



SAVONIA

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

PARISUHDE ON PERHEEN KOOSSAPITÄVÄ VOIMA

Opas parisuhteen tukemisesta ja hoitamisesta lapsen
syntymän jälkeen

TEKIJÄ: Anni Voutilainen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Anni Voutilainen	
Työn nimi Parisuhde on perheen koossapitävä voima – opas parisuhteen tukemisesta lapsen syntymän jälkeen	
Päiväys 19.11.2014	Sivumäärä/Liitteet 32/2
Ohjaaja(t) Päivi Hoffrén	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Varkauden sosiaali- ja terveyskeskus, Joroisten terveysasema, neuvolat	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö ”Parisuhde on perheen koossapitävä voima – opas parisuhteen tukemisesta lapsen syntymän jälkeen” toteutettiin kehittämistyönä. Kehittämistyön tarkoituksena oli laatia opas parisuhteen tukemisesta lapsen syntymän jälkeen. Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä lapsen saaneiden vanhempien tietoisuutta parisuhteesta ja sen muuttumisesta lapsen syntymän jälkeen sekä tukea terveydenhoitajan tai kättilön laadukasta ohjausta neuvolassa. Työn tuotoksena tehdyn oppaan oli tarkoitus tulla käyttöön neuvolassa ja toimia terveydenhoitajan tai kättilön keskustelun välineenä. Käynnin lopuksi vanhemmat saisivat oppaan kotiin mukaan. Opinnäytetyön tilaajana toimii Varkauden sosiaali- ja terveyskeskus, Joroisten terveysaseman neuvolat.</p> <p>Parisuhde on kahden aikuisen ihmisen välinen suhde, jonka lähtökohtana on rakastuminen ja tavoitteena pitkäaikainen yhdessäolo. Kestävän parisuhteen muodostumiseen kuuluu rakastumisen jälkeen erilaisia kehitysvaiheita, jotka ovat symbioosivaihe, eriytymisen vaihe ja kumppanuuden vaihe. Hyvä ja toimiva parisuhde luo vankan pohjan vanhemmuudelle.</p> <p>Neuvolatyöhön kuuluu parisuhteen osapuolten ja perheen voimavarojen vahvistaminen. Voimavaralähtöisessä työssä toimitaan perheen ehdoilla ja sen edellytyksenä on molemminpuolinen kommunikointi, tasavertaisuus ja luottamus. Tavoitteena on saada perhe löytämään omat voimavaransa. Parisuhdetyytyväisyyden on todettu laskevan lapsen syntymän jälkeen. Vanhemmat toivovatkin terveydenhoitajalta enemmän parisuhteen voimavarojen huomiointia. Pelkkä vanhemmuuden tukeminen ei riitä perheen hyvinvoinnin vahvistamiseen.</p> <p>Kehittämistyössä laadittiin luotettavan kirjallisen lähdemateriaalin ja laadukkaiden suomalaisten tutkimusten pohjalta opas parisuhteen tukemisesta Joroisten äitiys- ja lastenneuvolan käyttöön. Opasta arvioitiin koko kehittämistyön prosessin ajan työn tekijän lisäksi ohjaavan opettajan ja työn tilaajan toimesta.</p> <p>Kehittämistyössä laadittua opasta voidaan hyödyntää koko Suomen perhe-, äitiys- ja lastenneuvoloiden lisäksi myös monissa muissa yhteisöissä, jotka tekevät työtä parisuhteen tukemisen edistämiseksi. Tulevaisuudessa opasta voisi käyttää pariskunnan yksilöohjauksen lisäksi myös ryhmäohjauksessa tai perhevalmennuksessa. Opas voisi olla myös helposti saatavilla Joroisten kunnan internetsivuilla. Jatkokehittämisaikana voisi tutkia, miten se on tukenut terveydenhoitajia tai kättilöitä heidän työssään. Olisi mielenkiintoista tutkia myös pariskunnan mielipiteitä ja kokemuksia oppaasta.</p>	
Avainsanat Parisuhde, parisuhteen muuttuminen, parisuhteen tukeminen	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Anni Voutilainen			
Title of Thesis Relationship is the power that keeps family together – guide for supporting relationship after childbirth			
Date	19.11.2014	Pages/Appendices	32/2
Supervisor(s) Päivi Hoffrén			
Client Organisation /Partners Social and health care centre of Varkaus, Health Centre of Joroinen, maternity clinic			
<p>Abstract</p> <p>The subject of this thesis is supporting the relationship after childbirth. The purpose of the thesis is to provide a guide for couples about supporting the relationship after childbirth. The guide is intended to become into use in a maternity clinic. The purpose of the guide is to work as a tool for public health nurses and midwives for conversation with parents. The aim of this thesis was to increase couples' awareness about relationship and its changes after childbirth and to support high-quality guidance of public health nurses and midwives in a maternity clinic. The guide was made in cooperation with and for the purposes of the Social and health care centre of Varkaus, Health Centre and maternity clinic of Joroinen.</p> <p>The starting point of a relationship is when two adults fall in love. The aim of this relationship is long-term togetherness. After falling in love there are different kind of phases to comprise a long lasting relationship such as symbiosis, differentiation and finally partnership. A good and working relationship creates a strong base for parenthood.</p> <p>Maternity clinic work involves strengthening resources of a couple and the family. Resource-based working is about cooperation with the family. Its prerequisite is mutual communication, equality and trust. The aim is to get the family to find their own resources. In many studies it has been noted that satisfaction of the relationship decreases after childbirth. That's why parents are hoping for more attention to support the resources of the relationship in a maternity clinic. Only supporting the parenthood is not enough for strengthening well-being of the whole family.</p> <p>This thesis produced a guide for supporting relationship after childbirth by using high-quality literature and Finnish studies. The guide was evaluated for the whole process by the author herself, the supervisor and the client.</p> <p>The guide can be used in every Finnish maternity clinic and wherever there is an aim to support relationship after childbirth. In the future the guide could be used when instructing individual couples as well as in childbirth classes. The guide could be made available on the internet pages of Health Centre and maternity clinic of Joroinen. In the future it would be interesting to research does the guide support public health nurses and midwives in their work or how the couples think about the guide.</p>			
Keywords Supporting couple relationship			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	PARISUHTEEN MUUTTUMINEN ENSIMMÄISEN LAPSEN SYNTYMÄN JÄLKEEN	6
2.1	Parisuhde	6
2.2	Parisuhteen muodostumisen vaiheet	7
2.3	Vanhemmukseen kasvaminen	8
2.4	Parisuhteen muutokset ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen	9
2.5	Seksuaalisuuden muuttuminen ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen	10
3	PARISUHTEEN TUKEMINEN JA HOITAMINEN ENSIMMÄISEN LAPSEN SYNTYMÄN JÄLKEEN ...	13
3.1	Parisuhteen tukeminen neuvolassa.....	13
3.2	Voimavaralähtöinen perhehoitotyö	14
3.3	Vanhempien kokemuksia ja toiveita parisuhteen tukemisesta neuvolassa	15
3.4	Parisuhteen hoitaminen	16
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	18
5	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	19
5.1	Kehittämistyön suunnitteluvaihe.....	20
5.2	Oppaan suunnittelu ja laatiminen	21
5.3	Kehittämistyön päättämisen- ja arviointivaihe.....	22
6	POHDINTA	23
6.1	Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus.....	23
6.2	Kehittämistyöprosessin arviointi	24
6.3	Tuotoksen arviointi	25
6.4	Ammatillinen kehittyminen	26
6.5	Työn johtopäätökset ja kehittämishaasteet	27
	LÄHTEET.....	29
	LIITE 1. TUTKIMUSTAULUKKO	33
	LIITE 2: PARISUHDE ON PERHEEN KOOSSAPITÄVÄ VOIMA – OPAS PARISUHTEEN TUKEMISESTA LAPSEN SYNTYMÄN JÄLKEEN	36

1 JOHDANTO

Parisuhde on kahden aikuisen ihmisen välinen suhde, jonka lähtökohtana on ollut rakastuminen, ja joka tähtää pitkäaikaiseen yhdessäoloon yhteisen päämäärän ympärillä. Suhteen jatkumisen turvaamiseksi tapahtuu kasvua ja kehitystä. Kehitys ei tapahdu itsekseen, vaan se vaatii jatkuvaa työntekoa eli keskustelua, ajattelua, harkintaa ja kokeilua. Ristiriitoja tulee ratkoa niin, että se johtaa edelleen suhteen positiiviseen kehittymiseen. (Airikka 2003, 11, 14.)

Ensimmäisen lapsen syntymä muuttaa kaiken eikä mikään palaa enää koskaan entiselleen. Enää ei olla pelkästään kumppaneita vaan myös vanhempia. Uusien roolien löytäminen voi olla haastavaa. (Sinkkonen 2012, 46.) Parisuhde on perheen ydinsuhde, jota tulisi vahvistaa jo varhaisessa vaiheessa lapsen ja koko perheen hyvinvoinnin kannalta. Pelkkä vanhemmuuden tukeminen ei riitä perheen hyvinvoinnin vahvistamiseen, joten sen vuoksi tuoreet vanhemmat tarvitsevat tukea myös parisuhteeseen liittyvissä kysymyksissä. (Tapio, Seppänen, Hyppönen, Janhunen, Prusila, Salo, Toivanen ja Vilén 2010, 120-121.)

Itkonen (2005, 8) toteaa, että neuvolatyöhön kuuluu parisuhteen osapuolten ja perheen voimavarojen vahvistaminen. Itkosen tutkimuksessa (2005, 23) käy ilmi, että puolisoitten välistä suhdetta käsitellään neuvoloissa liian vähän. Parisuhteeseen saadaan yleensä tukea muiden tukimuotojen yhteydessä, mutta ei erillisenä tuen tarpeena. Vanhemmat toivoivat terveydenhoitajalta enemmän parisuhteen voimavarojen huomiointia. (Itkonen 2005, 23, 63.)

Opinnäytetyö on kehittämistyö, jonka viitekehyksenä toimii voimavaralähtöinen perhetyö. Perhetyö voi olla joko perheen hyvinvoinnin ja toimivuuden arviointia tai sen tukemista. Työn lähtökohtana ei aina tarvitse olla huoli perheen selviytymisestä. Äitiys- ja lastenneuvolassa perhetyön toteuttaminen painottuu vanhemmuuden tukemiseen sekä lapsen ja koko perheen psykososiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen. (Vilén, Tapio, Janhunen, Nissinen ja Seppänen 2010b, 25, 29, 40.)

Parisuhteella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä heteropariskunnan välistä parisuhdetta. Opinnäytetyön tilaajana toimii Varkauden sosiaali- ja terveyskeskus, Joroisten terveysaseman neuvolat. Opinnäytetyön tarkoituksena on laatia opas parisuhteen tukemisesta ja hoitamisesta ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen neuvolan käyttöön. Opinnäytetyön tuotoksena tehtävän oppaan on tarkoitus tulla käyttöön neuvolan vastaanottotilanteessa, jossa ensimmäisen lapsen saaneiden vanhempien kanssa keskustellaan parisuhteesta. Opas toimii terveydenhoitajan tai kättilön puheeksiottamisen ja keskustelun tukena. Käynnin lopuksi vanhemmat saavat oppaan kotiin mukaan. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ensimmäisen lapsen saaneiden vanhempien tietoisuutta parisuhteesta ja sen muuttumisesta lapsen syntymän jälkeen sekä tukea terveydenhoitajan tai kättilön laadukasta ohjausta neuvolassa.

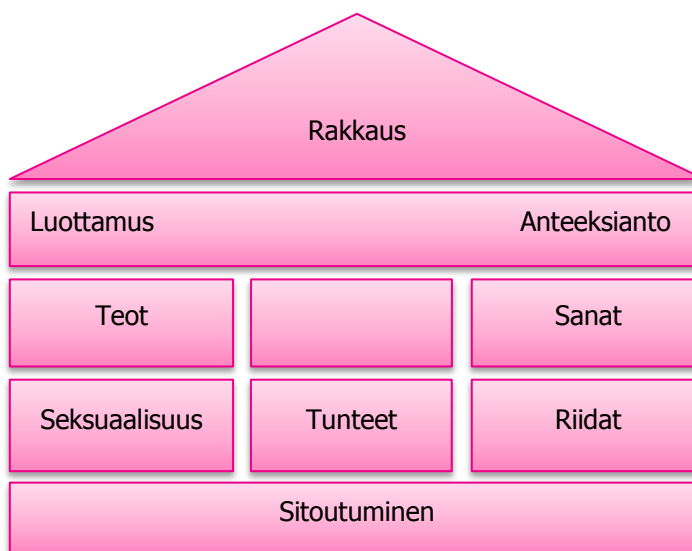
2 PARISUHTEEN MUUTTUMINEN ENSIMMÄISEN LAPSEN SYNTYMÄN JÄLKEEN

2.1 Parisuhde

Tässä opinnäytetyössä parisuhteella tarkoitetaan kiintymykseen ja seksuaalisuuteen perustuvaa kahden eri sukupuolta olevan ihmisen välistä suhdetta, jota pitävät koossa rakkaus, läheisyys ja luottamus (Haapio, Koski, Koski ja Paavilainen 2009, 40; Itkonen 2005, 9). Parisuhde on kahden aikuisen ihmisen välinen suhde, jonka lähtökohtana on rakastuminen, ja joka tähtää pitkäaikaiseen yhdessäoloon yhteisen päämäärän ympärillä. Parisuhteen jatkumisen turvaamiseksi tapahtuu kasvua ja kehitystä. (Airikka 2003, 11.) Parisuhde koostuu sitoutumisesta, rakkaudesta, seksuaalisuudesta, tunteista, teoista, sanoista, riidoista, anteeksiannosta ja luottamuksesta (Seppänen ym. 2009).

Ihminen hakeutuu parisuhteeseen, koska hänellä on tarve turvallisuuteen ja läheisyyteen, tarve seksuaaliseen kanssakäymiseen sekä tarve saada arvostusta ja kunnioitusta ihmisenä. Nämä tarpeet muuttavat muotoaan parisuhteen keston myötä ja niiden tyydyttäminen vaatii molemmilta osapuolilta huolenpitoa ja sitoutumista yhteiseen parisuhteeseen. (Airikka 2003, 11.) Parisuhteeseen sitoutuminen tarkoittaa tietoista sitoutumista jakamaan ja kantamaan vastuuta yhteisistä asioista, jaettua vanhemmuuden vastuuta lapsista, vastuuta omasta itsestä sekä huolenpitoa toisesta. Lisäksi se on osallistumista toistensa kokemuksiin ja kuormien jakamiseen, arkisten asioiden yhdessä tekemistä, työnjakoa ja yhteisiä kokemuksia, vastuunottamista suhteesta sekä suostumista ennalta tietämättömään ja elämässä kohtattavaksi tulevan kohtaamiseen. (Tuhkasaari 2007 33-34.)

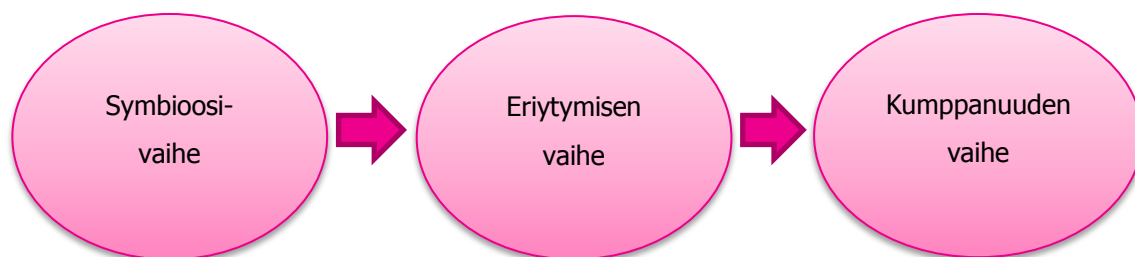
Parisuhteen sanotaan olevan yksi vaativimmista ihmissuhteista. On haastavaa kyetä luomaan vastavuoroinen parisuhde, jossa suhteen molemmat osapuolet säilyttävät oman erillisyytensä. Parisuhteessa ihmisen tulee kohdata oma menneisyytensä, nykyisyytensä ja tulevaisuutensa sekä jo toteutuneet ja toteutumattomat elämänprosessit. (Tuhkasaari 2007 32-33.)



Kuvio 1. Parisuhde mukailen Seppänen ym. 2009.

2.2 Parisuhteen muodostumisen vaiheet

Parisuhteen muodostuminen saa alkunsa rakastumisesta. Kestävän parisuhteen muodostumiseen kuuluu rakastumisen jälkeen erilaisia kehitysvaiheita. Ne liittyvät suhteen vakiintumiseen, puolisoiden itsenäistymiseen ja kumppanuuden muodostumiseen. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 31.) Näitä vaiheita kutsutaan symbioosivaiheeksi, eriytymisen vaiheeksi ja kumppanuuden vaiheeksi (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014a).



Kuvio 2. Parisuhteen muodostumisen vaiheet (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014a)

Kehitys kohti kumppanuutta lähtee käyntiin suhteen alussa, rakastumisvaiheessa. Edellytyksenä on, että rakastunut uskaltaa tutustua rakkautensa kohteeseen ja pysyä hänen lähellään. (Airikka 2003, 14.) **Symbioosivaiheessa** yhteenkuuluvuuden tunne parisuhteen osapuolten välillä on suuri ja toisesta nähdään enimmäkseen vain positiivisia puolia, negatiiviset ominaisuudet annetaan anteeksi tai jopa sivuutetaan (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014a). Rakastuneet muodostavat yhdessä kokonaisuuden, jossa voi olla vaikeaa määritellä missä kohtaa toinen alkaa ja toinen loppuu. Rakastuessaan ihminen kokee voimakkaita tunteita ja on samaan aikaan myös hyvin haavoittuvainen. Samaan aikaan, kun parisuhteen osapuolet iloitsevat toinen toisistaan, toisen ihmisen aikaansaamat epävarmuuden ja pettymyksen tunteet tuottavat suurta tuskaa. Rakastuminen ja siihen liittyvä toiseen ihmiseen tutustuminen kuuluu oleellisena osana matkaan kohti kumppanuutta. Samalla se on pohja parisuhteelle ja tulevalle perheelle. Tämän symbioottisen vaiheen sanotaan kestävän 100-1000 päivää. Symbioosivaiheen aikana kumppaniin tulisi kuitenkin ottaa myös etäisyyttä, jotta hänen soveltuvuutta elämänkumppaniksi sekä yhteisten lasten vanhemmaksi pystyisi arvioimaan paremmin. (Tapio ym. 2010, 112-113.)

Symbioosivaiheen jälkeen alkaa **eriytymisvaihe**, joka on luonnollinen, vaikkakin koetteleva vaihe parisuhteessa (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014a). Parisuhteen osapuolille kasvaa tunne omaan erillisyyteensä (Tapio ym. 2010, 113). Puolisot huomaavat tarpeensa omaan yksityisyyteen. Ne ominaisuudet, jotka aiemmin herättivät kiinnostuksen, saattavat tässä vaiheessa jopa alkaa ärsyttää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014a.) Moni saattaa pelästyä rakkauden haihtumista ja suhteen arkipäiväistymistä. Jos tässä vaiheessa ei puhuta parisuhteeseen liittyvistä asioista, pari saattaa ajautua henkisesti liian kauaksi toisistaan. Rakastuminen ei yksin riitä kestävään parisuhteeseen vaan tarvitaan lisäksi lujaa tahtomista ja sitoutumista yhteiseen kasvuprosessiin ja vaikeiden asioiden käsittelyyn. (Tapio ym. 2010, 113.) Jos siis jaksetaan taistella parisuhteen

puolesta, voidaan päästä vaikeiden asioiden yli ja sen myötä pystytään muodostamaan entistä lujempi pohja yhteiselle elämälle (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014a).

Parisuhteen muodostumisen kolmatta vaihetta kutsutaan turvalliseksi **kumppanuusvaiheeksi**. Tässä vaiheessa parisuhteen muodostaa kaksi toisiaan rakastavaa erillistä ihmistä, jotka kunnioittavat ja arvostavat toistensa yksilöllisyyttä sekä luottavat toisiinsa. (Tapio ym. 2010, 114.) Puolisot hyväksyvät erilaisuutensa ja tukevat toisiaan siinä. Tässä vaiheessa nautitaan siitä, että toinen on olemassa, omana itsenään ja erilaisenaakin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014a.) Toiselle annetaan myös omaa tilaa. Riittävä kommunikointi ja omien ja yhteisten asioiden jakaminen kuuluvat kumppanuuden vaiheeseen. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 31.) Tässä vaiheessa yhteiset hyvät kokemukset, kuten yhteinen historia, muistot, lapset ja koti, nousevat tärkeiksi (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014a).

Parisuhteen kehitys vaatii jatkuvaa työntekoa, jota kutsutaan rakkaustyöksi. Käytännössä työ on keskustelua, ajattelua, harkintaa ja kokeilua. Tähän kuuluu myös hyvin vahvasti suhteen tunnepuolen kehityksestä huolehtiminen ja erilaisten ristiriitojen ratkominen niin, että se johtaa edelleen suhteen positiiviseen kehittymiseen. (Airikka 2003, 14.) Parisuhteen osapuolten omista ja yhteisistä myönteisistä kehitysprosesseista sekä toimivasta perhedynamiikasta muodostuu perheen voimavarat (Itkonen 2005, 6). Voimavara- ja lähtöolosuhteissa perhetyössä tavoitteena on saada pariskunta löytämään nämä voimavaransa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014).

2.3 Vanhemmuuteen kasvaminen

Vanhemmuus on puolisoitten keskinäinen side, joka alkaa lapsen syntymästä ja jatkuu läpi elämän (Airikka, 2003, 18). Vanhemmuus on yksi vastuullisimmista elämäntehtävistä. Samalla se on antoisa ja palkitseva elämänaikana, joka toimii siltana omien vanhempien ymmärtämiseen. Vanhemmuus haastaa syvempään itsensä tuntemiseen ja tarjoaa mahdollisuuden ihmisenä kasvuun. (Ahoon, Hakola, Kinnunen, Mattsson, Ojell, Piirainen ja Ranssi-Matikainen 2011.)

Ensimmäisen lapsen syntymä ja vanhemmaksi tuleminen on aina suuri muutos. Se on yksi merkittävimmistä parisuhteen kehitysvaiheista. Se koettelee parin voimavaroja ja muuttaa parisuhteen luonnetta. (Tapio ym. 2010, 126; Itkonen 2005, 6.) Se muuttaa parisuhteen sisäistä dynamiikkaa ja tuttuja toimintamalleja. Onnistuneesti läpikäyty ja ratkaistu kehitysvaihe vahvistaa ja rikastuttaa parisuhdetta edelleen. Joskus tästä kehitysvaiheesta voi kuitenkin muodostua jopa perheen sisäinen kriisi. (Tapio ym. 2010, 115.)

Lapsen syntymän myötä puolisot eivät ole enää vain parisuhteessa keskenään vaan heistä yhdessä on tullut perhe (Airikka 2003, 20). Vanhempien haasteena on lapsen syntymän jälkeen muodostaa kahden henkilön parisuhteesta kolmen henkilön suhde, jossa myös parisuhde on otettava huomioon (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 31). Lapsen mukanaan tuomat vaatimukset on sopeutettava omaan toimintaan ja uusi vanhemman rooli on yhdistettävä parisuhteroolin rinnalle

(Itkonen 2005, 17). Puolison roolin lisäksi naisen tulee omaksua äidin rooli ja miehen isän rooli. Nämä roolit tulee sovittaa niin, että ne toimivat keskenään vuorovaikutuksessa. (Airikka, 2003, 20.)

Äitiyteen ja isyyteen kasvaminen merkitsevät erilaisia psyykkisiä kokemuksia ja tuntemuksia naiselle ja miehelle (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 32). Naisen vanhemmuuden ja äitiyden pohtiminen ja kokeminen alkaa yleensä jo raskauden alkuvaiheessa (Kuurma 2007, 11). Raskaus ja sen tuomat fyysiset muutokset ja erilaiset mielikuvat valmistavat naista äitiyteen. Mies taas etenee isäksi omaa tahtiaan, eri tavoin kuin nainen. Keskeinen psyykkinen haaste miehelle on raskauden ja vauvan syntymän jälkeen kestää tietynlaista yksinäisyyttä naisen ja vauvan suhteessa. Myönteinen näkemys itsestä, puolisosta, raskaudesta ja vauvasta sekä koko perheestä ovat yhteydessä siihen, miten tyytyväinen vanhempi on vanhemmuuteensa, vauvanhoitovalmiuksiinsa, parisuhteeseensa, koko perheen toimintaan sekä elämänhallintaan. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 32.)

2.4 Parisuhteen muutokset ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen

Hyvä ja toimiva parisuhde on turvallisuutta ja hyvinvointia lisäävä tekijä, joka luo vankan perustan vanhemmuudelle. Se on koko perheen tärkein voimavara. (Tapio ym. 2010, 120; Itkonen 2005, 6; Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 31.) Puolisoiden toimiva vuorovaikutus heijastaa parhaalla mahdollisella tavalla parin voimavaroja selvitä kuormittavasta arjesta. Vuorovaikutustaidot ja yhdessä luodut selviytymiskeinot elämän muutosvaiheissa toimivat tärkeinä kumppaneita yhdistävinä tekijöinä parisuhteessa. (Itkonen 2005, 14.) Kun pariskunta tiedostaa omia voimavaroja vahvistavia ja kuormittavia tekijöitä, voivat he aktiivisesti pyrkiä vahvistamaan omia voimavarojaan (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014).

Itkosen (2005, 6, 13) ja Kontulan (2009, 81) tutkimuksissa todetaan parisuhdetyytyväisyyden laskevan ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen: puoliset eivät pidä parisuhdetta niin tärkeänä lapsen syntymän jälkeen, kumppanin ja rakastajan roolit menettävät merkitystään. Myös Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä (2013, 31) ja Malinen (2011, 27) toteavat, että parisuhdetyytyväisyys voi vähentyä lapsen syntymän jälkeen. Itkosen (2005, 13) mukaan lapsen syntymä voi tilapäisesti heikentää jopa koko parisuhteen laatua. Ongelmaksi tämän voi muodostaa se, että tyytymättömyys parisuhteeseen ilmenee naisella ja miehellä eri aikoihin. Naisella tyytymättömyys ilmenee yleensä loppuraskauden ja lapsen puolen vuoden iän välillä ja miehellä lapsen ollessa puolesta vuodesta puoleentoista vuotta vanha. (Itkonen 2005, 13.)

Lapsen syntymä aiheuttaa muutoksia parisuhteeseen. Lapsen synnyttyä puolisoitten yhteenkuuluvuuden- ja läheisyyden tunne voivat vähentyä. (Itkonen 2005, 6.) Lapsen synnyttyä aikaa ei jää enää niin paljon toisen huomioimiselle ja tukemiselle (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014b; Itkonen 2005, 6). Lapsen syntymä vähentää ja rajoittaa vapautta ja yhteistä aikaa, koska lapsenhoito vie vanhempien aikaa ja energiaa (Itkonen, 2005,18; Haapio ym. 2009, 142; Malinen

2011, 29). Kahdenkeskinen aika muuttuu myös sisällöltään: aika eletään nyt kodin seinien sisäpuolella. Asiat ja tekemiset, jotka ennen hoituivat kodin ulkopuolella, etsivät paikkaa nyt kodin sisältä. (Ervast 2014.) Lisäksi kumppaneiden keskinäisen vuorovaikutuksen ja seksuaalisen halukkuuden on todettu vähentyvän ensimmäisen lapsen synnyttyä (Väestöliitto, 2014a). Myös Malinen (2011, 29) toteaa lapsen vaikuttavan vanhempien seksuaaliseen kanssakäymiseen: lapsen jatkuva läsnäolo rajoittaa vanhempien mahdollisuuksia yhteisiin, intiimeihin hetkiin.

Vanhemmat kuvaavat ensimmäistä vuotta lapsen syntymän jälkeen haasteelliseksi, muutosten ajaksi parisuhteelle (Kuurma 2007, 11; Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014b). Lapsen syntymän jälkeen parisuhde siirtyy romanssista arkeen (Malinen 2011, 29). Vanhemmat alkavat sopeutua uuteen elämään, johon liittyy sekä positiivisia että negatiivisia muutoksia. Äidit ovat yleensä tyytyväisiä ja luottavaisia uuteen rooliinsa äitinä, mutta samalla vastuun lisääntyminen, stressi ja oman ajan puuttuminen heikentävät jaksamista. Isät taas luottavat rooliinsa isänä ja kumppanina, mutta kokevat usein jäävänsä sivuun äidin ja lapsen läheisen suhteen vuoksi. (Kuurma 2007, 11-12.)

Toisaalta lapsen syntymän on todettu lisäävän vanhempien yhteenkuuluvuuden tunnetta (Itkonen 2005, 16). Parisuhteen koossa pitävä voima ja yhdistävä tekijä voikin olla lapsen syntymä eli uusi ja ennen kokematon yhteisesti jaettu kokemus (Väestöliitto, 2014a). Lapset ovat suuri kehittymismahdollisuus ja rikkaus. Heiltä voi oppia paljon aitoutta, suoruutta ja elämäniloa. (Väestöliitto, 2014b.) Pariskunnan tietoisuus omista voimavaroista vaikuttaa perheen hyvinvointiin lapsen syntymän jälkeen. Jo parisuhteen voimavarojen tiedostamisella ja vahvistamisella on merkitystä parisuhteen ongelmia ehkäistäessä. (Itkonen 2005, 26.) Parisuhdetyytyväisyys voi kasvaa etenkin silloin, kun vastuuta kotitöistä ja lastenhoidosta jaetaan yhdessä, puolisoiden välinen kommunikointi on avointa, puoliset kokevat yhteenkuuluvuutta ja saavat tukea perheen ulkopuolelta (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 31).

2.5 Seksuaalisuuden muuttuminen ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen

Airikka (2003, 12) määrittelee seksuaalisuuden mielikuvien, vaistojen ja viettien muodostamaksi subjektiiviseksi kokemukseksi, jolle ei ole olemassa kielellistä sanoin ilmaistavaa muotoa. Ryttyläisen ja Valkaman (2010, 11) mukaan seksuaalisuus on jokaisen ihmisen perusoikeus ja se on läsnä ihmisessä koko elämän ajan syntymästä kuolemaan. Seksuaalisuus on yksi ihmisen perustarpeista, johon katsotaan kuuluvaksi hellyyden, aistillisuuden, yhteenkuuluvuuden, kontaktin, lämmön, läheisyyden, fyysisen tyydytyksen, avoimuuden ja turvallisuuden tunteet (Ryttyläinen ja Valkama 2010, 11).

Seksuaalisuus kuuluu oleellisena osana parisuhteeseen ja se liitetään voimakkaasti rakastumisen tunteeseen. Vastavuoroisessa seksuaalisuudessa parisuhteen osapuolten identiteetti ja hyväksytyksi tuleminen kokemus vahvistuu. Lisäksi syvien tuntemusten jakaminen mahdollistuu. Parisuhteen alussa seksuaalinen kanssakäyminen toimii luonnollisena rakkauden ja kiintymyksen tunteiden purkautumisreitteinä, eikä siinä tuolloin koeta olevan ongelmia. Mitä pidemmälle parisuhde jatkuu,

sen tärkeämpää puolisoiden on huolehtia keskinäisestä tyydyttävästä seksuaalisuudesta ja sen toteutumisesta. (Airikka, 2003, 12.)

Lapsen saaminen vaikuttavaa selkeästi vanhempien kokemukseen seksuaalisesta hyvinvoinnista ja parisuhteen laadusta (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 56). Ala-Luhtalan (2008) tutkimuksen mukaan synnytys ja lapsentulo heikensi seksuaalielämää 41 %:lla tutkimukseen osallistuneista. Synnytyksen jälkeen jännitteitä seksuaalielämään luovat uusiin perherooleihin sopeutuminen sekä ajanpuute ja väsymys. Vanhempien keskinäinen yhdessäoloaika vähenee ja sitä voi joutua suunnitelmallisesti luomaan. (Ryttyläinen ja Valkama 2010, 116.)

Synnytys on voimakas kokemus sekä naiselle että miehelle. Se vaikuttaa tuoreen äidin naiseuden kokemiseen, hänen on löydettävä naiseutensa uudelleen. (Ryttyläinen ja Valkama 2010, 114.) Naisen seksuaalinen itsetunto voi kehon muutosten takia olla matalalla (Malmi, Pulliainen ja Sirkka 2008, 104). Raskaus ja synnytys ovat tuoneet kehoon muutoksia, joihin on sopeuduttava (Ryttyläinen ja Valkama 2010, 114). Naiset ovat huolissaan kehossa tapahtuneista muutoksista ja odottavat hyväksyntää kumppanilta. He kokevat, että kumppani odottaa heiltä enemmän seksuaalista kanssakäymistä kuin mihin he kykenevät. (Kuurma 2007, 12.) Puolison antama tuki on erityisen tärkeää muutosten ja muuttuneen naiseuden hyväksymisessä. On syytä muistaa, että myös miehelle tilanne on uusi, joten on tärkeää tukea ja ymmärtää myös häntä. (Ryttyläinen ja Valkama 2010, 114.) Toisaalta myös ilo raskaudesta ja lapsen syntymästä helpottavat uuden ja erilaisen kehon hyväksymistä, nainen voi saada uudenlaista itsevarmuutta itsestä ja suhteesta omaan kehoonsa. Hyvä ja toimiva parisuhde edesauttaa uuden kehonkuvan hyväksymistä. (Väestöliitto 2014e.)

On normaalia, että seksuaalielämään tulee yhdyntöjen osalta tauko lapsen syntymän jälkeen. Myös parin seksitavat voivat muuttua. (Ryttyläinen ja Valkama 2010, 144; Väestöliitto 2014d.) Synnytyksen jälkeen naisen elimistö tarvitsee aikaa palautumiselle. Synnytyksestä palautuminen on yksilöllistä. Jälkivuoto kestää useita viikkoja, muttei ole este yhdynnälle. Jos yhdynnät tulevat ajankohtaisiksi jälkivuodon aikana, tulee käyttää kondomia ja huolehtia hyvästä hygieniasta. Välilihan ja emättimen alueelle on voinut tulla vaurioita, jotka ovat kipeitä vielä pitkään synnytyksen jälkeen, myös mahdollisen sektiohaavan paraneminen vie aikaa. Imetyksen aikana naisen emätin on hormonien vaikutuksesta kuiva ja yhdyntä saattaa tehdä kipeää. Myös väsymys ja unenpuute vaivaavat. Sekä nainen että mies saattavat kokea tilapäistä haluttomuutta synnytyksen jälkeen. (Haapio ym. 2009, 144-145; Väestöliitto 2014e.) Seksuaalinen haluttomuus on tavallista parin sopeutuessa lapsen syntymän aiheuttaneeseen muutokseen (Väestöliitto 2014c). Naisen kannattaa edistää synnytyksestä palautumista lantionpohjanlihaksia harjoittamalla (Ryttyläinen ja Valkama 2010 114).

Tilapäiset seksuaaliongelmien ovat tyypillisiä alatiesynnytyksen jälkeen (Ryttyläinen ja Valkama 2010, 114). Neuvolassa on tärkeää kertoa näistä asioista pariskunnalle, koska parisuhteelle ja seksuaalisuudelle asetetut liian korkeat odotukset ja tiedon puute voivat lisätä ongelmia (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 56-57). Neuvolassa olisi syytä myös keskustella läheisyyden ja

hellyyden osoittamisen tärkeydestä. Läheisyyden ei aina tarvitse johtaa yhdyntään. (Ryttyläinen ja Valkama 2010, 116.) Tapoja rakastella ja tuottaa toiselle mielihyvää on paljon muitakin kuin yhdyntä, esimerkiksi koskettaminen, hyväileminen ja oman, uudenlaisen kehon arvostaminen. Hellyyttä voi osoittaa monin tavoin ja erotiikkaa voi pitää yllä läheisyydellä, kosketuksella ja flirttailulla (Väestöliitto 2014e; Malmi ym. 2008, 104-106). Keskinäistä läheisyyttä kannattaa vaalia, koska tunteet ja kosketus vahvistavat pariskunnan yhteyttä (Ryttyläinen ja Valkama 2010, 115). Yhteistä aikaa varattaessa on tärkeää keskittyä vain toinen toiseensa. Rakastelusta ei kannata kasata itselleen paineita ja suunnitella etukäteen mihin se johtaa, vaan katsoa rauhassa mitä tapahtuu. (Väestöliitto 2014c.) Joskus kannattaa antaa hetken viedä mukanaan. Jos miettii liikaa, menettää paljon hyviä hetkiä. (Väestöliitto 2014d.)

Terveystieteiden tai kättilön tulee ottaa puheeksi myös synnytyksen jälkeinen ehkäisy, jottei sen tuoma epävarmuus lisää seksuaalielämään jännitettä entisestään (Ryttyläinen ja Valkama 2010, 115-116). Synnytyksen jälkeen yhdynnöissä tarvitaan raskauden ehkäisyä, vaikka kuukautiset eivät olisi vielä alkaneetkaan. Imetyksen aikana sopivia ehkäisykeinoja ovat kondomi tai progestiiniainvalmisteet eli minipillerit, kapseli ja kierukka. (Väestöliitto 2014e.)

Parisuhteessa ja seksuaalisuudessa tunnettavaa mielihyvää edistää kyky ilmaista ja kommunikoida rakentavalla tavalla myös kielteisistä tunteista. Olennaista parien välisessä vuorovaikutuksessa on avoin ja selkeä itseilmaisuus sekä aktiivinen ja hyväksyvä toisen kuuntelu. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 56-57.) Sen vuoksi pariskuntaa tulee kannustaa kertomaan toinen toiselleen seksiin liittyvistä tarpeistaan ja toiveistaan (Ryttyläinen ja Valkama 2010, 116). Pariskunnan kannattaa keskustella siitä, mikä toisen käyttäytymisessä tuntuu hyvältä, näin toinen voi sopivan tilaisuuden tullen toimia sen mukaan (Väestöliitto 2014c).

3 PARISUHTEEN TUKEMINEN JA HOITAMINEN ENSIMMÄISEN LAPSEN SYNTYMÄN JÄLKEEN

Hyvä parisuhde luo vankan perustan vanhemmuudelle. Sen vuoksi vanhemmat tarvitsevat tukea myös parisuhteeseen liittyvissä kysymyksissä. (Tapio ym. 120-121.) Parisuhteen voimavarojen tukeminen edistää koko perheen terveyttä ja hyvinvointia (Itkonen, 2005, 8).

Tapio ym. (2010, 120) toteavat, että vanhempien parisuhde on perheen ydinsuhde, jonka vahvistaminen varhaisessa vaiheessa on lapsen ja koko perheen hyvinvoinnin kannalta arvokasta ja ennaltaehkäisevää perhetyötä. Toimivan parisuhteen edellytyksenä on ennen kaikkea toimiva vuorovaikutus. Pelkkä vanhemmuuden tukeminen ei yksin riitä perheen hyvinvoinnin vahvistamiseen. (Tapio ym. 2010, 120.)

3.1 Parisuhteen tukeminen neuvolassa

Valtio velvoittaa jokaista kuntaa järjestämään asukkailleen tasa-arvoisia sosiaali- ja terveyspalveluja. Äitiys- ja lastenneuvolatyö on perusterveydenhuollon ehkäisevää ja terveyttä edistää toimintaa. Se on maksutonta ja vapaaehtoista. Neuvolatyön tavoitteena on muun muassa auttaa yksilöitä ja perheitä löytämään omia voimavarojaan. (Haapio ym. 2009, 43.)

Terveydenhuoltolaissa (2010/1326,§ 15) säädetään, että kunnan on järjestettävä alueensa raskaana olevien naisten, lasta odottavien perheiden sekä alle oppivelvollisuusikäisten lasten ja heidän perheidensä neuvolapalvelut. Neuvolapalveluiden tulee sisältää "sikiön terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin sekä raskaana olevan ja synnyttäneen naisen terveyden määrääjain toteutettava ja yksilöllisen tarpeen mukainen seuranta ja edistäminen", "lapsen terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edistäminen sekä seuranta ensimmäisen ikävuoden aikana keskimäärin kuukauden välein ja sen jälkeen vuosittain sekä yksilöllisen tarpeen mukaisesti", "lapsen suun terveydentilan seuranta vähintään joka toinen vuosi", "vanhemmuuden ja perheen muun hyvinvoinnin tukeminen", "lapsen kodin ja muun kasvu- ja kehitysympäristön sekä perheen elintapojen terveellisyyden edistäminen" sekä "lapsen ja perheen erityisen tuen ja tutkimusten tarpeen varhainen tunnistaminen sekä "lapsen ja perheen tukeminen ja tarvittaessa tutkimuksiin tai hoitoon ohjaaminen". (Finlex, 2010.) Laissa ei selkeästi säädetä parisuhteen tukemisesta.

Parisuhteen osapuolten ja perheen voimavarojen vahvistaminen kuuluu terveydenhoitajan ja kättilön työhön. Terveydenhoitajan ja kättilön tulisi huomioida myös parisuhteen tukeminen tärkeänä kehitysvaiheena ensimmäisen lapsen syntymän rinnalla. (Itkonen, 2005, 8.) Ryttyläinen ja Valkama (2010, 114) toteavatkin, että parisuhde tarvitsee erityisen vahvaa tukea ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen.

Itkosen tutkimuksessa (2005, 23, 63-64) käy ilmi, että puolisoiden välistä suhdetta käsitellään neuvoloissa liian vähän. Parisuhteeseen saadaan yleensä tukea muiden tukimuotojen yhteydessä,

mutta ei erillisenä tuen tarpeena. Vanhemmat toivoivat terveydenhoitajalta enemmän parisuhteen voimavarojen huomiointia. (Itkonen 2005, 63-64.)

3.2 Voimavaralähtöinen perhehoitotyö

Perhetyöksi voidaan katsoa kaikki perheiden kanssa tehtävä työ. Perhetyötä toteutetaan muun muassa sosiaalityössä, päivähoidossa, neuvoloissa, kotipalvelussa ja seurakunnissa. Perhetyöhön sisältyy monia erilaisia työmuotoja. Niitä voidaan toteuttaa esimerkiksi perhetapaamisina, keskusteluina, kotikäynteinä, kerho- ja leiritoimintana tai perhekuntoutuksena. (Vilén ym. 2010a, 25.)

Neuvolassa terveyden edistäminen perustuu perhekeskeiseen, voimavaralähtöiseen työtapaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Äitiys- ja lastenneuvolassa perhetyön toteuttaminen painottuu vanhemmuuden tukemiseen sekä lapsen ja koko perheen psykososiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen. Perhevalmennus ja erilaiset vanhemmuutta tukevat vertaisryhmät ovat osa neuvolan tekemää perhetyötä. (Vilén ym. 2010a, 29.) Perhetyö voi olla joko perheen hyvinvoinnin ja toimivuuden arviointia tai sen tukemista. Työn lähtökohtana ei aina tarvitse olla huoli perheen selviytymisestä. (Vilén ym. 2010b, 40.)

Äitiys- ja lastenneuvolassa tapahtuvaa perhetyötä tehdään ennaltaehkäisevästi perheen ja lapsen hyvinvointia seuraamalla (Vilén ym. 2010b, 40). Perheen voimavaroja tukevassa työssä pyritään ennaltaehkäisemään ongelmia. Tässä tapauksessa parisuhteen puheeksiottamisella ja siitä keskustelemassa pyritään ennaltaehkäisemään mahdollisia tulevia ongelmia lapsen syntymän jälkeen, koska vanhempien välinen suhde vaikuttaa perheen ilmapiiriin lisäksi myös lapsen hyvinvointiin. (Itkonen, 2005, 26.)

Voimavaralähtöistä työskentelyä toteutettaessa toimitaan asiakkaan ja perheen ehdoilla. Tavoitteena on saada asiakas hahmottamaan elämänvaiheen mahdolliset muutoshaasteet ja löytämään omat voimavaransa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Voimavaralähtöisessä hoitotyössä terveydenhoitajan tai kättilön tehtävä on antaa puolisoille tukea, jonka lähtökohtana ovat heidän omat vahvuutensa. Voimavaralähtöisyyden edellytys on molemminpuolinen kommunikointi, luottamus ja avoimuus. Voimavaralähtöisen työskentelyn perustana ovat tasavertaisuus asiakkaan ja terveydenhoitajan tai kättilön välillä. Pariskunnan tulee osallistua keskusteluun avoimesti, täysivaltaisesti ja myös tulla kuulluksi. Terveydenhoitajan ja kättilön tehtävä on kuunnella aktiivisesti, tarjota tukea ja antaa pariskunnalle heidän tarvitsemaansa, merkittävää tietoa. (Itkonen 2005, 21-23.)

Vanhemmuuden voimavarat voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin. Sisäiset voimavarat auttavat kehittymään vanhempana, puolisona ja yhteisön jäsenenä. Ulkoiset voimavarat muodostuvat perheen ulkopuolelta saamasta avusta ja vahvistavasta tuesta. (Itkonen 2005, 17-18.) Ajatellaan,

että perhe voi omalla toiminnallaan vahvistaa voimavarojaan, mutta niitä voi vahvistaa myös ulkopuolelta tulevan tuen avulla, tässä tapauksessa siis neuvolan tai äitiyspoliklinikan kautta. Voimavaralähtöisessä työskentelyssä tavoitteena on lisätä perheen vastuuta itsestään ja tunnetta siitä, että perhe hallitsee omaan elämäänsä vaikuttavia tekijöitä. (Itkonen 2005, 20-21, 27.)

Omia voimavaroja antavia ja kuormittavia tekijöitä tiedostaessaan perhe voi aktiivisesti lähteä vahvistamaan omia voimavarojaan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014). Pariskunnan tietoisuus omista voimavaroistaan vaikuttaa perheen hyvinvointiin lapsen syntymän jälkeen. Puolisoiden yhteenkuuluvuuden tunne, keskinäiset vuorovaikutustaidot ja joustavuus lisääntyvät ja auttavat säilyttämään parisuhteen voimavarojen tasapainon. On erityisen tärkeää tunnistaa, tiedostaa ja vahvistaa parisuhteen voimavaroja aina muutosvaiheen keskellä. Jo sillä on merkitystä parisuhdetta uhkaavien ongelmien ehkäisyssä. (Itkonen 2005, 26.) Voimavarojensa vahvistamiseksi perhe voi hakea tietoa, lisätä yhdessäoloa, läheisyyttä, vuorovaikutusta ja avointa keskustelua sekä sopia arjen vastuista ja velvollisuuksista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014).

Parisuhteen tilanteen puheeksiottaminen ja siitä keskusteleminen vaatii terveydenhoitajalta tai kättilöltä hienovaraisuutta ja empaattisuutta. Parisuhteen asioiden käsittely on intiimiä. (Itkonen 2005, 23.) Onnistuneen voimavarojen vahvistamisen edellytyksenä on dialoginen vuorovaikutus vanhempien kanssa. Terveydenhoitajalla tai kättilöllä on käytössään voimavaralähtöisiä auttamismenetelmiä, tässä tapauksessa esimerkiksi ”Vauvaperheen arjen voimavarat” –lomake perheen selviytymisen tukemiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Voimavaralähtöisillä työmenetelmillä lisätään ammattilaisten valmiuksia ottaa puheeksi perheen elämään liittyviä asioita ja taitoa vahvistaa vanhempien voimavaroja. Niillä pyritään paikantamaan tuen tarpeita ja ne auttavat kohdentamaan neuvontaa ja muuta tukea perhe- ja tarvelähtöisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Voimavaroja vahvistavia auttamismenetelmiä ovat ”vahvuuksien tunnistaminen, valmiuksien lisääminen toimia perheen voimavaraisuuden parantamiseksi, itsetunnon ja ongelmanratkaisukyvyyn parantaminen, merkityksellisen tiedon antaminen, sosiaalisten verkostojen vahvistaminen, ryhmätyömenetelmien käyttö sekä motivointi vertaistuen saamiseen” (Itkonen 2005, 23).

3.3 Vanhempien kokemuksia ja toiveita parisuhteen tukemisesta neuvolassa

Kuurman (2007, 56) mukaan vanhempien kokemukset neuvolasta ovat pääasiassa positiivisia. Vanhemmat arvostavat neuvolaa ohjaajana ja neuvojana. Avoin ilmapiiri, kiireetön kontakti ja miellyttävä henkilökunta voivat mahdollistaa vanhemmille tilaisuuden puhua aroistakin asioista. Ensimmäisen lapsen vanhemmat kokevat oman terveydenhoitajan tärkeäksi, joten terveydenhoitajan pysyvyyteen tulisi kiinnittää huomiota (Kuurma 2007, 2).

Sekä äidit että isät luottivat terveydenhoitajan asiantuntijuuteen parisuhdeongelmien huomaamisessa. He uskoivat terveydenhoitajan huomaavan, jos heillä on tarvetta keskustella

asioista. Toisaalta taas vanhemmat toivoivat enemmän suoria keskustelun aloituksia terveydenhoitajalta parisuhteeseen, erityisesti jaksamiseen liittyen. (Kuurma 2007, 56.) Äidit odottivat lisää keskustelua. He toivoivat enemmän suoria kysymyksiä, parisuhde- ja vanhemmuuskeskusteluja ongelmatilanteissa ja ennaltaehkäisevästi, sekä aikaa ja tilaa keskusteluille. Neuvolan toivottiin ja odotettiin kannustavan parisuhteen hoitamiseen. Äidit kokivat vanhemmuuden tukemisen erityisen tärkeäksi ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen uudessa elämäntilanteessa. Isät toivoivat parisuhteen tukemista ja asian puheeksiottamista muiden asioiden lomassa terveydenhoitajan tehdessä aloitteen. (Kuurma 2007, 60.) Kuurma (2007, 56-57) pohtii, voisiko ” taustalla olla ajatus siitä, että vanhemmat eivät halua hakea neuvolasta oma-aloitteisesti tukea parisuhteeseen tai omaan jaksamiseen, mutta toisaalta kuitenkin kaipaisivat tukea ja odottaisivat, että neuvolassa asia otetaan puheeksi, vaikka mitään ongelmia ei olisikaan”.

Parisuhdeasioista puhuminen ei aina ollut isille luonnollista vaan se koettiin liian intiiminä (Kuurma 2007, 59). Itkosen (2005, 63-64) tutkimukseen osallistuneet pariskunnat kokivat ajan rajallisuuden neuvolakäynnin yhteydessä haastavaksi. Kuurma (2007, 2) toteaa, että vanhemmat toivoisivat neuvojen ja ohjeiden yhteneväisyyttä ja ajankohtaisuutta. Eniten toivottiin, että terveydenhoitaja tai kättilö kannustaisi vastaanottokäynnillä avoimeen keskusteluun ja asian puheeksiottamiseen (Itkonen 2005, 76).

Itkosen (2005, 63-64) tutkimuksessa tuodaan ilmi, että vanhemmat odottavat terveydenhoitajalta enemmän parisuhteen voimavarojen huomiointia. Eniten pariskunnat odottivat parisuhteeseen liittyvää yksilöneuvontaa sekä miesten kannustamista osallistumaan neuvolatoimintaan.

Puolisot kokivat, että parisuhdetta tuetaan tehokkaimmin silloin, kun sen voimavarat tunnustetaan. Tällöin tuki on yksilöllistä ja kohdentuu oikein. (Itkonen 2005, 64.) Parisuhdetta tulisi käsitellä molempien puolisoitten läsnäollessa. Erityisesti terveydenhoitajalta odotetaan tiedollista tukea muutoksista, parisuhteen voimavarojen tunnistamista ja huomioimista, vanhemmuuden tukemista ja isyyden tukemista. (Itkonen 2005, 76.)

Neuvolan toiminta koettiin aktiivisena ja kokonaisvaltaisena silloin, kun molemmat vanhemmat huomioitiin vastaanotolla, olivat he sitten molemmat paikalla tai eivät. Aktiivinen työote ilmeni vanhempien mukaan terveydenhoitajan keskustelunaloituksena ja suorina kysymyksinä vanhemmuudesta ja parisuhteesta. Perheen huomioiminen koettiin kokonaisvaltaisena myös silloin, kun kehoitettiin vaalimaan parisuhdetta. (Kuurma 2007, 57-58.)

3.4 Parisuhteen hoitaminen

Parisuhteen hoitaminen on monipuolinen kokonaisuus, jonka tavoitteena on parisuhteen osapuolten tyytyväisyys ja hyvinvointi (Auvinen ja Punkka 2008, 10, 40). Auvinen ja Punkka (2008) tutkivat parisuhteen hoitamista ja siihen liittyviä tekijöitä pikkulapsiperheiden vanhemmilla. Pysyvimpiä toimintatapoja parisuhteen hoitamisessa kuvastivat avoimuus, positiivisuus, jatkuvuuden

osoittaminen, rakkauden ilmaiseminen, tehtävien jakaminen, neuvot ja sosiaaliset verkostot. Parisuhdetta hoidettiin eniten jatkuvuuden osoittamisella ja vastuunottamisella yhteisistä tehtävistä. Pariskunnat kokivat rakkauden ilmaisemisen ja jatkuvuuden osoittamisen tärkeinä parisuhteen hyvinvoinnin tekijöinä. Ne koettiin parisuhdetyytyväisyyttä lisäävinä tekijöinä. Arjessa naiset kokivat tärkeäksi kotitöiden tasapuolisen jakamisen ja miehet fyysisen läheisyyden hetket. (Auvinen ja Punkka 2008, 40.)

Parisuhteen hoitaminen kytkeytyy runsaaseen sitoutumiseen, luottamukseen, toisesta pitämiseen ja rakkauteen sekä vallan tasapuoliseen jakautumiseen parisuhteessa. Parisuhteen hoitaminen vahvistaa parisuhteen laatua ja laadukkaassa parisuhteessa eläminen kannustaa myös hoitamaan suhdetta aktiivisesti (Malinen 2011, 25-26). Malisen (2011, 52) tutkimuksessa hyviä parisuhdehetkiä kuvastivat seuraavat toiminnot: teot, keskustelu, läsnäolo, myönteisyys, fyysinen läheisyys, tuki ja ristiriitojen hallinta. Malisen (2011, 53) mukaan se mitä arjessa tehdään, ei aina ole olennaista. Hyvän parisuhteen muodostumiseen riittää, kun puolisoilla on aikaa olla yhdessä ja lastensa kanssa. Parisuhteelle on sallittua ottaa oma tila myös lasten läsnäollessa esimerkiksi halauksin ja suukoin. Myös kahdestaan vietetty aika on tärkeää. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014c.) Vanhemmat halusivat viettää enemmän aikaa kahdestaan ja kun aikaa löydetään, se koetaan palkitsevaksi (Malinen 2011, 53).

Käytännön arjessa parisuhteen hoitamista kuvastavat pariskuntien kertomat suhteen hyvät hetket liittyivät paljon parisuhteen arkeen. Hetket liittyivät useimmiten yhdessäoloon, aktiiviseen positiivisuuteen, tehtävien jakamiseen, fyysiseen läheisyyteen, arjen keskusteluihin sekä tukemiseen ja huolenpitoon. (Auvinen ja Punkka 2008, 33-35.)

Yhdessäoloon liittyi koko perhe, ja se oli esimerkiksi television katselua, saunomista ja ruokailua. Arkiset velvollisuudet koettiin hyvinä hetkinä, kun ne tehtiin yhdessä. Aktiivista positiivisuutta kuvaavissa tilanteissa pyrittiin ilahduttamaan toista ja tekemään ilmapiiristä miellyttävää. (Auvinen ja Punkka 2008, 33-35.) Arjen pienet teot, kuten kaupassakäynti toisen puolesta puolison hakeminen töistä mainittiin tärkeinä asioina (Auvinen ja Punkka 2008, 46). Tehtävien jakamista oli kotitöiden yhdessä tekeminen ja tasajako sekä oma-aloitteisuus niiden tekemiseen. Fyysiseen läheisyyteen katsottiin kuuluvan suudelmät, halaukset ja seksi. Sitä kuvattiin myös lähekkäin olemisena. (Auvinen ja Punkka 2008, 33-35.) Kosketus, halaus ja katse kertovat välittämisestä ja antavat voimaa arkeen (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2014c). Arkiset keskustelut sisälsivät työstä, vapaa-ajasta, lapsista ja taloudesta puhumisen. Päivän tapahtumisen ja itseä mietityttävien asioiden jakaminen puolison kanssa koettiin hyväksi hetkeksi. Tukeminen ja huolenpito tarkoittivat toisen tukemista kuormittavissa tilanteissa ja asioissa. Se oli joko henkistä lohduttamista tai aktiivista auttamista. (Auvinen ja Punkka 2008, 33-35.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on laatia opas parisuhteen tukemisesta ja hoitamisesta ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen neuvolan käyttöön. Opinnäytetyön tuotoksena tehtävän oppaan on tarkoitus tulla käyttöön neuvolan vastaanottotilanteessa, jossa ensimmäisen lapsen saaneiden vanhempien kanssa keskustellaan parisuhteesta. Opas on terveydenhoitajan tai kättilön puheeksiottamisen ja keskustelun tukena. Käynnin lopuksi vanhemmat saavat oppaan kotiin mukaan.

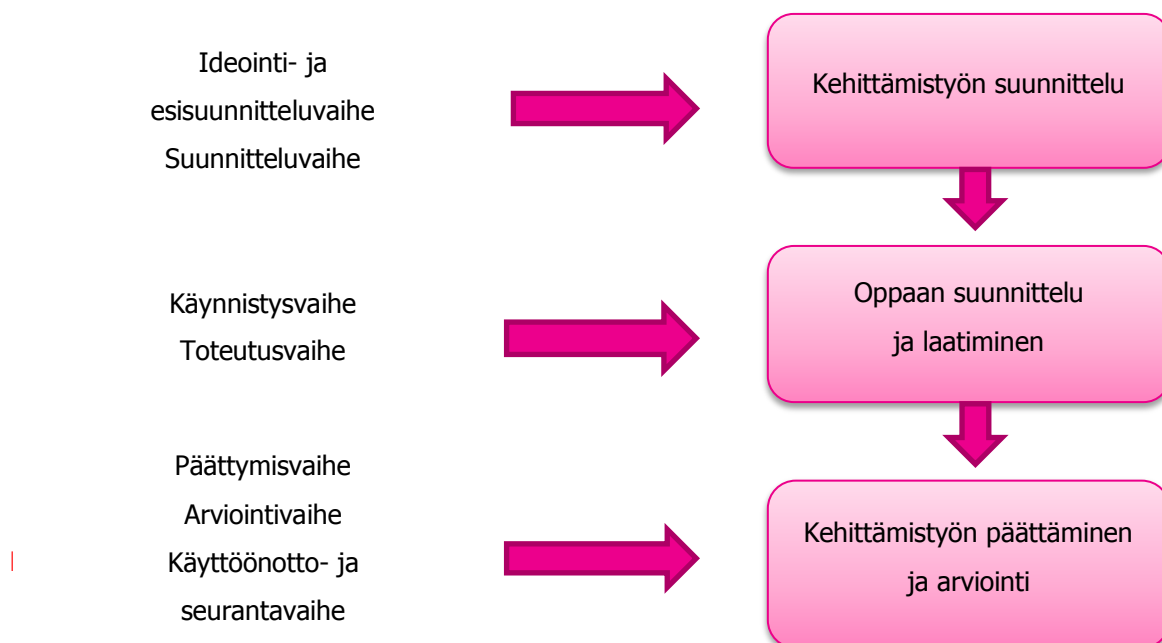
Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lapsen saaneiden vanhempien tietoisuutta parisuhteesta ja sen muuttumisesta lapsen syntymän jälkeen sekä tukea terveydenhoitajan tai kättilön laadukasta ohjausta neuvolassa.

5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Terveydenhuoltoa koskevilla kehittämistehtävillä tavoitellaan uuden luomista ja jo olemassa olevien palveluiden, menetelmien ja järjestelmien parantamista. Niiden tavoite on etsiä uusia toimintamuotoja ja -tapoja. (Heikkilä, Jokinen ja Nurmela 2008, 55.) Laadukkaaseen kehittämistehtävään kuuluvat suunnittelu, tavoitteiden asettaminen, järjestelmällinen toiminta, toiminnan ja menetelmien arviointi sekä aikaisemman kokemus- ja tutkimustiedon hyödyntäminen (Heikkilä ym. 2008, 57). Kehittämistehtävän pääasia on yhdistää käytännön toteutus ja raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka ja Airaksinen 2003, 9.)

Kehittäminen kohdistuu tuotettaviin palveluihin, organisaatioon ja sen rakenteisiin, toimintakäytäntöihin sekä henkilöstön osaamiseen (Heikkilä ym. 2008, 55). Kehittämistehtävä voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus tai jonkin tapahtuman järjestäminen. Toteutustapana voi olla esimerkiksi kirja, kansio, vihko, opas. (Vilka ja Airaksinen 2003, 9.) Tässä kehittämistyössä tehtiin opas parisuhteen tukemisesta lapsen syntymän jälkeen neuvolan käyttöön.

Heikkilä ym. (2008, 58) jakavat kehittämistehtävän prosessin seitsemään vaiheeseen. Kehittämistehtävän vaiheet liittyvät toisiinsa muodostaen tavoitteellisen toimintakokonaisuuden. Jokainen vaihe on tarkoitus arvioida ennen seuraavaan vaiheeseen siirtymistä muun muassa kehittämistehtävän tekijöiden palaverissa. Vaiheisiin on mahdollista palata myöhemmin kehittämistehtävän edetessä. Kehittämistehtävän vaiheet ovat ideointi- ja esisuunnitteluvaihe, suunnitteluvaihe, käynnistysvaihe, toteutusvaihe, päättämisenvaihe, arviointivaihe sekä käyttöönotto- ja seurantavaihe. (Heikkilä ym. 2008, 58.) Tässä kehittämistehtävässä toimintakokonaisuus jaetaan kolmeen vaiheeseen (Kuvio 1.) mukailleen Heikkilää ym. (2008, 58).



Kuvio 3. Kehittämistyön vaiheet mukailleen Heikkilää ym. (2008, 58).

5.1 Kehittämistyön suunnitteluvaihe

Heikkilä ym. (2008, 61) toteavat, että kehittämistehtävän ideointivaiheeseen tulee käyttää aikaa. Ideointivaiheessa on olennaista luova ideointi, aiheen tarkka täsmennys ja rajaus. Onnistunut suunnittelu on pohja kehittämistehtävän menestykselle. Se helpottaa ajan, resurssien ja toimintojen asettamista tärkeysjärjestykseen. (Heikkilä ym. 2008, 68-69, 90.)

Opinnäytetyön aihe nousi esiin tekijän oman kiinnostuksen pohjalta. Parisuhteen tukeminen ja siihen liittyvä osaaminen on olennainen osa kättilön työtä. Kättilötyön opinnoissa hankitaan tietoa ja kartutetaan taitoja kättilön ammatillisten kompetenssien mukaan. Kompetenssit ovat terveyden edistämisen osaaminen, hoitotyön päätöksenteon osaaminen, kliininen osaaminen, moniammatillinen yhteistyöosaaminen sekä ohjaus- ja opetusosaaminen. Näiden ammatillisten kompetenssien mukaan kättilön tulee muun muassa tuntea äitiyshuollon palvelujärjestelmä ja toimia yhteistyössä äitiyshuollon muiden asiantuntijoiden kanssa sekä tukea äitiä ja isää vanhemmuuteen kasvussa ja parisuhteessa. Lisäksi kättilön tulee osata käyttää ja tuottaa tarkoituksenmukaista ohjausmateriaalia ohjauksen tukena ja hyödyntää uusinta sähköistä materiaalia ohjauksessa sekä tukea ja aktivoida yksilöä, perhettä ja yhteisöä ottamaan vastuuta terveyden, voimavarojen ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämässä hyödyntäen näyttöön perustuvaa tietoa. (Savonia ammattikorkeakoulu 2011.) Tämän opinnäytetyön suunnittelu ja toteuttaminen siis kehittää ammatillista kasvua kättilöksi.

Olin opinnäytetyön aihetta valitessani yhteydessä opinnäytetyön ohjaajaani. Keskustelumme pohjalta aihe varmistui, jolloin varsinainen opinnäytetyön suunnitteluvaihe alkoi. Opinnäytetyölle ei aluksi ollut tilaajaa. Olin yhteydessä Joroisten terveysaseman äitiys- ja lastenneuvolaan ja avohoidon esimies Salme Viljakaiseen ja esittelin alustavan suunnitelmani opinnäytetyöstäni. Aiheesta oltiin kiinnostuneita, joten opinnäytetyön tilaajaksi varmistui Varkauden sosiaali- ja terveyskeskus, Joroisten terveysaseman neuvolat.

Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa piirrettiin mielikarttoja ja hahmoteltiin työn mahdollista sisältöä. Tiedonhakuja tehtiin kättilötyön, terveydenhoitotyön, hoitotyön ja lääketieteen kirjallisuutta apuna käyttäen. Tiedonhaussa ohjasi kirjaston informaattikko, jonka opastuksella löydettiin työhön keskeisiä ja ajan tasalla olevia tutkimuksia. Tiedonhakuja tehtiin AAPELI-, CINAHL- ja MEDIC- tietokannoista. Hakusanoina käytettiin eri yhdistelmiä sanoista vanhemmuus, isät, äidit, parisuhde, lapsivuodeaika, seksuaalisuus, parenting, fatherhood, motherhood, first child, newborn, sexuality ja postpartum period. Osa opinnäytetyöhön valikoituneista tutkimuksista löytyi suoraan yliopistojen tutkimusten julkaisuarkistoista (esimerkiksi Tampereen yliopiston TamPub-julkaisuarkisto). Tiedonhaku rajattiin vuosiin 2000-2014.

Opinnäytetyöhön valittuja tutkimuksia koottiin tutkimustaulukkoon (Liite 1), jossa esitellään kehittämistyön kannalta tärkeimmät tutkimukset. Tutkimustaulukkoon on kerätty muun muassa tiedot tutkimusten tekijöistä ja ajankohdasta, tutkimuksen nimi, millä menetelmällä tieto on kerätty

ja ketä on tutkittu sekä keskeisimmät tutkimustulokset. Muut opinnäytetyössä käytetyt lähteet merkittiin lähdeluetteloon. Tiedonhaun tulosten pohjalta aloitettiin opinnäytetyön tietoperustan kirjoittaminen.

5.2 Oppaan suunnittelu ja laatiminen

Terveydenhoitaja tai kätilö voi tukea voimavarakeskeistä työskentelyä kirjallisen materiaalin avulla (Itkonen 2005, 23). Kirjalliset ohjeet ovat harvoin riittäviä sellaisenaan, niitä käytetään keskustelun tukena. Keskustelun sisältö ja pääasiat jäävät todennäköisesti myös paremmin mieleen, kun tilanteessa käyttää sekä kuulo- että näköaistia. (Eloranta ja Virkki 2011, 73.) Tässä kehittämistehtävässä kirjallinen tuotos on kehitetty avuksi parisuhteen tukemiseen lapsen syntymän jälkeen ja se sisältää tietoa parisuhteesta, sen muutoksista lapsen syntymän jälkeen sekä parisuhteen hoitamisesta.

Kehittämistyön tulee pohjautua tietoperustaan. Hyvä tietoperusta eli teoria tai määritellyt käsitteet toimivat apuvälineinä työssä. (Vilka ja Airaksinen 2009, 41.) Tiedonhaun jälkeen syvennyttiin lähdemateriaaleihin ja työhön valittuihin tutkimuksiin ja aloitettiin kirjoittamaan kehittämistyön tietoperustaa. Kesän 2014 aikana tutustuttiin erilaisiin potilasoppaisiin kiinnittäen huomiota niiden visuaaliseen ilmeeseen. Näin pyrin löytämään suuntaa oppaan visuaalisen ilmeen suunnittelulle.

Kehittämistyön toteutusvaihe, eli tässä tapauksessa oppaan laatiminen, on hankkeen varsinainen työskentelyvaihe, jossa luodaan hankkeen tulokset panemalla suunnitelmat käytäntöön, hakemalla ongelmiin ratkaisuja ja testaamalla ratkaisuja käytännössä (Heikkilä, ym. 2008, 103). Kehittämistyössä on hyvä hyödyntää ja olemassa olevaa tietoa, mutta työltä odotetaan aina, että sen tuloksena syntyy jotain uutta. Tuotokselta odotetaan, että se on käytännönläheinen, tarpeellinen, hyödynnettävissä ja arvioitavissa. (Heikkilä, ym. 2008, 109). Kehittämistyön tietoperustaa jo pitkälle kirjoitettua, ryhdyttiin luonnostelevaan opasta. Toimeksiantaja ei ollut esittänyt erityisiä toiveita oppaan suhteen, joten ensimmäisen version luomiseen käytettiin vapaasti luovuutta.

Ensimmäisen versio lähetettiin toimeksiantajalle ja ohjaavalle opettajalle. He esittivät kehittämisideoita ja muutamia muutosehdotuksia, joiden pohjalta tehtiin toiveiden mukaiset muutokset. Toiseen versioon oltiin tyytyväisiä, eikä siihen ollut tarvetta enää tehdä muutoksia. Lopullinen opas toteutettiin käyttäen Microsoft Word 2010 -ohjelmaa. Pohjaväriksi valittiin valkoinen, jota päätettiin elävöittää tekstin sekaan lisättävillä kuvilla ja kuvioilla. Fontiksi valittiin Tahoma, väriksi musta. Pääotsikossa käytettiin fonttikokoa 22, tekstin otsikoinnissa kokoa 16. Oppaaseen haluttiin sisällysluettelo sivumäärän vuoksi luomaan selkeyttä. Tekstiosuus on kirjoitettu fonttikoolla 13, lukuunottamatta sivulla 4 käsiteltävää parisuhteen muodostumisen vaihetta sekä sivulla 10 olevaa Anna-Mari Kaskisen rakkausrunoa, jotka kirjoitettiin koolla 12. Opas on A5-kokoinen.

Opas toimii terveydenhoitajan työvälineenä neuvolassa keskusteltaessa parisuhteesta lapsen saaneiden vanhempien kanssa, mutta tarkoitus on myös, että vanhemmat saavat oppaan kotiin luettavaksi. Sen vuoksi oppaaseen kirjoitettiin hieman laajemmin käsiteltävistä asioista, jotta vanhemmat pystyvät palaamaan niihin tarvittaessa myöhemmin kotonaan.

Kuvat oppaaseen valittiin Microsoft Officen kautta löytyvästä ClipArtista. Tähän ratkaisuun päädyttiin, koska valokuvauksen järjestämiseen, omatoimiseen valokuvian ottamiseen sekä kuvaukseen osallistuvan perheen löytämiseen ei aikataulullisesti olisi ollut aikaa. Mitä tahansa Officen ClipArt- ja mediakirjaston kuvaa voi käyttää rajoituksetta, kunhan kuvaa ei myydä (Microsoft Office 2014).

5.3 Kehittämistyön päättämis- ja arviointivaihe

Heikkilä ym. (2008, 127, 130) toteavat, että kehittämistehtävää on olennaista arvioida koko kehittämistehtäväprosessin ajan. Kehittämistehtävän päättäminen on yhtä olennaista kuin siihen johtaneet prosessitkin. Päättämiseen kuuluvia toimintoja ovat tuotoksen luovuttaminen asiakkaalle, asiakkaan hyväksynnän varmistaminen, dokumentoinnin saattaminen päätökseen, arviointi ja lopullisen raportin laatiminen. (Heikkilä ym. 2008, 121.)

Loppuraportin kirjoittaminen kuuluu hankkeen päättämiseen. Loppuraporttiin tulee sisällyttää tiivistelmä siitä, mitä ja millä resursseilla työtä on tehty, mitkä ovat työn tulokset, mitä hankkeessa opittiin, mitkä asiat onnistuivat ja mitä kannattaisi vastaisuudessa tehdä toisin. (Heikkilä ym. 2008, 122.) Loppuraportti kehittämistyöstä ja oppaan työstämisestä on kirjoitettu pohdinta-osioon.

6 POHDINTA

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli laatia opas parisuhteen tukemisesta lapsen syntymän jälkeen neuvolan käyttöön. Opinnäytetyön tuotoksena tehtävän oppaan on tarkoitus tulla käyttöön neuvolan vastaanottotilanteessa, jossa ensimmäisen lapsen saaneiden vanhempien kanssa keskustellaan parisuhteesta. Opas toimii terveydenhoitajan tai kättilön puheeksiottamisen ja keskustelun tukena. Käynnin lopuksi vanhemmat saavat oppaan kotiin mukaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lapsen saaneiden vanhempien tietoisuutta parisuhteesta ja sen muuttumisesta lapsen syntymän jälkeen sekä tukea terveydenhoitajan tai kättilön laadukasta ohjausta neuvolassa.

6.1 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyö toteutettiin eettisyys ja luotettavuus huomioiden. Kehittämistyötä tehtiin tiiviissä yhteistyössä ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa. Kehittämistehtävässä otettiin huomioon toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kehittämistoiveet ja -ideat ja edettiin ne huomioiden. Kehittämistyön tuotoksena tehtyä parisuhteen tukemista käsittelevää opasta arvioitiin aktiivisesti ja realistisesti koko opinnäytetyöprosessin ajan työn tekijän, toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan toimesta.

Ennen lähdeaineistojen lopullista valintaa tulee perehtyä lähteen auktoriteettiin ja tunnettavuuteen, aineiston ikään, sekä lähteen uskottavuuteen. Varminta on valita tunnettu, asiantuntijaksi tunnustettu tekijä sekä tuore, ajantasainen lähde. Oman alan kirjallisuuden ja ajantasaisten lähteiden käyttäminen on lukijoille keino tarkkailla kirjoittajan paneutumista asiaan ja kirjoittajalle keino osoittaa, että hän on perehtynyt aiheeseensa. Tutkimustiedon muuttuessa nopeasti, on hyvä valita tuoreimmat tutkimukset ja julkaisut, jotka sisältävät myös aiempien tutkimusten ajan tasalla olevan tiedon. (Vilka ja Airaksinen 2003, 72.) Kehittämistehtävän tietoperustan kirjoittamisessa käytettiin asiallisia, luotettavia lähteitä. Tiedonhakua tehtiin Aapeli-, Medic- ja CINAHL-tietokannoista sekä TamPub- julkaisuarkistosta. Kirjaston informaattikko tuki ja auttoi tiedonhaussa. Tietokannoista löydettiin luotettavia kotimaisia tutkimuksia. Näiden lisäksi käytettiin ammattikirjallisuutta sekä arvostettujen organisaatioiden kuten Väestöliiton ja Mannerheimin lastensuojeluliiton internetisivustoja lähdemateriaalina.

Plagioinnin välttämiseksi lähdemerkinnät tulee tehdä selkeästi. Mitä enemmän aiheeseen syvenyy, sitä hämärämmäksi käy raja yleisesti tunnetun ja lähdeviittein merkittävän tiedon välillä. Tästä syystä opinnäytetyö on hyvä antaa luettavaksi säännöllisesti ohjaavalle opettajalle sekä opponeille, jotta he voivat osoittaa mahdolliset puuttuvat lähdeviitteet, sekä antaa ulkopuolisen ja tuoreen näkemyksen työhön. (Vilka ja Airaksinen 2003, 78.) Lähdeviitteet merkittiin

asianmukaisesti Savonia-ammattikorkeakoulun raportointiohjeiden mukaisesti. Äidinkielen opettajan kielenohjauksessa toivottiin erityistä huomiota lähdeviitteiden oikeaoppisen merkitsemisen varmistamiseen. Omat pohdintaosuudet kehittämistyön raportissa ilmaistaan selkeästi ja näin ehkäistään epäselvyyksiä lähdemerkinnöissä. Opinnäytetyö on ollut säännöllisesti luettavana ohjaavalla opettajalla ja työn toimeksiantajalla, jotta he ovat voineet tarvittaessa osoittaa mahdollisia puuttuvia lähdeviitteitä.

Oppaaseen valittu sisältö on peräisin opinnäytetyön tietoperustasta. Oppaaseen valitut kuvat ovat ClipArt:sta. ClipArt on yleisnimitys Microsoft Officessa tarjolla oleville mediatiedostoille, kuten piirroksille, valokuville, äänille, animaatioille ja elokuville. Lisäksi ClipArt-kuvia on ladattavissa suuri valikoima ClipArt-kuvien kotisivulla. Kuvien ottaja on tuntematon. Mitä tahansa Officeen ClipArt- ja mediakirjaston kuvaa voi käyttää rajoituksetta, kunhan kuvaa ei myydä. (Microsoft Office 2014.)

6.2 Kehittämistyöprosessin arviointi

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa tehtiin SWOT-analyysi (kuviot 4), jonka pohjalta kehittämistyöprosessia arvioitiin. SWOT-analyysissä tarkastellaan sisäisten ja ulkoisten tekijöiden kautta kehittämistyötä. Sisäisiin tekijöihin voidaan vaikuttaa, ja ne ovat vahvuudet (S = strengths) ja heikkoudet (W = weaknesses). Hankkeen ympäristön tarjoamat mahdollisuudet (O = opportunities) ja uhat (T = threats) ovat ulkoisia tekijöitä, joihin ei itse juuri voida vaikuttaa. (Heikkilä, ym. 2008, 63.)

Kehittämistyön aikana ja prosessin etenemisen kannalta tärkeimmäksi vahvuudeksi koettiin mielenkiintoinen aihe. Oma motivaatio työn tekemiseen pysyi korkealla koko opinnäytetyön prosessin ajan, koska aihe herätti mielenkiintoa. Kehittämistyön vahvuuksina pidettiin myös toimivaa yhteistyötä sekä työn toimeksiantajan että ohjaavan opettajan kanssa. Toimeksiantaja antoi alussa käyttää luovuutta oppaan laatimisessa, koska heillä ei ollut mitään erityistoiveita lopullisen tuotoksen suhteen. Tuotoksen laatimisen edetessä ja ensimmäisen version valmistumisen jälkeen toimeksiantaja esitti rakentavia kehittämisideoita, mutta myös kannustavaa ja myönteistä palautetta. Toimeksiantaja on ollut aktiivisesti mukana kehittämistyön laadinnassa, mikä on pitänyt olla myös omaa motivaatiota. Myös yhteistyö ohjaavan opettajan kanssa on toiminut erittäin hyvin. Se on ollut sujuvaa, tukevaa ja kannustavaa.

Heikkouksista kuluttavimmaksi koettiin tiukka aikataulu. Opinnäytetyön työstäminen aloitettiin tavanomaista myöhemmin työn tekijän opiskelupaikkakunnan vaihdoksen vuoksi. Myös opinnäytetyön aihe ehti vaihtua matkan varrella. Näiden seikkojen vuoksi opinnäytetyön työstämiseen oli tavallista vähemmän aikaa. Tiukka aikataulu pyrittiin ajattelemaan haasteena, josta tullaan selviytymään. Tiukassa aikataulussa pysyminen on kuluttanut voimavaroja, mutta samanaikaisesti tehdystä työstä on koettu ylpeyttä.

Etukäteen ajatelluista kehittämistyön mahdollisuuksista tärkeimpänä pidettiin laadukkaan oppaan rakentamista. Tavoitteena oli laatia tuotos, josta voisi olla ylpeä. Ylpeyttä toisi se, että tuotos otettaisiin käyttöön neuvolassa ja siitä olisi hyötyä terveydenhoitajan tai kättilön keskustellessa vanhempien kanssa parisuhteesta ja sen merkityksestä. Kehittämistyön tekeminen vahvisti myös tekijän omaa osaamista. Se toi uutta tietoa parisuhteesta ja sen tukemisen merkityksestä. Kättilötyön opinnoissa ei syvennytä parisuhteen tukemiseen näin laajalti.

Suurimpana uhkana koettiin muiden opintojen aiheuttama kuormitus. Tämä ennalta aavistettu uhka toteutui ja jarrutti hieman kehittämistyön edistymistä. Uhkana koettiin myös toimeksiantajan sijainti eri paikkakunnalla. Prosessin alussa tavattiin kerran, mutta muuten yhteydenpito on sujunut puhelimitse tai sähköpostitse. Yhteistyön koettiin kuitenkin sujuvaksi myös tällä tavalla. Ennalta ajateltuja teknisiä ongelmia työn tekemisessä ei juurikaan kohdattu. Suurimmat tekniset ongelmat liittyivät oppaan visuaaliseen ulkonäköön, tekstien asetteluun, kuvien lisäämiseen ja valmiin oppaan tulostamiseen.

<p><u>Vahvuudet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mielenkiintoinen aihe - Yhteistyö toimeksiantajan kanssa - Yhteistyö ohjaavan opettajan kanssa 	<p><u>Heikkoudet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiukka aikataulu ja siinä pysyminen
<p><u>Mahdollisuudet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Oman osaamisen vahvistaminen - Laadukkaan oppaan laatiminen 	<p><u>Uhat</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tietotekniset ongelmat - Muiden opintojen aiheuttama kuormitus - Toimeksiantaja eri paikkakunnalla

Kuvio 4. SWOT-analyysi.

6.3 Tuotoksen arviointi

Tätä opasta arvioitiin koko prosessin ajan aina suunnittelusta oppaan laatimiseen asti. Arviointiin osallistuivat kehittämistyön tekijä itse, työn toimeksiantaja sekä ohjaava opettaja.

Oppaan kokonaisuuden tulee olla huomiota herättävä. Tunnelman tulee olla hyvä, ei syyllistävä. Suosituspituutta on mahdoton määritellä, sillä se riippuu ohjeen sisällöstä ja vaihtelee asiakkoittain. (Eloranta ja Virkki 2011, 74-76.) Oppaan tieto on tarkoitettu lapsen saaneille vanhemmille. Oppaan tunnelmasta on pyritty tekemään positiivinen, vaikka kaikki lapsen tuomat muutokset parisuhteeseen eivät positiivisia olekaan.

Otsikko on luettavuuden kannalta tärkeintä potilasohjeessa. Sen tulee olla selkeä ja kuvata, mistä ohjeessa on kysymys. (Torkkola, Heikkinen ja Tiainen 2002, 39-40) Tässä oppaassa lopulliseksi otsikoksi muodostui ”Parisuhde on perheen koossapitävä voima – opas parisuhteen tukemisesta lapsen syntymän jälkeen”. Otsikosta käy ilmi, mistä opas kertoo. Lisäksi se osaltaan jo valmistaa lukijaa pohtimaan parisuhdetta.

Elorannan ja Virkin (2011, 75) mukaan oppaan selkeyteen tulee kiinnittää erityistä huomiota, sillä sisällöltään hyväkin ohje voi olla epäselvä, jos se ei ole looginen. Myös Torkkola ym. (2002, 42) mainitsevat, että potilasohjeen tekstin tulee edetä loogisesti ja olla kirjoitusasultaan selkeää ja helppolukuista. Tämä opas on kirjoitettu opinnäytetyön tietoperustan mukaisessa järjestyksessä. Oppaassa kerrotaan ensin yleisesti parisuhteesta ja sen muodostumisesta. Sen jälkeen käsitellään lyhyesti vanhemmuutta. Tämän oppaan kannalta tärkeimmät aiheet eli parisuhteen ja seksuaalisuuden muuttuminen lapsen syntymän jälkeen käsitellään yleisten aiheiden jälkeen. Lopuksi oppaasta löytyy vielä vinkkejä parisuhteen hoitamiseen.

Elorannan ja Virkin (2011, 75-76) mukaan potilasoppaassa tiedon tulee olla oikeaa ja virheetöntä. Oppaassa käytetty tieto perustuu kehittämistyön teoriaperustaan, jossa on käytetty asiallisia ja luotettavia lähteitä. Tekstiä tukemassa on hyvä olla kuvia, koska ne tekevät oppaasta houkuttelevan. Tekstiä täydentävät ja selittävät kuvat lisäävät luettavuutta, kiinnostavuutta ja ymmärrettävyyttä. (Torkkola ym. 2002, 40.) Opas on laadittu herättämään huomiota kuvien ja vaaleanpunaisen korostusvärin avulla.

Kehittämistyön tuotosta voidaan arvioida myös tulosten vaikuttavuudella, käyttökelpoisuudella, vakuuttavuudella, siirrettävyydellä ja uutuusarvolla (Heikkilä ym. 2008, 112). Työn vaikuttavuutta lisää se, että tuoreet vanhemmat saavat oppaan avulla ajantasaista tietoa parisuhteesta sekä sen muuttumisesta ja hoitamisesta lapsen syntymän jälkeen. Opas voidaan arvioida käyttökelpoiseksi, koska se tulee toimimaan neuvolassa terveydenhoitajan tai kättilön keskustelun ja puheeksiottamisen apuvälineenä. Vanhemmat voivat tarvittaessa palata käsitelyihin asioihin kahdestaan saadessaan oppaan mukaan kotiin neuvolakäynnin jälkeen. Kehittämistyön vakuuttavuutta lisää tutkitun tiedon ja luotettavan lähdemateriaalin käyttö oppaan sisällössä. Neuvolat voisivat pohtia tiiviimmän yhteistyön aloittamista esimerkiksi synnytysvuodeosastojen kanssa, josta vanhemmat voisivat saada oppaan heti lapsen synnyttyä mukaansa. Näin mahdollistuisi oppaan siirrettävyys. Oppaan uutuusarvoa lisää se, ettei samanlaista opasta ole ennen Joroisten neuvolaan kehitetty. Mahdollisimman uusi lähdemateriaali lisää myös uutuusarvoa.

6.4 Ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyön tekemiseen liittyy erilaisia oppilaitoksen määrittelemiä tavoitteita, joiden tulee täytyä tätä opintokokonaisuutta suorittaessa. Opinnäytetyötä tehdessä opiskelija ymmärtää vastuunsa ammatillisesta kehitymisestään ja ammattialansa kehittämisestä sekä noudattaa tutkimuseettisiä ohjeita (Savonia-ammattikorkeakoulu 2010). Opinnäytetyön työstäminen opetti vastuullisuutta ja

oma-aloitteisuutta. Minulla oli vastuu tehdä mahdollisimman hyvä ja toimiva kehittämistyö, koska työn toimeksiantaja oli työelämästä, ja lopullinen kehitettävä tuotos tulisi työelämän käyttöön. Koska tein opinnäytetyötä itsekseni, minun täytyi olla oma-aloitteinen, aktiivinen ja itseohjautuva, jotta työ etenisi suunnitellusti ja valmistuisi aikataulussa.

Opinnäytetyön tekeminen syvensi tietoaani parisuhteesta ja sen muuttumisesta lapsen syntymän jälkeen. Prosessin myötä opin myös täysin uusia asioita parisuhteeseen liittyen. Näitä tietoja voin hyödyntää tulevaisuudessa kättilön työssäni, joten opinnäytetyön tekeminen on tukenut ammatillista kehittymistäni kättilöksi.

Opiskelijan tulee osata tehdä selvityksiä, kartoituksia tai kehittämistöitä (taustatietojen kartoittaminen, työsuunnitelman laadinta, tiedon hankinta ja tiedon kokoaminen järjestelmällisesti) sekä ilmaista näistä muodostuneen tulkintakokonaisuuden joko kirjallisesti tai sekä kirjallisesti että tuotoksena (Savonia-ammattikorkeakoulu 2010). Opinnäytetyöprosessi kasvatti tieteellisen kirjoittamisen taitoani kirjoittaessani tietoperustaa tuotokselleni. Lisäksi tämän kehittämistyön lopputuotoksena tehty opas parisuhteen tukemisesta vahvisti tietojani ja taitojani tuotoksen laatimisessa. Prosessin myötä opin toteuttamaan tiedonhakua ja arvioimaan lähteitä kriittisesti. Työn tekeminen on opettanut lisäksi näyttöön perustuvan tiedon hyödyntämistä sekä lähteiden monipuolista käyttämistä.

Opiskelijan tulee myös osata käyttää näyttöön perustuvaa tietoa opinnäytetyöprosessissa, esitellä opinnäytetyötään ja perustella valintojaan julkisesti (Savonia-ammattikorkeakoulu 2010). Kirjaston informaattikko tuki ja opasti minua näyttöön perustuvan tiedon hakemisessa. Tiedonhakujen perusteella löysin näyttöön perustuvia tiedonlähteitä, joita käytin luodessani kehittämistyön tietoperustaa. Ollessani yhteydessä työn tilaajaan ja ohjaavaan opettajaan, olen esitellyt opinnäytetyötäni ja perustellut valintojani julkisesti. Kehittämistyön seminaarit ovat myös tukeneet tämän tavoitteen saavuttamista.

Opinnäytetyöprosessin aikana opiskelijan tulee toimia joustavasti yhteistyössä opinnäytetyöprosessiin kuuluvien tahojen kanssa ja osata markkinoida asiantuntijuuttaan opinnäytetyön avulla (Savonia-ammattikorkeakoulu 2010.) Toimiminen osana moniammatillista ryhmää (kättilöopiskelija, avohuollon esimies, terveydenhoitajat sekä kättilötyön opettaja) on lisännyt valmiuksiani työelämälähtöiseen työskentelyyn ja prosessin myötä olen harjaantunut kättilötyöhön liittyvien kehittämistarpeiden tunnistamisessa. Kehittämistyön tiimoilta yhteydenpito työn toimeksiantajaan ja ohjaavaan opettajaan on ollut melko tiivistä. Tämä on parantanut viestintätaitojani.

6.5 Työn johtopäätökset ja kehittämishaasteet

Kehittämistyönä tehty tuotos tulee käyttöön Joroisten neuvolaan, jossa siitä hyötyvät terveydenhoitajat ja kättilöt työssään sekä neuvolan asiakkaina käyvät perheenisäystä saaneet

vanhemmat. Opas tukee terveydenhoitajien ja kättilöiden laadukasta ohjausta ja lisää vanhempien tietoa parisuhteesta ja sen muutoksista lapsen syntymän jälkeen, sekä valmiuksia hoitaa parisuhdetta tietoisesti.

Kehittämistyössä laadittua opasta voidaan hyödyntää koko Suomen perhe-, äitiys- ja lastenneuvoloiden lisäksi myös monien muiden tahojen toimesta, jotka tekevät työtä parisuhteen tukemisen edistämiseksi. Tulevaisuudessa neuvola ja synnytysvuodeosastot voisivat edelleen tiivistää yhteistyötään, ja opas voisi olla saatavilla myös synnytysvuodeosastolla.

Tulevaisuudessa opasta voisi käyttää pariskunnan yksilöohjauksen lisäksi myös ryhmäohjauksessa tai perhevalmennuksessa. Opas voisi olla myös helposti saatavilla Joroisten kunnana internetsivuilla. Jatkokehittämisaiheena voisi tutkia, miten opas on tukenut terveydenhoitajia tai kättilöitä heidän työssään. Olisi mielenkiintoista tutkia myös pariskuntien mielipiteitä ja kokemuksia oppaasta.

LÄHTEET

AHONEN, Simo, HAKOLA, Marika, KINNUNEN, Saara, MATTSSON, Jukka, OJELL, Raija, PIIRAINEN, Jukka ja RANSSI-MATIKAINEN, Hanna 2011. Vanhemmuuden palikat. Sitoutuminen. [Viitattu 2014-11-06.] Saatavissa: http://www.parisuhteenpalikat.fi/materiaalia/luennot/vp_sitoutuminen.pdf

AIRIKKA, Sauli 2003. Parisuhteen roolikartta – käyttäjän opas. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

ALA-LUHTALA, Riitta 2008. Kyselytutkimus neuvola-asiakkaiden seksuaalisesta hyvinvoinnista ja seksuaaliterveyteen liittyvästä neuvonnan ja tuen tarpeesta. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma. [Viitattu 2014-10-05.] Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19251/AlaLuhtala.pdf?sequence=3>

AUVINEN, Maarit ja PUNKKA, Päivi 2008. Parisuhteen hoitaminen pikkulapsiperheiden vanhemmilla. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu –tutkielma. [Viitattu 2014-10-05.] Saatavissa:

<https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/perhetutkimus/tutkimus/paletti/parisuhteen-hoitaminen-pikkulapsiperheiden-vanhemmilla>

ELORANTA, Tuija ja VIRKKI, Sari 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.

ERVAST, Johanna 2014. Mistä aikaa parisuhteelle lapsiperheessä? Väestöliitto. [Viitattu 2014-10-26] Saatavissa:

http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhde_ja_lapset/parisuhde_aja_vauvap_erheessa/

HAAPIO, Sari, KOSKI, Kirsti, KOSKI, Pirjo ja PAAVILAINEN Riitta 2009. Perhevalmennus. Porvoo: Ws Bookwell Oy.

HEIKKILÄ, Asta, JOKINEN, Pirkko & NURMELA, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

ITKONEN, Arja 2005. Parisuhteen muutosvaiheen tukeminen terveydenhoitajan työssä, haastattelututkimus puolisoille ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. Kuopion yliopisto. Hoitotieteenlaitos. Pro gradu –tutkielma.

KANSALLINEN ÄITIYSHUOLLON ASIANTUNTIJARYHMÄ 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan (KLEMETTI, Reija, HAKULINEN-VIITANEN Tuovi toim.) Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy.

KONTULA, Osmo. 2009. Parisuhdeonnen avaimet ja esteet. Perhebarometri 2009. Väestöliitto. Helsinki: VL-markkinointi Oy.

KUURMA, Niina 2007. Onnistumisia, ristiriitoja ja haasteita. Ensimmäisen lapsen saaneiden vanhempien kokemuksia lastenneuvolasta. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu – tutkielma. [Viitattu 2014-10-05.] Saatavissa:

<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78069/gradu01918.pdf?sequence=1>

LAKI TERVEYDENHUOLLOSTA. FINLEX. 1326/2010. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2014-10-08]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/smur/2010/20101326>

MALINEN, Kaisa 2011. Parisuhde pikkulapsiperheessä. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Väitöskirja. [Viitattu 2014-10-03.] Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37002/9789513945145.pdf?sequence>

MALMI, Mia, PULLIAINEN Siru & SIRKKA, Seppo 2008. Uuden äidin selviytymisopas. Helsinki: Minerva Kustannus Oy

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO. 2014a. Vanhempainnetti. Parisuhteen vaiheet. [Viitattu 2014-10-23.] Saatavissa:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/parisuhde/parisuhteen_vaiheet/

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO. 2014b. Vanhempainnetti. Perheen elämäнкаari. [Viitattu 2014-10-23]. Saatavissa:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/parisuhde/perheen_elamankaari/

MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO. 2014c. Vanhempainnetti. Parisuhteen hoitaminen. [Viitattu 2014-10-25] Saatavissa:

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/parisuhde/parisuhteen_hoitaminen/

MICROSOFT OFFICE 2014. Tuki. Vinkkejä kuvien käyttöön. [Viitattu 2014-11-12.] Saatavissa:

<http://office.microsoft.com/fi-fi/publisher-help/vinkkejä-kuvien-kasittelyyn-HA001218940.aspx>

RYTTYLÄINEN, Katri ja VALKAMA, Sirpa 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2011. Kättilön ja sairaanhoitajan ammatilliset kompetenssit. [Viitattu 2014-10-29.] Saatavissa:

http://webd.savonia.fi/nettiops/Sairanhoitajan_ja_katil%C3%B6n_ammattilliset_kompetenssit_TK11S.pdf

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2010. TK10S Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [Viitattu 2014-11-12.] Saatavissa:

<http://portal.savonia.fi/amk/node/209?yks=KS&krtid=377&tab=6&krtid2=5414>

SEPPÄNEN, A., TUOMINEN, M., VIROLAINEN, J., ALHOSAARI, R., JATTU, S., MATTSSON, A., NYMAN, M., LUHTASELA, R., KULMALA, M. ja M., TIITINEN, M. ja J., KOSKINEN, T. ja SAVELA, S. 2009. Parisuhteen palikat. [Viitattu 2014-10-10.] Saatavissa:

<http://www.parisuhteenpalikat.fi/palikat/index.php>

SINKKONEN, Jari 2012. Isäksi ensi kertaa. EU: WSOY

TAPIO, Nina, SEPPÄNEN, Paula, HYPPÖNEN, Tuula, JANHUNEN, Tarja, PRUSILA, Leila, SALO, Saara, TOIVANEN, Riikka ja VILÉN, Marika 2010. Parisuhde ja vanhemmuus. Teoksessa Vilén, Marika, Seppänen, Paula, Tapio, Nina ja Toivanen, Riikka (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä, menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS. 2014a. Kasvun kumppanit. Neuvolatyön tukena käytettäviä lomakkeita. [Viitattu 2014-10-25.] Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/lomakkeet/lomakkeet_neuvolatyohon#Voimavaralomakkeet

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS 2014b. Kasvun kumppanit. Voimavaralähtöiset menetelmät. [Viitattu 2014-10-25.] Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS. 2014c. Kasvun kumppanit, Äitiys- ja lastenneuvola. [Viitattu 2014-10-08.] Saatavissa: http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/palvelut/aitiys_ja_lastenneuvola

TORKKOLA, Sinikka, HEIKKINEN, Helena ja TIAINEN, Sirkka. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi – opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

TUHKASAARI, Pirjo 2007. Parisuhteen ja paripsykoterapian prosessista. Teoksessa Malinen, Vuokko ja Alkio, Paula (toim.) Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus. Helsinki:VL-markkinointi Oy.

VILÉN, Marika, HANSEN, Maija, JANHUNEN, Tarja, KYTÖPUU, Katri, SALO, Saara, SEPPÄNEN, Paula, SEPPÄNEN, Sami, TAPIO, Nina 2010a. Perhe ja perhetyö. Teoksessa Vilén, Marika, Seppänen, Paula, Tapio, Nina ja Toivanen, Riikka (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä, menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja.

VILÉN, Marika, TAPIO, Nina, JANHUNEN, Tarja, NISSINEN, Leena ja SEPPÄNEN, Sami 2010b. Ammattina perhetyö. Teoksessa Vilén, Marika, Seppänen, Paula, Tapio, Nina ja Toivanen, Riikka (toim.) Kohtaamisia lapsiperheissä, menetelmiä perhetyöhön. Helsinki: Kirjapaja.

VILKKA, Hanna ja AIRAKSINEN, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

VÄESTÖLIITTO 2014a. Tyytyväisyys parisuhteeseen on tärkeää myös lasten kannalta. [Viitattu 2014-10-15.] Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/parisuhdetietoa-ammattilaisille/tietoa_parisuhdeammattilaisille/parisuhde_perhevalmennuksessa/parisuhdetyytyvaisuus/

VÄESTÖLIITTO 2014b. Parisuhde ja lapset. [Viitattu 2014-11-06.] Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhde_ja_lapset/

VÄESTÖLIITTO 2014c. Lapsen syntymä vaikuttaa myös seksuaalisuuteen. [Viitattu 2014-11-06.] Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimivasta_seksuaalisuudesta2/lapsen_syntymän_vaikutus/

VÄESTÖLIITTO 2014d. Seksuaalisuus raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. [Viitattu 2014-11-06.] Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/toimivasta_seksuaalisuudesta2/raskauden_aikana_ja_synnytyksen/

VÄESTÖLIITTO 2014e. Raskauden jälkeinen seksuaalisuus ja ehkäisy. [Viitattu 2014-11-06.] Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/aikuiset/seksuaalisuus-elamankulussa/raskaus/raskauden_jalkeinen_seksuaalisuus/

LIITE 1. TUTKIMUSTAULUKKO

Tutkimuksen tekijät, tutkimuksen nimi ja vuosi	Tutkimuksen tarkoitus/ Tutkimustehtävä	Tutkimusmenetelmä, aineisto ja aineiston keruu	Keskeiset tulokset
Kuurma, Niina "Onnistumisia, ristiriitoja ja haasteita – Ensimmäisen lapsen saaneiden vanhempien kokemuksia lastenneuvolasta" Pro gradu – tutkielma, 2007	Kuvata ensimmäisen lapsen saaneiden vanhempien kokemuksia lastenneuvolasta ja kuvata vanhempien odotuksia ja toiveita lastenneuvolaa kohtaan.	Laadullinen tutkimus, jossa teemahaastateltu yhdeksää ensimmäisen lapsen saanutta pariskuntaa (n=18). Aineisto analysoitiin induktiivisesti laadullisella sisällönanalyysillä.	<p>Osa vanhemmista koki terveydenhoitajan ja neuvolan toiminnan kokonaisvaltaisena molempien vanhempien huomioimisena: arvostettiin, kun keskustelun aloitus tuli terveydenhoitajalta, suorat kysymykset parisuhteesta ja kehoitukset parisuhteen vaalimiseen. Vanhemmat odottavat enemmän suoria keskustelun aloituksia terveydenhoitajalta parisuhteeseen ja omaan vanhemmuuteen liittyen.</p> <p>Osalla oli kokemus, että neuvolassa ei käyty käpi vanhemmuutta, parisuhdetta ja omia kokemuksia isänä ja äitinä olemisesta. Äidit odottavat neuvolasta lisää keskusteluapua. Neuvolan odotettiin kannustavan parisuhteen hoitamiseen. Äidit kokivat, että parisuhteen ja vanhemmuuden tukeminen olisi erityisen tärkeää ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen: suorat kysymykset, parisuhteesta ja vanhemmuudesta keskustelu ongelmatilanteissa ja ennaltaehkäisevästi.</p>
Ala-Luhtala, Riitta "Kyselytutkimus neuvola-asiakkaiden seksuaalisesta hyvinvoinnista ja seksuaaliterveyteen liittyvästä neuvonnan ja tuen tarpeesta" Pro gradu – tutkielma, 2008	Saada tietoa lasta odottavien parien ja erikäisten lasten vanhempien seksuaalisesta hyvinvoinnista ja seksuaaliterveyteen liittyvästä neuvonnan ja tuen tarpeesta.	Määrällinen tutkimus. Kohdejoukko Jyväskylässä, Oulussa ja Lohjalla neuvolan palveluita käyttäneet parisuhteessa elävät naiset ja miehet. Aineiston (n=560) keräys kyselylomakkeella.	60-70 % kuvasivat seksuaalisen hyvinvointinsa hyväksi, 30-40 % ilmaisi sen olevan huono. Seksuaalista hyvinvointia selittivät parhaiten avioliitossa olo ja elämänvaihe ennen lasten syntymää. Neuvola koettiin tärkeänä paikkana saada apua seksuaaliterveyteen liittyvissä asioissa. Synnytys ja lapsentulo heikensi vähintään melko paljon seksuaalielämää 41 %:lla. Tutkittavat haluavat jatkossa saada seksuaaliterveyteen liittyvää neuvontaa ja ohjausta neuvolan vastaanotolta.
Malinen, Kaisa "Parisuhde pikkulapsiperheessä" Väitöskirja, 2011.	Tarkastella pienten, alle kouluikäisten, lasten vanhempien parisuhdetta ja erityisesti parisuhteen laatua ja hoitamista.	Tutkimus koostuu neljästä osatutkimuksesta: parisuhteen laatu ja hoitaminen pikkulapsiperheissä, parisuhteen hoitamisen	Parisuhteen laadun on todettu heikkenevän vanhemmuuden myötä. Muutoksia voidaan selittää: puolisoiden väinen roolijako muuttuu usein perinteisempään suuntaan lasten

		<p>yhteys perisuhteen laatuun sekä suhteen laadun ja hoitamisen yhteydet vanhemmuuteen. Sekä määrällinen että laadullinen tutkimus, ns. mixed methods –ote Hyödynnettiin aineistoja, jotka oli kerätty kahdessa pikkulapsiperheiden elämää tarkastelevassas tutkimusprojektissa (FamWork- ja Paletti-projektit).</p>	<p>syntymän myötä -> muutokset rooleissa ei aina toivottuja, parisuhde siirtyy romanssista arkeen lapsen synnyttyä -> lastenhoito vie aikaa ja energiaa, jolloin omien ja puolisoiden tarpeiden tyydyttämiseen jää vähemmän aikaa. Parisuhteesta ja omasta vapaa-ajasta joustetaan ensimmäisenä paineiden käytyä liian suuriksi. Lasten syntymä vaikuttaa vanhempien seksuaaliseen kanssakäymiseen -> lasten jatkuva läsnäolo. Alle 3 v lasten vanhemmat arvioivat suurimmaksi vanhemmuuden mukanaan tuomaksi haasteeksi, että lasten synnyttyä parisuhteen hoitamiseksi on vaikea löytää aikaa, joten lasten syntymä koetaan haasteena parisuhteelle.</p> <p>Parisuhteen hoitaminen arkisina tekoina: teot, keskustelut, läsnäolo, myönteisyys, fyysinen läheisyys, tuki ja ristiriitojen hallinta. RMSM-mittari: mitatut parisuhteen hoitamisen tavat eli avoimuus, tehtävien jakaminen, sosiaaliset verkostot, myönteisyys, vakuuttelu, ristiriitojen hallinta ja neuvominen.</p>
<p>Itkonen, Arja "Parisuhteen muutosvaiheen tukeminen terveydenhoitajan työssä, haastattelututkimus puolisoille ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen" Pro gradu – tutkielma, 2005.</p>	<p>Kuvata lapsen saaneiden parien kokemuksia voimavaroistaan sekä terveydenhoitajalta saamaansa ja odottamaansa tukea lapsen syntymän jälkeisessä muutosvaiheessa.</p>	<p>Laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin haastattelemassa 13 paria (n=26). Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisesti sisällönanalyysimenetelmää käyttäen.</p>	<p>Riittävästi tuettu muutosvaihe auttaa puolisoita tunnistamaan parisuhteensa vahvuudet yhteisenä voimavarana. Terveydenhoitajalta odotetaan parisuhteen voimavarojen tunnistamisen ja huomioimisen taitoa, jossa lähtökohtana on luottamuksellinen ja tasavertainen asiakassuhde.</p>
<p>Auvinen, Maarit ja Punkka, Päivi Parisuhteen hoitaminen pikkulapsiperheiden vanhemmilla Pro gradu – tutkielma, 2008.</p>	<p>Tutkia parisuhteen hoitamista pikkulapsiperheiden vanhemmilla ja siihen liittyviä tekijöitä, sekä parisuhteen hoitamisen yhteyttä parisuhdetyytyväisyyteen.</p>	<p>Aineiston keräys sekä kyselylomakkeilla (n=157 paria) että päiväkirjamenetelmällä (n=94 paria). Tutkimus toteutettiin osana Jyväskylän perhetutkimuskeskuksen Paletti-projektia.</p>	<p>Sekä naisten että miesten havaittiin hoitavan parisuhdettaan useimmin jatkuvuuden osoittamisella sekä jakamalla vastuuta yhteisistä tehtävistä. Harvimminkin parisuhdetta hoidettiin puhumalla parisuhteesta ja omista tunteista, sekä tukeutumalla sosiaalisiin verkostoihin. Naisten todettiin olevan aktiivisempia parisuhteen hoitajia kuin miesten. Parisuhdetyytyväisyyttä tarkasteltaessa havaittiin, että jatkuvuuden osoittaminen ja</p>

			rakkauden ilmaiseminen olivat tärkeitä parisuhteen hyvinvoinnin tekijöitä sekä naisilla että miehillä.
--	--	--	--

LIITE 2: PARISUHDE ON PERHEEN KOOSSAPITÄVÄ VOIMA – OPAS PARISUHTEEN TUKEMISESTA
LAPSEN SYNTYMÄN JÄLKEEN

Parisuhde on perheen koossapitävä voima - opas parisuhteen tukemisesta lapsen syntymän jälkeen



SISÄLLYS

1	PARISUHDE.....	3
2	PARISUHTEEN MUODOSTUMISEN VAIHEET.....	4
3	VANHEMMUUS.....	5
4	PARISUHTEEN MUUTTUMINEN LAPSEN SYNTYMÄN JÄLKEEN.....	6
5	SEKSUAALISUUDEN MUUTTUMINEN LAPSEN SYNTYMÄN JÄLKEEN	7
6	VINKKEJÄ PARISUHTEEN HOITAMISEEN	9

1 PARISUHDE

Parisuhde on kahden aikuisen ihmisen välinen suhde, jota pitävät koossa rakkaus, läheisyys ja luottamus.

Ihminen hakeutuu parisuhteeseen, koska hänellä on halu ja tarve

- turvallisuuteen ja läheisyyteen
- seksuaaliseen kanssakäymiseen
- lisääntymiseen
- saada arvostusta ja kunnioitusta ihmisenä.

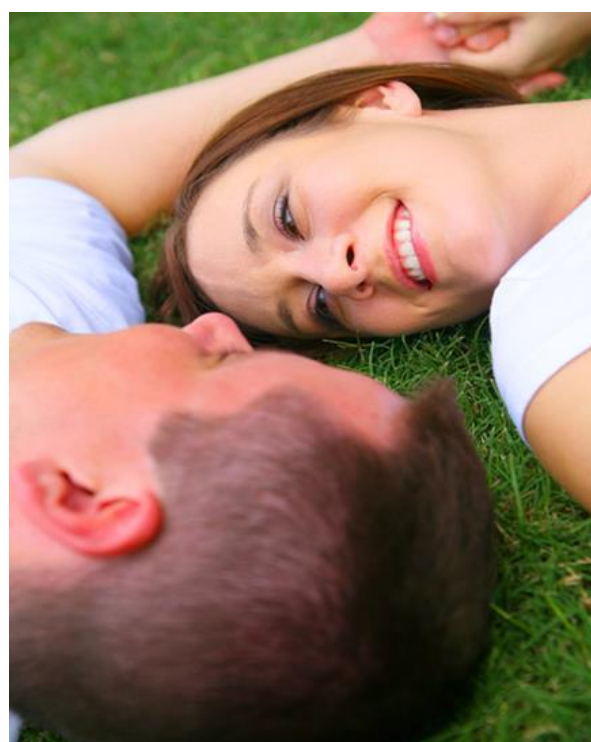
Nämä tarpeet muuttavat muotoaan parisuhteen keston myötä ja niiden tyydyttäminen vaatii molemmilta osapuolilta huolenpitoa ja sitoutumista yhteiseen parisuhteeseen.

Parisuhteeseen sitoutuminen tarkoittaa

- vastuun kantamista ja jakamista yhteisistä asioista
- vastuuta lapsista
- vastuuta omasta itsestä sekä huolenpitoa toisesta
- toistensa kokemusten ja kuormien jakamista
- arkisten asioiden yhdessä tekemistä
- työnjakoa ja yhteisiä kokemuksia
- vastuunottamista suhteesta
- suostumista ennalta tietämättömän tulevaisuuden kohtaamiseen.

Parisuhde koostuu:

Sitoutumisesta
Luottamuksesta
Rakkaudesta
Seksuaalisuudesta
Tunteista
Teoista
Sanoista
Riidoista
Anteeksiannosta



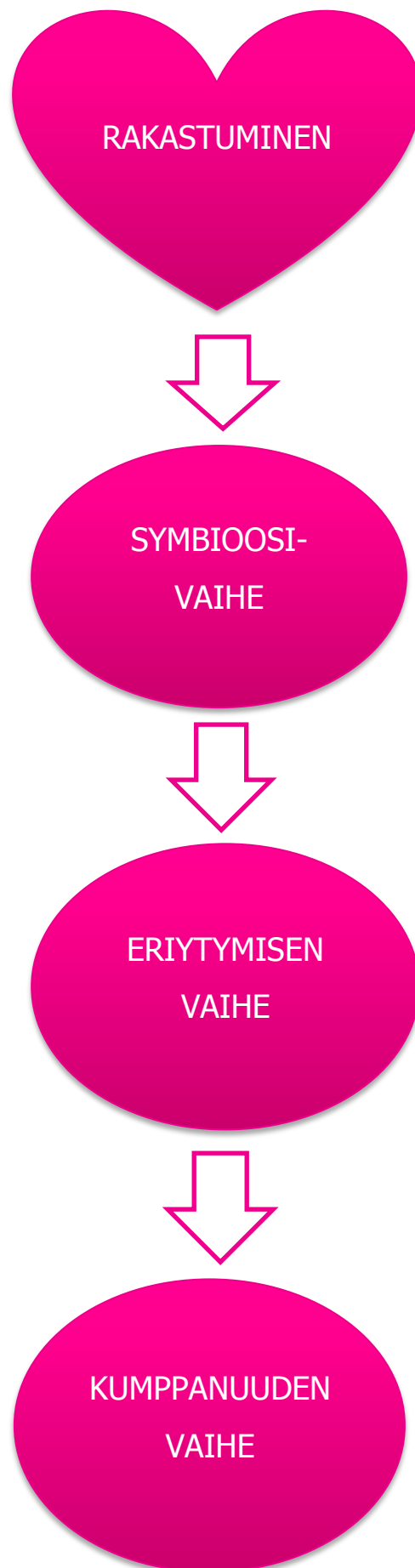
2 PARISUHTEEN MUODOSTUMISEN VAIHEET

Parisuhteen muodostuminen saa alkunsa rakkaudesta. Kehittyminen kohti kumppanuutta lähtee käyntiin rakastumisvaiheessa. Rakastuminen on pohja parisuhteelle ja tulevalle perheelle.

Symbioosivaiheessa yhteenkuuluvuuden tunne on suuri. Kumppanista nähdään enimmäkseen vain positiiviset puolet, negatiiviset ominaisuudet annetaan anteeksi tai jopa sivuutetaan. Symbioosivaiheen kesto vaihtelee yksilöllisesti.

Eriytymisen vaihe on luonnollinen, mutta koetteleva vaihe parisuhteessa. Tunne ja tarve omaan erillisyyteen ja yksityisyyteen kasvaa. Tässä vaiheessa on vaara ajautua henkisesti liian kauaksi toisistaan. Kestävään parisuhteeseen tarvitaan lujaa tahtomista ja sitoutumista sekä rehellisyyttä, avoimuutta ja luottamusta toiseen.

Kumppanuuden vaiheessa parisuhteen muodostaa kaksi toisiaan rakastavaa erillistä ihmistä. Kumppanit kunnioittavat ja arvostavat toistensa yksilöllisyyttä ja luottavat toisiinsa.



3 VANHEMMUUS

Vanhemmuus on puolisoiden keskinäinen side, joka alkaa lapsen syntymästä ja jatkuu läpi elämän.

Lapsen syntymä ja vanhemmaksi tuleminen on aina suuri muutos sekä naiselle että miehelle. Se on yksi merkittävimmistä parisuhteen kehitysvaiheista. Se koettelee parin voimavaroja ja muuttaa parisuhteen luonnetta.

Vanhempien haasteena on lapsen syntymän jälkeen muodostaa kahden henkilön suhteesta kolmen henkilön suhde, jossa myös parisuhde otetaan huomioon.



*Kaunis pieni ihminen
Sä olet ainutlaatuinen
Ja mitä vastaan tuleekaan
Toista sua ei milloinkaan*

Johanna Kurkela

4 PARISUHTEEN MUUTTUMINEN LAPSEN SYNTYMÄN JÄLKEEN

Vanhemmuus on yksi pitkäkestoisimmista ja vastuullisimmista elämäntehtävistä. Se on antoisa ja palkitseva elämänalue. Lapsen syntymä ja vanhemmaksi kasvaminen on suuri kehittymismahdollisuus ja rikkaus. Vanhemmuus haastaa syvempään itsensä tuntemiseen ja tarjoaa mahdollisuuden ihmisenä kasvuun. Vanhemmuus on myös silta omien vanhempien ymmärtämiseen.

Parisuhdetyytyväisyyden on todettu laskevan ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. Toisaalta taas lapsen syntymä voi myös vahvistaa parisuhdetyytyväisyyttä, jolloin vanhempien yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy. **Yleensä lapsen syntymän myötä vanhemmuuden rooli nousee vahvasti esiin, jolloin kumppanin ja rakastajan roolit menettävät hetkellisesti merkitystään. Parisuhde siirtyy romanssista arkeen. Sen vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota parisuhteen aktiiviseen hoitamiseen.**

Parisuhteen haasteita, joita lapsen syntymä tuo mukanaan:

- ☉ Puolisoiden yhteenkuuluvuuden- ja läheisyydentunne voivat vähentyä
- ☉ Lapsen synnyttyä ei jää enää paljon aikaa toisen huomioimiselle ja tukemiselle.
- ☉ Lapsen syntymä vähentää ja rajoittaa vapautta ja yhteistä aikaa.
- ☉ Vauvan hoito vie aikaa ja energiaa.
- ☉ Kahdenkeskinen aika muuttuu sisällöltään: aikaa eletään kodin seinien sisäpuolella. Asiat ja tekemiset, jotka ennen hoituivat kodin ulkopuolella, etsivät nyt paikkaa kodin sisältä.
- ☉ Kumppaneiden keskinäinen vuorovaikutus voi vähentyä.
- ☉ Lapsi vaikuttaa vanhempien seksuaaliseen kanssakäymiseen: lapsen jatkuva läsnäolo rajoittaa vanhempien mahdollisuuksia yhteisiin, intiimeihin hetkiin.

Hyvä ja toimiva parisuhde on koko perheen tärkein voimavara.

Vuorovaikutustaidot ja yhdessä luodut selviytymiskeinot elämän muutosvaiheessa toimivat tärkeinä kumppaneita yhdistävinä tekijöinä parisuhteessa. Parisuhteen voimavarojen tunnistaminen on tärkeää, jotta niitä pystyy tietoisesti vahvistamaan.

5 SEKSUAALISUUDEN MUUTTUMINEN LAPSEN SYNTYMÄN JÄLKEEN

Seksuaalisuus on jokaisen ihmisen perusoikeus ja se on läsnä ihmisessä koko elämän ajan syntymästä kuolemaan. Seksuaalisuus on yksi ihmisen perustarpeista. Seksuaalisuuteen kuuluvat hellyyden, aistillisuuden, yhteenkuuluvuuden, kontaktin, lämmön, läheisyyden, fyysisen tyydytyksen, avoimuuden ja turvallisuuden tunteet.

Synnytyksen jälkeen jännitteitä ja haasteita seksuaalielämään voivat luoda uusiin perherooleihin sopeutuminen sekä ajanpuute ja väsymys. Raskauden ja synnytyksen tuomat muutokset naisen kehoon voivat aiheuttaa tuoreen äidin itsetunnon heikentymistä. Toisaalta myös ilo raskaudesta ja lapsen syntymästä voivat helpottaa uuden ja erilaisen kehon hyväksymistä ja tuoda uudenlaista itsevarmuutta itsestä ja suhteesta omaan kehoonsa. Puolison antama tuki on joka tapauksessa tärkeää. On syytä muistaa, että myös miehelle tilanne on uusi, joten myös tuore isä tarvitsee tukea ja ymmärrystä.

Synnytyksen jälkeen naisen elimistö tarvitsee aikaa palautumiselle. **Synnytyksestä palautuminen on yksilöllistä.** Jälkivuoto kestää useita viikkoja, muttei ole este yhdynnälle. Jos yhdyntä tulee ajankohtaiseksi jälkivuodon aikana, tulee käyttää kondomia ja huolehtia hyvästä hygieniasta. Synnytyksen aikana välilihan ja emättimen alueelle on voinut tulla vaurioita, jotka voivat olla kipeitä vielä pitkään synnytyksen jälkeen. Imetyksen aikana naisen emätin on hormonien vaikutuksesta kuiva ja yhdyntä saattaa tehdä kipeää. Liukuvoiteen käyttö voi helpottaa yhdyntöjä.

Seksuaalinen haluttomuus ja tilapäiset seksuaaliongelmät ovat tavallisia parin sopeutuessa lapsen syntymän aiheuttaneeseen muutokseen. On normaalia, että seksuaalielämään tulee yhdyntöjen osalta pieni tauko lapsen syntymän jälkeen.

On syytä muistaa, että läheisyyden ei aina tarvitse johtaa yhdyntään. Tapoja tuottaa mielihyvää toiselle on paljon muitakin, kuten koskettaminen, hyväileminen, flirttailu, suudelmat ja halaukset. Keskinäistä läheisyyttä kannattaa vaalia, koska tunteet ja kosketus vahvistavat pariskunnan yhteyttä. Läheisyydestä ja seksistä ei kannata ottaa turhia paineita suunnittelemalla liikaa etukäteen, vaan katsoa rauhassa mihin se johtaa. Joskus voi antaa hetken viedä mukanaan.

Synnytyksen jälkeisestä ehkäisystä on syytä huolehtia, jottei sen tuoma epävarmuus lisää seksuaalielämän jännitteitä entisestään. Synnytyksen jälkeen yhdynnöissä tarvitaan raskauden ehkäisyä, vaikka kuukautiset eivät olisi vielä alkaneetkaan. Imetyksen aikana sopivia ehkäisykeinoja ovat kondomi tai progestiinivalmisteet eli minipillerit, ehkäisykapseli tai kierukka.

Olennaisinta niin seksissä kuin parisuhteessa yleensäkin on avoin ja selkeä itseilmaisus sekä aktiivinen ja hyväksyvä toisen kuuntelu. Kumppanille tulee pystyä kertomaan omista seksiin liittyvistä tarpeista ja toiveista sekä olla valmis kuuntelemaan myös hänen ajatuksiaan ja toiveitaan. Parhaimmillaan seksuaalinen kanssakäyminen on tasavertaista ja luonnollista rakkauden ja kiintymyksen tunteiden osoittamista.



6 VINKKEJÄ PARISUHTEEN HOITAMISEEN

- ④ Ilahduttakaa toisianne arjen pienille teoilla, esimerkiksi kaupassakäynnillä
- ④ Osoittakaa toisillenne rakkautta: olkaa lähekkäin, koskettakaa, halatkaa, suudelkaa, pitäkää toistanne kädestä kiinni
- ④ Kertokaa toisillenne seksiin liittyvistä toiveista ja tarpeista
- ④ Kehukaa toinen toistanne
- ④ Keskustelkaa
- ④ Riidelkää rakentavasti
- ④ Pyytäkää ja antakaa anteeksi
- ④ Tukekaa ja huolehtikaa toinen toisistanne
- ④ Jakakaa kotityöt tasapuolisesti
- ④ Olkaa läsnä ja viettäkää aikaa yhdessä esimerkiksi saunoen, lenkkeillen, tv:tä katsellen, lapsen kanssa leikkien
- ④ Muistakaa järjestää myös kahdenkeskistä aikaa

*Minä Sinua rakastan, tiedän sen.
Se ei ole vain hetken huumaa.
Se on nuotion hehku hiljainen
ja roihua polttavan kuumaa.*

*Se ei sammuu, kun sammuvat hallayöt,
se ei kuole, kun maassa on routa.
Se kestää arjet ja pehmeät yöt,
se kestää, on myrsky tai pouta.*

*Minä Sinua rakastan, katsohan,
kuinka kirkkaasti tuikkivat tähdet.
Joka päivä ne Sinulle lahjoitan,
jos kanssani matkalle lähdet.*

*Ja kun kuljemme raskain askelin,
ja aika tuo murheita tupaan,
pidän kädestä Sinua silloinkin,
yhä Sinua rakastaa lupaan.*

*Minä Sinua rakastan silloinkin,
jos ehdimme korkeaan ikään.
Olet edelleen minulle suloisin,
ei hellyyttä sammuta mikään.*

*Mitä siitä, jos ryppyjä poskiin saat,
taikka kumaraan selkäsi taipuu.
Kun näen silmäsi kirkkaat ja kuulakkaat,
taas polvilleen rakkaus taipuu.*

Anna-Mari Kaskinen

Yhteystiedot:

Varkauden sosiaali- ja terveystakeskus

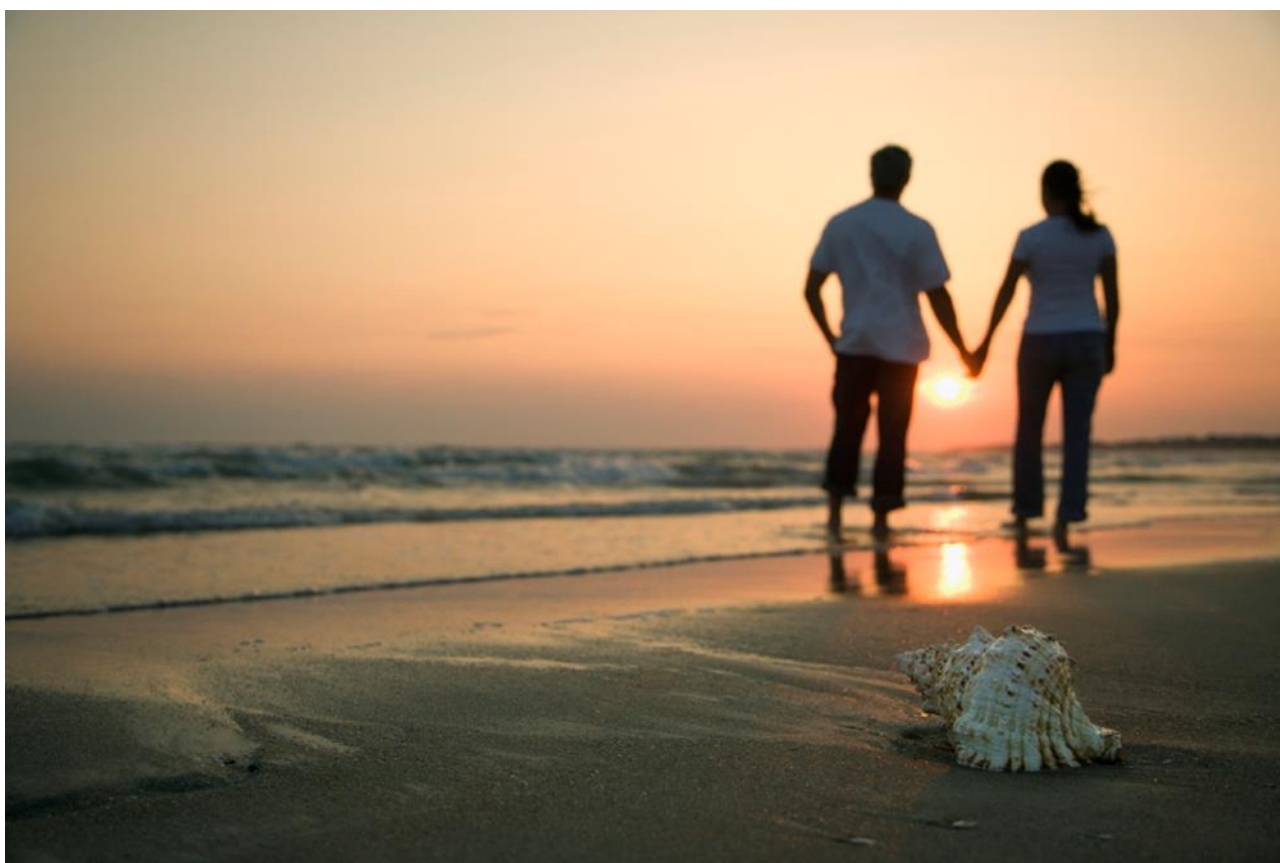
Joroisten Terveysasema

Neuvolat

Sairaالاتie 1

79600 Joroinen

017-5784 443 (neuvonta)



Tekijä: Anni Voutilainen

Ohjaaja: Päivi Hoffrén

Teksti: Opinnäytetyö "Parisuhde on perheen koossapitävä voima
– Opas parisuhteen tukemisesta lapsen syntymän jälkeen"

Kuvat: ClipArt (tuntematon kuvaaja)



SAVONIA