet ja vaippa vaihdetaan hänen ollessa hoitopöydällä. Käsittele vauvaa varmoin ottein. Älä koskaan jätä häntä yksin hoitopöydälle, sillä vauva voi pudota. Vauvaa käsiteltäessä hoitopöydällä, kosketa ja katso häntä hellästi sekä puhu hänelle. Näin pystyt luomaan vauvaan kontaktia ja olemaan vuorovaikutuksessa hänen kanssaan. Vauvalle syntyy turvallinen ja luottavainen olo. Vauva vastaa katsein, ilmein ja elein.

Vauvan käsitteleminen, sylissä pitäminen ja kantaminen edistävät vauvan motorista kehittymistä ja auttavat vauvaa oman kehon hahmottamisessa. Lisäksi tämä auttaa vauvaa tuntemaan olonsa turvallisiksi uudessa, oudossa maailmassa.

Vauva on hyvä nostaa syliin kyljen kautta. Vauvaa nostaessa muista nostaa häntä molempien kylkien kautta, jotta stimuloit hänen lihaksia ja tuntoa molemmilla puolilla.

Vaipanvaihtoasennot

Käännä vauva vaippaa vaihtaessa toiselle kyljelle ja aseta vaippa hänen alleen. Käännä tämän jälkeen vauva selälleen ja aseta vaippa kohdilleen.



Toinen tapa vaihtaa vaippaa on nostamalla vauvan pepun alta koko alavartalo ja asettaa vauvan jalat koukkuun vatsan päälle. Näin saat vaipan aseteltua vauvan alle sopivaan kohtaan.



Pukeminen

Pujota vauvan toinen käsi hihaan ja käännä vauvaa hitaasti kyljelleen.



Aseta vaate vauvan alle ja käännä vauvaa hitaasti vaatemytyn päältä toiselle kyljelle. Sitten voit pujottaa toisen käden hihaan.



Kylvetys

Kylvetys on koko perheelle mukava ja yhdistävä hetki. Vauvaa voi kylvettä yhden tai useamman kerran viikossa, aluksi lyhyitä aikoja kerrallaan. Kylvetys etenee aina päästä varpasiin päin. Vauvan päänahkaan kertyy usein karstaa, joka voidaan hellävaraisesti irrottaa esimerkiksi öljyn tai perusvoiteen ja harjan avulla rapsuttaen. Kylvetyksen jälkeen kuivaa vauva kauttaaltaan ja huolellisesti jokainen taivekohta huomioiden. Perusvoidetta tai talkkia käytetään vain tarvittaessa, mikäli iho punoittaa. Mitä enemmän rasvaa ja talkkia käytät, sitä enemmän iho sitä jatkossa tarvitsee.

- *Jos vauvan iho on rikkoontunut, hoitona voi käyttää iholle laitettavaa talkkia, sinkkivoidetta tai perusvoidetta ihosta riippuen*
- *Kuivalle tai punaiselle iholle/halkeamiin levitetään ohuelti mietoja ja hajustamatonta perusvoidetta*
- *Vauvan iho saattaa hilseillä syntymän jälkeen. Tämä on kuitenkin vaaratonta eikä sitä tarvitse hoitaa, mutta erityisen kuiviin kohtiin kuten ranteisiin tai nilkkoihin voi laittaa perusvoidetta/öljyä*
- *Mikäli vauvan ihossa on hormoninäppyjä (kuva alapuolella), voi ihoa pestä hellävaraisesti tai laittaa talkkia*
- *Lisää tietoa vauvan ihon hoidosta saat osastolla ollessasi hoitohenkilökunnalta ja kotiutumisen jälkeen omalta terveydenhoitajalta*



Osa vauvoista saattaa kellastua ensimmäisten elinpäiviensä aikana. Ihon väriä voi tarkastella luonnon valossa.

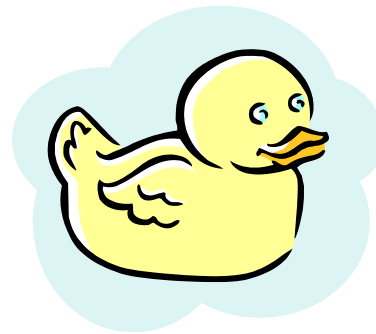
- *Vauvan keltaisuus on korkeimmillaan 3-5 päivän ikäisenä, mutta ihon väriä olisi hyvä tarkkailla kahden viikon ajan syntymän jälkeen*
- *Ihon keltaisuus johtuu bilirubiinin kertymisestä vereen. Suurina pitoisuuksina veressä se on vaarallista aivoille ja niiden kehitykselle.*
- *Bilirubiini on veren punasoluissa oleva hemoglobiinin hajoamistuote ja sen on tarkoitus poistua elimistöstä virtsan ja ulosteen mukana*
- *Mikäli havaitset vauvasi olevan kellertävä ota yhteyttä terveydenhoitajaan, jotta hän voi arvioida kellakkuutta.*
- *Rintamaito saattaa kellastuttaa vauvan ihoa. Jos vauva on kuitenkin virkeä ja syö hyvin, ei ole syytä huoleen.*

Kylvetysasento

Kylvetä vauvaa rauhallisin ja varmoin ottein. Laita vauva käsivarttasi vasten selälleen. Ranteesi on vauvan niskan alla ja ota kiinni vauvan käsivarresta kainalon kohdalta.



- *Kylvetykseen hankitaan vauvalle oma amme, jota ei käytetä mihinkään muuhun*
- *Kylpyveden tulee olla noin 37- asteista*
- *Vauvaa pestessä saippuaa tai öljyä ei ole tarpeen käyttää. Öljyinen vauva saattaa olla kovin liukas ja hankala pitää kiinni pestessä. Tarvittaessa rasvaa tai öljyä vauva mieluummin pesujen jälkeen*
- *Alle vuodenikäistä vauvaa ei suositella viemään saunaan löylyihin, koska pieni vauva ei osaa vielä säädellä omaa lämpöään*



Navan puhdistus

Vauvan napa puhdistetaan myös kotona. Navan siisteys tarkistetaan vaipan vaihdon yhteydessä. Napa on helppo puhdistaa pesujen yhteydessä huuhtelemalla sitä runsaasti vedellä ja kuivaamalla se huolellisesti. Toinen tapa on puhdistaa se kuivalla tai desinfiointiaineella kastellulla pumpulipuikolla. Desinfiointiainetta kannattaa käyttää vain, mikäli napa punoittaa tai on haiseva. Navan juuressa oleva ihopoimu on varsinkin tärkeä puhdistaa. Napatyngän lenkistä voi tarttua kiinni puhtain käsin ja kohottaa sitä hieman, jotta jokainen kohta saadaan puhdistettua. Napatyngä irtoaa yleensä kun vauva on noin 1-2 viikon ikäinen. Tyngän irrotessa navasta saattaa tulla verta, mutta tämä on vaaratonta. Tyngän irrottua navan pohja on usein erittävä, joten sen puhdistusta tulee jatkaa aina kun se on näkyvästi likainen tai haiseva.



Erittämisen seuranta



Ulostaminen

Jotkut vauvat saattavat ulostaa muutaman kerran viikossa, jotkut monesti päivässä. Tämä on yksilöllistä. Vauvan ensimmäisinä elinpäivinä uloste on sitkeää, vihreänmustaa mekoniumulostetta eli lapsenpihkaa. Vähitellen ulosteen väri muuttuu rusehtavaksi tai kellertäväksi. Rintamaitoa syövän vauvan uloste on kellertävää tai vihertävää.

Virtsaaminen

Vauvan virtsaaminen on yksilöllistä, mutta yleisimmin vauva virtsaa tiheästi, ainakin kuusi kertaa vuorokaudessa. Vaipassa saattaa ensipäivinä olla virtsan mukana tulevaa oranssinpunaista uraattisakkaa. Virtsamäärien lisääntyessä uraattisakka häviää. Mikäli uraattisakkaa on toistuvasti vaipassa voi tämä johtua liian vähäisestä nesteestä saannista. Tällöin ota yhteyttä omaan terveydenhoitajaan. Tyttövauvojen vaipassa saattaa ajoittain olla valkovuotoa tai verta. Vuoto on normaalia ja johtuu äidin hormonitoiminnasta.

Syliasennot

Voit pitää vauvaa sylissä monin eri tavoin. Vauvan sylittelyasentoa ei tarvitse vaihtaa jatkuvasti. Tämä saattaa hermostuttaa vauvaa. Vauvan kantamisessa tärkeää on muistaa vuorotella nostamis- ja kantamispuolia. Tämä tukee vauvan vartalon molempien puolien kehittymistä.

Kylkikantoasento

Vauvaa kannattaa välillä kantaa myös kyljellään. Vauvan jalka ohjataan koukkuun ja otetaan siitä kiinni (vähän kuin pepun pesu asennossa). Tässä asennossa vauvan kylki lepää sylittelijän käsivartta vasten.



Selinmakuuasento

Tue vauvan jalat koukkuasentoon, pää nojaa niskan kohdalta käsi-
varttasi vasten ja vauvan niska on ohjattuna pitkäksi.



Päinmakuuasento

Vauva lepää mahallaan polviesi päällä niin, että toinen polvi on ylem-
pänä.

Tätä asentoa voidaan käyttää myös röyhtäytysasentona.



Nukkuminen

Vauvan nukkumisrytmi on aina yksilöllinen. Vauva tarvitsee kuitenkin ensimmäisten elinkuukausien aikana paljon unta, keskimäärin 15- 16 tuntia vuorokaudessa. Päivisin vauva saattaa nukkua pidempiä unia. Päivärytmiä on vaikea ennakoida, koska jokainen vauva on yksilö, eikä kaikilla vauvoilla ole välttämättä selkeää uni- valverytmiä.

Öisin vauva aluksi herää usein syömään. Öisien heräilyjen yhteydessä on varottava, ettei vauva innostu tai virkisty liikaa. Kovaääninen puhe, vauvan naurattaminen ja kirkas valo saavat vauvan hereille. Myöskään vaipan vaihtoa ei kannata yöaikana tehdä, ellei se ole aivan pakollista. Parin viikon ikäisenä syöttövälit eivät välttämättä ole enää niin tiheitä ja vauva seurustelee mielellään jo pidempiä jaksoja.

- *On suositeltavaa että alkuun vauvaa nukutetaan kylkimakuulla. Tärkeää on nukuttaa vauvaa molemmilla kyljillä vuorotellen.*
- *Selällään tai mahallaan vauvaa voi pitää silloin, kun hän on valvottuna.*

Ulkona nukuttaminen

Vauvat nukkuvat päiväunensa parhaiten ulkona sillä raitis ilma edistää syvää ja pitkäkestoista unta.

Kesällä syntyneen vauvan voi viedä heti ulos nukkumaan.

- *Vaunut on sijoitettava varjopaikkaan ja niin, etteivät ne pääse kaatumaan tai lähde vierimään.*
- *Vaunujen päälle on hyvä laittaa harsokangas suojaksi hyönteisiltä*

Talvella on hyvä odottaa, että lapsi on kahden viikon ikäinen ennen kuin hänet vie ulos nukkumaan ja häntä on hyvä vähitellen totuttaa ulkona nukkumiseen.

- *Pakkasrajana vauvan ulkona nukuttamiselle on -15 astetta*
- *Vauvan poskia ei saa rasvata vettä sisältävällä voiteella, sillä se voi jäätyä vauvan poskeen*
- *Vauva tulee suojata peittein ja välillä kannattaa tunnustella vauvan lämpötilaa niskasta tai poskesta*
- *Muistutuksena: kova tuuli lisää pakkasen purevuutta*



Itku

Itku kuuluu vauvan elämään. Se on tärkeä keino vauvalle ilmaista tarpeitaan, tunnetilojaan ja kokemuksiaan. Vauvat ovat yksilöitä, jotka reagoivat asioihin erilailla.

