



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Imetyksen havainnointi

Opetuskuvia Imetysohjaus-opintojaksolle

Niina Alitupa

Opinnäytetyö, huhtikuu 2024

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2024
Sairaanhoitaja (AMK)

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Niina Alitupa

Nimeke
Imetyksen havainnointi: opetuskuvia Imetysohjaus-opintojaksolle.

Toimeksiantaja
Karelia-ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Imettäminen on luonnollinen tapa ruokkia vastasyntynyttä lasta ja sen toivotaan jatkuvan perheen mahdollisuuksien ja suositusten mukaan mahdollisimman pitkään. Terveystenhoitajien kuten muidenkin terveydenhuollon ammattilaisten asia on edistää imettämisen onnistumista kaikissa toimipisteissä kohdatessa lasta odottava perhe tai perhe, jossa on vauva.

Opinnäytetyön tavoitteena oli havainnollistaa ja lisätä imetyksillä terveydenhoitajaopiskelijoiden imetysohjauksen osaamista. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa havainnollistavia opetuskuvia Imetysohjaus-opintojaksolle terveydenhoitajaopiskelijoiden oppimisen tueksi. Näissä kuvissa kuvataan imetystilanteita, joista opiskelijat voivat tehdä havainnot. Imetykset antavat tukea jo valmiiseen kirjalliseen materiaaliin, joka havainnollistaa imetysohjauksessa tärkeitä asioita, kuten imuotetta ja imetysohjausta sekä imettäjän että imeväisen näkökulmasta. Imetysohjauksessa huomioidaan vuorovaikutuksen havainnointi ja erilaisten imetysohjausten ongelmakohtat ja ratkaisut.

Palautetta tuotoksesta on kerätty kevään 2024 Imetysohjaus-opintojakson suorittaneilta terveydenhoitajaopiskelijoilta Webropol-kyselyllä. Palautteen mukaan kuvat olivat oppimisessa hyödyksi lähes kaikkien vastaajien mukaan ja lisäsivät osaamista suurimman osan vastaajista mukaan. Samankaltaista opetusta imetykseen liittyen olisi hyvä järjestää myös sairaanhoitajaopiskelijoille.

Kieli
suomi

Sivuja 33
Liitteet 3
Liitesivumäärä 6

Asiasanat
imetys, ohjaus, havainnointi



THESIS
April 2024
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Author
Niina Alitupa

Title
Observing Breastfeeding: Educational Pictures for the Breastfeeding Counselling Course.

Commissioned by
Karelia University of Applied Sciences

Abstract

Breastfeeding is a natural way of feeding a new-born baby and, according to the guidelines and depending on the family's resources, it is encouraged to continue as long as possible. It is the responsibility of public health nurses, as well as other health care professionals, to promote the success of breastfeeding in all settings when encountering a family expecting a child or a family with a baby.

The aim of the thesis was to demonstrate and enhance breastfeeding counselling skills among public health nursing students with the help of breastfeeding pictures. The objective of the thesis was to produce illustrative educational pictures for the Breastfeeding Counselling course to support the learning of nursing students. These pictures depict breastfeeding situations, from which students can make observations. The breastfeeding pictures provide support for already existing written material that demonstrates important issues in breastfeeding counselling, such as the latch and breastfeeding position from the perspective of both the breastfeeding mother and the infant. Breastfeeding counselling takes into account the observation of interaction and the problem areas and solutions for different breastfeeding positions.

Feedback on the output was collected from public health nursing students who completed the spring 2024 Breastfeeding Counselling course using a Webropol survey. According to the feedback, almost everyone found the pictures useful for learning and, according to the majority of respondents, the pictures increased knowledge. It would be good to organize similar teaching on breastfeeding for nursing students, too.

Language
Finnish

Pages 33
Appendices 3
Pages of Appendices 6

Keywords
Breastfeeding, lactation management, breastfeeding counselling

Sisältö

1	Johdanto.....	5
2	Imetys.....	6
2.1	Imetykseen liittyviä käsitteitä.....	6
2.2	Imetyssuosituksset	7
2.3	Imetykseen liittyvät hyvinvointi- ja terveysvaikutukset.....	8
3	Imetyksen ohjaus ja edistäminen	9
3.1	Imetyksen edistämisen toimintaohjelma.....	9
3.2	Imetysohjaus	11
3.3	Imuote.....	13
3.4	Imetysasennot.....	15
3.5	Imetystilanteen havainnointi ohjauksessa	17
4	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä.....	18
5	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	18
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	18
5.2	Tiedonhaku.....	19
5.3	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	20
5.4	Hyvät opetus kuvat.....	20
5.5	Imetyksuvien suunnittelu ja toteutus	21
5.6	Imetyksuvien arviointi	23
6	Pohdinta	25
6.1	Tuotoksen tarkastelu.....	25
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	26
6.3	Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu	27
6.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat.....	29
	Lähteet.....	31

Liitteet

- Liite 1 Tiedonhaun taulukko
- Liite 2 Opetuskuvat imetyksen havainnointiin
- Liite 3 Palautelomake

1 Johdanto

Imetysohjaus on olennainen osa terveydenhoitajan ja kättilön työtä. Se alkaa, kun kohdataan lasta odottava perhe neuvolassa, jatkuu synnytyssalissa ja sen jälkeen lapsivuodeosastolla. Sairaalassa saadun ohjauksen jälkeen neuvolan terveydenhoitaja päätyy jälleen antamaan ohjausta imetyksessä perheelle niin kauan kuin imetys jatkuu. Imetysohjauksessa on tärkeää huomioida kokonaisuus; havainnoida sanattomasti imettäjä, vauvaa, vuorovaikutusta, sekä ohjata perhettä kannustavasti ja kunnioittavasti. Hyvin onnistunut imetys antaa hyvinvointia koko perheelle. (Nikula, Pölkki, Hannola, Kemppainen, Keränen, Mettovaara, Nykyri, Stolt, Viramo, Korhonen, Roininen & Miettinen, 2018.)

Maailman terveysjärjestö WHO on maailmanlaajuisesti laatinut imetyssuosituksia ja Suomessa on myös omat kansalliset ohjeet imetykseen, joita perheille suositellaan. WHO ja UNICEF on käynnistänyt maailmanlaajuisen vauvamyönteisyys ohjelman jo vuonna 1989, jolla pyritään edistämään vastasyntyneiden terveyttä ja ravitsemusta. (Deufel & Montonen 2010.) Myös Hoitotyön tutkimusäätiö (Hotus) on laatinut ja päivittänyt 2020 hoitosuosituksen: Raskaana olevan sekä imeväisikäisen lapsen äidin sekä perheen imetysohjaus. Tämä sisältää uusinta tutkittua tietoa terveydenhoitoalan ammattilaisten tueksi. (Hannula, Ikonen, Kaunonen & Kolanen 2020.)

Imetysohjaajalla on hyvä olla perustietoa imetyksestä ja äidinmaidosta, jotta pystyy asiantuntevasti jakamaan tietoa vanhemmille ja perustella myös tarvittaessa imetyksen tärkeyttä vauvalle ja myös äidille (Koskinen 2008). Rintamaito on vauvalle parhainta ravintoa, sillä se sisältää oikeassa suhteessa kaiken lapsen tarvitseman ravinnon puolen vuoden ikään asti (Pehkonen, Hannula, Aho & Kaunonen 2015). Imetyksen onnistuminen on tutkitusti yhteydessä parempaan kansanterveyteen, siksi imetysohjauksen huomioiminen ja sen laadukkuus ovat tärkeitä. Imetys ei ole itsestään selvää ja helppoa, vaan se vaatii joskus tukea ja taitoa onnistuakseen. (Hannula ym. 2020).

Opinnäytetyön tavoitteena on havainnollistaa ja lisätä imetyskuvilla terveydenhoitajaopiskelijoiden imetysohjauksen osaamista. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa havainnollistavia opetuskuvia Imetysohjaus-opintojaksolle terveydenhoitajaopiskelijoiden oppimisen tueksi.

2 Imetys

2.1 Imetykseen liittyviä käsitteitä

Imetys on vastasyntyneen ruokkimiseen luonnollinen keino, joka voi jatkua lapsen kasvaessa niin kauan kuin imettäjä ja lapsi niin haluavat. Täysimetys tarkoittaa vauvan ruokkimista ainoastaan äidinmaidolla. Äidinmaidon lisäksi täysimeväinen voi saada myös tarvittavat lääkkeet ja vitamiinit. Osittaisimetetty lapsi puolestaan saa äidinmaidon lisäksi myös jotain korvikemaitoa tai kiinteää ruokaa. (Tiitinen 2023.)

Ensi-imetys tapahtuu vauvan synnyttyä, kun alaston vastasyntynyt nostetaan äidin paljaalle rintakehälle, josta vauva saa hamuilla ja ryömiä rinnalle itse kaikessa rauhassa (Pääkkö-Matilainen 2022). Lapsentahtinen imetys on lapsen nälkäviestien tarkkailua ja maidon tarjoamista niiden mukaan, vauvan omaan tahtiin. Tällöin maidon tuotanto mukautuu lapsen tarpeisiin. Vauvan annetaan imeä toista rinta mahdollisimman tyhjäksi asti, jonka jälkeen vasta tarjotaan toinen rinta. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.) Imetystyyny on suunniteltu apuvälineeksi imetykseen äidin ja vauvan asennon tueksi. Tyynyllä saa muun muassa rentoutettua äidin kädet ja hartiat tai tuettua vauvan tarpeeksi lähelle äidin vartaloa. (Talvitie & Ahonen 2018.)

2.2 Imetyssuosituksset

Täysimetyksen suositus on neljän-kuuden kuukauden ikään saakka (Terveyskylä 2020a). Täysimetyksellä tarkoitetaan vauvan ruokkimista pelkällä äidinmaidolla. Sen lisäksi vauva voi saada tarvitsemansa lääkkeet ja vitamiinit. Suositusten mukaan lapsentahtista täysimetystä jatketaan syntymästä kuuden kuukauden ikään asti. Tämän jälkeen imetyksen rinnalle suositellaan aloitettavan kiinteitä ruokia. (Tiitinen 2023.) WHO suosittelee täysimetystä kuuden kuukauden ikään saakka ja osittaisimetyksen jatkuvan aina kahden vuoden ikään asti. Nämä suosituksen ovat samat ympäri maailmaa. Suomessa tähän suositukseen on siirrytty myös entisen kolmen-neljän kuukauden täysimetyksen sijaan vuonna 2004. (Savilahti 2005.)

Suomessa suosituksia imeväisten ruokintaan on tehty 1970 vuosikymmeneltä asti. Ensimmäinen suositusten julkaisija oli Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Myöhemmin 1989 julkaisi lääkintähallitus suosituksensa valtakunnallisesti. Nämä ravitsemussuosituksset oli suunnattu imeväisikään, leikki-ikäen, odottajille ja imettäville äideille. 1997 suositus muuttui "lapsiperheen ravitsemussuositukseksi", koska haluttiin painottaa koko perheen hyvinvointia. (Deufel & Montonen 2010.) Viimeisin tuotos on Terveysten ja hyvinvointilaitoksen julkaisema "syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille", joka on julkaistu 2016. Uusin, 2019 julkaistu toinen painos sisältää uusimmat suositukset. (THL 2019.)

Suosituksien mukaisen täysimetyksen jälkeen suositellaan osittaisimetystä jatkaamaan kahdentoista kuukauden ikään saakka kiinteiden ruokien ohella. Kiinteiksi ruuiksi suositellaan enemmän soseita kuin velliä pullosta. Kiinteiden ruokien aloitus on viimeistään kuuden kuukauden iässä vauvan valmiudet siinä huomioon otettuna. Soseen antaminen aloitetaan maisteluannoksilla imetyksen perään. Puolivuotias otetaan perheen ruokailuihin mukaan ja annetaan lapselle mahdollisuus osallistua itse ruokailuun, muun muassa sormiruokailulla. Lapsentahtinen imetys on suositeltua rintamaidon riittämisen suojaamiseksi. (Talvitie & Ahonen 2018.)

2.3 Imetykseen liittyvät hyvinvointi- ja terveystvaikutukset

Ihmisen koko elämän terveyden perustaksi vaikuttavat ensimmäiset tuhat päivää laskettuna raskauden alkamisesta eteenpäin (Imetyksentuki 2020). Imetyksen hyödyt lapselle ovat verrannollisia imetyksen määrään; onko imetys täysi-metystä ja kauanko se jatkuu ajallisesti. Rintamaidon koostumus muuttuu aina lapsen kasvaessa ja on aina, lapsen kasvaessakin, näin ollen lapselle sopivinta ravintoa. Keskosille äidinmaidosta on kaikkein suurin hyöty. Rintamaito sisältää muun muassa erilaisia maitohappobakteereja. Se suojaa lasta erilaisilta tulehduksilta, astmalta ja atooppiselta ihottumalta. (Terveyskylä 2020b.) Rintamaidon tuomia etuja ovat myös vähentyneet riskit kätkytkuolemaan, purentavikaan, suolistoinfektioon ja välikorvantulehdukseen. Se myös vähentää kakkostyyppin diabeteksen riskiä lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisiällä. Rintaruokituilla lapsilla on todettu myös yhteys korkeampaan älykkyyssosamäärään lapsuudessa ja nuoruudessa. (Ikonen, Antila & Hakulinen 2022.)

Imetykseen liittyvät hyvät vaikutukset vauvalle ovat huomattavia. Rintamaito sisältää kaiken vauvan kasvuun ja kehitykseen tarvitsemat energialähteet ja ravintoaineet, vain D-vitamiinin tarvitsee antaa imeväiselle muuten. D-vitamiinin antaminen aloitetaan kahden viikon iässä (Talvitie & Ahonen 2018). Äidinmaidosta sisältämä rauta imeytyy paremmin kuin lehmänmaidon tai korvikkeen sisältämä rauta, koska rintamaidon laktoosi, laktoferrini ja C-vitamiini tehostavat imeytymistä. (THL 2019). Äidinmaidosta myös muutkin ravintoaineet imeytyvät nopeammin ja paremmin kuin korvikkeista, koska äidinmaito sulaa nopeammin vatsassa (Talvitie & Ahonen 2018). Äidinmaito sisältää monia immuunipuolustusta kehittäviä aineita. (Ikonen ym. 2022.) Se vaikuttaa vauvan suoliston mikrobiston kehittymiseen suotuisasti (Talvitie & Ahonen 2018). Äidinmaito suojaa lasta infektioilta. Imetetyillä lapsilla on tutkittu olevan muita vähemmän pahoja hengitystieinfektioita, korvatulehduksia ja ripulitauteja kuin lapsilla, joita ei ole imetetty. (Tiitinen 2023.)

Rintamaito on biologisesti aktiivista, lajinmukaista ruokaa lapselle. Sen sisältävät infektiolta suojaavat ominaisuudet ovat osaltaan vahvistamassa

vastasyntyneen eloonjäämistä. Tämä rintamaito on riittävä ravinto vauvalle syntymästä kuuteen kuukauteen asti ja imetystä suositellaan sen jälkeen muun ravinnon ohella vähintään yhteen-kahteen vuoteen asti. Nämä imetyssuositukset, jotka WHO on määritellyt, perustuvat terveystieteisiin sekä äidille että imeväiselle. Imetyksen muut edut ovat taloudellinen hyöty, koska lisämaidon tarve on minimoitunut ja lapsen sairaalahoitajaksot ovat huomattavasti vähäisemmät tulehdusten ja esimerkiksi ripulin osalta. (Hakulinen 2017.) Imetyksellä on myös ekologinen ja ympäristöystävällinen vaikutus taloudellisuuden lisäksi (Talvitie & Ahonen 2018).

Imettäjälle löytyy myös omat terveystieteensä ja hyödyt imettämisestä. Heti näkyvät hyödyt ovat synnytyksestä toipuminen, jota imetys nopeuttaa kohtua supistaen ja vähentäen jälkivuotoa sekä oksitosiinin erittyminen imettäessä, joka tuo äidille mielihyvää lievittäen stressiä. (Terveyskylä 2020c.) On tutkittu, että imettäminen vähentää riskiä kakkostyypin diabeteksen syntyyn ja monelle se on myös tukena hyvään painonhallintaan. Imetys vähentää riskiä rinta- ja munasarjasyöpään sairastumiseen. (Ikonen ym. 2022.) Mitä kauemmin imetys jatkuu, sen pienempi riski on näihin sairastumiseen (Terveyskylä 2020c). Myös varhainen vuorovaikutussuhde käynnistyy luonnollisesti imettäessä (Talvitie & Ahonen 2018).

3 Imetyksen ohjaus ja edistäminen

3.1 Imetyksen edistämisen toimintaohjelma

Imetys todetaan olevan yksi tehokkaimmista kansanterveyden edistämiskeinoista. Suomessa on viimeisten vuosien aikana saatu hyviä tuloksia imetyksen edistämiseksi. Terveystieteiden ja hyvinvointi laitoksen 2017 julkaisema Kansallisen imetyksen edistämisen toimintamalli vuosille 2018-2022 on otettu käyttöön ja sen sisältämät toimet on pantu käytäntöön. Tavoitteena tällä toimintaohjelmalla

oli saada synnytyssairaalat ja neuvolat vauvamyönteisiksi, imetysluvut nousuun ja nostattaa Suomea imetystilastoissa. (Ikonen & Hakulinen 2019.) Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma on WHO:n suosituksiin ja kansainväliseen tutkimusnäyttöön perustuva opas terveydenhuollon ammattilaisille ja opiskelijoille, jotka kohtaavat työssään lasta odottavia ja lapsen saaneita perheitä. Ohjelmassa kerrotaan suosituksia, jotka edistävät täysimetystä ja imetyksen kestoa, edistään lapsen terveyttä. Ohjelma antaa yhtenäisen mallin sairaaloille ja neuvoloille annettavaan imetysohjaukseen, parantaen imetysohjauksen laatua. Suositukset tukevat ammattilaisten ammattitaitoa imetysohjauksessa. (Hakulinen 2017.)

Vauvamyönteisyysohjelma (Baby-Friendly Hospital Initiative, BFHI) on kansainvälisesti suunniteltu ohjelma edistämään imetystä. Suomessa synnytyssairaalat pyrkivät myös tähän ohjelmamalliin ja 2020 Suomen kahdestakymmenestäkolmesta sairaalasta kuusi on tullut sertifioituksi sairaalaksi. Vauvamyönteisyysohjelmassa ovat painotettuina välitön ihokontakti, ensi-imetys ensimmäisen tunnin sisään syntymästä, sairaalassa jo täysimetys, jatkuva vierihoito, vauvantahtinen imetys ja tutittomuus. Näiden seikkojen on todettu tukevan imetystä. (Hannula ym. 2020). Yksi työkalu imetysohjauksessa on ”kymmenen askelta onnistuneeseen imetykseen”, johon on koottu tärkeimmät ohjauksen piirteet. Ensin kohdat yksi ja kaksi: johtamisen menetelmät ja toiseksi kohdat kolme-kymmenen: kliinisen työn menetelmät. (Ikonen, Parisod, Tuomikoski, Siltanen, Hakulinen & Holopainen 2019.)

Vauvamyönteisyysohjelman perimmäinen tarkoitus on antaa imetykselle menestyksellinen alku heti synnytyssairaalassa, olla tukemassa täysimetystä kuuden kuukauden ikään ja olla tukena imetyksen jatkumisessa kiinteän ruuan ohella yhteen-kahteen vuoteen asti (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024). Vauvamyönteisiin hoitokäytäntöihin kannustaa myös se, että tutkimuksen mukaan täysimetysten onnistumisen kannalta epäsuotuisiin asioihin, kuten runsas verenvuoto, vauvan alhainen syntymäpaino ja äidin ylipaino, tulisi kiinnittää huomiota vähemmän ja käyttää enemmän voimavaroja imetysohjauksessa (Kaunisto, Ojala & Tammela 2021.)

3.2 Imetysohjaus

Imetysohjaus on äidin ja perheen auttamista imetyksen eri vaiheissa ja erityistilanteissa (Rinnalla 2020). Imetysohjaus määritellään tueksi, mutta kaikkea tukea ei määritellä ohjaukseksi. Vanhemmille tulee tarjota imetysohjausta raskausaikaan ja heti synnytyksen jälkeen tiheään, mutta kahteen vuoteen asti vielä säännöllisesti. Imetykseen voivat antaa ohjausta terveydenhuollon ammattilaisten lisäksi myös vertaistukiäidit. (Imetyksentuki 2020.) Kun imetysohjaus on aloitettu raskausaikana, se tukee täysimetyksen onnistumista ja imetyksen jatkumista alkuvaiheessa. Ollessaan monimuotoista, erilaisten keinoin tarjottua, ohjaus lisää imetyksen jatkuvuutta. Imetysohjauksen ollessa samantasoista kaikkialla saadaan kansallisesti yhdenvertainen tuki imetyksen onnistumiseen, se vaatii myös pitkäkestoista tukea yksittäisten ohjauksetojen sijaan. (Hannula ym. 2020).

Imetysohjaus on merkittävä tekijä imetyksen onnistumisessa. On näyttöä siitä, että imetykseen saatu tuki pidentää imetyksen kestoja. (Bellù & Condò 2017.) Imetysohjaus, kuten kaikki muukin potilasohjaus, on toteutettava laadukkaasti, huomioiden hyvät potilasohjauksen elementit. Potilasohjaus on ammatillisesti vastuullista, sen on oltava vuorovaikutuksellista, aktiivista ja siinä on oltava tavoitetta. Kun ohjausta on kaikkien osapuolien mielestä tarpeeksi ja se on vaikuttavaa, silloin ohjaus on laadukasta. Yhtenäisillä imetysohjauksikäytänteillä on merkitystä, kun imetysohjaus aloitetaan neuvolassa odotusaikaan ja jatketaan taas siellä synnytyksen jälkeen sairaalassa olo ajan lisäksi. Yhtenäisillä käytänteillä vähennetään päällekkäisyyttä ohjauksessa ja näin ollen saadaan tehokas, näyttöön perustuva hyvä ohjauspaketti kaikille tuoreille vanhemmille. (Nikula ym. 2018.)

Koska imetys on henkilökohtainen, herkkä asia naisille, on sen ohjauksessa oltava erittäin hienotunteinen. Imetysohjaajan ollessa myös usein nainen, on huomioitava omat imetyskokemukset ja mahdolliset pettymykset niin ettei ne vaikuta ohjauksen antamiseen. Imetysohjauksen onkin lähdettävä äidin tarpeita toteuttamaan. Imetysohjaajan tulee olla tietoinen tämän hetken suosituksista ja nykypäiväisistä hoitokäytänteistä, siksi on tärkeää kouluttautua koko ajan. Myös

työyhteisön yhdenmukaiset ohjeet vanhemmille on tärkeä asia. (Koskinen 2008.) Imetys on sensitiivinen aihealue ja siksi ryhmäohjauksessa tulee huomioida yksilöllisyys. Myöskään pelkkä kirjallinen materiaali ei riitä hyväksi ohjaukseksi. (Hannula ym. 2020).

Imetysohjauksessa tarjotaan perheelle tietoa imetyksen hyödyistä ja eduista. Perhettä kannustetaan imettämään motivoivan haastattelun avulla. Kerrotaan äidinmaidon hyvistä puolista, mutta keskustellaan myös äidinmaidonkorvikkeesta vaihtoehtona syyllistämättä vanhempia. Vertaistukea tulee tarjota vanhemmille ja kannustaa olemaan yhteydessä ammattilaisiin matalalla kynnyksellä. Kiinteiden ruokien aloittaminen otetaan puheeksi oikea-aikaisesti, tälläkin antaen tukea imetyksen jatkumiseen. Lapsentahtiseen imetykseen kannustetaan vielä kiinteiden ruokien ohella. (THL 2019.) Lapsentahtisessa imetyksessä havainnoidaan vauvan nälkäviestejä, niitä ovat muun muassa huulien lipominen ja lupsutus, pään kääntely, posken hierominen vanhempaan ja erilaiset äänteilyt, jotka tullaan tunnistamaan omasta lapsestaan. Itku on jo myöhäinen nälkäviesti ja tuleekin tarjota rintaa mahdollisuuksien mukaan jo ennen, kun vauvan tarvitsee itkeä. (Pääkkö-Matilainen 2022.)

Imetysohjaaminen sisältää oikean imetysasennon löytämisen ja opastamisen perheelle kädestä pitäen. Yhtä oikeaa asentoa ei ole, vaan imettää voi ”missä ja miten vain”. Ohjaustilanteessa kerrotaan imetyksestä istuen ja makuulla, joista voi neuvoa lisää variaatioita asiakkaan tarpeet huomioiden. On tärkeää ohjata riittävä nesteen juominen ja rentoutuminen. (Deufel & Montonen 2010.) Tutkimuksessa imetysohjauksen saannin vaikutuksesta imetyksessä selviytymiseen kerrotaan imetysohjauksen antamisesta, että siinä toivotaan huomiotavan enemmän maidon riittävyden arvioimisesta vauvalle. Näitä kriteereitä ovat vauvan riittävä painon nousu, tarvittava määrä pissavaippoja, hyvä, tehokas imuote ja vauvan yleisvoinnin huomioiminen sekä perustyytyväisyys. Riittävän ravinnonsaannin arvioimisessa oli puutteita niin vastasyntyneenä kuin vielä kuuden viikon iässäkin. Tutkimuksessa todetaan emotionaalisen tuen tärkeyden imetysohjauksessa olevan merkittävin yhteys imetyksen onnistumiseen. (Pehkonen ym. 2015.)

Imetysohjausta annetaan synnytyssairaaloissa, mutta yhä useampi perhe haakee imetysohjaajalta tukea myös sairaalassa olon jälkeen. Imetysohjausta saaneiden naisten käsitystä saamansa tuen hyödyllisyydestä on tutkittu Yhdysvalloissa. Tämän tutkimuksen mukaan 71 % koki positiivisena tuen, mutta 29 % ei näin kokenut. Negatiivisiksi puoliksi havaittiin omaohjautuvuuden puute, huonompi imetykokemus, yleinen ahdistuneisuus ja lyhyempi imetysaika. Masennusoireisiin ja stressiin huonot kokemukset eivät viitanneet. (Kleim, Jackson, Litteral, Schofield & Crerand 2020.)

Kaikki imetyksen tukea antavat lisämuodot tukevat imetystä (Hannula ym. 2020). Teknologian käyttöönotto myös imetysohjauksessa koronapandemian aikaan huomattiin olevan tärkeä apu imetyksen onnistumisen kannalta. Teknologiaa soveltamalla pyritään löytämään innovatiivisia ratkaisuja vanhemmuuden haasteisiin olemalla eri alustoilla läsnä tarvittaessa. (Singh, Kumar & Panda 2021.) Myös Dagli ja Topkara tutkimuksessaan ovat saaneet näyttöä etäohjauksen merkityksestä imetyksen onnistumisesta ja äitien itseohjautuvuudesta positiivisesti (Dagli & Topkara 2023).

Imetysohjaajalla tulee olla hyvät vuorovaikutustaidot päästäkseen ohjauksessa haluttuun lopputulokseen, joka on lapsen riittävä ravinnonsaanti, äidin lisääntyvä hyvinvointi ja toimiva imetys. Jokaiselle ohjaajalle muodostuu varmasti itselleen sopivat, luontevat keinot myönteiseen ohjaukseen. Vuorovaikutustaitoja ja -keinoja pystyy myös opiskelemaan lisää ja kokeilla niistä itselleen sopivat tavat. Hyviä keinoja ovat muun muassa kehonkielen käyttäminen, avoimet ja vastaukselle tilaa-antavat kysymykset, eläytyvä ja aktiivinen kuuntelu, puheen ohjaus, lopussa kertaaminen, positiivinen palaute ja toivonluominen. On tärkeää antaa ajankohtaista, hyvää tietoa ja opettaa ihan kädestä pitäen. (Koskinen 2008.)

3.3 Imuote

Yksi tärkeimpiä asioita imetyksen onnistumiseen on hyvä imuote (Imetyksentuki 2024a). Imuote tarkoittaa vauvan suun ja äidin rinnan kiinnittymistä toisiinsa,

vauvan suun ollessa hyvin auki ja ottaessa äidin rinnan syvälle suuhun, niin että nänni osuu vauvan kitalakeen asti. Hyvän imuotteen saamiseksi vauvan pään tulee olla takakenossa, niin että vauva ikään kuin kurkottaa rintaan alhaaltapäin. Päättä ei saa työntää rintaa kohden, jolloin vauva automaattisesti tekee vastaliikkeen taaksepäin, vaan vauvan tulee itse mennä kohti rintaa napaten rinnanpään syvälle suuhunsa. Kun lapsen suu avautuu suureksi, kieli painuu aivan suun pohjalle alaikeniä vasten. Nännin osuessa kitalakeen alkaa vauvalla imemisrefleksi. Imuote näyttää ulospäin siltä, että nännipihan alaosa olisi enemmän suussa kuin yläosaa, toki riippuen nännipihan koosta ja muodosta. (Koskinen 2008.)

Hyvän imuotteen onnistuminen, joka toteutuu hyvällä ohjauksella, todetaan olevan tehoava keino äidin rintojen terveydelle. Se parhaimmillaan ehkäisee rinnanpäiden kipeytymisen ja vähentää tiehyttukoksia, rintatulehduksia ja liian pientä maitomäärää. Vauva on hyvässä imuotteessa, kun vauva on lähellä äidin vartaloa, tuettuna hyvään asentoon, jossa vauvan ja äidin vartalot ovat vastakkain. Vauvan kädet asettuvat imettävän rinnan molemmin puolin. Leuka osuu rintaan ja suu aukeaa, mutta vauvalle jää hyvin tilaa hengittää nenän kautta. Vauvan imu on aluksi lyhyitä heruttelevia imuja, joista ei saa kuulua maiskutusta tai naksahdusta. Maidon noustessa imujen väliin tulee taukoja, jolloin vauvan leuka jää ala-asentoon ja nielemisen voi nähdä ja kuulla tarkkaillessa imetystä. Hyvässä imuotteessa ei äiti tunne rinnanpäässä kipua. Huonon imuotteen aiheuttaman kivun erottaa ensiviikkojen hormoneista aiheutuneista alkukivuista siitä, että kipu kovenee aina imetyskerran lopussa.

(Ikonen, Antila & Hakulinen 2021.)

Huonossa imuotteessa vauvan posket ovat lommollaan, vauvan suussa on vain nänni tai vain pieni osa rintaa ja leuka on niin kiinni rintakehässä, jolloin suu ei mahdu aukeamaan. Imeminen ei saa myöskään olla äänekästä. Kieli voi olla huonossa imuotteessa ulkona peittämässä alahuulta ja imuote irtoilee helposti. (Talvitie & Ahonen 2018.)

3.4 Imetysasennot

Hyvällä imetysasennolla on merkitystä hyvän imuotteen saamiseksi. Tärkeä merkitys on myös saada äidin asennosta mahdollisimman mukava ja rento. (Imetyksentuki 2024b) Hyvää imetysasentoa hakiessa aloitetaan rauhoittamalla ympäristö häiriöttömäksi, sillä imetysasennon löytäminen vaatii äidiltä alkuun paljon keskittymistä, kärsivällisyyttä ja harjoitteluakin. Häiriötekijöiden puuttuminen ympäriltä edistää myös äidin ja vauvan tutustumista toisiinsa. (Deufel & Montonen 2010.) Imettämiseen on paljon erilaisia asentoja ja variaatioita asennoista. Ensisijaisesti ohjataan imettämään istuen tai makuulla. Makuulla imetys voi tuntua parhaalle alatiesynnytyksen jälkeen, takanoja- ja kainaloasennot taas section jälkeen. Imetysasentojen kertaaminen vauvan kasvaessa tulee myös tarpeeseen. (Ikonen ym. 2021.)

Olipa asento mikä hyvänsä, hyvässä imetysasennossa vartalot ovat lähekkäin ja vastakkain, vauvan pää ja vartalo ovat suorassa linjassa, hyvin tuettuina. Vauvan pää on aseteltu niin että rinnanpäähän pitää hamuilla hieman ylöspäin. Tässä asennossa vauvan avatessa suuta vauvan pää hakeutuu taaksepäin kuin linnunpojalla ja rinnanpää osuu tällöin suun kohdalle. (Ikonen ym. 2021.) Imetysasennon valintaan vaikuttaa muun muassa äidin rintojen koko ja rinnan asettumista hyvin suhteessa vauvan suuhun. Näitä voi muuttaa olemalla pitkällään tai ottamalla vauvan erilaisiin asentoihin istuessa. (Deufel & Montonen 2010.)

Huonossa imetysasennossa lapsen pää on sivulle kiertyneenä tai alaspäin kääntyneenä. Vauva voi olla myös liian kaukana imettäjäänsä nähden, jolloin rinnasta on vaikea saada hyvää otetta. Tällöin rinnanpää ei mene tarpeeksi syvälle suuhun ja ote jää kapeaksi. Tämän tunnistaa kivuista ja haavaumista rinnan päässä. (Ikonen ym. 2021.)

Makuuasennossa imettäjä on kyljellään, polvet hieman koukussa. Äidin alemman olkavarren on hyvä olla noin suorakulmassa vartaloon nähden. Ennen vauvan asettamista rinnalle, tulee huomioida rintoja. Niistä voi havainnoida muotoa, täyteyttä ja punoitusta. Myös nännistä kannattaa tarkkailla muoto, haavaumat ja mahdolliset ihottumat. Lapsi asetetaan äidin rinnalle ”napa napaa vasten” eli

niin että äiti on kääntyneenä vauvaan päin ja vauva äitiin. Vauvan vartalossa pään ja muun vartalon linja on oltava suorassa. (Koskinen 2008.) Makuuasento sopii erityisen hyvin yösyötöille (Ikonen ym. 2021). Kyljellään imettäessä äidin päällimmäinen käsi jää vapaaksi ohjaamaan imuotetta ja katsekontakti vauvaan on helppo muodostaa. Äidin asentoa tukemaan on hyvä laittaa tyyny selän taakse ja polvien väliin. Vauvaa voi tukea selän takaa pienellä pyyherullalla tai peitolla. (Deufel & Montonen 2010.)

Istuma-asennoista puhutaan kehtoasentoina. Kehtoasennossa äidin sylissä vauva on poikittain, käsivarsien päällä. Ristikehtoasennossa vauvaa kannatellaan vain toisella kädellä, jolloin toinen käsi jää vapaaksi auttamaan hyvän imuotteen löytämiseksi. (Ikonen ym. 2021.) Vauvan käden tulisi istuma-asennoissa asettua toinen äidin kainaloa kohti ja toinen rintojen väliin, eli molemmin puolin rintaa noin pään korkeudella. Jos vauvan kädet jää vauvan pään tai vartalon ja äidin ihon väliin, vauva vaistomaisesti työntää itseään pois päin äidistä. (Pääkkö-Matilainen 2022.) Istualtaan imettäessä äidin on helppo nähdä vauvan imuote. Vauvan kohottaminen rinnan korkeudelle onnistuu hyvin imetystyynyä käyttäen. Tyynyllä voidaan myös luoda äidin kädelle rento asento, ettei vauvaa tarvitse kannatella tukemattomalla kädellä. (Deufel & Montonen 2010.)

Kainaloasennossa vauva sijoittuu äidin kylkeä vasten niin että jalat osoittavat kohti äidin selkää. Vauva jää imettävän rinnan puolelle. Tässä asennossa toinen käsi jää vapaaksi ja imettäjän on helppo havainnoida imuotetta ja tukea niska. (Ikonen ym. 2021.) Myös kainaloasennossa tyynyillä on suuri merkitys imetysasennon onnistumisessa molemmille osapuolille. Tyyny tukee käsivartta ja ohjaa vauvan korkeuden rintaan nähden sopivaksi. Kainaloasento hyödyttää erikoisesti tilanteessa, jossa vauva aristaa toista kättään tai on murtanut solisluun synnytyksessä. (Deufel & Montonen 2010.)

Takanoja-asennossa imettäjä on puoli-istuvassa asennossa. Tässä asennossa vauva on vatsallaan äidin vatsaa vasten, vauvan kasvot sijoittuvat rinnan kohdalle. (Ikonen ym. 2021.) Takanojaista asentoa voidaan suositella varsinkin, jos maidontulo on runsasta, tällöin vauvan on helpompi saada maito tulemaan hitaammin rinnasta. Jos taas maidontulo on niukkaa tai äidin rinnat ovat

pakkautuneet on hyväksi havaittu ohjata konttausasento. Siinä äiti on kontallaan ja vauva saa selinmakuulla tarttua rintaan, maidon tuloa tehostetaan näin painovoiman avulla. (Deufel & Montonen 2010.)

3.5 Imetystilanteen havainnointi ohjauksessa

Imetystarkkailu on imetystilanteen havainnointia imetyksen alusta loppuun. Se on keskeinen työtapa imetysohjauksessa. Kaikkien havainnoitujen asioiden perusteella on helppo tunnistaa ongelman tekijät ja antaa ohjausta juuri oikeisiin asioihin. Vuorovaikutusta ja äidin ja vauvan toimintaa tulee tarkkailla. Tässä havainnoidaan vauvan nälkäviestejä ja sitä, kuinka hän tavoittelee rintaa. Äidistä tarkkaillaan sitä, kuinka hän reagoi vauvan viesteihin. (Koskinen 2008.) Tärkeitä havainnoitavia asioita vauvassa ovat myös vartalon hyvä suora asento, pään asento, käsien asento, vauvan nenän kohta suhteessa nännin kohtaan ja vauvan saamaan rauhaan ottaa itse kiinni rinnasta (Pääkkö-Matilainen 2022). Vanhempien myönteinen asenne imetykseen vaikuttaa sen onnistumiseen, siksi onkin hyvä osata tarkkailla ja tukea myös tukihenkilön asennetta imetystä kohtaan (THL 2019). Oikeaa imuotetta on myös tärkeää havainnoida, siinä voidaan kiinnittää huomiota imemisen aloittamiseen, rytmittämiseen, äidin olemukseen, ääniin, joita voi kuulua imetyksen aikana. Omien havaintojen lisäksi on tärkeä kysyä myös äidiltä mille imetys tuntuu ja onko se kivutonta. (Deufel & Montonen 2010.)

Imetysohjausta harjoitellaan kätilö- ja terveydenhoitajaopinnoissa sekä teoreettisesti että käytännössä. Näyttökoe tai imetysohjaustilanteessa harjoitellaan ohjaamista, jota arvioidaan käyttäen arviointilomaketta. Tästä voi helposti tarkastella havainnoitavia asioita, kuten vauvan ja imettäjän asentoja sekä vuorovaikutusta eli sanatonta viestintää vanhemman ja vauvan välillä. Havainnoitavia asioita on myös ihokontakti vauvan ja imettäjän välillä. (Lång 2017.) Yli tunnin mittainen ihokontakti todetaan olevan merkittävä tekijä imetyksen onnistumisessa kuuden ensimmäisen viikon aikana imetyksen jatkumiseen vielä kuuden kuukauden jälkeen (Wu, Jiang, Zheng, Chen & Liu 2023).

Imetyksentuen antamisesta on myös hyvä tehdä havaintoja, milloin lisätuen antaminen on tarpeen. Esimerkiksi jo aiemmin imettäneiden kanssa voi käydä aiemmat lyhyeksi jääneet imetykset läpi, pohtien syitä imetyksen kestoon ja mahdollisesti saaden näin paremman imetystuloksen ja -kokemuksen perheelle. Äidin imetykseen voi vaikuttaa äidin koko tai ulkomuoto, joka hankaloittaa hyvän asennon löytämistä ja estää näin onnistuneen imetyksen. Tällaiseenkin seikkaan on hyvä tehdä huomioita ja osata hienovaraisesti ohjata äitiä hyvien asentojen valitsemiseen. Lisätukea tarvitsevat myös äidit, joilla on joitain muita imetyksen onnistumiseen mahdollisesti johtavia syitä, kuten nuori ikä, ulkomaalais-tausta, sektiosynnytys tai ajatus imettää vähän aikaa. (Hannula ym. 2020).

4 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tavoitteena on havainnollistaa ja lisätä imetyksellä terveydenhoitajaopiskelijoiden imetysohjauksen osaamista. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa havainnollistavia opetuskuvia Imetysohjaus-opintojaksolle terveydenhoitajaopiskelijoiden oppimisen tueksi.

5 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutettiin Karelia Ammattikorkeakoululle toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtana on jokin todellinen tehtävä, se on työelämälähtöisesti tehty ja sen tarkoitus on jokin konkreettinen tuotos, tällä kertaa opetusmateriaalia. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on useimmiten ulkopuolinen toimeksiantaja. (Karelia Ammattikorkeakoulu 2024a.) Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmä perustuu tietopohjaan. Projektissa syntyy

tuotoksen lisäksi raportti, jossa tuotoksen tietopohjaa voi tarkastella. Toiminnallinen opinnäytetyöprojekti vaatii hyvän vuorovaikutuksen toimeksiantajan ja opinnäytetyöntekijän välillä. (Salonen 2013.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskeisenä tavoitteena, toteuttamistavasta huolimatta, on saada aikaan kokonaisilme tuotokselle, josta on nähtävissä tavoiteltu päämäärä. Toteuttamiseen valitaan toimintatavat ja tuotoksen toteutus-tapa sen mukaan mikä palvelee parhaiten opinnäytetyön tavoitteen kohderyhmää. Jos toiminnallinen opinnäytetyö sisältää tekstiosuuksia ne on suunniteltava mahdollisimman tarkoituksen mukaisesti luettavuudeltaan ja ulkoasultaan. Toiminnallisen opinnäytetyön mahdolliset kustannukset tulee toimeksiantajalle, joten niidenkin merkitys työhön tulee huomioida tuotoksen tekovaiheessa. (Vilka & Airaksinen 2003.)

5.2 Tiedonhaku

Opinnäytetyö kuuluu ammattikorkeakoulutason opinnoissa tehtävänä osaksi oppimäärää. Sen tarkoituksena on mitata opiskelijoiden oppimista ammatillisen teoreettisen tiedon käyttämisessä ja julkituomisessa. Näin ollen opinnäytetyössä tulee käyttää kattavasti mahdollisimman tuoretta tietoperustaa. Tämä kattuu tietopohja antaa reunaehdot työskentelyyn opinnäytetyön parissa. (Vilka & Airaksinen 2003.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä aineistona on käytettävissä erilaiset aineistot, joita ovat tutkimukset, raportit ja haastattelut. Kirjallisuuskatsaukset, jotka ovat riittävästi tutkittuja, sopivat hyvin aineistoksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022.)

Opinnäytetyöhön kuuluva tiedonhaku systemaattisella tiedonhaulla alkaa valitsemalla aiheeseen sopivat hakusanat. Näillä hakusanoilla tehdään tarkennettuja hakuja eri tietokannoista. Tässä opinnäytetyössä on käytetty Cinahl-, Pub-Med- ja Medic-tietokantoja, joissa hakukriteereihin laitettiin kymmenen vuoden sisään julkaistut kokotekstit, jotka ovat vertaisarvioitu ja sisältävät tiivistelmän. Kieliksi rajattiin suomi ja englantti. Hakuna käyttäessä sanaa ”imetys” Medic:issä

tuloksia löytyi paljon ja niistä oli useampi käyttökelpoisia tähän työhön. Rajaamalla hakua ”imety* AND ohjaus” tulokset vähenivät vielä ja löytyi kaksi sopivaa artikkelia. Sanalla ”breastfeeding” tuloksia löytyi Cinahl:ista runsaasti, joissa kaksi mielenkiintoista ja sopivaa käyttöön. Rajaamalla hakuun ”AND guiding” tulos pieneni huomattavasti, mutta edellisen haun hyvät tulokset hävisivät, joten päädyttiin jättämään se taulukkoon. Suomen kielellä hakusanalla ”imetysohjaus” löytyi Terveysportista kolme tulosta, joista yksi käyttöön otettu ja sanalla ”imety” useammasta suomenkielisestä tietokannasta. Tarkemmin tuloksia voidaan tarkkailla tiedonhaun taulukosta. (Liite 1.)

5.3 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Tämän opinnäytetyön toimeksianto on tullut Karelia ammattikorkeakoululta. Karelia ammattikorkeakoulu on Joensuussa sijaitseva ammattikorkeakoulu, jossa voit opiskella seitsemää eri koulutusala, joista yksi on terveydenhoitaja. (Karelia Ammattikorkeakoulu 2023.)

Terveydenhoitajien koulutus on laajuudeltaan 240 opintopistettä. Se antaa valmiudet ihmisten tukemiseen ja ohjaamiseen eri elämäntilanteissa ja sisältää myös perheiden parissa työskenteleville tärkeän Imetysohjaus-kurssin (Karelia ammattikorkeakoulu 2024c.) Tämän opinnäytetyön kohderyhmä ovat terveydenhoitajaopiskelijat.

Lähtökohtana tällä kyseisellä Imetysohjaus -opintojaksolla on aiemmin ollut materiaali, josta puuttui hyvät kuvat tai kuvat lähes kokonaan. Kuvien kautta saadaan aikaan parempi mahdollisuus sisäistää materiaalia ja siksi tälle kurssille oli toiveena saada opetuskuvia.

5.4 Hyvät opetuskuvat

Hyvät opetuskuvat ovat osa hyvää oppimistehtävää. Hyvä oppimistehtävä innoittaa oppijaa tarttumaan uudenoppimiseen. Se on tehty kiinnostavaksi ja

selkeäksi. Hyvä oppimistehtävä motivoi aiheen pariin, koska se on tuotu esille niin kiinnostavasti. (Puustinen 2023.)

Opetuskuvat voidaan luokitella e-oppimateriaaliksi, sillä ne ovat tarjolla verkko-ympäristössä ja digitaalisina. Hyvä e-oppimateriaali on pedagogisesti suunniteltua. Siinä huomioidaan laatu, materiaalin tulee olla oppimista edistävää, ohjaavaa ja tukevaa. Opetusmateriaalia pyritään aina tekemään opettavaksi ja siinä on vahvasti pedagogiikka mukana. (Opetushallitus 2022.)

Opetuskuvat on kerätty kasaan Powerpoint-esitykseen, joka on helppokäyttöinen monipuolinen työkalu erilaisten esitysten laatimiseksi teknologiaa hyödyksi käyttäen. Powerpoint esityksen tueksi käytetään taustakuvia ja muotoja, jotka tukevat esityksen sulavuutta ja toistuvuutta. Värimaailma ja sävytys valitaan yhteensopiviksi keskenään. Värien kontrastiero huomioidaan tekstin ja taustan välillä. Suurin kontrasti on mustalla ja valkealla. (Saavutettavasti 2024.)

5.5 Imetyks kuvien suunnittelu ja toteutus

Toimeksianto tähän opinnäytetyöhön tuli keväällä 2023, jolloin alettiin suunnittelemaan tehtävän toteutusta. Ollessani aihetta käsittelevissä työympäristöissä harjoitteluissa pystyin syventymään aiheeseen ja havainnoimaan käytännössä aihetta laajakatseisesti. Aiheen kirjoittamisprosessin aloitin vuoden alussa 2024, jolloin otin myös kauan suunnitelleeni kuvat. Ennen kuvien ottamista olin yhteydessä toimeksiantajaan, jonka kanssa suunnittelimme kuvien sisällön ja määrän. Kuvia toivottiin otettavan 2 makuulla imettäen, 2 istuen imettäen ja 1 imuotteesta valokuvina. Tehtävänä tuotetut kuvat kuvaavat hyviä imetyksasentoja, joissa on huomioitu muun muassa imettäjän asentoa ja vuorovaikutusta vauvaan, sekä vauvan hyvää asentoa. Toiset kuvat sitten kuvaavat huonoja imetyksasentoja, joissa imettäjän sekä vauvan asento on epäergonominen ja vuorovaikutus on huonoa imettäjän ja vauvan välillä. Kuvista voi huomioida vauvan hyvää ja huonoa imuotetta. Ennen kuvien suunnittelua sain tutustua Imetysohjaus -kurssin materiaaliin ja toimeksiantajan toiveena oli aiemmin kirjallisen materiaalin (Kuva 1) huomioiminen opetuskuvissa. Imetystilanteen havainnointi -

lomaketta on käytetty Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen synnytysvuodeosastolla, josta se on siirtynyt mukaan myös tähän opintojakson materiaaliin.

IMETYSTILANTEEN HAVAINNOINTI (päivitys 28102013)		IMETYSTILANTEEN HAVAINNOINTI (päivitys 28102013)	
Äidin nimi: _____ Päivämäärä: _____		Äidin nimi: _____ Päivämäärä: _____	
Vauvan nimi: _____ Ikk: _____		Vauvan nimi: _____ Ikk: _____	
(Suluissa olevat merkit viittaavat vain vastasyntyneisiin, eivät vanhempiin vauvoihin)			
Merkit onnistuneesta syötöstä		Merkit mahdollisista ongelmista	
IMETYSASENTO			
Äidin asento rento, miellyttävä		Äidin hartiat jännittyneet	
Vauvan varatalo lähellä äitiä, rintaa vasten		Vauvan varatalo kaukana äidistä	
Vauvan varatalo ja pää suorassa linjassa		Vauvan niska kiertynyt	
Vauvan leuka koskettaa rintaa		Vauvan leuka ei kosketa rintaa	
(vauvan varatalo on tuettu)		(Vain olkapää tai pää tuettu)	
REAGOINTI			
Vauva tavoittelee rintaa, jos näkikäinen		Vauva ei reagoi rintaan	
(Vauva hamuiltee rintaa)		(Ei hamuilua)	
Vauva tutkii rintaa kielellään		Vauva ei ole kiinnostunut rinnasta	
Vauva on rauhallinen ja valpas		Vauva on levoton ja itkuinen	
Vauva pysyy imemisotessa		Vauva ei pysy imemisotessa	
Merkkejä maidon herumisesta (rinta vuotaa, jälkispistuksia)		Rinnassa ei merkkejä herumisesta	
KIINTYMYSSUHDE			
Äidillä turvallinen, luotettava ote		Äidillä hermostunut ja /tai velho ote	
Äidillä katsekontakti lapseen		Äidillä ei katsekontaktia lapseen	
Äiti hyväilee vauvaa		Äiti koskettelee vain vähän	
Äiti pitää vauvaa sylissä		Äiti ravistelee, tökkii vauvaa	
ANATOMIA			
Rinnat pehmeät imetyksen jälkeen		Rinnat pakkauneet, eivät tahdo tyhjentyä	
Nännit pystyssä, venytyneet		Nännit matalat tai kääntyneet sisäänpäin	
Rintojen iho terve		Rintojen iholla punoitusta tai haavaumia	
Rinnat näyttäivät pulleilta syötettäessä		Rinnat näyttäivät venytyneiltä	
VAUVAN IMEMINEN			
Vauvan suu laajalti auki		Suu ei kunnolla auki, supussa	
Vauvan alahuuli on kääntynyt ulospäin		Alahuuli kääntynyt sisäänpäin	
Kieli ympäröi rinnan		Vauvan kieltä ei näkyvässä	
Vauvan posket ovat pulleet		Posket jännittyneet tai kuopalla	
Suurempi osa nännipihaa näkyvässä lapsen suun yläpuolella		Suun alapuolella suurempi osa nännipihasta	
Vauva tekee hifaita, syviä imuliikkeitä, tuottaa väliä luovasta		Vauvalla vain nopeita, kevyitä imuja	
Nieleminen näkyy		Vauva lupsuttaa, nieleminen maikkuttamista	
Nieleminen kuuluu		Vauvan nielemistä ei kuule	
IMETYSAIKA			
Vauva irrottaa otteen rinnasta (itse)		Äiti irrottaa lapsen rinnalta	
Vauva imi _____ minuuttia vasenta rintaa			
Vauva imi _____ minuuttia oikeaa rintaa			
Imetys kesti kaikkineen _____ minuuttia			
Näyttökuvaa			

Kuva 1. Imetystilanteen havainnointi -lomake (Karelia AMK kurssimateriaali 2024).

Toimeksiannon alkuvaiheessa suunniteltiin erilaisia mahdollisuuksia löytää malli, jolla olisi lähes vastasyntynyt vauva opetuskuviin. Useampia yhteyksiä oli tarjolla, vaikka aiheen sensitiivisyys toi omat haasteensa mallin löytämiseen, joka suostuu olemaan rintoja paljastavissa kuvissa. Kuitenkin sopivasti opinnäytetyön teon vaiheessa, jossa kuvien otto oli ajankohtaista, sai opinnäytetyön tekijä oman lapsen. Tekijästä tuntui luonnolliselle olla itse opetuskuviin mallina oman vauvan kanssa, sillä niihin pystyi antamaan helposti täyden panoksensa ja kuvausten ohjaus oli helppoa ja sujuvaa. Kuvaajaksi löytyi ystävää, jolla oli myös kamera tarjolla kuvien ottoon. Kuvia on lupa käyttää opetustarkoitukseen kaikkien asianomaisten luvalla. Kuvissa huomioitiin tausta yksinkertaiseksi ja rauhalliseksi silmälle. Havaintojen tekoa helpottamaan valittiin äidille tumma asu ja vauvalle vaalea asu. Asentojen tueksi käytettiin tynnyjä, vuorovaikutuksen puutetta havainnollistamaan älypuhelin ja kuulokkeita. Imetyskuvien oton jälkeen toimeksiantaja valitsi kuvista mieluisimmat ja niiden määrä muuttui alkusuunnitelmasta useampaan kuvaan.

Näistä kuvista luotiin Powerpoint esitys, jossa valitut kuvat ovat esillä opiskelijoiden tarkkailtaviksi. Powerpoint on muokattava tiedosto, joka voi sisältää muun muassa kuvia, tekstiä ja ääntä. Ohjelma sisältää valmiita pohjia, mutta sen voi luoda alusta asti myös itse ja se voidaan helposti liittää kurssimateriaaliin. (Tiedosto 2018.) Powerpoint sisältää valittujen kuvien lisäksi osallistavaa tekstiä kuvien välissä. Materiaali on suunniteltu sopimaan kurssin väreihin ja teemoihin yhteensopivaksi, mukavaksi silmälle ja selkeäksi ymmärtää.

5.6 Imetyskuvien arviointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yksi oppimisprosessin osa on arviointi. Toiminnallista ja tutkimuksellista opinnäytetyötä arvioidaan eri keinoin. Toiminnallisessa työssä tavoitteet ja mitä työssä on lähdetty tekemään ovat arvioitavia kohteita. Itse opinnäytetyön toteutus ja tapa tehdä sitä voidaan arvioida. (Vilka & Airaksinen 2003.) Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä arviointia saatiin sekä toimeksiantajalta suullisesti ja kirjallisesti että kohderyhmältä eli terveydenhoitajaopiskelijoilta. Tämä opiskelijaryhmä oli suorittamassa Imetysohjaus-opintojaksoa keväällä 2024 ja sopi arviointiin kohderyhmäksi. Toimeksiantajan kanssa pohdimme opiskelijoille tehtäväksi palautekyselyn sähköpostitse. Palautteen kysyminen ja sen saaminen on tärkeää, sillä palautteen ansiosta saadaan erilaista näkökulmaa. Tämän avulla voidaan tuotosta kehittää entistä paremmaksi (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022).

Palautetta opiskelijoilta on kysytty Karelia ammattikorkeakoulunkin käytössä olevaa Webropol ohjelmaa hyväksikäyttäen (Liite 3.), joka on tavoittanut opiskelijat sähköpostilla. Webropolia on helppo käyttää ja sen avulla saa palautteen niputettua hyvin kokoon. Palautekyselyjä on vaivatonta tehdä Webropol-sovellusta käyttäen. Se on tehty helppokäyttöiseksi kaikkeen tiedonkeruuseen ja saadun tiedon analysointiin sekä raportointiin. Webropol onkin kehitelty oppilaitosten ja yliopistojen käyttöön, sillä se täyttää akateemiset vaatimukset. Webropolin oppimista tukeva vaikutus kasvattaa tietoa ja taitoa etenkin datan ja tiedon keräämisessä ja aineiston ja tilastojen analysoinnissa. (Webropol 2024).

Kyselylomakkeen täytti kymmenen terveydenhoitajaopiskelijaa. Tämä kattoi 30 % kyselyn saaneista. Lomakkeen kolme monivalintakysymystä oli luokiteltu vastausvaihtoehtoihin 1 = eri mieltä, 2 = osittain eri mieltä, 3 = en osaa sanoa, 4 = osittain samaa mieltä ja 5 = samaa mieltä. Lopuksi oli avoin laatikko sanalliseen palautteeseen: "Vapaa sana opetuskuviin liittyen". Ensimmäiseen väittämään "Imetyskuvista tekstin ohella on hyötyä Imetysohjaus-opintojakson oppimateriaalissa" 20 % vastasi "osittain samaa mieltä" ja 80 % vastasi "samaa mieltä". Toiseen kohtaan "Kuvat havainnollistivat imetysohjausta" 30 % vastasi "osittain samaa mieltä" ja 70 % vastasi "samaa mieltä". Kolmanteen kohtaan "Kuvat lisäsivät oppimistani imetysohjauksessa" 40 % vastasi "osittain samaa mieltä" ja 60 % vastasi "samaa mieltä". Avoimia tekstivastauksia tuli seitsemän:

"Kuvat olivat selkeitä ja niissä tuli esiin sekä äidin että vauvan ergonomia. Kuvia voisi olla vaikka enemmänkin, mutta tästäkin saa jo hyvin pohdintaa aikaa."

"-Hyvät kuvat -Olisi kiva, että olisi kuvat muistakin imetysasennoista esim. kainaloasento ja takanoja"

"Tosi hyvät ja selkeät kuvat :)"

"Kuvat havainnollistivat hyvin, kuinka äidin aktiivinen osallistuminen imetykseen vaikuttaa sen onnistumiseen, mm. juuri vauvan hyvän imuasennon vuoksi."

"Hyvä että on kuvallinen, tulee konkreettinen kuva imetyksestä."

"Kuvia voisi olla enemmän ja niiden yhteydessä tieto kaikista asioista joihin tulee kiinnittää huomiota"

"Olisi hyvä avata kuvat tekstimuotoon vielä, mikä kuvissa on hyvin ja mikä taas huonosti. Selkeyttää vielä enemmän :)"

Toimeksiantajalta saatu palautteessa todettiin pyydetyt imetysasento- ja imemisotekuvat toteutuneeksi. Toimeksiantajan mielestä kuvista tulee hyvin esille

hyvät ja korjattavat asiat. Värimaailma ja kuvien yleisilme on toimeksiantajan mukaan rauhallinen, jolloin huomio pysyy havainnoitavissa asioissa. Yhteistyöstä todetaan sen sujuneen erinomaisesti toimeksiantajan näkökulmasta.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tuotos eli opetus kuvat imetyksen havainnointiin on tarkoitettu olemaan tukena opetusmateriaalissa Imetyksenohjaus-opintojaksolla. Tuotos on kuten Puustinen (2018) kertoo, mielenkiintoa herättäväksi tehty ja saa opiskelijan käyttämään erilaisia oppimismenetelmiä. Tämä työ saavuttaa kiinnostavuutensa aiheen sensitiivisyydellä ja kuvien aitoudella ja herkkyydellä. Toimeksiantajan mukaan kuvat ovat toivomusten mukaisia ja niissä on huomioitu asiat, jotka niistä toivottiin välittyvän hyvin. Kuvat on suunniteltu huolella ja ne on toteutettu asianmukaisesti. Powerpoint-esitys, johon kuvat on koottu, on selkeä ja sopivan pituinen. Sen ulkoasu on huomioitu sopimaan aiheeseen ja Moodle-sivustoon; kurssiin, jonka liitteeksi se on tarkoitettu laittaa.

Tässä työssä värien kontrastia on käytetty voimakkaasti hyödyksi, kuten Saavuttavasti (2024) sivustolla kerrotaan huomion herättämisen kannalta olevan tarpeen. Kuvattavien vaatetus on valittu mustaksi ja valkeaksi, joilla saadaan suurin mahdollinen kontrasti aikaan. Se toimii kuvissa hyvin, koska vauvan ja äidin asentoja on helppo havainnoida. Tausta on myös valittu kuviin huomioiden kohteen ja taustan välille tuleva kontrasti, joka ei ole kuitenkaan yhtä voimakas kuin kuvassa huomionkiinnittymiseen haluttu kohde on.

Terveystieteiden opiskelijoiden palautteesta tuli ehdotuksia laajemmasta määrästä kuvia eri asennoissa, mutta tässä opinnäytetyössä pitäydettiin toimeksiantajan kanssa yhdessä suunnitelluissa kuvissa, joissa pääkohdassa on havainnoitavat asiat eikä imetysasennot. Myös oikeat vastaukset havainnoitaviin asioihin kuvien yhteyteen oli kehitysehdotuksena. Tämän opintojakson tehtävän on

kuitenkin tarkoitus herättää terveydenhoitajaopiskelijoiden omaa pohtimista, josten vastauksia ei voida suoraan kertoa. Vastausten lisäämistä opetuskuviin perään pohdittiin yhtenä vaihtoehtona, mutta toimeksiantajalle jätettiin vapaus käyttää kuvat opintojakson sisällä haluamallaan tavalla.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Karelia-ammattikorkeakoulu ohjeistaa toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa käytettäväksi laadullisen opinnäytetyön luotettavuuskriteereitä (Karelia Ammattikorkeakoulu 2024b). Laadullisen tutkimuksen kriteereiksi on määritelty neljä peruspilaria, ne ovat työn vahvistettavuus, siirrettävyys, reflektiivisyys ja uskottavuus. Näitä kriteereitä voidaan käyttää arvioidessa toiminnallista opinnäytetyötä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017.)

Vahvistettavuus on muun muassa niin huolellista kirjaamista, että samoista asioista voisi joku toinen laatia raportin uudelleen samanlaisena (Kylmä & Juvakka 2007). Tässä työssä se on huomioitu huolellisena lähteiden merkitsemisenä lähdeluetteloon. Tiedonhaun taulukko on myös pyritty tekemään niin tarkasti että siitä saa helposti tarkastettua tiedon lähteet. Siirrettävyys on tutkimuksessa tulosten mahdollista siirtämistä muihin tilanteisiin ja tarkoituksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tämän opinnäytetyön siirrettävyys on huomioitu eri vaiheissa muuntumaan esimerkiksi sairaanhoitajaopiskelijoiden käyttöön. Toimeksiantaja ja kohderyhmä on huomioitu tavoitteineen.

Reflektiivisyys on oman ajattelun ja ajatuksiin vaikuttavien tekijöiden tiedostamista (Kylmä & Juvakka 2007). Työssä on huomioitu omien kokemusten ja aiemman tiedon kyseenalaistaminen, koska näissä on vain oma kokemuspohja ilman pätevää tietolähdettä. Uskottavuus on aineiston totuudenmukaisuutta, kun sitä peilataan alkuperäiseen lähteeseen (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tässä työssä on pyritty pitämään asia täysin samana, kerrottuna omin sanoin niin, ettei asiasisältö muutu.

Hyvästä tieteellisestä käytännöstä (HTK) on annettu ohjeet ammattikorkeakouluille, joissa määritellään myös ohjeita luotettavuuteen ja eettisyyteen. Jokainen opinnäytetyö käytetään plagiaatintunnistusohjelman läpi ennen tarkastukseen menoa. Tällä tavoin varmistetaan, ettei työ ole kopioitu mistään lähteestä suoraan. Eettisyydessä tulee huomioida toisiin ihmisiin nähden toiminta opinnäytetyötä tehdessä ja muut tilanteet, joissa käsitellään toisiin ihmisiin tai heidän töihinsä kohdistuvia asioita. Ketään ei tule loukata millään muotoa työssä. (Arene 2022.)

Luotettavuutta opinnäytetyöhön tukee oikeanlaiset lähteet. Lähde, jota on suositeltavaa käyttää opinnäytetyössä sisältää itsessään hyvät lähteet. Työskennellessä opinnäytetyön parissa suhtaudutaan siis kriittisesti valittaviin lähteisiin tehdessä tietoperustaa. Lähteestä tulee huomioida sen ikää, laatua ja uskottavuuden astetta. (Vilkkä & Airaksinen 2003.) Tässä opinnäytetyössä rajattiin lähteiden haku kymmenen vuotta vanhoihin lähteisiin. Kirjallisuudessa kuitenkin päädyttiin valitsemaan myös vanhempia teoksia, joissa oli ajanmukaista tietoa, koska uudempia painoksia ei ollut saatavilla.

Eettisyys sisältyy myös kirjallisiin opinnäytetöihin. Työtä tehdessä voi ilmetä monenlaisia ongelmakohtia, joissa täytyy tehdä eettisiä valintoja. Jo aiheen ja aineiston valinnoissa kohdataan eettisiä näkökulmia ja yksityisyys. Nykyisin eettisiä kysymyksiä kohtaa internetin laajuuden ja mahdollisuuksien vuoksi paljon. Eettisyys kuvaa myös tutkimuksen luotettavuutta. Eettisyyttä on ymmärrys oikeassa ja väärässä, tunnistaako hyvän kirjoitustyylin ja toimii sen mukaan. (Viskari 2009.) Eettisyyttä tässä työssä on arkaluonteisuuden huomiointi koska aihepiiri on herkkäluonteinen, vastasyntyneen hormonaalisen herkkyyden ja alastomuuden läsnäolon vuoksi. Emotionaalisesti herkkää aihetta käsiteltäessä on otettava huomioon emotionaalinen sensitiivisyys (Kylmä & Juvakka 2007). Tämän opinnäytetyöni aiheen herkkyyden tiedostan niin ammatillisesti kuin henkilökohtaisestikin.

6.3 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Tämän opinnäytetyön suunnitteluvaihe alkoi alkuvuodesta 2023, jonka jälkeen pian löytyi mieluinen aihe. Alun perin toimeksiantajalta tarjottiin laajempaa

tämän aihealueen aiheista toimeksiantoa parin kanssa tehtäväksi, mutta koska tämä opinnäytetyö toteutuu yksin tehden, ehdotti toimeksiantaja tätä aihetta minulle. Materiaaleihin tunnistettiin tämänlainen tarve terveydenhoitajille suunnatulla Imetysohjaus-kurssilla. Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa kuvamateriaalia jo valmiiseen opetusmateriaaliin, lisäämään kurssin ulkoasuun visuaalisuutta, joka tukee oppimista ja lisää selkeyttä ymmärtää jo valmista tekstiä. Nämä kaikki asiat tuntuivat omakohtaisesti tärkeille ja opinnäytetyön parissa alkoi pohtiva aivotyöskentely, jota jatkui koko prosessin ajan. Välillä aiheeseen liittyviä huomioita tuli kirjoitettua muistiin ja hyviä lähteitä tuli otettua talteen. Vaikkei tekeminen edistynyt juurikaan alussa, koko ajan prosessin aikana oli tekeminen mielessä.

Opinnäytetyöprosessin aikana sain paljon varmuutta kirjoittamiseen ja tiedonhaakuun. Koko koulutuksen aikana olin kiinnittänyt huomiota raporttien kirjoittamisen paljouteen ja huomasin tätä työtä tehdessäni, mikä olikaan pohjimmainen tarkoitus näillä raporteilla auttaa tämän laajan tehtävän, opinnäytetyön, tekemisessä. Olin oppinut lähteiden merkkaukset ja muut yksityiskohdat kirjoittamisessa ja työtä tehdessä tuli vain muistutella niitä itselleen. Tiedonhaun merkitys tuli myös hyvin esille ja siinä olikin haasteena, kun löytyi paljon mielenkiintoisia artikkeleja. Aiheen opinnäytetyössä ollessa niin itselle läheinen ja koskettava oli lähteiden rajaaminen vain tähän työhön sopivaksi vaikeaa. Uppouduin välillä lukemaan aiheen vierestä, joka hidasti prosessia.

Toimeksiantajan roolissa oleva henkilön tapasin muutaman kerran ja sähköpostilla muuten lähestyimme toisiamme. Näissä tilanteissa saamani palaute oli kannustavaa ja myönteistä. Palautteesta huomasin, että olimme hyvin samalla linjalla aiheesta ja ajatuksemme kohtasivat työn yksityiskohdista. Opinnäytetyöprosessi lisäsi yhteistyötaitojani, aikataulujen sovittelua ja organisointikykyä. Suunnittelin opintoni harjoittelut ja muut kurssit omalla aikataululla ja huomasin syksyllä 2023 etten ehtinytkään edistämään opinnäytetyötä juuri ollenkaan pitkien ammatillisten harjoitteluiden ohella.

Osallistuin kyllä välillä opinnäytetyöohjaus palavereihin ja pidin yllä kiinnostusta työhöni, mutten saanut tekstiä aikaan. Syksyn aikana sain raporttipohjan koottua ja siihen sisällysluettelon suurin piirtein kuvaamaan itselleni mitä haluan työssäni esille tuoda. Tämä aikatauluttaminen toi nöyryyttä ja armollisuutta omaa jaksamista kohtaan, osasin laittaa jaksamiseni eli oman terveyteni etusijalle. Kirjoittaminen sitten alkoi vuoden 2024 alussa ja vauhdittui maaliskuussa, jolloin lähes joka päivä sain työstettyä raporttia eteenpäin. Yhteistyö ohjaajieni kanssa sujui hyvin ja sain aina kannustusta. Ohjauksista oli hyötyä työn eteenpäin saamiseksi useamman kerran.

Itse työn tekeminen eli kuvien ottaminen olikin nopeampi prosessi, koska suunnittelu oli ollut niin kattavaa. Valmiin tuotoksen esittely terveydenhoitajaopiskelijoille ja arvioinnin saannin jälkeen olinkin valmis esittelemään opinnäytetyöni seminaarissa huhtikuussa 2024. Prosessi oli kokonaisuudessaan opettavainen ja aikaa vievä, mutta sen yhdistäminen lapsiperheen arkeen ei ollut mahdotonta. Olen iloinen, että luottavaisesti ryhdyin toimeen ja sain työni aikataulussa valmiiksi.

6.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideal

Tämä toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on kohdistettu hyödynnettäväksi juuri tähän kyseiseen Imetysohjaus-kurssin materiaaliin liitettäväksi. Samaa tietoisuutta ja ymmärrettävyyttä mitä tällä Powerpoint materiaalilla halutaan saavuttaa Imetysohjaus-kurssia käyville terveydenhoitajaopiskelijoille voisi vastaavasti antaa myös muille terveydenhuollon ammattilaisille tai ammattiin valmistuville henkilöille. Aihepiirinä imetysohjaus ja havainnointi ohjauksessa tulisi kuulua kaikkialla imettäväisiä ja imeväisiä työssään kohtaaville henkilöille.

Imetysohjaus koulutusta voisi alkaa järjestämään, vaikka työpaja-muotoisesti eri osastoille sairaaloissa, joihin voisi jatkokehittää vastaavan kuvallisen materiaalin selkeillä lyhyillä ohjeilla lisätynä. Pienen vauvan kanssa voi joutua muun muassa sairaalahoitoon. Hyvä ohjaus tilanteessa, jossa potilas on hyvin kipeä tai muuten imetyksen kanssa hankalassa tilanteessa voi edistää imetyksen

jatkuvuutta merkittävästi. Näissä tilanteissa ei paikalla yleensä ole ammattitaitoista imetysohjaajaa saatavilla ja eri hyvinvointialueiden toimipaikkojen henkilökunnan olisikin hyvä olla valmis antamaan imetykseen laadukasta ohjaamista. Näillä tietoisuuden lisäämistöimillä edistettäisiin pitkällä tähtäimellä kansanterveyttä ja suotaisiin jokaiselle perheelle mahdollisimman pitkä ja hyvä imetystaival.

Yksi jatkokehitysidea tämän opinnäytetyön arviointilomakkeella tulleiden vastausten pohjalta voisi olla erilaisten imetysasentojen kuvaaminen laajemmin omana kokonaisuutenaan. Useampi vastaaja kaipasi enemmän kuvia ja varsinkin tarve erilaisille imetysasentoille ilmeni vastauksissa. Tässä opinnäytetyössä keskityttiin havainnoitaviin asioihin ohjauksessa ja sen vuoksi ei asentokuvia lisätty tähän opinnäytetyön tuotokseen.

Lähteet

- Arene. 2022. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTI-KORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTI-SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382> 1.4.2024
- Bellù, R. & Condô, M. 2017. Breastfeeding promotion: evidence and problems. *La Pediatria Medica e Chirurgica*; volume 39:156. file:///C:/Users/35850/Downloads/fbaccino,+la+pediat-ria_2017_2_156_opt.pdf 21.3.24
- Dagli, E. & Topkara, F. N. 2023. The effect of tele-education delivered to mothers during the COVID-19 pandemic on breastfeeding success and perceived breastfeeding self-efficacy: Randomized controlled longitudinal trial. *Health Care for Women International*, VOL. 44, NO. 3, 345–360. <https://www.tandfon-line.com/doi/full/10.1080/07399332.2022.2132251> 21.3.24
- Deufel, M. & Montonen, E. 2010. *Onnistunut imetys*. Tampere. Tammerprint Oy.
- Hakulinen, T., Otronen, K., Kuronen, M. 2017. THL. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. Helsinki: Juvenes Print -Suomen yliopistopaino Oy.
- Hannula, L., Ikonen, R., Kaunonen, M. & Kolanen, H. 2020. Raskaana olevan sekä imeväisikäisen lapsen äidin sekä perheen imetysohjaus. Hotus-hoitosuositukset. <https://hotus.fi/wp-content/uploads/2020/09/netti-hoitosuositus-imetysohjaus-17-6-2020.pdf> 21.3.24
- Ikonen, P., Antila, K. & Hakulinen, T. 2022. Imetys. *Terveysportti*. Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00003/search/imetys> 21.3.2024
- Ikonen, P., Antila, K. & Hakulinen, T. 2021. Imetysasento ja imemisote. *Terveysportti*. Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00011/search/imetys/> 21.3.24
- Ikonen, R., Hakulinen, T. 2019. Imetyksen edistäminen synnytyssairaaloissa. THL -Työpaperi. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137753/URN_ISBN_978-952-343-311-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y 21.3.24
- Ikonen, R., Parisod, H., Tuomikoski, A., Siltanen, H., Hakulinen, T. & Holopainen, A. 2019. Vauvamyönteisyysohjelma käyttöön. Hotus raportti. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/10/netti-vauvamyonteisyys-kasikirja.pdf> 4.3.2024
- Imetyksentuki. 2024b. Hyvä imetysasento. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/hyva-imetysasento/> 4.3.2024
- Imetyksentuki. 2024a. Hyvä imuote. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/hyva-imuote/> 4.3.2024
- Imetyksentuki. 2020. Imetysviikko 2020. <https://imetys.fi/imetysviikko-2020/> 2.4.2024
- Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen. 2017. *Tutkimus hoitotieteessä*. Sanoma Pro. Karelia-Finna.
- Karelia Ammattikorkeakoulu. 2024a. Opinnäytetyön ohje 13.3.2024. <https://lib-guides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4838866> 17.3.2024

- Karelia Ammattikorkeakoulu. 2024b. Karelia opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön eri muodot. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221> 1.4.2024
- Karelia Ammattikorkeakoulu. 2024c. Terveystyöntekijä. <https://www.karelia.fi/amk-tutkinnot/terveydenhoitaja/> 28.3.2024
- Karelia Ammattikorkeakoulu. 2023. Tutkinnot. <https://www.karelia.fi/amk-tutkinnot/> 7.4.2024
- Kaunisto, T., Ojala, R., Tammela, O. 2021. Täysimetyksen onnistumista synnytysaikalassa ennustavat tekijät. Duodecim;137:487-95 <https://www.duodecimlehti.fi/duo16103> 21.3.24
- Kleim, S.A., Jackson, J.L., Litteral, J.L., Schofield, K.A., Crerand, C.E. 2021. Perceptions Lactation Consultant Support, Breastfeeding Experiences and Postpartum Psychosocial Outcomes. Maternal and Child Health Journal, 25:497-506. <file:///C:/Users/35850/Desktop/WR/imetys,%20cinaf%20%20haku,%201.%20ohjausmerkitys.pdf> 3.4.2024
- Koskinen, K. 2008. Imetysohjaus. Helsinki: Edita.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Viikka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki/Tallinna: Art House.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lång, A. 2017. Imetysohjaajakoulutus kätilö- ja terveydenhoitajakoulutuksessa. THL työpäpaperi. 39/2017. <file:///C:/Users/35850/AppData/Roaming/Microsoft/Windows/Network%20Shortcuts/medic%20imetysohjaajakoo.pdf> 3.4.2024
- Nikula, P., Pölkki, T., Hannola, S-L., Kemppainen, T., Keränen, R., Mettovaara, P., Nykyri, A., Stolt, J., Viramo, P., Korhonen, A., Roininen, J. & Miettinen, S. 2018. Näyttöön perustuva alueellinen imetysohjauksen yhteinen toimintamalli. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin julkaisu. <file:///C:/Users/35850/Desktop/WR/medic,%20imeysohjauksen%20yht.pdf> 3.4.2024
- Opetushallitus. 2022. E-oppimateriaalin laatuvaatimukset. <https://www.oph.fi/fi/julkaisut/e-oppimateriaalin-laatuvaatimukset> 5.4.2024
- Pehkonen, S., Hannula, L., Aho, A. L. & Kaunonen, M. 2015. Äitien imetyksestä selviytyminen ja imetystuen saanti neuvolasta lapsen ollessa kuuden viikon ikäinen. Hoitotiede 2015, 27 (3), 239-250. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128338/77461?acceptCookies=1> 21.4.2024
- Puustinen, S. 2023. Oppimiseen innostavan oppimistehtävän muotoilu. Karelia ammattikorkeakoulu. <https://www.karelia.fi/2023/02/oppimiseen-innostavan-oppimistehtavan-muotoilu/> 5.4.2024
- Pääkkö-Matilainen, K. 2022. Kiintymysvanhemmuus. Premedia Helsinki Oy. Rinnalla.fi. 2020. <https://rinnalla.fi/imetysohjaus/> 7.4.2024
- Saavutettavasti.fi. 2024. Värit ja kontrastit. <https://www.saavutettavasti.fi/kuva-ja-aani/varit-ja-kontrastit/> 12.4.2024
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Puheenvuoroja 72. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> 7.4.2024
- Savilahti, E. 2005. Rintamaidon terveydellinen merkitys kehittyneissä maissa. Duodecimlehti 2005;121(20):2189-93. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95280> 2.4.2024

- Singh, A.P., Kumar, V.H., Panda, S. 2021. Supporting Breastfeeding in 2021 and Beyond—Lessons from the Pandemic. *Pediatr. Rep.* 2021, 13, 289-301. <https://doi.org/10.3390/pediatrhttps://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> <https://doi.org/10.3390/pediatrhttps://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> 2.4.2024
- Talvitie, L & Ahonen, P. 2018. *Nykymutsin imetyskirja*. Otava.
- Terveyskylä. 2020b. Imetyksen hyödyt lapselle. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-j%C3%A4lkeen/imetys/imetyksen-hy%C3%B6tyj%C3%A4/imetyksen-hy%C3%B6dyt-lapselle> 2.4.2024
- Terveyskylä. 2020c. Imetyksen hyödyt äidille. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-j%C3%A4lkeen/imetys/imetyksen-hy%C3%B6tyj%C3%A4/imetyksen-hy%C3%B6dyt-%C3%A4idille> 2.4.2024
- Terveyskylä. 2020a. Imetyssuosituksset <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-j%C3%A4lkeen/imetys/imetyksen-hy%C3%B6tyj%C3%A4/imetyssuosituksset> 10.3.2024
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. 2.uudistettu painos. THL. *Syödään yhdessä*. Helsinki: Punamusta Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Vauvamyönteisyysohjelma synnytysyksiköille. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/vauvamyonteisyys/vauvamyonteisyysohjelma-synnytysyksiköille> 7.4.2024
- Tiedosto. 2018. .PPT tiedostopäätte. <https://tiedosto.info/extension/ppt.html> 28.3.2024
- Tiitinen, A. 2023. *Imetys*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020> 10.3.2024
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Tammi.
- Viskari, S. 2009. *Tieteellisen kirjoittamisen perusteet*. Julkaisusarja B:17. Tampere: Juvenes Print.
- Webropol. 2024. Kysely- ja raportointiratkaisu oppilaitoksille <https://webropol.fi/akateemiset-ja-oppilaitokset/> 1.4.2024
- Wu, J-L., Jiang, X-M., Zheng, Q-X., Chen, X-Q. & Liu, G-H. 2023. Mothers' breastfeeding six weeks postpartum and factors influencing exclusive breastfeeding during the first six months. *Health Care for Women International* 2023, VOL. 44, NO. 3, 262–275. <https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1947287> 21.3.2024

Tiedonhaun taulukko

Tietokanta	Hakusanat ja rajaukset	Osumat	Valittu
Terveysportti; Duodecim-lehti	Imetysohjaus	3	1
NEUKO-tietokanta	Imetys	32	2
Käypä hoito-suositukset	Imetys	21	0
Terveyskirjasto	Imetys	29	1
Hotus; Näytönastekatsaukset	Imetys	25	2
Medic	Imetys 2014-2024, koko tekstit, avainsanojen synonyymit käytössä, kielenä suomi ja englanti	41	4
	Imety* AND ohjaus 2014-2024, koko tekstit, avainsanojen synonyymit käytössä, kielenä suomi ja englanti	5	2
Cinahl	Breastfeeding Koko tekstit, vertaisarvioidut, tiivistelmän sisältävät, 2014-2024, englanti	418	2
	Breastfeeding AND lactation management Koko tekstit, vertaisarvioidut, tiivistelmän sisältävät, 2014-2024	37	1
Pubmed	Breastfeeding AND guiding Tiivistelmän sisältävä, ilmainen koko teksti, 2014-2024, vertaisarvioidut, systemaattisesti tarkistettut.	131	0
	Breastfeeding AND counseling Tiivistelmän sisältävä, ilmainen koko teksti, 2014-2024, vertaisarvioidut, systemaattisesti tarkistettut.	183	1

Opetuskuvat

Imetyksen havainnointi;

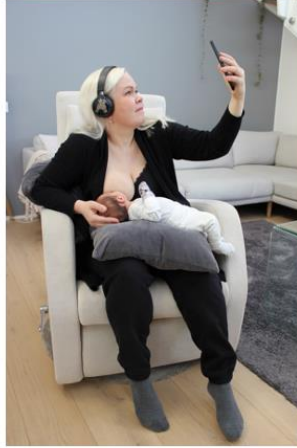
havainnointikuvia Imetysohjaus-opintojaksolle



Katso seuraavia kuvia, mitä havaintoja teet?

Mikäli havainnoinnin perusteella pitäisi ohjata jotain, niin miten ohjaisit?

Imetys istuen



Imetys maaten



Imetys maaten





Katso ja mieti;

mitä havaintoja teet imuotteesta?

**Kiitos
mielenkiinnosta!**

Tämä materiaali on osa opinnäytetyötä
"Imetyksen havainnointi. Opetuskuvia
Imetysohjaus -opintojaksolle", tehnyt
sairaanhoitajaopiskelija

Niina Alitupa 2024

Palautelomake



Opetuskuvat imetyksen havainnointiin

Olet saanut Imetyksen ohjaus -kurssiin toteutetun Power Point oppimateriaalin havainnollistavista imetyksistä.

Vastaa seuraaviin väittämiin sen mukaan kuinka hyvin se kuvaa mielipidettäsi:

1=Eri mieltä 2=Osittain eri mieltä 3= En osaa sanoa 4= Osittain samaa mieltä 5= Samaa mieltä

1. Imetyksistä tekstin ohella on hyötyä Imetysohjaus-kurssin oppimateriaalissa.

	1	2	3	4	5	
Eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Samaa mieltä

2. Kuvat havainnollistivat imetysohjausta.

	1	2	3	4	5	
Eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Samaa mieltä

3. Kuvat lisäsivät oppimistani imetysohjauksesta.

	1	2	3	4	5	
Eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Samaa mieltä

4. Vapaa palaute opetuskuviin liittyen:
