



IMETYSOHJAUKSEN PERUSTEET

Opetusmateriaali hoitotyön opiskelijoille

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Terveystenhoitaja (AMK)

kevät 2024

Kukka Saarikko

Essi Vuorinen

Terveydenhoitaja (AMK)

Tekijät Kukka Saarikko ja Essi Vuorinen

Työn nimi Imetysohjauksen perusteet. Opetusmateriaali hoitotyön opiskelijoille

Ohjaajat Janette Kiikeri ja Tuula Kolari

Tiivistelmä

Vuosi 2024

Imetys vaikuttaa myönteisesti ja pitkäaikaisesti lapsen kehitykseen ja turvaa vauvan hyvän ravitsemuksen. Imetys vahvistaa vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta ja sillä on positiivisia vaikutuksia molempien terveydelle. Imetys ja sen edistäminen luo taloudellista hyötyä kansallisella tasolla sekä perheille itselleen. Imetysohjausta annetaan sekä perusterveydenhuollossa, että erikoissairaanhoidossa, eli laajasti erilaisissa terveydenhuollon yksiköissä. Jokaisen äidin tulisi saada imetysohjausta ja sen tulisi olla jatkuvaa sekä monipuolista. Terveydenhuollon ammattilaisella tulee siis olla riittävät valmiudet antaa tietoa imetyksestä sekä osata antaa imetysohjausta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa verkko-opetusmateriaali hoitotyön opiskelijoille imetyksestä ja imetysohjauksesta. Se tuotettiin opetustunneille Terveen lapsen taitopajaan, joissa harjoitellaan konkreettisesti hoitotyön käytännön taitoja. Tavoitteena oli lisätä hoitotyön opiskelijoiden tietoa imetyksestä ja imetysohjauksesta. Tavoitteena oli myös luoda opetusmateriaali, joka on monipuolinen sekä hyödyllinen opetuksessa ja tukee opiskelijoiden oppimista aiheesta.

Opinnäytetyön tilaajana toimi Hämeen ammattikorkeakoulun terveystieteiden opettajat. Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisena osuutena on tehty H5P-työkalulla verkko-opetusmateriaali. Tämän opinnäytetyön aihe syntyi tekijöiden kiinnostuksesta imetykseen ja imetysohjaukseen terveydenhoitajaopinnoissa. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu imetystiedosta, imetysohjauksesta, verkko-opetuksesta ja siitä millainen on hyvä opetusmateriaali. Työssä on käyty läpi myös toiminnallinen osuus eli tuotettu opetusmateriaali ja sen sisältö sekä tekoprosessi.

Työn tuotoksena syntynyt opetusmateriaali oli toiveiden ja tavoitteiden mukainen. Opetusmateriaalissa onnistuttiin sen toimintaan ohjautuvuudessa ja sen itsenäisen opiskelun mahdollistamisessa. Aiheesta luotiin tiivis materiaali sisältäen oleellisimman tiedon imetyksestä ja imetysohjauksesta. Opetusmateriaalin sisällössä huomioitiin sen käyttötarkoituksen terveydenhoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijoille yhteensopivaksi. Opetusmateriaali on hyödyllinen sen käyttäjille, sillä se kehittää hoitotyön opiskelijoiden ammattitaitoa. Se tukee imetyksen edistämistä, joka on tärkeää myös kansanterveydellisesti. Hoitotyön opiskelijat ovat tulevia terveydenhuollon ammattilaisia, ja heidän kauttaan mahdollistuu imetystiedon leviäminen laajemmalle yhteiskuntaan.

Avainsanat Imetys, imetysohjaus, opetusmateriaali, verkko-opetus, imetystieto

Sivut 24 sivua ja liitteitä 4 sivua

Degree Programme in Public Health Nursing

Authors Kukka Saarikko and Essi Vuorinen

Subject The Basics of Breastfeeding Counselling. Teaching Material for Nursing Students

Supervisors Janette Kiikeri and Tuula Kolari

Abstract

Year 2024

Breastfeeding has a positive and long-lasting effect on a child's development and ensures good nutrition for the baby. Breastfeeding strengthens the interaction between the parent and the child and benefits their health. Breastfeeding and its promotion create economic benefits at national level and for families themselves. Breastfeeding counselling is provided both in primary health care and in specialized health care. Every mother should receive breastfeeding counselling and it should be continuous and versatile. The health professional should have sufficient capacity to provide information on breastfeeding and be able to provide breastfeeding counselling.

The purpose of the Bachelor's thesis was to produce online teaching material for nursing students on breastfeeding and breastfeeding counselling. It was produced for the Healthy Child Skills class, where practical nursing skills are studied. The aim was to increase nursing students' knowledge of breastfeeding and breastfeeding counselling. The aim was also to create teaching materials that are versatile and useful for teaching and support students' learning on the subject. The thesis was commissioned by the Häme University of Applied Sciences. This thesis is a practice-based thesis. As a practical part of the thesis, an online teaching material was created with the H5P tool. The topic of this thesis arose from the authors' interest in breastfeeding and breastfeeding counselling in nursing studies. The background of the thesis discusses breastfeeding, breastfeeding counselling, e-learning and what makes a good teaching material.

The produced educational material was created according to the commissioner's wishes and thesis aims. The teaching material is successful in its activity-driven nature and in enabling independent learning. A concise material was created containing the most essential information on breastfeeding and breastfeeding counselling. The intended use was considered in the creation of the teaching material. The educational material is useful for its users as it develops the professional skills of nursing students. It supports the promotion of breastfeeding, which is also important in terms of public health. Nursing students as future health care professionals play a key role in promoting breastfeeding.

Keywords Breastfeeding, breastfeeding counselling, teaching materials, online teaching, breastfeeding information

Pages 24 pages and appendices 4 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	2
3	Imetys ja rintamaito	2
3.1	Imetyssuositukset ja vauvamyönteisyys	3
3.2	Imetyksen fysiologia	3
3.3	Imetyksen hyödyt lapselle ja äidille	4
3.4	Imetyksen ensipäivät	5
4	Imetyksen tukeminen	6
4.1	Imetysohjaus terveydenhuollon ammattilaisen ohjaamana	6
4.1.1	Imetysohjauksen toteutuminen	7
4.1.2	Vuorovaikutuksen merkitys imetysohjauksessa	8
4.1.3	Hoitajan tieto- ja taitoperusta imetysohjauksessa	9
4.2	Vauvan imuote ja imetyksen turvamerkki	9
4.3	Erilaiset imetyssasennot	10
4.4	Imetyksen haasteita	11
4.4.1	Matalat rinnanpää ja kipu imettäessä	12
4.4.2	Maidon pakkautuminen ja rintatulehdus	12
4.4.3	Imemislakko ja maidon riittämättömyys	13
5	Opinnäytetyön toteutus	13
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä	14
5.2	Opinnäytetyön tiedonhaku	15
5.3	Verkko-opetus ja sen saavutettavuus	16
5.4	Laadukas opetusmateriaali ja H5P-työkalu	18
6	Pohdinta	20
6.1	Eettisyys, luotettavuus ja kestävä kehitys	21
6.2	Johtopäätökset	22
	Lähteet	24

Liitteet

- Liite 1. Kääntökortit
- Liite 2. Raahaustehtävä
- Liite 3. Paritehtävä imetysasennoista
- Liite 4. Imetysasentoja

1 Johdanto

Imetyksestä hyöttyy sekä äiti että lapsi. Äidinmaidosta lapsi saa loppuelämänsä ajaksi erilaisia suoja-aineita ja sen hetkisen ravinnon. Imetys edistää äidin toipumista synnytyksestä ja tukee äidin ja lapsen yhteyden kehittymistä. (Läikkö, 2023) Imetyksen onnistumisen kannalta on tärkeää tietää muun muassa vauvan nälkämerkeistä, imuotteesta ja erilaisista imetysasennoista (Imetyksen tuki, 2023a).

Imetysohjauksen tarkoituksena on imetyksen onnistumisen mahdollistaminen, tiedon lisääminen imetyksestä perheelle, lapsen ja perheen hyvinvoinnin tukeminen sekä täysimetykseen kannustaminen. Imetyksen edistämistä ohjaa Suomessa kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2016–2022, joka pohjautuu tutkittuun näyttöön ja Maailman terveysjärjestön (WHO) suosituksiin. Toimintaohjelma ohjaa edelleen imetyksen edistämistä. (Hakulinen ym., 2017, ss. 3, 80) Imetysohjausta annetaan terveydenhuollon ammattilaisten toimesta eri paikoissa, kuten synnytyssairaaloissa, neuvoloissa ja imetyspoliklinikoilla. Imetysohjausta on saatavilla niin julkisilla kuin yksityisillä terveydenhuollonpalveluilla. Erilaisiin imetyksen haasteisiin on tarvittaessa saatava ammattilaisen apua ja tukea nopeasti. Tilanteita, joissa ammattilaisen apu on tarpeen, voivat olla esimerkiksi kipu imettäessä, imuotteen haasteet, huoli vauvan kasvusta ja maidon riittävydestä tai lisämaitoa vähentäessä. (Imetyksen tuki, 2023a)

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisena osuutena on tuotettu H5P-työkalulla verkko-opetusmateriaalin imetyksestä ja imetysohjauksesta hoitotyön opiskelijoille. Verkko-opetusmateriaalia on tarkoitus käyttää Hämeen ammattikorkeakoulussa osana terveysalan opetusta Terveen lapsen taitopajassa. Terveen lapsen taitopajassa harjoitellaan konkreettisesti hoitotyön käytännön taitoja.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa verkko-opetusmateriaali hoitotyön opiskelijoille imetyksestä ja imetysohjauksesta. Opinnäytetyön tilaajana toimii Hämeen ammattikorkeakoulun terveysalan opettajat. Opinnäytetyön on tarkoitus tulla Hämeen ammattikorkeakoulun opettajien opetuskäyttöön Terveen lapsen taitopajaan hoitotyön opiskelijoille.

Tämän opinnäytetyön aihe syntyi tekijöiden kiinnostuksesta imetykseen ja imetysohjaukseen terveydenhoitajaopinnoissa. Molemmilla tekijöillä on jo alustavaa kokemusta

imetysohjauksesta opintojen työharjoitteluiden ohella, sekä olemassa oleva imetysohjaajan koulutus.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa verkko-opetusmateriaali hoitotyön opiskelijoille imetyksestä ja imetysohjauksesta. Kaksiosainen materiaali on tuotettu Terveen lapsen taitopajaan, jossa harjoitellaan konkreettisesti hoitotyön käytännön taitoja. Ensimmäinen materiaalin osa on itsenäiseen opiskeluun tarkoitettu ennakkomateriaali, jolla opiskelijat valmistautuvat taitopajaan. Toinen osa on taitopajan varsinainen opetusmateriaali, joka ohjaa opiskelijoita toimimaan rastilla itsenäisesti. Opetusmateriaali sisältää teoretietoa imetyksestä ja imetysohjauksesta, tukena käytämme aitoja videoita ja kuvia imetyksestä, joiden tarkoituksena on havainnollistaa ensimmäisen osan teoretiedon sisältöä. Opetusmateriaalin on tarkoitus olla monipuolinen ja oppimista tukeva, joka toimii interaktiivisesti H5P-ohjelmistolla.

Tavoitteena on lisätä hoitotyön opiskelijoille perustietoa imetyksestä ja imetysohjauksesta. Tavoitteena on ollut luoda opetusmateriaali, joka on hyödyllinen opetuksessa ja tukee opiskelijoiden oppimista imetyksestä sekä imetysohjauksesta. Tavoitteeseen sisältyy, että opiskelijat pystyvät opiskelemaan materiaalin itsenäisesti ja että se ohjaa sujuvasti etenemistä sekä toimintaa.

Tutkimuskysymyksenä toimii:

1. Mikä merkitys imetyksellä on äidin ja vauvan terveydelle sekä hyvinvoinnille?
2. Millaisin menetelmin hoitaja voi tukea imetystä?
3. Millainen on laadukas opetusmateriaali?

3 Imetys ja rintamaito

Lapsen oikeuksien sopimuksen mukaisesti lapsella on oikeus hyvään ravitsemukseen. Kaksi ensimmäistä elinvuotta ovat merkitykselliset, koska ihanteellisin ravitsemus vähentää sairastavuutta, kroonisten sairauksien riskiä ja kuolleisuutta, sekä edesauttaa lapsen yleistä kehitystä. Imetys ja sen edistäminen luo taloudellista hyötyä kansallisella tasolla sekä perheille itselleen. (WHO, 2023) Täysimetyksellä tarkoitetaan, että vauva saa täyden ravintonsa äidinmaidosta ja sen lisäksi mahdolliset lääkkeet ja vitamiinit (Tiitinen, 2023b).

3.1 Imetyssuositukset ja vauvamyönteisyys

Imetyksen edistämistä ohjaa Suomessa kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2016–2022, joka pohjautuu tutkittuun näyttöön ja WHO:n suositukseen.

Toimintaohjelma ohjaa edelleen imetyksen edistämistä ja ohjelman tavoite on nostaa Suomi imetyksen kärkimaaksi. (Hakulinen ym., 2017, s. 3) WHO:n maailmanlaajuinen tavoite on, että vuoteen 2025 mennessä 50 prosenttia alle puolivuotiaista lapsista on täysimetettyjä (WHO, 2023).

WHO:n imetyssuosituksen mukaan lasta suositellaan täysimettämään kuuden kuukauden ikään asti ja suomessa suositus on vähintään neljän kuukauden ikään asti. Imetystä kannustetaan jatkamaan vuoden ikään asti kiinteiden ruokien ohella ja sen jälkeen yksilöllisen toiveen mukaan. (Tiitinen, 2023b)

Suomessa on käytössä kolme vauvamyönteisyysohjelmaa synnytysairaaloille, vastasyntyneiden teho- ja tarkkailuostastoille ja muille lastenosastoille sekä neuvoloille (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, n.d.-b). Imetystä edistäessä, suojellessa ja tuettaessa, puhutaan vauvamyönteisyydestä. Vauvamyönteisyysohjelman toteutuessa sairaalassa lapsi pääsee välittömään ihokontaktiin ja varhaisimetykseen tunnin sisällä syntymästä. Ohjelmaan sisältyy, että täysimetys sairaalassa toteutuu lapsentahtisesti ja ympärivuorokautinen vierihoito on mahdollinen. Vauvamyönteisyyden toteutumista arvioidaan WHO:n ja Unicefin kriteereillä, joihin kuuluvat 10 askelta onnistuneeseen imetykseen. (Terveyskylä, n.d.)

3.2 Imetyksen fysiologia

Raskausaikana äidin keho alkaa valmistelemaan maidontuotantoon ja imetykseen. Istukan ja aivolisäkkeen tuottamat hormonit saavat aikaan muutoksia rinnoissa. Rintojen pingotus ja aristus ovatkin jo heti ensimmäisiä raskausoireita, kun kuukautiset jäävät pois. Myöhemmin raskauden edetessä rinnat alkavat turvota, johtuen ensin verenkierron lisääntymisestä, jonka jälkeen turpoaminen johtuu kehon rasvan lisääntymisestä ja rintojen rauhaskudoksen kasvusta. Rintojen nännipiha tummuu ja kasvaa, sekä talia alkaa erittyä ihon suojaamiseksi. (Terveyskirjasto, 2020)

Istukan muodostuttua estrogeenin ja keltarauhashormonin tuotanto vähenee ja prolaktiinihormonin tuotanto lisääntyy (Tiitinen, 2023b). Maidontulo voi pieninä määrinä alkaa käynnistymään jo loppuraskaudessa (Terveyskirjasto, 2020). Tällöin rinnoista tihkuu

esimaitoa, eli kolostrumia (Sariola ym., 2014, s. 358). Kolostrumia rinta tuottaa myös vauvan syntymän jälkeisinä päivinä ja se sisältää paljon vitamiineja, mineraaleja sekä proteiineja (Hakala, 2019, s. 32).

Aivolisäkkeen tuottamista hormoneista prolaktiini auttaa rintarauhasia kehittymään ja tuottamaan niistä maitoa. Oksitosiini puolestaan auttaa maitoa herumaan, kun vauva imee rintaa. Prolaktiinin sekä oksitosiinin erityis on voimakkaimmillaan öisin, joten siksi maidonerityksen kannalta on tärkeää, että imetystä tapahtuu myös yöllä. Imetyksen käynnistyttyä heti syntymän alusta alkaen, vaikuttaa se positiivisesti maidoneritykseen sekä mahdollisimman tiheät imetykset maidon muodostumiseen. Imetyksen alussa maitoa kertyy hyvin pieniä määriä, mutta kuitenkin riittävästi vauvan tarpeisiin. Varsinainen maidonnousu ajoittuu 3–4 päivän päähän synnytyksestä, jolloin maitoa alkaa erittymään runsaammin. (Tiitinen, 2023b)

3.3 Imetyksen hyödyt lapselle ja äidille

Imetyksestä on terveydellisiä hyötyjä vauvalle ja äidille (Tiitinen, 2023b). Imetyksestä on muun muassa todettu olevan positiivisia ja pitkäaikaisia vaikutuksia lapsen ravitsemusterveyteen ja neurologiseen kehitykseen (Kaunisto ym., 2021, s. 487). Äidinmaito on vauvalle ravinto ja kuuden kuukauden ikään asti vauva saa siitä kaikki tarvitsemansa ravintoaineet, lukuun ottamatta D-vitamiinia. D-vitamiinin aloitusta suositellaan kahden viikon iästä alkaen. (Tiitinen, 2023b)

Äidinmaito on vauvalle paljon muutakin kuin ravinto, sillä se sisältää vasta-aineita, jotka ovat vauvalle hyödyksi suojaamalla infektioilta. Tutkimusten mukaan imetetyillä lapsilla on huomattu olevan vähemmän muun muassa hengitystieinfektioita ja ripulitauteja kuin korviketta syöville lapsilla. (Tiitinen, 2023b) Täysimetyksen on myös huomattu vähentävän ylipainon, tyypin 1 ja 2 diabeteksen, leukemian ja kätkytkuoleman riskiä. Lisäksi sen on myös todettu suojaavan äitiä rinta- ja munasarjasyövältä sekä tyypin 2 diabetekselta. (Kaunisto ym., 2021, s. 487).

Äidinmaito muokkautuu vauvan yksilöllisten tarpeiden mukaan ja esimerkiksi kesällä helteillä sen koostumus muuttuu jonkin verran vetisemmäksi vauvan nestetarpeen ollessa suurempi (Imetyksen tuki, 2023d). Vauva saa äidinmaidosta myös maitohappobakteereja, jotka kehittävät vauvan suolistoa luomalla sinne mahdollisimman hyvän bakteerikannan (Terveyskylä, 2020c).

Imetys vahvistaa äidin ja vauvan välistä vuorovaikutusta sekä läheisyyttä ja saa äidin tuntemaan olonsa luottavamemmaksi (Tiitinen, 2023b). Lisäksi imetys onnistuessaan saa aikaan vahvan tunnesiteen vauvan ja äidin välille (Sariola ym., 2014, s. 357). Imettävän äidin synnytyksestä palautuminen nopeutuu, sillä imetys nopeuttaa kohdun supistumista ja vähentää jälkivuotoa. Imettäessä erittyvän oksitosiinihormonin avulla mielihyvätuotanto lisääntyy lievittäen äidin stressiä. Synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastumisen riski pienenee huomattavasti imettävillä äideillä. (Terveyskylä, 2020b)

3.4 Imetyksen ensipäivät

Syntyessään vauva nostetaan äidin rintakehälle aina, mikäli se on mahdollista. Ihokontakti on tärkeää niin vauvalle kuin äidillekin, sillä se rauhoittaa ja rentouttaa molempia. Ihokontaktilla tarkoitetaan, että vauva makaa toisen vanhemmista rintakehällä, iho- ihoa vasten pelkkä vaippa päällään. (Imetyksen tuki, 2023c) Ihokontaktista käytetään myös termiä kenguruhoito, joka on erityisesti keskosille hoitomuotona tärkeää. WHO:n uusimman ohjelman mukaan ihokontaktin kehoitetaan synnytyssairaalassa alkavan välittömästi ja suositellaan kestävän vähintään tunnin ajan. Ihokontaktissa kosketus ja vauvalle jutteleminen edistävät varhaisen vuorovaikutuksen syntymistä, sekä mahdollistuu vauvan hamuamis- ja imemisrefleksien herääminen. Myös vauvan ensi-imun tapahtuminen nopeutuu ja sujuu paremmin ihokontaktin myötä. (Hakala, 2019, ss. 29–30)

Ensimmäisenä päivänä vauva on usein väsynyt ja imetys käynnistyy hitaasti (Imetyksen tuki, 2023c). On tärkeää, että vauva saa olla mahdollisimman paljon ihokontaktissa, jotta huomataan varhain, kun vauva ilmaisee nälän merkkejä. Imetys voi tapahtua lapsentahtisesti ja rauhassa vauvan nälkäviestejä seuraten, ellei vauvalla ole riskejä verensokerin laskuun. Verensokerin laskuun voi olla riski esimerkiksi, jos vauva on syntynyt ennenaikaisesti tai äidillä on ollut raskauden aikana diabetes. Etenkin tällöin vauvan pitäminen ihokontaktissa ja mahdollisimman tiheä imetys on tärkeää. (Sariola ym., 2014, s. 358)

Vauva viestii nälästään erilaisin keinoin, joita kutsutaan nälkäviesteiksi. Varhaisina nälkäviesteinä vauva availee suutaan hamuillen rintaa ja liikuttelee kieltään sekä päätänsä. (Imetyksen tuki, 2023b) Nälkäviesteihin kuuluu myös käsien laittaminen suuhun sekä äänteleminen. Itku on vauvan viimeisin nälkäviesti ja siksi onkin tärkeää seurata varhaisia merkkejä vauvan nälästä. (Sariola ym., 2014, s. 359) Vauvan näkö on syntyessään sumea, mutta se kuitenkin erottaa rinnanpään ja osaa ryömiä sitä kohti, tietäen saavansa sieltä ruokaa. Ensi-imetyksessä vauva ei heti ala imeä rintaa, vaan hän ensin maiskuttelee ja nuolee rinnanpäättä. Rinnan lipomista voi kestää jonkin aikaa ja äidin on hyvä muistaa olla

kärsivällinen. Vauvan on hyvä saada rauhassa hakeutua rinnalle omaan tahtiin, koska se edesauttaa imetyksen sujumista myös jatkossa. (Imetyksen tuki, 2023b)

Vauva nukkuu paljon ensimmäisen vuorokauden aikana ja syö muutaman tunnin välein (Imetyksen tuki, 2023c). Vauva syö ensimmäisen vuorokauden aikana keskimäärin kuusi kertaa päivässä ja syöttöväli ei saisi olla yli neljää tuntia (Tiitinen, 2023b). Jatkossa imetyskertoja tulisi olla vähintään 8–12 kertaa vuorokaudessa (Imetyksen tuki, 2023a).

Toisena vuorokautena vauva virkistyy ja alkaa tilailemaan maitoa tiheämmin, eli alkaa niin sanottu tiheän imun kausi. Vauva saattaa vaikuttaa tyytymättömältä ja äidille voi tulla tunne siitä, että maito ei riitä. Ensिमaito, eli kolostrum on kuitenkin koostumukseltaan paksua ja tahmeaa ja pienikin määrä riittää täyttämään vauvan nälän tunteen. Vauva myös opettelee imemisen ja hengityksen vuorottelua, joten pieni maitomäärä on optimaalinen turvallisuuden kannalta. (Imetyksen tuki, 2023c) Vauvan virtsaamis- ja ulostuskertojen lukumäärää on hyvä tarkkailla imetyksen onnistumisen ja maidon riittävyyden kannalta etenkin ensimmäisten viikkojen aikana (Tiitinen, 2023b). Kasteltujen vaippojen lukumäärä tulisi olla vähintään 5–6 päivässä ja ulostamiskertoja yksi (Imetyksen tuki, 2023a). Imetyskertojen lukumäärää ja niiden kestoja vuorokauden aikana on myös hyvä seurata (Tiitinen, 2023b).

4 Imetyksen tukeminen

Imetyksen tukeminen on tärkeää ja jokaisen imettävän tulisi saada yksilöllistä tukea imetykseen. Imetyksessä ilmeneviin ongelmiin on tarvittaessa saatava apua nopeasti terveydenhuollon ammattilaiselta. Terveydenhuollon ammattilaiselta on saatavilla imetysohjausta synnytyssairaaloissa, neuvoloissa sekä imetyspoliklinikoilla. (Imetyksen tuki, n.d.)

4.1 Imetysohjaus terveydenhuollon ammattilaisen ohjaamana

Imetysohjaus on terveydenhuollon ammattilaisen antamaan ohjausta imettämiseen, tiedon antamista siitä ja siinä tukemista. (Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaryhmä, 2009, s. 18) Tiedonvälittämisen lisäksi siihen liittyy pyrkimys vaikuttaa asiakkaan toimintaan ja käyttäytymiseen (Logren, 2012, s. 22). Imetysohjaukseen kuuluu olennaisesti konkreettisen ja käytännöllisen ohjauksen ja opastuksen antaminen sekä valintoihin vaikuttaminen motivoinnin keinoin. (Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaryhmä, 2009, s. 18) Imetysohjauksen tavoitteena on imetyksen onnistumisen mahdollistaminen, perheen tiedon

lisääntyminen imetyksestä, lapsen ja perheen hyvinvoinnin tukeminen ja täysimetykseen tukeminen sekä ongelmatilanteissa auttaminen ja tukeminen. (Hakulinen ym., 2017, s. 80)

4.1.1 Imetysohjauksen toteutuminen

Imetysohjauksen tulisi alkaa äitiysneuvolassa raskausaikana ja jatkua synnytyssairaalassa ja sen jälkeen lastenneuvolassa. Perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon tulisi suunnitella imetysohjaus yhteistyönä ja toteuttaa sitä yhtenäisesti. (Hakulinen, 2017, ss. 78, 80) Jokaisen äidin tulisi saada imetysohjausta ja sen tulisi olla jatkuvaa ja monipuolista. Kun imetysohjaus alkaa jo raskausaikana se tukee imetyksen alkutaipaleessa ja edesauttaa täysimetystä. Imetysohjauksen tulisi olla niin konkreettista ohjausta imetysasennoissa ja imuotteessa, kuin myös psykososiaalista tukemista, jotta tuetaan imetysluottamuksen kehittymisessä ja imetyksen jatkuvuudessa. Imetysohjaukseen kuuluu myös vertaistuen piiriin ohjaaminen, ryhmätoiminta ja kirjalliset materiaalit. (Hannula ym., 2020, ss. 7–9)

Erityistä tukea imetykseen tarvitsevat tulisi tunnistaa varhain ja tarjota heidän tarvitsemansa lisätuki. Imetysohjauksessa tulisi huomioida aiempi imetyskokemus ja jos se on imettämättömyys tai lyhyt imetys, tulisi imetysohjaukseen tarjota lisätukea. Riskiryhmässä on erityisesti tupakoivat, nuoret äidit, alhaisesti koulutetut, maahanmuuttaja taustaiset ja sektiolla synnyttäneet äidit. (Hannula ym., 2020, ss. 7–9)

Raskaudenaikaisella imetysohjauksella tavoitellaan perheen tiedon lisääntymistä imetyksestä ja positiivisen asenteen muodostumista sitä kohtaan sekä perheen valmistautumista imetykseen. Mahdollisia imetysohjelmaa kohdatessa on myös apua, jos niistä on jo etukäteen jotakin tietoa olemassa. Imetysohjausta tulisi saada yksilöllisesti ja siinä tulisi ottaa huomioon myös perhe ja sen antaman tuen merkitys. (Hakulinen ym., 2017 s. 80)

Synnytyssairaalassa annettavaa imetysohjausta parantaa äidin etukäteen tehty imetyssuunnitelma. Synnytyssalissa imetysohjausta tulisi antaa erityisesti varhaisesta ihokontaktista ja ensi-imetyksestä. Yksilöllinen imetysohjaus jatkuu synnytyksen jälkeen vierihoidon osastolla, tällä on suuri vaikutus imetyksen jatkumisen kannalta. Lypsäminen ja imetyksen turvamerkit ovat tärkeä osa imetysohjausta osastolla. Imetysohjauksessa tulisi pyrkiä "Hands off"- menetelmään, jossa pyritään ohjaamaan vain suullisesti ja apuvälineitä käyttäen, tämä tukee perheen kotona pärjäämistä. (Hakulinen ym., 2017 ss. 83–86)

Lastenneuvolan imetysohjauksessa tärkeä osa on ongelmatilanteissa riittävän nopea apu ja riittävän pitkään jatkuva tuki. Perhe tarvitsee aktiivista tukea heidän omien toiveidensa mukaisesti ja se tulisi antaa empaattisella, lämpimällä ja kannustavalla vuorovaikutuksella. Lastenneuvolan vastaanottokäynneillä ja kotikäynneillä imetysohjaukseen kuuluu sen lisäksi, että katsotaan konkreettisesti imetyksen sujuminen myös perheen jaksamisen huomiointi ja lapsen kasvun ja kehityksen seuranta. (Hakulinen ym., 2017, s. 89)

4.1.2 Vuorovaikutuksen merkitys imetysohjauksessa

Imetysohjauksessa vuorovaikutuksella on todella suuri merkitys. Vuorovaikutuksen tulisi olla sensitiivistä ja yksilöllistä sekä kohtaamisen kunnioittavaa. Imetysohjausta annettaessa kehumisella ja kannustamisella on suuri merkitys. (Särkelä, 2020, s. 25) Imetysohjaajan tulee myös luoda toivoa perheelle imetyksen ja heidän tavoitteiden suhteen (Koskinen, 2008, s. 51). Imetysohjausta parantavia tekijöitä on ohjaajan ja ohjattavana olevan välinen luottamussuhde ja ohjaajan positiivinen asenne. Tunnelman on hyvä olla syyllistämätön ja siihen vaikuttaa ystävällisyys ja henkilökohtainen kontakti. (Räihä, 2014, ss. 33–34)

Imetysohjaustilanteet ovat institutionaalisia vuorovaikutustilanteita, eli toinen osapuoli on jonkin virallisen organisaation edustaja ja sitä kautta eroaa arkisesta vuorovaikutussuhteesta. Imetysohjaustilanne on aina arkaluontoinen ja herkkä vuorovaikutustilanne. Imetysohjaustilanteissa tekijöihin vaikuttaa usein ulkoiset tekijät ja tärkeää onkin tietää mitä vastapuoli tietää asiasta ja muokata ohjausta sen mukaan. Vauvan ja omien tunteiden tulkitsemiseen voi vaikuttaa aiemmin hankittu tieto ja sitä kautta se mitä pidetään tyypillisenä. (Logren, 2012, ss. 7, 8, 15, 22)

Vauvan kautta ohjaaminen imetysohjaustilanteessa edesauttaa kokemusta, jossa vauva koetaan aktiiviseksi osapuoleksi tilanteessa. Arkaluontoista tilannetta imetysohjauksessa voi mahdollisesti helpottaa käyttämällä tätä vauvan kautta ohjaamista, jossa puhutaan vauvalle tai vauvan puolesta. Tämän avulla ohjaaja pystyy suhtautumaan hienovaraisesti arkaluontoiseen tilanteeseen ja myös äiti itse voi käyttää tätä, jolloin arkaluontoisen tilanteen jännite voi lieventyä. (Logren, 2012, ss. 44, 46, 48, 50)

Ohjesekvenssi tarkoittaa ohjaustapaa, jossa ohjaaja antaa ohjeen äidille ja äiti toimii sen mukaisesti. Usein ohjesekvenssiä käytetään kuitenkin laajennetusti, jolloin siihen yhdistetään perustelu ja palaute. Ohjauksessa voi myös käyttää tyyliä, jossa huomioidaan äidin päätäntävalta esittäen toiminta valinnaisena, tällöin kunnioitetaan hienotunteisuutta ja itsensä määräämisoikeutta. (Logren, 2012, ss. 35, 56, 77) Tärkeitä keinoja, joita

imetysohjauksessa kannattaa muistaa ja käyttää ovat myös sanaton viestintä, avoimet kysymykset, eläytyvä kuuntelu ja yhteenvedon tekeminen ja kertaaminen (Koskinen, 2008, s. 51).

4.1.3 Hoitajan tieto- ja taitoperusta imetysohjauksessa

Terveydenhuollon ammattilaisilla tulee olla imetysohjaajakoulutus, jonka laajuus on vähintään 20 tuntia. Imetysohjaajakoulutuksen on suunnitellut maailman terveysjärjestö WHO ja sitä suositellaan myös sosiaalialan ammattilaisille, jotka ovat työssään tekemisissä imeväisikäisten lasten sekä heidän perheidensä kanssa. Imetysohjaajakoulutuksen käynyt voi antaa imetysohjausta raskaana oleville, synnyttävälle ja synnyttäneille sekä heidän kumppaneilleen ja imeväisikäisten lasten perheille. (THL, n.d.-a)

Koulutuksen käynyt terveydenhuollon ammattilainen osaa antaa tietoa imetyksestä, ohjata hyvään imetysasentoon- ja otteeseen, ohjata rintojen hoidossa ja neuvoa imetyksen ongelmatilanteissa sekä tunnistaa imetysohjauksen erityisosaamista tarvitsevat. Imetysohjaaja noudattaa imetystä edistäviä hoitokeinoja synnytyksen aikana ja myös sen jälkeen. (THL, n.d.-a)

4.2 Vauvan imuote ja imetyksen turvamerkkit

Oikea imuote on silloin, kun imetys ei satu ja vauva saa tehokkaasti maitoa ja sitä kautta äidin rinta tyhjenee hyvin. Keskeisintä hyvän imuotteen varmistamiseksi on imetysasento, jossa vauva saa hyvin kallistettua päätään taaksepäin. Vauva saa hyvän imuotteen, kun hän on rintakehä kiinni äidissä ja hänen ei tarvitse kurkotella kohti rinnanpäättä. Vauvan pää tulee olla riittävästi taaksepäin niin, hän saa suun auki laajemmin. Suun laajalle avaamiseen vaikuttaa, että vauvan nenä ja äidin rinnanpää ovat kohdakkain. (Terveyskylä, 2023)

Vauvan leuka kuuluu olla äidin rinnassa kiinni ja alahuuli kääntyneenä ulospäin (Sariola ym., 2014, s. 361). Nenänpään ei ole tarkoitus painua rintaan, ja nenän puolella näkyy enemmän nännipihaa kuin leuan puolella. Rinnanpää on syvällä vauvan suussa, kitlaen pehmeää osaa vasten, jolloin se ei jää puristuksiin kipua aiheuttaen. Imetyksen ensimmäiset imut voivat tuntua kivuliaalta, mutta sen jälkeen kipua ei pitäisi enää tuntua. (Terveyskylä, 2023) Mikäli imetys tuottaa kipua on hyvä selvittää syy siihen ja tarkistaa vauvan imuotetta ja asentoa. Kun imuote ei ole oikea vauvan huulet ovat töröllään, posket painuvat kuopalle, vauva pitää maiskutteluäänä ja imuote irtoilee. (Imetyksen tuki, 2021) On hyvä myös

tarkkailla rinnanpään kuntoa eli onko nänni litistynyt tai vaihtanut väriään imetyksen jälkeen (Terveyskylä, 2023).

Tehokkaasta imusta kertoo vauvan nielemisäänet ja nielemisen voi huomata ohimolla näkyvänä liikkeenä (Imetyksen tuki, 2021). Tehokkaasta imemisestä kertoo myös voimakkaalta tuntuva imu, imuotteen pysyminen ja pienen tauon pitäminen ennen nielemistä suun ollessa täynnä maitoa (Terveyskylä, 2020a). Kun vauvan pää on suorassa, hän imee paremmin kuin, että pää olisi kääntyneenä sivulle (Terveyskylä, 2023). Jos hyvän imuotteen löytämisessä on haasteita, eikä esimerkiksi imetyksen liittyvä kipu lopu, niin on hyvä olla yhteydessä synnytyssairaalaan, neuvolaan tai imetyspoliklinikkaan (Imetyksen tuki, 2021).

Imetyksen turvamerkkien täytyessä vauva saa riittävästi maitoa. Turvamerkkeihin kuuluu vauvan syöminen lapsentahtisesti vähintään 8–12 kertaa päivässä, tehokas imu maitoa niellen, pissaaminen vähintään viisi kertaa vuorokaudessa ja kakkaaminen ensimmäisinä viikkoina päivittäin. Turvamerkkeihin lukeutuu myös, että vauva kasvaa hyvin ja paino ei laske ensimmäisinä päivinä yli kymmentä prosenttia. Painon tulisi nousta myöhemmin vähintään 140 grammaa viikossa. (Terveyskylä, 2020a)

4.3 Erilaiset imetysasennot

Imetysasennoissa on tärkeää ottaa huomioon, että äidillä on tuettu, rento ja mukava asento. Imettää voi niin istuen kuin myös maaten, aina tilanteen mukaan. Hyvä imetysasento tarkoittaa myös, että vauva saa siinä asennoissa hyvän imuotteen. Hyvä imetysasento ehkäisee rinnanpäiden kipeytymistä, rintatulehdusta ja maitotiehyttukosta sekä maitomäärän riittämättömyyttä. (Ikonen ym., 2021a) Imetystaipaleen alussa hyvien imetysasentojen löytämiseen ja saamiseen kannattaa panostaa ja käyttää aikaa. Koska ollaan uuden asian äärellä, se voi tarvita totuttelua ja harjoittelua, ennen kuin lähtee sujumaan. Hyvän asennon löytämiseen ja saamiseen kannattaa ottaa apua vastaan myös puolisoilta tai läheisiltä. (Imetyksen tuki, 2016a)

Hyvää imetysasentoa ottaessa tulee ottaa huomioon, että vauva on suorassa linjassa ja kääntyneenä äitiä kohti, eli napa napaa vasten. Vauvan tulee olla tukevasti ja lähellä äitiään. Imetystä aloittaessa rinnanpään tulisi koskettaa vauvan ylähuulen ja nenän välistä aluetta, kun vauva avaa suun ja ottaa kiinni rinnanpäästä sen pää kallistuu hieman taakse päin. (Ikonen ym., 2021a)

Erilaisia imetyksasentoja ovat kehtoasento, takanoja-asento, kylkiasento, kainaloasento ja ristikehtoasento. Kehtoasennossa vauva on poikittain äidin sylissä ja äiti tukee vauvaa imettävän rinnan puoleisella kädellä ja tarvittaessa tyynyillä. (Imetyksen tuki, 2016a) Takanoja-asennossa äiti on puoli-istuvassa asennossa ja vauva on pystyssä mahallaan, suoraan äitiään vasten. Kylkiasento on kätevä asento yöllä imettäessä, koska tässä asennossa kumpikin äiti ja vauva ovat kyljellään makaamassa, mahat vastakkain. Kainaloasennossa vauva on niin sanotusti äidin kainalossa, maha äidin kylkeä vasten ja jalat osoittavat äidin taakse. Ristikehtoasennossa vauva on poikittain äidin sylissä ja äiti tukee vauvaa imettävän rinnan vastakkaisella kädellä niin, että äidin kämmen on vauvan hartioiden kohdalla ja käsivarsi tukee vauvan peppua. Kainalo- ja ristikehtoasennossa äidin toinen käsi jää vapaaksi, jolloin sillä voi tarvittaessa esimerkiksi ohjata rintaa. (Ikonen ym., 2021a)

Yhtenä haasteena imetyksessä imetyspoliklinikoilla koetaan hyvän asennon löytäminen itselle imetyksen aikana niin, että äiti pystyisi myös rentoutumaan imettäessä. Samoin vauvalle hyvän asennon saaminen imettäessä on koettu haasteelliseksi. Tämän vuoksi äidit odottavat imetyspoliklinikalla saavansa ohjausta imetyksasentojen kanssa, myös konkreettisesti. (Räihä, 2014, ss. 24, 39)

4.4 Imetyksen haasteita

Vauvan ruokailujen sujumisesta tulisi keskustella vanhempien kanssa neuvolassa jokaisella käynnillä. Erityisen tärkeää on tukea vanhempia, jos he kokevat pettymyksen tunteita vauvan ruokinnan suhteen. (Ikonen ym., 2021b)

Aina imetys ei suju normaalisti ja niin kuin toivottaisiin. Huono imuote on usein syynä imetyksen haasteisiin. (Tiitinen, 2023a) Jos äiti ei saa imetysongelmiinsa tarvitsemaansa apua, se johtaa helposti imettämisen lopettamiseen. Muita vaikuttavia tekijöitä imetyksen lopettamiseen ennen aikaisesti on tupakointi ja lisämaidon antaminen sairaalassa ilman lääketieteellistä syytä. Myös psykososiaalisilla tekijöillä on suuri vaikutus imetyksen jatkumiseen, näitä ovat imetysluottamus ja asenteet imetystä kohtaan. Ensimmäiset imetyspäivät ovat ne tärkeimmät, jos silloin imetysongelmia ilmenee, saatu tuki ja apu auttaa jatkamaan imetystä ja ratkomaan haasteet. Imetystaipaleen alussa äidille kertyy luottamus imetykseen, jos sitten ilmenee haasteita se saattaa aiheuttaa äidissä riittämättömyyden tunteita ja saada kyseenalaistamaan omaa itseään. (Räihä, 2014, s. 8)

Yleisimpiä imetysongelmia ovat matalat rinnanpäät, rinnanpäiden rikkoutuminen, maidon riittämättömyys, rintojen pakkautuminen ja tiehyttukos (Tiitinen, 2023a). Näiden lisäksi

imetysongelmia voivat olla esimerkiksi huono imuote, rintakumin käytön ongelmat, kireä kielijänne, runsas maidoneritys, nälän merkkien tulkitseminen ja imetyksasentojen löytäminen sekä vauvan käsittelemisen haasteet. (Räihä, 2014, ss. 20, 21, 22, 24)

4.4.1 Matalat rinnanpäät ja kipu imettäessä

Matalat rinnanpäät voivat vaikeuttaa imetystä, mutta eivät yleensä kokonaan estä sitä. Raskauden aikana nännit kohoavat ja muuttuvat, joka edesauttaa imetyksen sujumista. On kuitenkin olemassa myös ontelonisiä, jolloin nänni ei nouse esille ollenkaan. (Tiitinen, 2023a) Maidonkerääjä, nänninkohottaja, rintapumppu tai rintakumi voivat olla avuksi matalan rinnanpään kanssa. Myös rinnanpäiden stimulointi, rinnan kiinnikkeiden venyttäminen, takanoja-asento, C-ote rinnasta voivat auttaa imetyksen kanssa rinnanpäiden ollessa matalat tai vetäytyvät. (Imetyksen tuki ry, 2016b)

Rinnanpäät kipeytyvät usein imetyksen alkaessa, mutta rauhoittuu viikon kuluessa. Huono imuote voi kuitenkin aiheuttaa pidempäänkin jatkuvaa kipua rinnanpäissä. Tällöin rinnanpää saattaa aristaa, punoittaa ja rikkoutua tai siihen saattaa tulla rakkuloita. Rinnanpäitä voi hoitaa sivelemällä maitoa rinnanpäälle, hoitovoiteilla, ilmakylvyillä ja huolehtimalla hygieniasta sekä vaihtamalla liivinsuojuksen tarpeeksi usein. (Tiitinen, 2023a)

4.4.2 Maidon pakkautuminen ja rintatulehdus

On tavanomaista, että rinnat turpoavat ja aristavat muutama päivä synnytyksen jälkeen, kun maito alkaa nousemaan. Kun imetys jatkuu niin tila helpottaa päivän tai kahden kuluttua. Jos oireet voimistuvat ja on havaittavissa kovaa kipua, ihon pingotusta ja rinnat ovat kiiltävät ja punoittavat niin saattaa olla kyseessä jo rinnan huono tyhjeneminen, joka voi johtua huonosta imuotteesta tai harvoista imetyskerroista. Rintojen pakkautuessa hoito on oireenmukaista. Tärkeintä on tiheä imettäminen ja tarvittaessa voi ottaa särkylääkettä ja viileät kääreet voivat helpottaa oloa. (Koskinen, 2008, s. 123)

Rintatulehdukseen liittyy maitotiehyeen tukkeutuminen ja altistavana tekijänä voi olla myös rikkoutunut rinnanpää. Rintatulehdus voi olla hyvin lievä tai kehittyä pahaksi, tärkeintä tulehduksessa on varhainen tunnistaminen ja hoito. Rintatulehduksen oireita on kuumetus, kipu, turvotus ja punoitus sekä tulehduksen edetessä kuume ja erityis rinnasta. Hoitona rintatulehdukseen on rinnan tehokas tyhjentäminen ja mikrobilääkitys. (Meretoja ym., 2017, ss. 855–857)

4.4.3 Imemislakko ja maidon riittämättömyys

Imemislakko tarkoittaa sitä, että vauva alkaa itkeä rinnalle autettaessa ja ei suostu imemään. Tilanne saattaa olla vanhempien kannalta todella hankala ja siinä tulee ammattilaisen tarjota apua ja tukea runsaasti. Lakkoilulle saattaa olla monia syitä, mutta tilanne on yleensä ohimenevä. Syitä voi olla runsas muun ruoan saaminen, aiempi säikähtäminen rinnalla, muutos äidissä kuten hajuvesi, liian runsas tai vähäinen maidon heruminen tai kiinnostava ympäristö. Tuttipullon tarjoaminen saattaa hankaloittaa tilannetta, mutta vaihtoehtoisesti äiti voi lypsää maitoa ja tarjota sitä. Tärkeää on, että äiti pysyy tilanteessa rauhallisena. (Koskinen, 2008, s.130–131)

Maidon riittämättömyyttä pystyy arvioimaan imetyksen turvamerkeistä. Maidoneritystä pystyy lisäämään imetystä tai pumppaamista lisäämällä, mitä vähemmän maitoa rinnassa on, sitä enemmän sitä alkaa muodostua lisää. Tämän lisäksi maidoneritystä lisää ihokontakti vauvan kanssa. (Imetyksen tuki, 2023b) Rintojen pakkautuminen taas saattaa tapahtua imetyksen alussa, kun maidonnousu on alkanut. Rinnat voivat olla punaiset, turvoksissa ja kipeät. (Tiitinen, 2023a) Tällöin tärkeintä on tiheä imetys tai pumppaaminen. Lämmin vesi tai kääre ennen imetystä auttaa rinnan tyhjentymisessä sekä varovainen rinnan hieronta. Vileä kääre voi taas auttaa imetyksien välissä, rintojen turvotukseen ja kipuun. Jos rinnassa on tiehyttukos, siinä on tietty kipeä kohta, tällöin on tärkeää aloittaa imettäminen aina kyseisestä rinnasta ja noudattaa edellä mainittuja ohjeita. (Ikonen ym., 2022)

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön aiheemme varmistui keväällä 2023, ja sen teon aloitimme aktiivisesti syksyllä 2023. Opinnäytetyön toteutustapa suunniteltiin yhdessä tekijöiden ja tilaajien kanssa. Opinnäytetyön valmiin tuotoksen saa käyttöönsä tilaaja, eli Hämeen ammattikorkeakoulun terveysalan opettajat. Materiaali tulee käytettäväksi Hämeen ammattikorkeakoulun Learn-verkko-oppimisympäristöön. Työn tilaajille on myönnetty oikeudet materiaalin käyttöön. Opinnäytetyön toteuttamisesta ei ole aiheutunut kustannuksia.

Aloitimme opetusmateriaalin käsikirjoittamisen, kun koimme, että raportissa on teoretietoa riittävästi. Käsikirjoituksen valmistuttua pidimme tilaajien kanssa palaverin ja kävimme läpi tilaajien toiveet tarkemmin opetusmateriaalin suhteen. Tilajien toiveet huomioon ottaen muokkasimme käsikirjoitusta ja aloimme työstämään opetusmateriaalia. Opetusmateriaalia työstäessä olemme huomioineet erityisesti sen toimintaan ohjautuvuuden, tilaajien toiveen

mukaisesti. Tilaajilta annettu aikaraja opetusmateriaalin kestolle määritti työn toteuttamista ja laajuutta.

Opetusmateriaalia työstäessämme tilaaja esitti lisätoiveen, että tuottaisimme myös itsenäisesti opiskeltavan ennakkomateriaalin taitopajaa varten. Ennakkomateriaali on Powerpoint-esitys, joka sisältää tiiviisti teorian tietoa imetyksestä ja imetysohjauksesta. Teoriatieto koostuu imetyssuosituksista, imetyksen hyödyistä, maidonerityksestä ja hormoneista, vauvan nälkäviesteistä ja hyvästä imuotteesta, imetyksen turvamerkeistä sekä imetysohjauksesta. Materiaali sisältää myös linkkejä erilaisille verkkosivustoille, joissa pystyy tutustumaan aiheisiin laajemmin teorialueiden sekä videoiden muodossa. Tuotimme ennakkomateriaalin ja opetusmateriaalin yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, jotka tukevat toisiaan.

Opetusmateriaalin sisältö alkaa lyhyellä kertauksella imetyksen hyödyistä ja siihen liittyvällä tehtävällä, jossa raahataan oikea imetyksen hyöty äidin tai vauvan kohdalle. Tämän jälkeen parityöskentelynä kerrataan maidonerityksestä ja siihen liittyvistä hormoneista kääntökorttien avulla (liite 1). Seuraavaksi opetusmateriaali ohjaa opiskelijat katsomaan videon vauvan nälkäviesteistä Terveyskylän verkkosivustolta ja sen jälkeen tekemään siihen liittyvän monivalintatehtävän. Sitten seuraa opinnäytetyön tekijöiden tekemä video vauvan hyvästä imuotteesta, jonka jälkeen on raahaustehtävä imetyksen turvamerkeistä (liite 2). Imetyksennot käydään läpi parin kanssa harjoittelemalla konkreettisesti opetusmateriaalin kuvien ohjaamilla tavoilla (liite 3, liite 4). Lopuksi on keskustelutehtävä liittyen imetysohjaukseen ja viimeisenä tutustutaan luokassa oleviin imetyksen apuvälineisiin.

Opetusmateriaalin käyttöönoton testaus oli toisen koulutyömme aiheena, jonka kautta saimme palautetta materiaalista ja sen mukaan muokkasimme sitä. Käyttöönoton testauksen avulla saimme myös hyvin käytännössä kokeiltua, onko opetusmateriaalimme ajankäytön raja toteutunut. Ajankäyttö opetusmateriaalissa oli riittävä ja pysyi tilaajan toivomassa aikarajassa. Pidimme loppuseminaarin työn tilaajien kanssa maaliskuussa 2024, jossa esittelimme opinnäytetyömme ja opetusmateriaalin sekä saimme tilaajalta suullisen palautteen materiaalista.

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä

Toiminnallinen opinnäytetyö kuvastaa työelämän kehittämistyötä, jonka tavoitteena on kehittää, ohjeistaa, järjestää ja tehostaa käytännön toimintaa. Työssä on tarkoitus kehittää, toteuttaa ja arvioida palveluja, tuotteita, toimintatapoja tai työkäytäntöjä. Toiminnallisessa

opinnäytetyössä painotetaan tutkivaa sekä kehittävää työtettä. (HAMK, n.d.) Työllä on yleensä ulkopuolinen toimeksiantaja, mutta kyseessä voi myös olla yritysidea tai omaan yritykseen liittyvä työ (Karelia, 2024). Hämeen ammattikorkeakoulun yliopettaja Leena Packalèn ja yliopettaja Paula Rantamaan orientaatioidiasarjassa tulee ilmi, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät suunnittelu, arviointi ja kehittäminen (Packalèn & Rantamaa, henkilökohtainen tiedonanto, 2019). Kirjallisesta osuudesta, eli raportista tulee ilmi tutkittuun näyttöön perustuvan tietoperustan lisäksi kuvaus toiminnallisesta osuudesta ja sen arviointi suhteessa tietoperustaan (Karelia, 2024). Toiminnallinen osuus voi olla esimerkiksi tapahtuma, opas, opetusvideo tai sähköinen aineisto (Packalèn & Rantamaa, henkilökohtainen tiedonanto, 2019).

Toiminnallisen opinnäytetyön raportin rakenteessa tulevat ilmi johdanto, kehittämistyön tietoperusta sekä tarkoitus ja tavoite ja tuotoksen suunnittelu ja toteutus. Kiinnostus omaan työhön ja työn lähtökohdat sekä työelämäyhteys tulevat kerrottuna johdannossa. Johdannossa myös kerrotaan tuotoksen tausta ja perustellaan sen tarve sekä esitetään tutkimuskysymykset tai ongelmat. Työn tietoperustassa esitellään mitä aiheesta jo tiedetään sekä onko vastaavia tuotoksia ennen tuotettu. Tietoperustan näyttöön perustuvuus on tärkeää hyödyntämällä tutkimuksia, katsauksia ja suosituksia. Kehittämistyön tarkoituksella ja tavoitteella kuvataan sitä mitä opinnäytetyöllä tavoitellaan sekä missä, miten ja miksi tuotosta tullaan käyttämään. Tietoperustaa peilataan tavoitteisiin ja perustellaan millaisia menetelmiä, on käytetty. Tuotoksen suunnittelua ja toteutusta kuvataan johdonmukaisesti, työhön voi sisällyttää esimerkiksi liitteitä, kuvia, kaavioita tai videoita. Koko opinnäytetyöprosessin ajan tekijä pohtii tuloksia ja opinnäytetyöprosessiaan samalla niitä arvioiden. (HAMK, n.d.)

Viestinnällisin ja visuaalisin keinoin pyritään luomaan kokonaisuus, josta pystyy tunnistamaan tavoitellun päämäärän. Tämä yksi yhteinen piirre kuvastaa toiminnallisia opinnäytetöitä. Mikäli opinnäytetyö on esimerkiksi opas, käsikirja tai tietopaketti lähdekriittisyyteen on hyvä kiinnittää erityistä huomiota. Opinnäytetyössä on siis kerrottava miten tekijän käyttämät teoriatiedot ja niiden luotettavuus on varmistettu. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, ss. 51, 53)

5.2 Opinnäytetyön tiedonhaku

Tiedonhaussa on käytetty Hämeen ammattikorkeakoulun verkkokirjastoa (Finna), Google Scholaria, Medic-tietokantaa, Hoitotyön tutkimussäätiötä (Hotus) ja Terveyskirjastoa. Hakusanoina on käytetty sanoja ”imetys”, ”imetysohjaus”, ”breastfeeding”, ”breastfeeding counselling”, ”imetysasennot”, ”maidontulon käynnistyminen”, ”imetyksen hyödyt”, ”the

benefits of breastfeeding”, ”imetyssuosituksset”, ”imetyksen haasteet”, ”imetyksen ensipäivät”, ”vauvan imuote”, ”imetyksen turvamerkki”, ”H5P”, ”verkko-opetus”, ”itsenäinen opiskelu”, ”independent study”, ”interaktiivinen opetusmateriaali”, ”interactive learning”, ”opetusmateriaali” ja ”saavutettavuus.” Tiedonhaussa on hyödynnetty myös Imetyksen tuki - verkkosivustoa ja artikkeleiden sekä julkaisujen lähdeluetteloita. Teoriatieto opetusmateriaalissa pohjautuu näyttöön perustuvaan ja ajantasaiseen tietoon ja sen etsimisessä on käytetty lähdekriittisyyttä. Pyrimme käyttämään tuoreinta mahdollista tietoa työssämme, mutta muutama keskeinen lähde oli yli kymmenen vuotta vanha. Kansainvälisiä lähteitä on myös hyödynnetty työssä.

5.3 Verkko-opetus ja sen saavutettavuus

Verkko-opetus tarkoittaa verkon välityksellä tapahtuvaa opetusta ja oppimista missä hyödynnetään teknologisia apuvälineitä. Se voidaan jaotella kolmeen tasoon, jota ovat: verkkoa hyödyntävä lähiopetus, verkossa tapahtuva monimuoto-opetus ja verkossa tapahtuva itsenäinen opiskelu. (Kotakorpi, 2021) Verkko-opetuksen hyötyjä ovat sen helppo saavutettavuus, yksilöllisyys, omassa tahdissa toimimisen mahdollistuminen, itsenäinen oppiminen ja monipuoliset yhdessä oppimisen mahdollisuudet. Lisäksi kehittyvät digiosaaminen sekä viestinnän- ja oppimisen taidot. Haasteita verkko-opetuksessa taas voivat olla esimerkiksi tekniset ongelmat, it-taitojen puute, ajanhallinnan ja ymmärtämisen ongelmat, yksinäisyys ja tuen puute. (Laukkarinen, n.d.)

Verkko-oppiminen on lisääntynyt huomasti ammattikorkeakouluissa ja sitä hyödynnetään tehokkaana oppimismenetelmänä. Verkko-opetus myös mahdollistaa laajojen kokonaisuuksien opettamisen nopeasti. Sitä hyödynnetään erityisesti tapana, jota voi toteuttaa niin lähiopiskelussa kuin etäopiskelussa ja joka luo joustavuutta oppimiseen. (Peck ym., 2021, s. 364) Työssämme olemme huomioineet sen luomisessa helpon muokattavuuden, joka mahdollistaa materiaalin joustavan käytön.

Sulautuva oppiminen on lähiopetuksen ja digitaalisten oppimisympäristöjen yhdistämistä. Siinä tarkoitus on rakentaa ehyt kokonaisuus fyysisestä ja digitaalisesta oppimisympäristöstä. (Kotakorpi, 2021) Sulauttamisen paras puoli on, että siinä pystyy yhdistämään kummankin opetustyylin parhaat puolet. Muita syitä valita sulauttaminen voi olla sen monipuoliset pedagogiset mahdollisuudet, itsenäisen toiminnan mahdollistaminen, kustannustehokkuus, sosiaalinen vuorovaikutus ja hyvä muokattavuus. (Pesonen, 2015, ss. 7–8) Opetusmateriaalin sulautuvuus mahdollistaa sen itsenäisen toiminnan ja käytön

yhdistyksen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Materiaalin työalusta tekee siitä helposti muokattavan tarpeiden mukaan.

On todettu, että opiskelijat suhtautuvat positiivisesti interaktiiviseen tietokilpailuun ja ovat sitä mieltä, että se auttaa oppimisessa. Tämä näkyy myös arvosanojen kohoamisena, kun käytössä on ollut interaktiivinen tietokilpailu. Lisäksi kun on verrattu perinteisellä luentomenetelmällä annettavaa opetusta sekä opetusta, jossa on hyödynnetty verkossa käytettävää yleisövastausjärjestelmää opiskelijoiden arvosanat ovat olleet korkeammat verkossa tapahtuvaa aktivoivaa toimintaa hyödynnettäessä. Opiskelijat kokevat myös, että yleisövastausjärjestelmä ja jo pienikin aktivointi opettamisen ohessa lisää sitoutumista, mielenkiintoa ja vuorovaikutuksellisuutta. (Spence, 2019, ss. 21–22) Opetusmateriaalin aktivoivat ja toimintaan ohjaavat elementit lisäävät opiskelijoiden sitoutuvuutta oppimiseen ja lisäävät opiskelun ja materiaalin mielenkiintoa. Materiaali tukee myös vahvasti vuorovaikutuksen toteutumista aktivoivilla parityöskentelyllä ja keskustelutehtävillä.

Toimintaan ohjautuvuus oli myös tilaajille tärkeä ominaisuus opetusmateriaalissa, toimintaan ohjataan useassa kohdassa opetusmateriaalia (liite 3, 4). Hyödynsimme erilaisia interaktiivisia tehtäviä ja toimintoja, liitteissä esimerkit käänökorteista (liite 1) sekä sanojen raahaustehtävästä (liite 2).

Saavutettavuudella tarkoitetaan, että materiaalia pystyy käyttämään helposti mahdollisimman moni erilainen ihminen. Hyvä saavutettavuus takaa myös erilaisten ihmisten itsenäisen digipalveluiden käytön. (Aluehallintovirasto, n.d.b) Verkossa tapahtuvassa opettamisessa kannattaa aina ottaa huomioon materiaalin hyvä saavutettavuus. Saavutettavan materiaalin luomisessa olisi hyvä huomioida esimerkiksi, selkeän yleiskielen käyttö, kuvaavat linkit, johdonmukainen ja yksinkertainen asettelu, videoiden tekstitys, väliotsikoiden käyttö ja kuvien sekä videoiden hyödyntäminen tekstin lisäksi. (Aluehallintovirasto, n.d.a) Saavutettavuus on huomioitu opetusmateriaalissa erityisesti niin, että materiaali ohjaa toimijaa etenemisessä selkeillä ohjeilla ja käytössä on selkeä yleiskieli ja diojen otsikointi. Materiaalin sisältämät videot ovat tekstitettyjä ja puhuttuja ja opetusmateriaalissa on käytetty monipuolisesti kuvia, näistä kummatkin tekijät lisäävät saavutettavuutta. Opetusmateriaalissa on käytetty hillittyjä värejä ja tekstit ovat väriltään tummia taustanaan vaalea väri. Saavutettavuutta lisää, että opetusmateriaalia pystyy käyttämään sekä puhelimella, että tietokoneella.

5.4 Laadukas opetusmateriaali ja H5P-työkalu

Ihminen käyttää oppiessaan eri aisteja. Oppimistyyliä jaetaan kolmeen eri oppimistyyliin, ensimmäinen on auditiivinen eli kuuloaistia hyödyntävä, kinesteettinen, joka tekee ja kokee itse ja visuaalinen, joka hyödyntää näköaistia. Ihminen oppiessaan käyttää kaikkia aisteja oppimiseen, mutta yleensä yksi on selvästi tehokkaampi muihin verrattuna. Eri oppimistyyliä kannattaa huomioida opetuksessa, jolloin tuetaan opiskelijoiden yksilöllistä oppimista. (Pirnes, 2018, s. 6) Verkko-opetusmateriaalissa on pyritty huomioimaan mahdollisimman monen aistin hyödyntäminen ja erilaiset oppimistyyliä. Videoissa pystyy kuuntelemisen lisäksi myös lukemaan tekstityksen avulla ja tehtävissä tehtävänantoa on avattu myös kuvan kautta (liite 4). Materiaalin tehtävät tukevat myös kinesteettistä oppijaa sen mahdollistaman toiminnan avulla.

Opetushallitus on julkaissut E-oppimateriaalin laatukriteeristön, joka kohdentuu myös oppimateriaalin tekijöille. Laatukriteerit ohjaavat materiaalin pedagogisissa ominaisuuksissa ja yleisesti e-oppimateriaalin hyvistä ominaisuuksista. (Opetushallitus, 2024)

Laadukas verkko-opetusmateriaali on joustava ja siten muuntuu erilaiseen käyttöön. E-oppimateriaalissa olisi hyvä ottaa huomioon oppimisen yhteisöllisyys ja yhteisen työskentelyn tukeminen, oppijan auttaminen kehittymään oppimisessa, aktiivisuuden tukeminen sekä motivointi. Kaikenlaisessa oppimisessa tärkeää on oman oppimisen arviointi ja asioiden sovellettavuus käytäntöön sekä yhteisöllinen tieto. (Opetushallitus, 2024)

Pedagoginen laatu pitää sisällään käyttökohteen huomioonottamisen, sovellettavuuden erilaisiin tilanteisiin ja kokonaisuuden, jossa yhdistyy mielekäs tekeminen ja oppimisen suhteen oleellinen tieto. Pedagogisesti hyvässä materiaalissa on huomioitu myös visuaalisuus. Hyvä digitaalinen opetusmateriaali on visuaalisesti kiinnostusta herättävä ja miellyttävä. Kun digitaalisen opetusmateriaalin oleellinen sisältö on visuaalisin keinoin tuotu ilmi, se on aidosti vuorovaikutteista materiaalia. Visuaalisesti hyvin toteutettu ja teknisesti toimiva kokonaisuus kertovat laadukkaasta digitaalisesta opetusmateriaalista. Siinä yhdistyvät myös mielenkiintoiset tehtävät ja keskeinen sisältö oppimisen kannalta. (Perälä, 2022, ss. 17, 30, 42) Jotta materiaali on pedagogisesti laadukas, sen tulee olla luontevasti käyttöönotettavaa opetuksessa ja opiskelussa sekä tukea niissä (Opetushallitus, 2024).

Digitaaliset oppimisympäristöt tukevat oppijan syvällisempää asioiden ymmärtämistä ja teknologiset keinot parantavat opiskelijoiden välistä vuorovaikutusta ja toimintaa oppimistilanteissa. Digitaalisuuden hyödyntäminen opetuksessa myös lisää

opiskelumotivaatiota ja sitä kautta lisää opiskeluprosessiin sitoutumista. Digitaalisten oppimisympäristöjen ansiosta opiskelijoiden tulokset paranevat ja he kehittyvät itsesääätelyssä ja oppimiseen käytettävien strategioiden käytössä. (Männistö, 2020, ss. 33–34)

Opetusmateriaali on tehty H5P-ohjelmistolla, joka luo mahdollisuuden monipuoliseen interaktiiviseen verkko-opiskeluun (H5P, 2023). H5P:n hyviä puolia on helppokäyttöisyys ja sen mukautuvuus. H5P:n käyttäminen ei tarvitse erillistä sovellusta vaan sen käyttö onnistuu web-selaimella, joka tarvitsee vain internetyhteyden. H5P:llä pystyy tekemään yksinkertaisien interaktiotehtävien lisäksi kysymystehtäviä, pelejä, multimediaa, sisältöä ja sosiaalista mediaa. Mahdollista on myös videotehtävien teko ja äänivastauksien antaminen. (Sarja, 2018, ss. 5,16) Saimme tilaajalta käyttöoikeudet Hämeen ammattikorkeakoulun Learn-alustalle opettajan työtilan roolissa, jotta pystyimme aloittamaan H5P-opetusmateriaalin tekoa. Teimme työtä viestintä- ja yhteistyöalustan välityksellä. Opetusmateriaalin teko toteutui H5P-course presentation työkalulla, joka mahdollisti yhden etenevän kokonaisuuden luomisen. H5P-course presentation on työkalu, joka vastaa Powerpointia, mutta sinne pystyy tekemään laajasti erilaisia interaktiivisia tehtäviä ja toimintoja.

6 Pohdinta

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opetusmateriaali Hämeen ammattikorkeakoululle imetyksestä ja imetysohjauksesta osaksi oppitunteja, joissa harjoitellaan käytännön taitoja. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä hoitotyön opiskelijoiden tietoa imetyksestä ja imetysohjauksesta. Tavoitteena oli luoda opetusmateriaali, joka palvelee kohderyhmää, on hyödyllinen opetuksessa ja tukee opiskelijoiden oppimista aiheesta. Opinnäytetyömme tukee imetyksen edistämistä ja toimii konkreettisena opetusmateriaalina hoitotyön opiskelijoille. Hoitotyön opiskelijat ovat tulevana terveydenhuollon ammattilaisina edistämässä ja tukemassa imetystä laajasti eri terveydenhuollon palveluissa. Opetusmateriaali on kaksiosainen, joka koostuu ennakkomateriaalista ja varsinaisesta verkko-opetusmateriaalista. Opetusmateriaali tehtiin opinnäytetyön teoreettisen osuuden pohjalta. Materiaalin piti toimia mahdollistaen itsenäisen työskentelyn, joka myös ohjaa opiskelijoita aktiivisesti toimintaan.

Opinnäytetyön tilaajana toimi Hämeen ammattikorkeakoulun terveysalan opettajat. Työ esiteltiin loppuseminaarissa työn tilaajille, jonka lisäksi tekijät saivat myös kirjallisen palautteen. Tilaaja kuvasi opetusmateriaalia toimivaksi, monipuoliseksi ja hyvin koostetuksi kokonaisuudeksi. Visuaalisesti tilaaja piti materiaalissa käyteytyistä kuvista, videoista ja muodoista sekä värimaailmasta. Opetusmateriaali oli tilaajan näkökulmasta opiskelijoita kannustava ja teksti helposti luettavaa. Tilaajan mielestä opetusmateriaali oli erittäin hyödynnettävä ja hienosti rakennettu kokonaisuus.

Näyttöön perustuvan teoriapohjan löytäminen ja kokoaminen oli hidasta ja ajoittain haastavaa, mutta lopulta saimme kasaan mielestämme laadukkaan ja kattavan teoriapohjan opinnäytetyöhömme. Opinnäytetyöprosessi opetti ja avasi aiheesta paljon myös tekijöille itselleen. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet pyrittiin pitämään koko opinnäytetyöprosessin ajan mielessä ja siten ohjaten materiaalin suunnittelua sekä toteutusta.

Toiminnallisen osuuden työstäminen oli tekijöille mieluisaa ja se sujui ilman haasteita, vaikka ei ollut entuudestaan tuttua tekijöille. Työn tuotokseen tekijöinä olemme tyytyväisiä ja koemme sen palvelevan hyvin käyttötarkoitustaan. Koemme toiminnallisen opinnäytetyön suhteen saavuttaneemme tavoitteet. Opinnäytetyö kehitti tekijöiden tiimityöskentelytaitoja, kirjallisia taitoja ja ammatillista osaamista. Asiantuntijuus aiheeseen liittyen kasvoi koko opinnäytetyöprosessin aikana.

Opetushallituksen luomissa E-oppimateriaalin laatukriteereissä kuvattiin laadukasta verkko-opetusmateriaalia joustavaksi. Laadukkaassa verkko-opetusmateriaalissa tulisi huomioida yhteisöllisyys, yhteisen työskentelyn ja aktiivisuuden tukeminen sekä motivointi.

(Opetushallitus, 2024) Valmiissa opetusmateriaalissa joustavuutta tuo sen monikäyttöisyys eli sen käytön mahdollistaminen niin puhelimella kuin tietokoneella. Opetusmateriaalin käyttö onnistuu itsenäisessä etäopiskelussa ja lähiopetuksessa. Materiaali on joustavasti muokattavissa tarpeen mukaan. Paritehtävät kannustavat yhteiseen työskentelyyn ja tehtävien monipuolisuus kuvien sekä videoiden avulla lisäävät motivoituneisuutta ja aktiivisuutta, luoden materiaalista laadukkaan. Opetusmateriaali on onnistuttu pohjautumaan ennakkomateriaalin teoretiseen tietoon, vahvistaen oppimista käytäntöön.

Opetushallitus laatukriteereissään (2024) kiteyttää e-oppimateriaalin laadukkuudesta seuraavasti: ”E-oppimateriaalin pedagoginen laatu on tekijöiden osaamisen yhteistulosta: siinä yhdistyvät mielekkäät tehtävät ja oppimisen kannalta keskeinen sisältö visuaalisesti mielekkäästi ja hyvin toteutettuun ja teknisesti toimivaan kokonaisuuteen.”

Opetusmateriaalissa onnistuttiin keskeisen sisällön kokoamisessa niin tekijöiden kuin tilaajankin mielestä. Visuaalisuudessa onnistuimme hyvin ja koemme sen olevan yksi tärkeimmistä ominaisuuksista materiaalissa. Materiaalin visuaalisuudessa on huomioitu rauhoittavat värit ja muodot, joista tekstit erottuvat selkeästi. Aidot kuvat ja videot tekevät materiaalista visuaalisesti miellyttävän ja kiinnostusta herättävän. Materiaalin käyttöönoton testauspäivänä opiskelijoilta saaduissa palautteissa tuli ilmi materiaalin käytön haasteet puhelimella käytettäessä. Palautteen pohjalta suositelimme materiaalin käyttöä jatkossa tietokoneilla varmistaen parhaimman mahdollisen käyttökokemuksen.

6.1 Eettisyys, luotettavuus ja kestävä kehitys

Opinnäytetyön tekijät ovat suorittaneet opinnäytetyön tekoa varten tarkoitetut valmistavat opinnot ja perehtyneet laajasti opinnäytetyön ohjeisiin. Opinnäytetyön aiheeseen on perehdytty huolellisesti, käyty kaikki terveydenhoitajakoulutukseen kuuluvat opinnot ja koulutus imetyksestä sekä imetysohjauksesta. Ennen varsinaisen työn toteutusta on laadittu opinnäytetyösuunnitelma, joka on hyväksytty tilaajilla ja opinnäytetyösopimus on allekirjoitettu. Prosessin alussa on selvitetty tarvittavat käyttöoikeussopimukset niin opetusmateriaalin kuvien ja videoiden käytöstä kuin opetusmateriaalin jatkokäytön käyttöoikeuksista. Opinnäytetyöprosessin aikana tekijät ovat hyödyntäneet Hämeen ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeita ja tekijänoikeuksia.

Opinnäytetyön tekijät ovat osoittaneet opinnäytetyöprosessin aikana sitoutuneisuutta ja vastuullisuutta sekä sovituissa aikatauluissa on pysytty. Tekijät ovat osallistuneet kirjoittamispaioihin, opinnäytetyöpiireihin ja pitäneet opinnäytetyöprosessiin kuuluvat suunnitelma-, väli- ja loppuseminaarin. Tilaajien kanssa on käyty välipalavereita säännöllisesti ja heidän toiveensa ovat huomioitu työn edetessä sekä lopputuotoksessa.

Työssä on noudatettu Arene ry:n eettisiä ohjeita, ja tekijät ovat perehtyneet henkilötietojen käsittelyyn sekä tietosuojaohjeisiin. Aineiston säilyttämisestä ja käyttöoikeuksista on sovittu tilaajien kanssa. Opinnäytetyö käy plagiointi tunnistusjärjestelmän kautta ennen sen valmistumista, josta tekijät ovat tietoisia. Työn eettisyyttä ja luotettavuutta tukevat ajantasaiset näyttöön perustuvat lähteet. Tekijät ovat tehneet opinnäytetyötä tasavertaisesti ja yhteisymmärryksessä. Palautteen saaminen ja sen pohjalta työn kehittäminen tukee eettisyyttä.

Opetusmateriaali on toteutettu verkkoon huomioiden kestävä kehityksen. Sosiaaliseen kestävyyskuuluu eriarvoisuuden vähentäminen yksilöiden hyvinvoinnissa ja osallisuudessa. Sosiaalisella kestävyydellä lisätään yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Kestävään kehitykseen sisältyy myös kulttuurinen kestävyys, johon kuuluu yhteistyön edistäminen. (Opetushallitus, n.d.) Opetusmateriaalissa on huomioitu sen yhdenvertaisuus ja tasa-arvo. Opetusmateriaalin osallistavuus ja ryhmätyöskentely edistää yhteisöllisyyttä ja yhteistyötä.

Aiheen näkökulmasta kestävä kehitys on suuressa roolissa, sillä imetys on tapana tarjota ravinto lapselle erityisen ekologinen ja kestävä tapa sekä sosiaalisesti oikeudenmukaista. Imetys on taloudellisesti hyvin kestävää sillä se vähentää köyhyyden vaikutuksia ja suuntaa kulutusta kestäväksi. Sosiaalisen kestävyys näkökulmasta imetys ehkäisee aliravitsemusta, liikalihavuutta ja kroonisia tauteja sekä parantaa naisten oikeuksia. Rintamaito on erityisen ekologista, luonnollista ja uusiutuvaa ravintoa, joka myös säästää luonnonvaroja ja ympäristöä. (Stranius, 2020, ss. 8–11)

6.2 Johtopäätökset

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tuotoksena syntynyt opetusmateriaali palvelee kohderyhmää sekä vastaa tilaajan tarpeita. Tilaajan palautteen perusteella opetusmateriaali on kokonaisuudessaan erittäin hyödynnettävä, hienosti rakennettu ja monipuolinen sekä visuaalisesti miellyttävä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä toimitettiin ”Mikä merkitys imetyksellä on äidin ja vauvan terveydelle sekä hyvinvoinnille?”, ”Millaisin menetelmin hoitaja voi tukea imetystä?” ja ”Millainen on laadukas opetusmateriaali?”. Tutkimuskysymyksiin vastattiin kirjallisen raportin teoriaosassa kertomalla tiivistetysti tietoa imetyksestä ja sen hyödyistä sekä imetysohjauksesta. Lisäksi teoriaosuudessa käytiin läpi missä imetysohjausta annetaan, mikä siinä on tärkeää ja millä keinoin sitä annetaan. Raportissa käsiteltiin myös laadukkaan verkko-opetusmateriaalin tunnusmerkkejä ja mitä opetusmateriaalin luomisessa tulee ottaa huomioon.

Opetusmateriaali on hyvä lisä opetukseen hoitotyön opiskelijoille.

Sairaanhoitajakoulutuksessa imetykseen perehdytään melko vähän, joten koemme opetusmateriaalin olevan heille uudenlainen lisä opetukseen. Terveystoimintaopiskelijoille opetusmateriaali toimii täydentävänä osana koulutusta. Imetyksen edistämisen näkökulmasta on tärkeää, että aiheesta on mahdollisimman paljon monipuolista materiaalia, jonka avulla mahdollistetaan riittävän laaja tietoperusta imetykseen ja imetysohjaukseen.

Jatkossa opinnäytetyön tuotosta olisi mahdollista laajentaa isommaksi kokonaisuudeksi ja käsitellä aiheita laajemmin ja monipuolisemmin. Materiaali on muokattavissa helposti erilaisiin käyttötarkoituksiin opetuksessa. Pohdimme myös materiaalin muokattavuutta työelämäkäyttöön esimerkiksi neuvolan käyttöön, erityisesti kuvien ja videoiden osalta.

Lähteet

Aluehallintovirasto. (n.d.a). *Ohjeita suunnittelun tueksi*.

<https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/ohjeita-suunnittelun-tueksi/>

Aluehallintovirasto. (n.d.b). *Yleistä saavutettavuudesta*.

<https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/>

Hakala, M. (2019). *Ihokontaktin, ensi-imetyksen, vierihoidon ja täysimetyksen toteutuminen synnytyssairaaloissa*. (Acta Universitatis Ouluensis D Medica 1534) [väitöskirja, Oulun yliopisto] Jultika. <https://urn.fi/URN:ISBN:9789526223742>

Hakulinen, T., Otronen, K. & Kuronen, M. (2017). *Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Hannula, L., Ikonen, R., Kaunonen, M. & Kolanen, H. (2020). *Raskaana olevan sekä imeväisikäisen lapsen äidin sekä perheen imetysohjaus*. Hoitotyön tutkimussäätiö.

H5P. (2023). *Create, share and reuse interactive HTML5 content in your browser*.

<https://h5p.org/>

Hämeen ammattikorkeakoulu. (n.d.). *Opinnäytetyön prosessi*. Haettu 14.2.2024 osoitteesta

<https://www.hamk.fi/opiskelijalle/opintojen-suunnittelu/opinnaytetyo/>

Ikonen, R., Antila, K. & Hakulinen, T. (2022). *Imetys*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Haettu 2.1.2024 osoitteesta

<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00003?toc=1112236>

Ikonen, R., Antila K. & Hakulinen, T. (2021a). *Imetyssasento ja imemisote*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Ikonen, R., Antila, K. & Hakulinen, T. (2021b). *Jos imetys ei onnistu*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Imetyksen tuki. (n.d.). *Ammattilaisapua imetykseen*. Haettu 5.4.2024 osoitteesta

<https://imetys.fi/ammattilaisapua-imetykseen/>

Imetyksen tuki. (2023a). *Riittääkö maito*. Haettu 12.1. 2024 osoitteesta [https://imetys.fi/tietoa-](https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/riittaako-maito/)

imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/riittaako-maito/

Imetyksen tuki. (2023b). *Vauvan ensimmäinen imetys*. Haettu 12.1.2024 osoitteesta

<https://imetys.fi/odottajan-opas/vauvan-matka-syntymasta-rinnalle/>

Imetyksen tuki. (2023c). *Vauvan ja imetyksen ensimmäiset päivät*. Haettu 11.1.2024

[osoitteesta https://imetys.fi/odottajan-opas/vauvan-ensimmaiset-paivat/](https://imetys.fi/odottajan-opas/vauvan-ensimmaiset-paivat/)

Imetyksen tuki. (2023d). *Äidinmaito on superfoodia*. Haettu 9.1.2024 osoitteesta

<https://imetys.fi/odottajan-opas/imetyksen-huimat-hyodyt/>

Imetyksen tuki. (2023e). *Ammattilaisapua imetykseen*. [https://imetys.fi/ammattilaisapua-](https://imetys.fi/ammattilaisapua-imetykseen/)

imetys.fi/ammattilaisapua-imetykseen/

- Imetyksen tuki. (2023f). *Imetyksen tehostaminen eli maitomäärän lisääminen*. Haettu 2.1.2024 osoitteesta <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/maitomaaran-lisaaminen/>
- Imetyksen tuki. (2021). *Hyvä imuote*. Haettu 17.1.2023 osoitteesta <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/hyva-imuote/>
- Imetyksen tuki. (2016a). *Imetysasennot*. Haettu 19.12.2023 osoitteesta <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/imetysasennot/>
- Imetyksen tuki. (2016b). *Matalat tai sisäänpäin kääntyneet rinnanpäät*. Haettu 2.1.2024 osoitteesta <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/matalat-sisaanpain-kaantyneet-rinnanpaat/>
- Karelia ammattikorkeakoulu. (2024). *Karelian opinnäytetyö ohje: Opinnäytetyön eri muodot*. Haettu 14.3.2024 osoitteesta <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>
- Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaryhmä. (2009). *Imetyksen edistäminen Suomessa Toimintaohjelma 2009-2012*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kaunisto, T., Ojala, R., Tammela, O. (2021). *Täysimetyksen onnistumista synnytyssairaalassa ennustavat tekijät*. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202106045678>
- Kotakorpi, A. (2021). *E-learning: Mitä on verkko-oppiminen ja miten toteutetaan hyvä verkkokoulutus?*. Mediamaisteri. <https://www.mediamaisteri.com/blog/e-learning-verkko-oppiminen>
- Koskinen, K. (2008). *Imetysohjaus*. Edita Prima.
- Laukkarinen, S. (n.d.). *Positiiviset ja haastavat tilanteet verkko-opiskelussa*. Ammattiopisto Samiedu.
- Logren, A. (2012). *Vuorovaikutus imetysohjauksessa*. [pro gradu –tutkielma, Tampereen yliopisto]. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-22602>
- Läikkö, H. (2023). *Imetysohjaus*. <https://www.aava.fi/palvelut/raskaus/synnytyksen-jalkeen/imetysohjaus/>
- Meretoja, T., Ihalainen, H. & Leidenius, M. (2017). *Rintarauhasen tulehdukset*. Duodecim.
- Männistö, M. (2020). *Hoitotyön opiskelijoiden yhteisöllinen oppiminen ja sosiaali- ja terveysalan opettajien osaaminen digitaalisessa oppimisympäristössä*. (Acta Universitatis Ouluensis. D, Medica 1554) [väitöskirja, Oulun yliopisto]. Jultika. <https://urn.fi/URN:ISBN:9789526225081>
- Opetushallitus. (2024). *E-oppimateriaalin laatuksiteerit*. <https://www.oph.fi/fi/julkaisut/e-oppimateriaalin-laatuksiteerit>
- Opetushallitus. (n.d.) *Kestävän kehityksen keskeiset käsitteet*. Haettu 8.3.2024 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/kestavan-kehityksen-keskeiset-kasitteet>

- Perälä, P. (2022). *Oppimateriaalin laadukkuus ja sen arviointi POPPIQ-arviointityökalulla*. [pro gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202209064483>
- Peck, B., Smith, A., Terry, D. & Porter, J-E. (2021). *Self-Regulation for and of Learning: Student Insights for Online Success in a Bachelor of Nursing Program in Regional Australia*. *Nursing reports*, 11, s.364–372.
- Pesonen, L-L. (2015). *Sulautuva opetus Jyväskylän yliopistossa, opiskelijanäkökulma*. [pro gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201503311531>
- Pirnes, T. (2018). *Opetusvideoiden käyttäminen ammatillisessa koulutuksessa*. [pro gradu –tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201805022415>
- Poikela, E. (2002). *Ongelmaperusteinen pedagogiikka – teoriaa ja käytäntöä*. Tampereen Yliopistopaino Juvenes Print Oy.
- Räihä, P. (2014). *Äitien arviointeja imetysongelmista ja ohjauksesta imetyspoliklinikalla*. [pro gradu-tutkielma, Itä-Suomen yliopisto]. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20140462>
- Saastamoinen, M., Vähä, T., Ypyä, J., Alahuhta, M., Päätaalo, K. (2018) *Toiminnallisen oppinäytetyön oppimiskokemukset*. Theseus. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018081714552>
- Sarja, J. (2018). *H5P –interaktioita helposti*. Ammattiin! -Etelä-Savon toisen asteen kehittämishanke. ELY.
- Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. (2014). *Odottavan äidin käsikirja*. Duodecim Oy.
- Spence, B. (2019). *The Effects of Interactive Quizzing With Kahoot! on Student Learning and Satisfaction: A Pilot Study*. *Radiologic Science & Education*, 24(2), 21–28.
- Stranius, L. (2020). *Imetys ja kestävä kehitys*. Kansallisen imetysviikon seminaari. https://imetys.fi/wp/wp-content/uploads/2020/10/Stranius_leo.pdf
- Särkelä, E. (2020). *Imetysohjaus sosiaalista mediaa käyttävien äitien kuvaamana*. [pro gradu –tutkielma, Itä-Suomen yliopisto]. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20200385>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (n.d.a) *Imetysohjaajakoulutus*. THL. Haettu 23.1.2024 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/vauvamyonteisyys/imetysohjaajakoulutus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (n.d.b). *Vauvamyönteisyys*. THL. Haettu 4.1.2024 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/vauvamyonteisyys>
- Terveyskirjasto. (2020). *Raskauden aiheuttamat muutokset elimistössä*. Duodecim. Haettu 9.1.2024 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01382>

Terveyskylä. (n.d.) *Vauvamyönteisysohjelma*. Haettu 9.2.2024 osoitteesta

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-j%C3%A4ikeen/imetys/vauvamy%C3%B6nteisysohjelma>

Terveyskylä. (2023). *Vauvan imuote*. Haettu 15.1.2024 osoitteesta

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-j%C3%A4ikeen/imetys/vauvan-imuote>

Terveyskylä. (2020a). *Imetyksen turvamerkkit*. Haettu 17.1.2024 osoitteesta

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-j%C3%A4ikeen/imetys/imetyksen-turvamerkit>

Terveyskylä. (2020b). *Imetyksen hyödyt äidille*. Haettu 8.1.2024 osoitteesta

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-j%C3%A4ikeen/imetys/imetyksen-hy%C3%B6tyj%C3%A4/imetyksen-hy%C3%B6dyt-%C3%A4idille>

Terveyskylä. (2020c). *Imetyksen hyödyt lapselle*. Duodecim. Haettu 9.1.2024 osoitteesta

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-j%C3%A4ikeen/imetys/imetyksen-hy%C3%B6tyj%C3%A4/imetyksen-hy%C3%B6dyt-lapselle>

Tiitinen, A. (2023a). *Imetysongelmia*. Terveyskirjasto. Haettu 4.1.2024 osoitteesta

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01021>

Tiitinen, A. (2023b). *Imetys*. Terveyskirjasto. Haettu 8.1.2024 osoitteesta

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020>

Vilkka, H., Airaksinen, T. (2003) *Toiminnallinen opinäytetyö*. Gummerus Kirjapaino Oy.

World Health Organization. (2023). *Infant and young child feeding*.

<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

Liite 1. Kääntökortit

MAIDONERITYS JA HORMONIT

Kertaa kääntökorttien avulla maidonerityksestä ja siihen liittyvistä hormoneista.

Progesteroni

🔄 Käännä

Rullaa tästä
alaspäin!

Liite 2. Raahaustehtävä

IMETYKSEN TURVAMERKIT

Raahaa imetyksen turvamerkkeihin liittyvät sanat oikeisiin kohtiin

Imetyksen turvamerkkien täyttyessä vauva saa riittävästi maitoa.

Turvamerkkeihin kuuluu vauvan syöminen

vähintään _____ päivässä,

_____ maitoa niellen, pissaaminen vähintään

_____ kertaa vuorokaudessa ja kakkaaminen

ensimmäisinä viikkoina _____. Turvamerkkeihin

lukeutuu myös, että vauva _____ hyvin ja paino

_____ ensimmäisinä päivinä yli

_____. Painon tulisi nousta myöhemmin vähintään

_____ viikossa.

viisi

tehokas imu

lapsentahtisesti

140 grammaa

pyöristyy

päivittäin

kasvaa

kymmentä prosenttia

4-7 kertaa

200 grammaa

Rullaa tästä
alaspäin!

Liite 3. Paritehtävä imetysasennoista

IMETYSASENNOT

Nyt pääset harjoittelemaan hyvän imetysasennon ottamista ja imetysasentoon ohjaamista parisi kanssa.

Hyödynnä harjoittelussa luokasta löytyviä nukkeja, apuvälineitä ja sänkyjä.



Liite 4. Imetysasentoja

IMETYSASENNOT

Takanoja-asento



Saarikko/23

Kainaloasento



Saarikko/23

Harjoittele nyt
parisi kanssa
takanoja-asentoa
ja kainoasentoa.

◀ 12 / 18 ▶