Itku voi tarkoittaa

- *nälän tunnetta, märkää vaippaa tai jotakin muuta epämukavaa olotilaa*
- *kipua, mahavaivoja*
- *läheisyyden kaipuuta*

Itkua voidaan helpottaa

- *imettämällä/ruokkimalla*
- *kantamalla vauvaa sylissä*
- *vaipan vaihdolla*
- *vauvahieronnalla*
- *kapaloimalla hänet*
- *läheisyydellä, lämmöllä ja rakkaudella*
- *ihokontaktilla*

Vanhemmuus on vaativa ja tärkeä rooli, josta ei tarvitse selvitä yksin. Arki saattaa toisinaan olla haastavaa, joten teidän on tärkeää saada tukea vanhemmuudessa. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen auttaa teitä jaksamaan arjessa. Myös suhde omaan kumppaniin on olennaisen tärkeää, jotta vanhemmuus on toimivaa.

Pitäkää huolta itsestänne ja omasta jaksamisestanne. Vauvanne voi hyvin, kun itse voitte hyvin ja jaksatte olla aidosti läsnä sekä kiinnostuneita vauvastanne.

Tärkeintä on antaa vauvalle runsaasti rakkautta. Luottakaa itseenne!



Lähdeluettelo

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2011. Vauvamatkalla- opas synnyttäneelle [viitattu 15.9.2014]. Saatavissa: [http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/hyvinkaan-sairaala/Dokumenttikirjasto/Vauvamatkalla_internet_HUS_suomi1\[1\].pdf](http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaalat/hyvinkaan-sairaala/Dokumenttikirjasto/Vauvamatkalla_internet_HUS_suomi1[1].pdf).

Hermanson, E. 2012. Vastasyntyneen keltaisuus, Terveyskirjasto [viitattu 15.9.2014]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00802.

Laru, S., Riihonen, R. & Ukkonen, J. 2014. Itkuinen vauva ja koliikki- opas vanhemmille. Väestöliitto [viitattu 24.9.2014]. Saatavissa: http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/f0891233cb63a12cde6ac7df03ca4f2d/1399539975/application/pdf/3226422/Itkuinen_vauva_ja_koliikki_2014.pdf.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Meille tulee vauva- opas vauvan odotukseen ja hoitoon [viitattu 29.9.2014]. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/91b28f35-747e-43ac-9c11-e673c850cf79>.

Kallio, M. 2014. Vauvan kantamisasennot, Väestöliitto [viitattu 6.10.2014]. Saatavissa: <https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-perheessa/lapsen-maailma/vauvan-kantamisasennot/>.



Kuvat:

Kuvat ”Naku”-vauvasta

Clip Art

Napakuva tuttavien lapsesta

Tekijät:

Jenni Nikkilä terveydenhoitajaopiskelija

Pinja Puro sairaanhoitajaopiskelija

Daniela Westerlund sairaanhoitajaopiskelija

Valmistunut:

10/2014



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

LIITE 2. Palautelomake

Hei! Olemme tehneet käyttöönnne oppaan 0-4 viikon ikäisen vauvan perushoidosta. Olisimme kiitollisia jos voisitte antaa meille hieman palautetta oppaasta.

1. Mitä mieltä olette oppaan ulkoasusta?

2. Onko oppaamme sisältö mielestänne riittävä/selkeä/hyvin ymmärrettävä?

3. Koetteko, että opas on hyödyllinen osastollenne ja osaston potilailenne?

4. Olisiko teillä muuta kommentoitavaa oppaasta? Muutosehdotuksia, risuja/ruusuja?

Kiitos palautteestanne jo etukäteen!

Terveisin Jenni Nikkilä, Pinja Puro ja Daniela Westerlund

LIITE 3. Saatekirje

Hyvät synnyttäjien vuodeosaston 64 työntekijät!

Olemme Jenni Nikkilä, Pinja Puro ja Daniela Westerlund. Opiskelemme Lahden ammattikorkeakoulussa sairaan- ja terveydenhoitajiksi. Teimme opinnäytetyönämme 0-4 viikon ikäisen vauvan perushoito-oppaan.

Opasvihon tavoitteena on antaa vanhemmille tietoa vauvan perushoitoon liittyvistä asioista. Toivomme vanhempien saavan vastauksia oppaasta heitä askarruttaviin asioihin. Toivomme myös oppaan toimivan suullisen ohjauksen tukena ja näin helpottavan osastonne hoitohenkilökunnan potilasohjausta.

Tämän kirjeen liitteenä lähetämme valmiin oppaamme. Pyydämme teitä ystävällisesti lukemaan ja selailemaan oppaan tarkasti ja antamaan siitä meille palautetta liitteenä olevan palautelomakkeen avulla. Valmiit kyselylomakkeet voitte jättää kirjekuoreen, jonka haemme osastolta 1.10.2014.

Palautelomakkeen täyttäminen on täysin vapaaehtoista ja vastaaminen on täysin anonymiä. Antamanne palaute on meille tärkeää, jotta oppaastamme tulisi mahdollisimman hyödyllinen niin vanhemmille kuin teille osaston hoitohenkilökunnallekin.

Kiitos vaivannäöstänne!

Ystävällisin terveisin,

Jenni Nikkilä, Pinja Puro ja Daniela Westerlund

LIITE 4. Taulukko opasvihosta saamasta palautteesta

Opasvihon arviointi	Palautteen laatu	Palaute	Mitä muutoksia palautteen perusteella tehtiin
Ulkoasu	<p>Myönteinen palaute</p> <p>Kielteinen palaute</p> <p>Korjaava palaute</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oikeasta vauvasta otetut kuvat selkeitä ja hyviä • Nukesta otetut kuvat huonoja • Tutit pois kuvista • Ulkoasu enemmän yhteneväiseksi osaston muiden oppaiden kanssa • Onko tarvetta ”clip art”- kuville? 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuvat otettiin oikeasta vauvasta • Tuttia ei käytetty • Ulkoasu muutettiin yhteneväiseksi osaston muiden oppaiden kanssa
Sisältö	Myönteinen palaute	<ul style="list-style-type: none"> • Selkeä ja hyvin ymmärrettävä teksti 	<ul style="list-style-type: none"> • Teksti muutettiin

	<p>Kielteinen palaute</p> <p>Korjaava palaute</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sisältö liian tekninen • Otsikoiden yhdistämisistä • Asiasisällössä virheitä • Havainnoiminen otsikko; hoitajan tekemistä • Ohjeet liian jyrkkiä jossain kohdissa • ”Kaipaisin oppaaseen asiaa vauvan ruokkimisesta” 	<p>perhekeskeisemmäksi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekstiä muutettiin vähemmän jyrkäksi, esimerkiksi ”kynnet leikataan kahden viikon välein” muutettiin ”kynnet leikataan tarpeen mukaan” • Asiasisällön virheet korjattiin • Otsikoita yhdistettiin ja havainnoimisotsikko
--	---	---	---

			vaihdettiin vuorovaikutus vauvan kanssa ot-sikoksi
Hyödyllisyys	Työnteki-jöille	<ul style="list-style-type: none"> • ”Hoitajilla oppaan asiat tulee luonnos-taan ohjauksessa” • Hoitohenkilökunta on saanut yhdessä mieltä hoitokäy-tänteitään ja yhte-näistää työskentely-tapojaan, joten opas koettiin hyödylliseksi • ”Tukee sanallista ohjausta” 	
	Vanhemmille	<ul style="list-style-type: none"> • ”Hiukan parannel-tuna voisi toimia” vanhemmat ovat yleensä kiinnostu-neita tällaisesta 	

		<ul style="list-style-type: none">• ”Potilaat varmasti tykkää”• Ensisynnyttäjille hyödyllinen	
--	--	--	--

LIITE 5. Lupalomake kuvien ottamiseen ja käyttämiseen

Ottamamme kuvat tulevat opinnäytetyönämme tehtyyn vauvan perushoitoppaaseen. Opasta tullaan käyttämään Päijät-Hämeen keskussairaalan synnyttäjien vuodeosastolla 64. Osaston hoitohenkilökunta antaa sen kotiutuville vanhemmille. Oppaasta ei mistään selviä vauvan henkilöllisyys.

Annan luvan ottaa kuvat lapsestani ja käyttää niitä opinnäytetyössä.

Aika, paikka ja allekirjoitus:
