



Karelia-ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden yksikkö (AMK)

Imetysohjaus raskausaikana

Opaslehtinen vanhemmille

Laura Kalinen

Hennimaria Piironen

Kehittämistyö, lokakuu 2024

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2024
Terveystenhoitaja koulutus

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

Tekijät
Laura Kalinen, Hennimaria Piironen

Nimeke
Imetysohjaus raskausaikana: opaslehtinen vanhemmille

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote

Tiivistelmä

Imetyksellä on merkittävät hyödyt niin vauvalle kuin äidille. Perheiden tulisi olla tietoisia imetyksen hyödyistä. Imetyksen alku on harjoittelua, jota vauva ja äiti tekevät molemmat. Vauvan ruokkiminen vie suuren osan ajasta syntymän jälkeen. Imetys alkaa heti vauvan synnyttyä, vaikka se voi tuntua raskausaikana kaukaiselta asialta. Onnistuneen imetyksen varmistamiseksi tulisi huolehtia, että vanhemmilla olisi riittävät tiedot ja taidot imettämisestä. Näin ollen valmistautumisen tulisi aloittaa jo raskausaikana eikä vasta synnytyksessä tai sen jälkeen.

Tämän kehittämistyön tavoitteena on lisätä perheiden tietoa imetyksestä jo raskausaikana ja näin valmistaa vanhempia imetykseen. Kehittämistyön tehtävänä oli toteuttaa opaslehtinen vanhemmille raskausajan imetysohjauksen tueksi. Kehittämistyö toteutettiin toiminnallisena tuotoksena, jonka toimeksiantajana toimi Siun sote.

Tuotoksena tehtiin opaslehtinen imetysohjauksesta raskauden aikana jaettavaksi vauvaa odottaville perheille. Toimeksiantaja oli tyytyväinen tuotokseen, jossa kerrottu tiiviisti, lyhyesti ja ytimekkäästi. Jatkokehitysideana opaslehtisestä voisi tehdä version imetysohjauksesta synnytyksen jälkeen.

Kieli
suomi

Sivuja 33
Liitteet 5
Liitesivumäärä 17

Asiasanat
imetys, raskausaika, valmistautuminen



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
October 2024
Degree Programme in Public Health Nursing

Tikkarinne 9
FI_80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600

Authors
Laura Kalinen, Hennimaria Piironen

Title
Breastfeeding Counselling During Pregnancy: An Information Leaflet for Parents

Commissioned by
Wellbeing services county of North Karelia – Siun sote

Abstract
Breastfeeding has significant benefits for both the baby and the mother, which families should be aware of. In terms of breastfeeding, the beginning is exercise, which the baby and the mother both do. Feeding the baby takes a large part of the time after birth. Therefore, breastfeeding starts immediately after the baby is born, although it may seem like a distant thing during pregnancy. To ensure successful breastfeeding, it should be ensured that parents have sufficient knowledge and skills about breastfeeding. Therefore, preparation should start already during pregnancy and not at birth or thereafter.

The aim of the development assignment was to increase families' knowledge about breastfeeding already during pregnancy and prepare parents for breastfeeding. The objective of the development assignment was to create an information leaflet for parents to support breastfeeding counselling during pregnancy. This practise-based development assignment was commissioned by Siun sote.

The output of the development assignment was an information leaflet on breastfeeding counselling during pregnancy and it will be distributed to families expecting a baby. The commissioned was satisfied with the output, in which things were explained concisely, briefly and succinctly. As a further development idea, the information leaflet could be

Language
Finnish

Pages 33
Appendices 5
Pages of Appendices 17

Keywords
breastfeeding, pregnancy, preparation

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Onnistuneen imetyksen edellytykset.....	6
2.1	Rinnat, maidonnousu ja maidon muodostuminen	6
2.2	Heruminen ja imetyksen hormonit	7
2.3	Imetysohjaus.....	9
2.4	Puolison ja läheisten tuki	11
3	Imetykseen valmistautuminen.....	11
3.1	Käsinlypsämisen ja ihokontaktin tärkeys	11
3.2	Vauvan tahtinen imetys ja tiheän imun kaudet	13
3.3	Nälkäisen vauvan merkit, hyvä imuote ja imetysasento.....	13
3.4	Imetyksen sitovuus	15
4	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	16
5	Kehittämistyön toteutus.....	16
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	16
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	17
5.3	Hyvä opaslehtinen	18
5.4	Tuotoksen suunnittelu ja toteutus	20
5.5	Tuotoksen arviointi.....	21
6	Pohdinta.....	22
6.1	Tuotoksen tarkastelu	22
6.2	Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	23
6.3	Kehittämistyön tarkastelu ja ammatillinen kasvu.....	24
6.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	25
	Lähteet.....	26

Liitteet

Liite 1 Opaslehtinen – Imetykseen valmistautuminen raskausaikana

1 Johdanto

Täysimetystä suositellaan vauvantahtisesti Suomessa 4–6 kuukauden ikään saakka. Täysimetyksellä tarkoitetaan vauvan ruokailevan pelkkää rintamaitoa. Osittaisimetyksessä vauva saa rintamaidon lisäksi äidinmaidon korviketta tai kiinteitä ruokia. Imetystä suositellaan jatkettavaksi vuoden ikäiseksi kiinteiden ruokien ohella. (Tiitinen 2023.) Vauvan ruokintatavasta perhe päättää henkilökohtaisesti, johon vaikuttavat useat eri tekijät. Imetyksen monet hyödyt vauvalle ja äidille ovat kuitenkin merkittävät, joten on tärkeää, että perheet tietävät nämä ennen päätöksensä tekoa. (Deufel & Montonen 2010, 166–167.)

Vauvan synnyttyä alkaa häneen tutustuminen ja samalla uuden opettelu. Ympäri vuorokautinen vastuu voi tuntua haastavalta ja sopeutuminen vie aikaa. Imetyksen kannalta alku on harjoittelua, jota vauva ja äiti tekevät molemmat. (Koskinen 2008, 100.) Vauvan ruokkiminen vie ison osan ajasta syntymän jälkeen. Näin ollen imetys alkaa heti synnytyksen jälkeen, vaikka se voi tuntua raskausaikana kaukaiselta asialta. (Imetyksen tuki 2024a.)

Onnistuneen imetyksen varmistamiseksi tulisi huolehtia, että vanhemmilla olisi riittävät tiedot ja taidot imettämisestä. Näin ollen valmistautumisen tulisi alkaa jo raskausaikana eikä vasta synnytyksessä tai sen jälkeen. (Breward 2008.) Imettäminen on aluksi sitovaa, mutta antaa myös mahdollisuuden lyhyihin irtiottoihin. Imetyksen lähdettyä sujumaan se on helppo keino ruokkia vauvaa; maito kulkee aina mukana, ei lopu kesken ja on aina sopivan lämpöistä. (Imetyksen tuki 2024b.)

2 Onnistuneen imetyksen edellytykset

2.1 Rinnat, maidonnousu ja maidon muodostuminen

Raskauden aikana rinnat kasvavat ja hormonit valmistavat rintoja maidoneritykseen ensimmäisen raskaus kolmanneksen aikana. Nännin ja nännipihan pigmentti tummuu, jonka ansiosta lyhytnäköinen vauva löytää imemiskohdan. Raskauden puolivälissä rinnan solut lisääntyvät ja rintarauhasessa muodostuu maito- ja rintarauhasia. Muutokset tapahtuvat munasarjojen ja istukan hormonien sekä kasvutekijöiden vaikutuksesta. Rinnan maitorauhasten toimintaan vaikuttavat monimutkainen hermojärjestelmä sekä hormonaaliset tekijät. Maidoneritys perustuu hormonaaliseen vaikutukseen mutta myös solun omaan paikalliseen toimintaan. Näin ollen ensimmäistä eli kolostrumia muodostuu kaikilta äideiltä, joten imettäminen ei ole välttämättömyys maidonerityksen alkamiselle, mutta on kuitenkin imetyksen jatkumisen edellytys. (Deufel & Montonen 2010, 50–52, 56.)

Maidonerityksessä on kolme vaihetta. Ensimmäinen vaihe alkaa raskauden puolivälissä, jolloin rinnan maitorakkuloihin alkaa muodostumaan pienet määrät ternimaitoa. Hormonit käynnistävät maidonerityksen, joista tärkein on aivolisäkkeen etuotsalohkosta muodostuva prolaktiini. Prolaktiinin pitoisuus nousee jo alkuraskaudessa ja huipussaan se on synnytyksen jälkeisinä päivinä imetyksen aikana ja heti imetyksen loputtua. Istukan erittämät hormonit vaikuttavat myös maidonerityksen käynnistymiseen, mutta siitä erittyvä keltarauhashormoni estää raskauden aikaisen maidonnousun. (Koskinen 2008, 27–28.)

Toinen vaihe maidonerityksessä on maidonnousu, joka tapahtuu yleensä 2–3 vuorokauden jälkeen synnytyksestä. Tällöin maitomäärä nousee reilusti ja koostumus alkaa muuttumaan kypsäksi maidoksi. Istukan synnyttyä keltarauhashormoni tasot laskevat ja prolaktiini pääsee vaikuttamaan maitoa muodostaviin soluihin. Prolaktiini pitoisuus äidin veressä kasvaa koko imetyksen ajan hitaasti, mutta myös laskee hitaasti imetyksen loputtua. Näin

ollen tiheet imetykset ylläpitävät prolaktiinitasoa korkeammalla ja kiihdyttävät maidoneritystä. (Koskinen 2008, 28.) Imetyksen alkamisesta prolaktiini taso on korkeimmillaan 45 minuutin kuluttua, jolloin alkaa maidon erityys seuraavaa imetyskertaa varten. (Deufel & Montonen 2010, 58).

Kolmas vaihe alkaa suurin piirtein kahdeksan vuorokauden jälkeen synnytyksestä, jolloin hormonaalinen säätely vaihtuu paikalliseen säätelyyn. Tässä veren prolaktiinitasot madaltuvat eivätkä imetyksetkään aiheuta niin voimakkaita huippuja Paikallisen säätelyn vaikuttajana arvellaan olevan maidon sisältämä proteiini, FIL-tekijän eli Feedback of Inhibitor of Lactation. FIL-tekijää on sitä enemmän, mitä enemmän maitoa on rinnassa, jolloin maitoa muodostuu hitaammin. Käytännössä maitoa muodostuu sitä nopeammin, mitä useammin rinnat tyhjenevät. (Koskinen 2008, 28–29.)

Jos vauva on terve, hän säätelee imemistiheydellään juomansa maidon määrää. (Koskinen 2008, 29). Maitomäärät kasvavat noin 4–6 viikon ajan syntymästä, jonka jälkeen maito määrät tasaantuvat. Fysiologisten tekijöiden lisäksi maidonerityksen alkamiseen ja jatkumiseen vaikuttavat vauvan ja äidin toiminta, joka vakauttaa maitomääriä vauvan tarvitsemalle tasolle. Vauvaan tutustuminen vie aikaa ja häntä opitaan auttamaan rinnalle erilaisissa imetysasennoissa. (Deufel & Montonen 2010, 56, 72.)

2.2 Heruminen ja imetyksen hormonit

Koska nännissä ja nännipihassa on paljon hermopäätteitä, niiden vauvan imemisen aiheuttama heijaste vapauttaa oksitosiinia ja prolaktiinia, joiden avulla maidon erittyminen ja heruminen saadaan aikaan. Näistä aivolisäkkeen takalohkosta muodostuva oksitosiini saa aikaan maidon herumisen ja etulohkosta muodostuva prolaktiini maidonerityksen käynnistämisen ja ylläpidon. Oksitosiini aiheuttaa rintatiehyiden lihaskudoksen supistumisen, jolloin ne puristavat maidon ulos rinnoista. Tämän vuoksi oksitosiinilla on maidonerityksen jatkumisessa tärkeä merkitys. (Deufel & Montonen 2010, 52, 56, 61.)

Herumisheijaste tyhjentää rintaan muodostuneen maidon, joka on tärkeää vauvan maidon saamiseksi. Oksitosiinia muodostuu nopeina pulsseina, kun vauva alkaa imemään rintaa. Tavallisesti herumisheijaste alkaa minuutin kuluessa imetyksen aloittamisesta ja niitä tulee imetyksen aikana useita. Herumisen kesto on tavallisimmin 90–120 sekuntia. Kaikki äidit eivät tunne herumisheijasteen käynnistymistä. (Koskinen 2008, 30.) Toisaalta herumisen voi huomata maidon valumisen rinnoista vauvan äänen kuullessa, toisen rinnan maidon valumisen vauvan imiessä toista tai maidon valumisen imemisotteen irrotessa. Herumisen aikana vauva usein imee hitaasti ja nielee. (Deufel & Montonen 2010, 62.)

Oksitosiinin muodostuminen alkaa usein jo ennen vauvan imettämistä, kun vauvan ääni kuuluu, häntä kosketetaan tai havaitaan imemistarve (Deufel & Montonen 2010, 62.). Oksitosiinin muodostumiseen riittää esimerkiksi vauvan kuuleminen tai ajatteleminen, jolloin herumisheijaste käynnistyy.

Voimakkaimmin oksitosiinin muodostumista tuottavat koskettaminen ja läheisyys. (Koskinen 2008, 30.) Oksitosiini tason korkealla pysymistä äiti voi lisätä rentoutumalla, ajatelmalla imetystilannetta myönteisenä ja välttämällä stressiä. Myös ihokontakti vauvan kanssa tai äidin hierominen rentouttavat ja näin ollen nostavat oksitosiinipitoisuutta. (Deufel & Montonen 2010, 62–63.)

Herumisen lisäksi oksitosiinin toinen tärkeä tehtävä on supistaa kohtua ja näin ollen ehkäistä synnytyksenjälkeistä verenvuotoa. Kohtu supistuu imetyksen aikana ja vielä 20 min imetyksen loputtua. Jälkisupistukset voivat olla voimakkaitakin. Oksitosiinilla on useita muitakin vaikutuksia. Oksitosiini laskee äidin kortisolin määrää ja verenpainetta, mitkä laskevat äidin stressiä. Se myös lisää äidin mielihyvää, rakkauden tunnetta ja kipukynnyksen nousua. Näitä samoja vaikutuksia on havaittu vauvoilla imetyksen yhteydessä. Imettävillä äideillä on parempi unen laatu. Oksitosiini lisää ihon lämpötilaa ja ääreisosien verenkiertoa, joista voi tulla janon tunnetta. (Deufel & Montonen 2010, 61–62, 410.)

Prolaktiini valmistaa maitoa erittävät rauhaset seuraavaa imetys kertaa varten. Prolaktiini tasojen vaihtelu liittyy hormoneja tuottavien solujen rytmiin ja tästä syystä yöllinen prolaktiinitaso nousee. Prolaktiinin erityks on yleensä voimakkainta aamuyöstä, mutta jatkuu myös korkeana aamupäivällä, jolloin taso nousee 30–50 % verran. Imetyksen tiedetään nostavan prolaktiinitasoa jopa kymmenkertaisesti, joten yölliset imetyskerrat ovat erittäin tärkeitä. Yli kahdeksalla imetyskerralla vuorokaudessa estetään imetyskertojen välinen prolaktiinitason lasku. (Deufel & Montonen 2010, 56, 59.)

Prolaktiini tasoa saadaan pidettyä korkeina riittävän tiheillä imetyksillä, yö imetyksillä, vauvan haluamalla rinnalla olo ajalla ja tehokkaalla imulla. Toisaalta myös äidin riittävä lepääminen ja vauvan kanssa oleminen ja hoitaminen vaikuttavat prolaktiinitason ylläpitämiseen. Imetyskertojen lisääminen esimerkiksi kuudesta kymmeneen avulla saadaan lisättyä maidoneritystä, kun taas imetyskertojen pidentämisen ei ole havaittu nostavan maitomäärää. (Deufel & Montonen 2010, 60.)

2.3 Imetysohjaus

Imetystä voidaan tukea ja ohjata. Tukeminen voi olla ammattilaisen tai läheisen tukea ja kannustusta imettämiseen mutta myös sen jatkumiseen. Ohjaaminen tapahtuu ammattilaisen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa ja on yleensä suunnitelmallista ja kontekstisidonnaista toimintaa. Ohjauksen tavoitteena on tukea täysimetystä antamalla tukea, vahvistamalla tietoja ja positiivista asennetta. Imetysohjausta annetaan alkuraskaudesta lähtien aina vieroitukseen saakka. Tehokkainta ohjaus on pitkäkestoisesti annettuna. Imetykseen valmistautumista tukevat koko raskauden ajan annettu ohjaus. Ohjauksessa keskitytään tiedon lisäämiseen ja puolison tuen merkitykseen. Ohjauksella raskauden aikana voidaan vaikuttaa imetyspäätökseen. (Hakulinen, Otronen & Kuronen 2017, 11, 80.)

Tutkimukset osoittavat, että perheelle ja puolisolalle annettu tuki ja ohjaus tukevat imetystä (Hannula, Ikonen, Kaunonen & Kolanen. 2020, 7). Heille kerrotaan

imetyksestä ja ohjausta annetaan asiakaslähtöisesti. Terveystenhoitajan kahdenkeskeinen keskustelu mahdollisuus järjestetään. Tuen ja ohjauksen avulla autetaan tietoisessa päätöksenteossa imetyksestä sekä tavoitellaan lisäämään imetyksessä olennaisia taitoja ja vahvistamaan itseluottamusta. Terveystenhoitaja arvioi imetyksen sujumista, vauvan asentoa, imuotetta ja imemistä. Terveystenhoitaja myös tukee imettäjä ja hänen perhettään sekä ohjaa imetysongelmassa avun piiriin. (Hakulinen, Otronen & Kuronen 2017, 11, 74–75.)

Raskauden aikaisen imetysohjauksen ei pitäisi olla vain mainontaa imetyksen hyödyistä vaan sen tulisi sisältää tärkeää tietoa ja taitoja. Näitä ovat kysynnän ja tarjonnan laki, yöllisten prolaktiini tasojen korkeus, säännöllisen ruokinnan tärkeys, nälkäisen vauvan merkit ja käsinlypsämisen taito. Äitien olisi tärkeää tietää, että imetys on taito, joka opitaan ajan myötä ja sen hallitseminen sekä itseluottamuksen löytyminen vievät aikaa. (Wszolek 2015, 271.)

Synnytystä edeltävällä neuvonnalla saadaan edistettyä äitien minäpystyvyyden tunnetta ja ratkaisemaan useimpia synnytyksen jälkeiseen imetykseen liittyviä ongelmia. Nykyään imetyksen tukemisen ja edistämisen tarve koetaan imeväisten terveydelle ja kasvulle maailmanlaajuisesti. Imetys on yksi tärkeimmistä vauvojen terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Äitien seuranta ja palautteen antaminen auttaa lisäämään heidän tietouttaan sekä kiinnostusta oppimiseen. (Womens Health 2020.)

Imetyksmotivaatiota lisäävät tieto imetyksen hyödyistä äidille ja vauvalle, imetyksen merkityksestä kiintymyssuhteen muodostumisessa, puolison ja terveydenhuoltohenkilökunnan antama tuki, tärkeiden ihmisten antama tuki ja arvostus sekä imetyksmalli (Deufel & Montonen 2010, 154.). Äidin imetyspäätökseen vaikuttavat tietämys äidinmaidon terveyshyödyistä. Myös imettämisen luonnollisuus ja helppous edistävät imetyspäätöstä. Vuorovaikutus ja läheisyys ovat osaltaan lisäämässä imetyspäätöstä. (Hämäläinen 2016, 30)

Imetyksessä onnistumiseen on merkittävästi yhteydessä imetyksluottamus, joten sen vahvistaminen on tärkeää. (Koskimäki, Hannula, Rantanen, Kaunonen,

Rekola & Tarkka 2012, 11.) Imetysluottamukseen vaikuttavat aikaisemmat ja tämänhetkiset imetyskokemukset, merkittävien ihmisten sanallinen rohkaisu, muiden imettäjien havainnointi sekä äidin fyysinen ja psyykinen olotila (Deufel & Montonen 2010, 152.).

2.4 Puolison ja läheisten tuki

Äidin päätökseen imetyksen aloittamisesta ja jatkamisesta vaikuttavat vahvasti ympärillä olevien ihmisten asenteet ja kokemukset (Brown 2020, 21). Äidit kokevat puolison vaikutuksen imetysluottamuksen vahvistajana merkittävänä esimerkiksi kannustamalla, rohkaisemalla ja seuraamalla imetystä. Toisaalta puoliso voi olla konkreettisena apuna auttamassa vauvan imetyksentoon ja imuotteen saamisessa. (Hämäläinen 2016, 31) Puolison läsnäolo synnytyksen jälkeen edesauttaa imetyksessä onnistumisessa ja äidin itseluottamuksen vahvistamiseksi perheen yhdessä olo olisi tärkeää. (Deufel & Montonen 2010, 159.) Puoliso voi lisätä kiintymyssuhdetta vauvaan hänen hoitamisellaan, kylvettämällä, lepertelyllä ja hyväilemällä. Alun sitovuuden jälkeen puoliso voi ottaa enemmän vastuuta vauvan hoidosta. (Deufel & Montonen 2010, 160.)

Äidit tarvitsevat myös isovanhempien tukea ja käytännön apua imetyksen toteutumisessa. On huomioitava, että esimerkiksi isovanhempien omat imetyskokemukset voivat herättää heissä negatiivisia tunteita, jolloin heidän on vaikeampi tukea imettäjä. Läheiset voivat auttaa vauvan hoidossa hoitamalla häntä syöttöjen välissä, tekemällä äidille ruokaa tai hoitamalla kotitöitä. (Brown 2020, 20–21.)

3 Imetykseen valmistautuminen

3.1 Käsinlypsämisen ja ihokontaktin tärkeys

Käsinlypsämisen tiedetään nopeuttavan täysimetyksen onnistumista, jos sitä on tehty jo raskausaikana. Käsinlypsäminen on harjoittelua vaativa taito, joten sen rutiiniksi saaminen olisi hyödyllistä jo raskausaikana, koska se parantaa

imetykseen valmistautumista ja näin ollen edesauttaisi imetyksen jatkamista. Käsinlypsäminen lisää äitien itseluottamusta, mutta myös rintojen toimintaan tutustumista ja luottamusta niiden kykyyn tuottaa maitoa. Se voisi parantaa äitien kokemuksia imettämisestä, vaikkakaan se ei ole ratkaisu imetysoongelmiin eikä poista niitä. (Wszolek 2015, 268–270.)

Koska käsinlypsetyt maitomäärät ovat pieniä, voi vasta synnytyksen jälkeen aloitettu käsinlypsäminen aiheuttaa huolta ja turhautumista. Raskauden aikana lypsettyä maitoa voi säilöä ja antaa mahdollisissa imetysvaikeuksissa vauvalle synnytyksen jälkeen, jonka ansiosta äidin stressi maidon riittävydestä vähenee eikä vauva ole niin riippuvainen äidinmaidonkorvikkeesta. Toisaalta taitoa voi tarvita myöhemminkin, jos vauvan on hankala saada otetta täydestä rinnasta tai rintapumppua ei ole saatavilla. Käsinlypsäminen tulee hyödylliseksi taidoksi, jos vauva joutuu teholle, on uninen tai häntä on houkuteltava syömään tai halutaan varmistaa maidon nousu. (Wszolek 2015, 268–270.)

Täysimetyksen todennäköisyyttä lisää vauvan synnytyksen jälkeinen mahdollisimman varhain alkanut ja pitkään kestänyt ihokontakti. Varhainen ensi-imetys ja sen pidempi kesto ennustavat myös täysimetyksen toteutumista. Äidin hoitaminen vauvan kanssa samassa paikassa olisi tärkeää. Toisaalta täysimetyksen onnistumista heikensivät esimerkiksi keisarinleikkaus, toimenpidesynnytys, ensisynnyttäjäisyys ja ylipaino. (Kaunisto, Ojala & Tammela 2021, 490.)

Varhainen ihokontakti edesauttaa vauvaa löytämään paremman imemistekniikan, vahvistaa äidin itseluottamusta, lisää imetyksen kestoja ja imetystaajuutta. Ihokontaktissa vauvan hamuamis- ja imemisrefleksi heräävät. Vauva pääsee ryömimään rinnalle omassa tahdissaan ja hän kokee olonsa turvalliseksi. Vauvan hengitys ja sydämen syke tasaantuvat, hän rauhoittuu ja lakkaa itkemästä. Vauva ei kuluta energiaa, joten verensokeri pysyy korkeana ja vauva lämpimänä sekä kiintymyssuhde muodostuu. (Deufel & Montonen 2010, 405–406.)

3.2 Vauvan tahtinen imetys ja tiheän imun kaudet

Vauvantahtinen imetys tarkoittaa, että vauva saa itse päättää imemiskertojen tiheyden ja imetyskerran pituuden. Vauvat imevät tiheästi luonnostaan jopa useita kertoja tunnin aikana ja ainakin kahdeksan kertaa vuorokauden aikana, mutta huomattavasti tiheämmätkään imetykset eivät ole tavattomia. Alkuun vauva kannattaa ottaa rinnalle aina hänen hamuillessaan, vaikka edellisestä imetyskerrasta olisi vain vähän aikaa. Vauvan ensimmäisten viikkojen aikana imetykset voivat kestää 30–60 minuuttiakin, vaikkakin osa vauvoista voi saada riittävän maitomäärän jo alle 15 minuutissa. (Koskinen 2008, 33–34, 79.)

Tiheän imun kausilla tarkoitetaan vaihetta, jolloin vauva imee rintaa muutaman vuorokauden ajan lähes koko ajan tai selvästi tiheämmin kuin tavallisesti. Vauva voi olla muutoinkin kärtyisämpi. Äiti voi kokea rintojen olevan tyhjemmät tiheän imun aikana. (Koskinen 2008, 100.) Tiheän imun kaudet kuuluvat normaalina osana imetykseen, niiden tarkoituksena on varmistaa vauvan maidonsaannin pysyvän riittävällä tasolla. Myös vauvoilla, jotka saavat kokonaan tai osittain äidinmaidon korviketta esiintyy tiheän imun kausia. (Imetyksen tuki 2021) Tärkeää on, että vauvan annetaan syödä niin usein ja niin pitkään, kun hän haluaa. (Terveyskylä 2020)

Ensimmäinen tiheän imun kausi voi usein olla jo toisena yönä syntymän jälkeen. Mitä enemmän rinta saa stimulaatiota, sitä enemmän maitoa alkaa muodostua ja näin vauva saa tiheän imun kausilla tarkoituksellisesti enemmän ravintoa. (Terveyskylä 2020). Vauvan ollessa alle puolivuotias tiheän imun kausia tulee muutaman viikon välein ja kestoaltaan ovat usein 2–7 vuorokautta. Vauvan ensimmäiset viikot voivat tuntua olevan pelkkää tiehää imua ja se on normaalia. Tämän jälkeen tiheän imun kausia esiintyy usein kolmen viikon, kuuden viikon, kolmen kuukauden ja kuuden kuukauden iässä. (Imetyksen tuki 2021).

3.3 Nälkäisen vauvan merkit, hyvä imuote ja imetysasento

Vauvan viestivät imemishalukkuuttaan eri tavoilla esimerkiksi äännelemällä, hamuamalla, levottomuudella, heräämällä, jolloin silmän liikkeet ovat nopeat, nyrkkejä avaamalla ja niitä suuhun laittamalla (Deufel & Montonen 2010, 120). Näлкämerkkejä voivat olla myös maiskuttelu, kielen tuominen ulos suusta, suun avaaminen ja sulkeminen tai suun isoksi avaaminen. Rintaa kannattaa tarjota vauvalle jo näistä varhaisista näлкämerkeistä. Pään kääntely levottomasti puolelta toiselle tai rinnanpää etsiminen nokkimalla ovat yltyvän näлкän merkkejä. (Terveyskylä 2020.) Viimeinen näлкän ilmaisu on itkeminen. Jos vauva hermostuu, hänet kannattaa ensin rauhoittaa. Vauvaa voi joutua auttamaan rinnalle useamman kerran ja osa vauvoista on malttamattomia, osa unisia. (Deufel & Montonen 2010, 120, 124)

Vauva hamuilee ennen rintaan tarttumista, joten tarttuminen voi kestää muutamasta minuutista jopa puoleen tuntiin juuri syntyneellä vauvalla (Koskinen 2008, 61). Hyvässä imuotteessa vauvan suu laajasti auki ja nänni on syvällä vauvan suussa, eikä imu kohdistu pelkkään nänniin ja vauva käyttää kieltä ja koko suulakea. Vauvan leuka painautuu rintaa vasten ja alahuuli on kääntyneenä ulospäin. Nännipihaa näkyy enemmän vauvan nenän puolella kuin vauvan leuan puolella. (Deufel & Montonen 2010, 123, 128) Tehokkaassa imemisessä vauvalla on hyvä imuote, imeminen on rauhallista ja tuntuu äidistä voimakkaalta. Imuote ei lipsu eikä imemisestä kuulu toistuvasti ääniä esimerkiksi klikkauksia tai maiskuttelua. Vauva nieleskelee ja pitää imemisen jälkeen taukoa suun ollessa täynnä maitoa. Vauvan posket ovat pullistuneina ulospäin. (Terveyskylä 2020.)

Imettäessä vauvan nenä ja napa osoittavat samaan suuntaan ja rintakehä on äidissä kiinni. Vauvan pää ei saa olla sivulle kääntyneenä. Vauvan on tärkeää päästä kallistamaan päätä taaksepäin, jolloin hän saa paremmin suun auki. Tarvittaessa vauvaa kannattaa auttaa alaspäin, jalkojen suuntaan. Imetyskivun tulisi tulla vain alkuvaiheessa eikä se saisi jatkua tai voimistua imetyksen edetessä. (Terveyskylä 2024.) Vauvan nenä ja nänni olisivat imetystä aloittaessa vastakkain ja ylähuuli nousee lähes nenäntasolle, kun suu on riittävästi auki. Vauva autetaan rinnalle eikä rintaa viedä vauvalle. Vauvaa

kannattaa auttaa selästä takaraivon sijaan, koska se voi hermostuttaa vauvan. (Deufel & Montonen 2010, 121–122)

Hyvässä imetysasennossa sekä äidin, että vauvan on hyvä olla. Kannattaa kokeilla erilaisia imetysasentoja, jolloin löytää itsellensä sopivan. Juuri syntyneelle vauvalle paras imetysasento olisi hiukan takanojassa, jolloin vauva saa olla äidin rintakehän päällä vatsallaan. Tämä asento mahdollistaa vauvalle laajan imuotteen, joka ei aiheuta äidille kipua. Tätä asentoa kannattaa kokeilla nojatuolissa tai sängyllä. (Terveyskylä 2020.) Imettää voi myös kyljellään, jolloin jalat ja alempi käsivarsi ovat hiukan koukussa ja vauvalle jää viereen tilaa. Imettäessä kannattaa myös kiinnittää huomiota, että hartiat pysyisivät rentoina. (Koskinen 2008, 58–59.)

3.4 Imetyksen sitovuus

Vauvat ovat haavoittuvia ja heillä on tiheästi toistuvia tarpeita. Vauvat vaativat hoivaajansa jatkuvaa huomiota, usein ja epäsäännöllisesti tapahtuvaa ruokailua sekä yöllistä hoitoa. Monet vanhemmat kokevat vauvan luontaisen käytöksen aiheuttavan ahdistusta ja toivovat vauvan noudattavan ennalta arvattavaa rytmiä. Toisaalta myös yhteiskunta luo paineita hyvin nukkuvasta ja rytmillisestä vauvasta. (Brown 2020, 20.) Vauvat ovat usein tyytyväisimpiä aamupäivisin, jolloin imetysvälitkin voivat pidentyä. Iltaisin vauvoille tavallista ovat yleinen levottomuus ja itkuisuus, jolloin he vaativat tiheitä imetyksiä ja läheisyyttä. (Koskinen 2008, 100, 102.)

Vauvan käytös ja imemistiheys vaihtelevat ja osan vuorokaudesta hän voi olla lähes jatkuvasti rinnalla. Imetyskertoja tulee ympäri vuorokauden, kun vauva ei erota yötä ja päivää toisistaan. (Koskinen 2008, 100, 102.) Aluksi vauvan on syötävä tiheästi, että hän saa kasvatettua maitomäärän riittävälle tasolle, jonka jälkeen imetykset vähenevät ja lyhenevät. Erilaiset tunteet kuten väsymys ja turhautuminen voivat nousta pintaan ja imetys voi tuntua todella sitovalta. Vaikka imetys vie vauvan ensiviikkoina runsaasti aikaa, mutta se on kuitenkin vain yksi vauvavuoden vaihe ja arki helpottaa. (Imetyksen tuki 2021.)

Vauvan ja aikuisen uni eroavat toisistaan fysiologisesti. Yöllä herääminen ja syöminen ovat vauvalle normaalia ja tarpeellista. Katkonainen yöuni suojaa vauvaa kätkytkuolemalta ja yösyötöt turvaavat vauvan normaalia kasvua ja kehitystä. Yöimetyksellä on myönteisiä vaikutuksia myös vuorokausirytmien kehittymiseen, koska tuoreessa äidinmaidossa on äidin uni-valverytmien mukaisesti melatoniinia ja muita vuorokausirytmisiä sääteleviä tekijöitä. (Imetyksen tuki 2024b.) Vauvan pisimmät unijaksot ovat kolmesta viiteen tuntia ja ne voivat sijoittua mihin vuorokauden aikaan hyvänsä (Koskinen 2008,100).

Pari ensimmäistä kuukautta imetyksessä ovat opettelua niin äidille kuin vauvallekin. Vauva harjoittelee rintaan tarttumista ja äiti vauvan viestien tulkitsemista ja sopivia imetyksasentoja. (Koskinen 2008, 100.) Useimmiten imetyksen haasteet kestävät alun viikon tai kahden ajan, joskus myöhemminkin, mutta ovat kuitenkin selvitettävissä. Alun jälkeen pääsee usein nauttimaan onnistuneesta imetyksestä, jolloin imetys sujuu missä ja milloin vain. (Deufel & Montonen 2010, 108.) Kolmen neljän kuukauden iässä imetys alkaa sujua ja monen mielestä tämä onkin mukavin vaihe, kun syöttöväalit pitenevät ja imetyksen kestot lyhenevät. (Koskinen 2008, 100, 105.)

4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä perheiden tietoa imetyksestä jo raskausaikana ja näin valmistaa vanhempia imetykseen. Kehittämistyön tehtävänä on toteuttaa opaslehtinen vanhemmille raskausajan imetysohjauksen tueksi.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä korostuu toteutus ja tutkimusviestinnän keinoin toteutettu raportointi. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää raportin ja produktin eli tuotoksen. Tavoitteena on ammatillisen toimintakentän opastamista ja ohjaamista, jolloin tuotoksena voi olla käytännön ohje. Raportin sisältö kuvaa mitä on tehty, millainen prosessi on ollut ja millaisia tuloksia ja johtopäätöksiä löytynyt sekä omaa arviota tuotoksesta, prosessista ja oppimisesta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10, 65.)

Toiminnallisen opinnäytetyö on käytännöllinen, työelämälähtöinen, toteutettu tutkimuksellisella tyyllillä ja osoittavan riittäviä tietojen ja taitojen hallintaa alalta. Opinnäyte toimii persoonallisen sekä ammatillisen kasvun välineenä ja kuvaa ammatillista osaamistasi lukijalle. Toiminnallisella opinnäytetyöllä olisi suositeltavaa olla toimeksiantaja. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 16, 65.)

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Toimeksiantaja on Pohjois-Karjalan hyvinvointialue Siun sote, joka tuottaa alueemme neuvolapalvelut. Siun soten – Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen tehtävänä on huolehtia julkisista sosiaali- ja terveydenhuollon, ympäristöterveydenhuollon sekä pelastustoimen palveluista. Toiminnan tarkoitus on turvata, tukea ja tuottaa hyvinvointia. Siun sote toimii Joensuun, Lieksan, Kiteen, Outokummun, Nurmeksen, Kontiolahden, Juuan, Liperin, Ilomantsin, Polvijärven, Rääkkylän, Heinäveden ja Tohmajärven alueella. Kuntayhtymänä Siun sote toimi vuodesta 2017 alkaen ja muuttui 1.1.2023 hyvinvointialueeksi. (Siun sote 2024).

Kohderyhmänä ovat Siun soten alueen vauvaa odottavat perheet. Imetysohjausta annetaan neuvolakäyntien yhteydessä (Siun sote 2024). Vuonna 2023 Pohjois-Karjalan alueella on syntynyt hiukan alle 1000 vauvaa, joka on vähentynyt hiljalleen viimeisen kymmenen vuoden aikana. (THL 2023). Siun sotella on olemassa äitiysneuvolan toimintaohje ja Siunsoten alueellinen

imetysohjaussopimus, joissa ohjattu imetyksestä läpi käytävät asiat, niiden aikataulu ja annettava materiaali. (Siunsote 2020, Siunsote 2023.)

Alkuraskaudessa selvitetään perheen toivetta imetyksestä ja aikaisemmista imetykokemuksista. Ohjausta annetaan rintojen valmistautumisesta, imetyksen hyödyistä ja imetyssuosituksista. Keskiraskaudessa käydään läpi imetyksen ensipäiviä, maidon riittävyttä, vauvan vuorokausirytmiiä ja läheisten tuen merkitystä. Loppuraskaudessa kerrotaan tavallisimmista imetyksen haasteista ja tahot, joista saa ohjausta ja tukea. Kuitenkin imetykortti annetaan ja imetysohjaus aloitetaan viimeistään laajalla terveystarkastuksella raskausviikoilla 15–16. (Siunsote 2020, Siunsote 2023.)

Toimeksiantajanedustaja kertoi, että imetyksestä jaetaan neuvolassa monta lappusta. Terveystarkastajat olivat sitä mieltä, että useat lappuset jäävät ehkä perheiltä lukematta ja toisaalta imetyksestä kiinnostuneet henkilöt etsivät tiedon muualta. Toimeksiantajanedustaja toi ilmi, että täysimetyksen sitovuus tulee perheille usein yllätyksenä, jolloin vauva lähestulkoon asuu rinnalla. He kertoivat myös, että usein perheissä äiti on nukkunut yöt vanhempainvapaan aikana eivätkä rinnat ole saaneet stimulaatiota, jolloin riittävä maidoneritys tyrehtyy. Toiveena oli opaslehtinen, johon on koottu olennaiset tiedot imetykseen valmistautumisesta ja, että se toisi yksinkertaisuudessaan imetyksestä tietoa ja tekisi sitä näkyvämmäksi. Näin siitä hyötyisi mahdollisimman moni odottaja. Opaslehtistä on tarkoitus jakaa kaikille lasta odottaville perheille.

5.3 Hyvä opaslehtinen

Opaskirjallisuus on yksi käyttökirjallisuuden laji. Opaskirjallisuudella on tärkeä merkitys käytännön elämässä ja sen ominaisuuksia ovat käytännöllisyys, käyttäjäkeskeisyys, luotettavuus, ajantajuisuus sekä yleistajuisuus (Rentola 2008, 23–25.) Opaslehtisen suunnitteluvaiheessa otetaan huomioon lukijan tarve, näkökulma miten käsiteltävää aihetta lähestytään ja päätetään sisällysluettelosta sekä tiedonhankinnasta (Rentola 2008, 107).

Opaslehtinen voi sisältää pelkästään tekstiä tai kuvia, joita avataan lyhyiden tekstien avulla. Tekstiin on turha kirjoittaa sitä, minkä kuva kertoo. Kuvia käytettäessä tulee ottaa huomioon tekijänoikeudet ja perustella syy niiden käyttöön. (Rentola 2008, 102). Hyvän tekstin piirteitä ovat tehokkuus, täsmällisyys ja tiiviys. Piste on välimerkeistä tehokkain ja siksi sitä tulisi suosia. Toistolla voidaan selkeyttää tekstin rakennetta, mutta mitä lyhyemmästä tekstistä on kyse, sitä vähemmän se kestää toistoa. (Roivas & Karjalainen 2013, 35.)

Opaslehtisten lukijat haluavat tekstin olevan sisällöltään tiiviitä, yksiselitteisiä ja täsmällisiä. Vaikeaselkoinen ja pitkä ohjeistus voi vähentää motivaatiota opaslehtisen lukemisen lisäksi myös sen ohjeistuksen noudattamiseen. Sisällöltään opaslehtisen tiedon tulee olla luotettavaa ja virheetöntä. Opaslehtisten tulee olla selkeitä, helppolukuisia ja kohderyhmälleen sopivia. (Roivas & Karjalainen 2013, 119.)

Otsikot selventävät ja keventävät ohjeita. Pääotsikot kertovat tärkeimmän sanoman, väliotsikot auttavat hahmottamaan mistä asioista teksti koostuu. Luetelmat toimivat hyvinä ohjeen jaksottajina. Luetelmien avulla voidaan pilkkoa pitkät lauseet pienemmiksi. Luetelmissa kohdat voidaan erotella toisistaan luetelmaviivalla, pallolla tai tähdellä. Opaslehtisen lukija on tyypillisesti maallikko, tästä syystä tekstissä kannattaa käyttää yleiskielen sanoja ammattisanaston ja termimäisten lyhenteiden sijaan. (Hyvärinen, 2005.)

Kirjallisen tai taiteellisen teoksen luojalla on tekijänoikeus teokseen. Oli kyseessä sitten kaunokirjallinen, selittäväkirjallinen tai suullinen esitys, sävellyks- tai näyttämötaideteos, elokuva- tai valokuvateos tai muu kuvataiteen teos, taidekäsityön, rakennustaiteen tai taideteollisuuden tuote. (Tekijänoikeuslaki 1:1.) Teoksen käentäjällä tai henkilöllä, joka on saattanut sen muuhun kirjallisuus- tai taidelajiin, on teokseen tekijänoikeus tässä muodossa. Henkilö ei ole oikeutettu määräämään siitä tavalla, joka loukkaa tekijänoikeutta alkuperäisteokseen. (Tekijänoikeuslaki 1:4.)

5.4 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus

Toukokuun aikana saimme tietopohjan lähes valmiiksi ja aloimme suunnitella opaslehtistä (Liite 1). Tuotoksen suunnittelimme tekevämme canva – ohjelmalla, jota ohjaava opettaja suositteli, vaikka mietimme aluksi myös wordia. Opaslehtistä toteuttamaan ruvetessa laitoimme toimeksiantajan edustajalle sähköpostia varmistaaksemme yhteisen näkemyksen opaslehtisen sisällöstä.

Rupesimme työstämään opaslehtistä canva – ohjelmalla. Katsoimme erilaisia taustoja, jotka miellyttivät meitä ja sopisivat aiheeseen ollen kuitenkin neutraaleita. Päädyimme taustaan, jossa on violetti väri. Taustassa on oikeassa ylänurkassa ja vasemmassa alanurkassa kuvia kolmesta kukasta ja oksista. Nurkissa olevat kuvat määrittivät tekstien ja kuvien paikkoja, etteivät ne tulleet taustassa olevien kuvien päälle. Näin ollen tekstien ja kuvien sijoittaminen oli haastavaa.

Opaslehtisen sisällön loogisuutta mietittiin ja vaihdettiin monta kertaa. Opaslehtisessä on kansisivu, ensimmäisellä sivulla opaslehtisessä kerrotaan lyhyesti käsinlypsämisestä raskauden aikana sitten imetystä edesauttavat asiat, toisella sivulla ovat ihokontaktin hyödyt. Kolmannella sivulla ovat maidon määrä ja vauvan tahtinen imetys. Näiden jälkeen neljännellä sivulla ovat nälkäisen vauvan merkit ja rinnan tarjoaminen. Viidennellä sivulla hyvästä imetysasennosta ja kuudennella sivulla imuotteesta ja tehokkaan imemisen merkit. Lopuksi viimeisellä sivulla puolison tuki ja loppu sanat, joilla pyrimme motivoimaan perheitä aiheeseen, vahvistamaan imetyluottamusta ja välttämään stressaamista. Opaslehtisen viimeiselle sivulle laitoimme QR-koodit, joilla pääsee imetyksen tuen sekä terveyskylän naistalon sivuille, joista vanhemmat voivat hakea lisätietoa aiheesta. Viimeiselle sivulle lisäsimmme myös palautekyselyyn QR-koodin opaslehtisen käyttäjiltä, joka poistettiin lopullisesta versiosta.

Tekstien väriksi valikoitui musta, fontiksi Raleway ja otsikot kooltaan suuremmiksi kuin leipäteksti. Päädyimme käyttämään opaslehtisen sisällössä luetteloita, jolloin ajattelimme tekstin olevan helppolukuista ja visuaalisesti silmää miellyttävää. Luettelo merkiksi valikoitui pallo. Kuvia opaslehtiseen valittiin kaikille avoimesta kuvapalveluista Pixapaysta ja Pexelsistä. Kuvia haettiin imetys ja raskaus aiheilla ja niitä valikoitui työhön yhteensä neljä kappaletta. Kuvat laitettiin sopivan aiheen yhteyteen sivuille yksi, kolme, neljä, kuusi ja seitsemän.

5.5 Tuotoksen arviointi

Ensimmäisen version opaslehtisestä saimme valmiiksi toukokuussa 2024. Teimme lopulliset muokkaukset ja laitoimme heinäkuussa opaslehtisen toimeksiantajan edustajalle tarkasteltavaksi. Elokuussa saimme toimeksiantajan edustajalta palautetta opaslehtisestä. Palautteen perusteella teimme vielä toimeksiantajan toiveen mukaisia muokkauksia ja lähetimme valmiin version toimeksiantajan edustajalle. Toimeksiantaja oli tyytyväinen tuotokseen. Palautteena oli asioiden olevan kerrottu tiiviisti, lyhyesti ja ytimekkäästi. Toiveena oli muuttaa äiti sana vanhempi sanaan.

Saadaksemme palautetta opaslehtisen käyttäjiltä, teimme Webropol- ohjelmalla liitteenä olevan palautekyselyn. Palautekyselyssä oli kolme kysymystä. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin, saiko lukija opaslehtisestä uutta tietoa. Toinen kysymys arvioi opaslehtisen hyödyllisyyttä imetykseen valmistautumisessa. Nämä kaksi ensimmäistä olivat pakollisia ja vastausvaihtoehtoina niissä oli kyllä, ei ja en osaa sanoa. Kolmas kysymys oli avoin, johon sai antaa muuta palautetta. Vaikka palautekysely oli avoinna useamman viikon, emme valitettavasti saaneet opaslehtisestä käyttäjä palautetta.

Saavutettavuudella edistetään yhdenvertaisuutta, jolloin verkkopalvelu on helposti saavutettavissa ja löydettävissä. Kaikki henkilöt huolimatta toiminnan rajoitteista pystyvät käyttämään palveluita, ymmärtäisivät ja saisivat

tarvitsemansa tiedon. (Jamk 2024.) Kehittämistyömme opaslehtinen on vain tulostettava versio, jolloin sen saavuttavat vain henkilöt, joille se neuvolassa jaetaan. Toivottavasti sitä tullaan jakamaan kaikille lasta odottaville perheille. Opaslehtinen on tehty suomen kielellä, joten se ei tule saavuttamaan vieraskielisiä asiakkaita.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä perheiden tietoa imetyksestä jo raskausaikana ja näin valmistaa vanhempia imetykseen. Kehittämistyön tehtävänä toteutettiin opaslehtinen vanhemmille raskausajan imetysohjauksen tueksi. Mielestämme olemme päässeet tavoitteeseen ja onnistuneet kehittämistyön tehtävässä.

Rentola (2008) sanoo, että opaslehtisen ominaisuuksia ovat käyttäjäkeskeisyys, luotettavuus, ajantasaisuus ja yleistajuisuus. Olemme tehneet opaslehtisen perustuen luotettavaan ja ajantasaiseen tietoon. Olemme pyrkineet kirjoittamaan sisällön yleistajuisesti käyttäjän eli odottavat perheet huomioiden. Tiedostamme, että opaslehtisessä voi olla joitakin sanoja tai ilmaisuja, jotka eivät ole selviä lukijalle, mutta emme löytäneet näille sopivia muita ilmaisuja.

Hyvärinen (2005) sanoo, että otsikot selventävät ja keventävät ohjeita. Pääotsikot kertovat tärkeimmän sanoman ja väliotsikot auttavat hahmottamaan tekstin sisällön. Luetelmat toimivat ohjeiden jaksottajina. Opaslehtisessä on pääotsikoita ja siihen liittyvä asia luetelmana, jolloin työssä säilyy yhteneväisyys. Luetelmilla pyrimme helppolukaiseen ja visuaalisesti selkeään kokonaisuuteen. Rentola (2008) mukaan opaslehtisessä voi olla tekstiä ja kuvia. Kuvien kohdalla on muistettava tekijänoikeudet. Valitsimme aiheeseen sopivia kuvia lisäämään tekstin ymmärrystä ja lisäämään visuaalisuutta. Kuvat otimme

ilmaisista kuvapankeista pixapay ja pexels. Kuvat ovat kohtuullisen pieniä, joten niiden viesti esimerkiksi imuotteen selventämisessä jää epäselväksi.

Roivas ja Karjalinen (2013) mukaan teksti osuuksien tulisi olla lyhyitä, tiiviitä ja täsmällisiä. Välimerkeistä piste on tehokkain. Sisällön tulisi olla selkeää, virheetöntä ja helppolukuista. Vaikka välimerkeistä piste olisi tehokkain, päädyimme jättämään luetelmien ohjeistukset ilman välimerkkiä, koska se oli mielestämme visuaalisesi kauniimpi. Pyrimme pitämään ohjeistukset lyhyinä, tiiviinä ja selkeinä. Opaslehtisessä on yhteensä kahdeksan sivua ja se voi jonkun mielestä olla liian pitkä. Pyrimme käyttämään kaikille ymmärrettävää kieltä ja esittämään asiat selkeästi. Tarkistimme tekstin kirjoitusvirheiltä itse useampaan kertaan ja luetuimme sitä läheisillämme. Vaikka opaslehtinen on useampaan kertaan luettu ja tarkastettu, voi sinne jäädä silti asiakkaalle epäselviä asioita tai kirjoitusvirheitä.

Toimeksiantaja toivoi opaslehtiseen olennaisimmat tiedot imetyksestä ja siihen valmistautumisesta ja tekisi sitä näkyvämmäksi. Mielestämme onnistuimme kuitenkin tuottamaan selkeän, tiiviin, ymmärrettävän, käytännöllisen ja yleistajuisen opaslehtisen. Vaikka opaslehtinen on pääosin onnistunut se ei välttämättä houkuttele asiakkaita lukemaan sitä ja tutustumaan aiheeseen.

6.2 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Hyvän tieteellisen käytännön periaatteet ovat rehellisyys, luotettavuus, vastuunkanto ja arvostus ja niiden noudattamisesta vastaa jokainen itse. Muiden tekemiä tutkimuksia arvostetaan ja viitataan niihin asianmukaisilla lähdeviitteillä. Vastuullinen viestintä huomioidaan raportoinnissa ja huolehditaan avoimuudesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2024.). Raportin kirjoittamisessa noudatetaan rehellisyyttä, tarkkuutta ja täsmällisyyttä (Vilka 2015, 45). Olemme noudattaneet tekijänoikeuksia. Emme ole kopioineet tekstiä ja lähteisiin olemme viitanneet asianmukaisilla lähdeviitteillä. Raportti on kirjoitettu mahdollisimman rehellisesti, tarkasti ja virheettömästi. Myönnämme, että vieraskielisten lähteiden suomennoksissa voi olla erheitä.

Tutkimuksen perustana toimii raportin tietopohja, jota ei väärennetä tai keksitä tyhjästä. Ihmisen on oltava kiinnostunut uuden tiedon hankinnasta ja syventyä aiheeseen ja tiedon hankintaan niin, että se olisi mahdollisimman luotettavaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 211.). Olemme hakeneet tietoa mahdollisimman monista, luotettavista ja ajantasaista lähteistä saadaksemme kattavan tietopohjan. Hyödynsimme toukokuussa kirjaston tiedonhaun ohjausta, josta saimme hyviä vinkkejä eri hakusanojen käyttöön. Tiedon haku tuntui haastavalta ja ajantasaisen tiedon löytäminen oli vaikeaa.

Työn tekemisessä on huomioitava ihmisarvon kunnioittaminen ja eri ihmisryhmien moraaliset periaatteet (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2018, 212). Vaikka, avoimuus kuuluu hyvään tieteelliseen käytäntöön, ei toimeksiantajan edustajan nimiä mainita tekstissä heidän yksityisyyttään kunnioittaen (Vilkkä 2015, 46). Toimeksiantajasta ja hänen edustajastaan käytämme tunnistamatonta nimitystä. Sukupuolineutraaliuden vuoksi pohdimme työtä tehdessämme, mitä nimitystä käytämme isästä ja päädyimme puoliso nimitykseen. Toimeksiantajan edustajan kanssa viestitellessämme päädyimme myös vaihtamaan äiti sanat neutraaleihin ilmaisiin eli imettäjäksi.

6.3 Kehittämistyön tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Kehittämistyöllä voidaan tuottaa työelämälle uusia näkökulmia, ideoita ja käsitteitä, jolloin myös edistetään eri toimijoiden yhteistoimintaa (Vilkkä 2015, 46). Laitoimme toimeksiantajalle ehdotuksen aiheesta. Sovimme teams-keskustelun helmikuulle 2024, jossa sovimme keskisimmät asiat opaslehtisen sisällöstä. Opaslehtinen toivottiin olevan tulostettava, jolloin eri yksiköt voivat tulostaa niitä asiakkailleen.

Kehittämistyön prosessi alkoi heti terveydenhoitaja opintojen alussa tammikuussa aiheen miettimisellä. Idea työn aiheeksi tuli omasta kokemuksesta, kun toinen työn tekijöistä koki saaneensa suppeaa

imetysohjausta. Päätimme ehdottaa ideoimaamme aihetta toimeksiantajalle ja toimeksiantajan edustajan mielestä aihe oli hyvä.

Kehittämistyön teko syvensi tiedonhaun prosessia. Imetyksestä aiheena ja siihen vaikuttavista tekijöistä löytyy uutta tutkimustietoa. Kehittämistyön teko syvensi omaa tietämystämme aiheesta ja toivomme sen tuovan imetystä näkyvämmäksi. Prosessi on antanut näkemystä hyvästä opaslehtisestä, sen ulkomuodosta ja sisällöstä. Tulemme tarvitsemaan opaslehtisen tietoa tulevassa ammatissa ohjatessamme raskaana olevia imetykseen valmistautumisessa.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

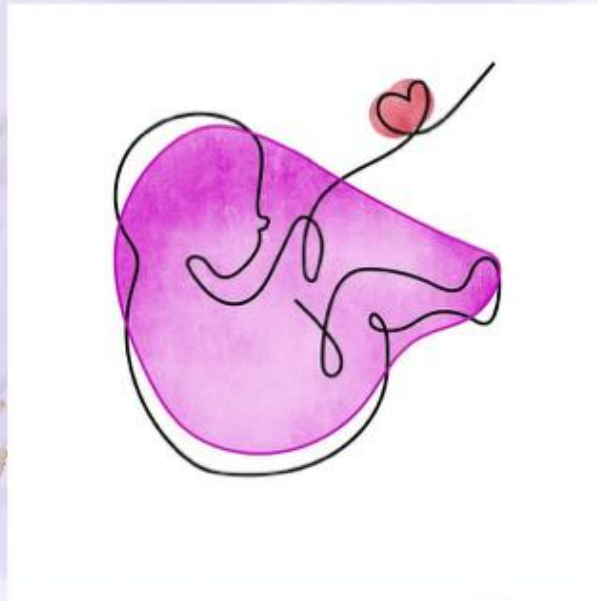
Opaslehtistä pystyvät hyödyntämään kaikki toimeksiantajan alueella olevat neuvolat. Emme tiedä millaista imetysohjausta muiden hyvinvointialueiden alueella annetaan, mutta tekemäämme opaslehtistä voisi varmasti hyödyntää muillakin hyvinvointialueilla. Mietimme myös olisiko opaslehtisestä hyötyä imetysohjaaja koulutuksessa esimerkiksi harjoitellessa imetysohjausta. Opaslehtistä voisi käyttää osana perhevalmennusta lisämateriaalina.

Jatkokehitysmahdollisuutena opaslehtisestä voisi tehdä version imetysohjauksesta synnytyksen jälkeen. Opaslehtisestä voisi tehdä verkkoversion tai mobiiliversiön, joka olisi helposti kaikkien saatavilla ja papereiden tulostaminen vähenisi. Saavutettavuuden näkökulmasta opaslehtisen voisi kääntää useammalle kielelle.

Lähteet

- Breward, S. Antenatal preparation for breastfeeding. *Midwifery Matters*. 2008; 9-10. <https://web-p-ebscobhost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=c2b4cb07-84f4-42bc-a7bf-5b69613ff833%40redis> 20.5.2024
- Brown, A. Why are breastfeeding rates in the UK so low? Teoksessa Brown, A. & Jones, W. A guide to supporting breastfeeding for the medical profession. 2020. Oxon: Routledge.
- Deufel, M. & Montonen, E. (toim.) *Onnistunut imetys*. 2010. Helsinki: Duodecim.
- Hakulinen, T., Otronen, K. & Kuronen, M. (toim.) 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2017–2022. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135535/Ohjaus%20242017%20netti%2020.3.pdf?sequence=6&isAllowed=y> 30.8.2024.
- Hannula, L., Ikonen, R., Kaunonen, M. & Kolanen, H. 2020. Raskaana olevan sekä imeväisen lapsen äidin sekä perheen imetysohjaus. *Hotus hoitosuosituksen lyhennelmä*. 1–18. <https://hotus.fi/wp-content/uploads/2020/09/netti-hoitosuositus-imetysohjaus-17-6-2020.pdf>. 27.10.2024.
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>. 31.5.2024.
- Hämäläinen, K. Ensisynnyttäjien kuvauksia imetyksen onnistumisesta. Pro gradu – tutkielma. 2016. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/17017/urn_nbn_fi_uef-20161133.pdf?sequence=1&isAllowed=y 19.5.2024.
- Imetyksen tuki. Imetyksen sitovuus. 2021. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/imetyksen-sitovuus/> 21.5.2024.
- Imetyksen tuki 2024a. Matkalla vanhemmaksi. 2024. <https://imetys.fi/odottajan-opas/imetyks-alkaa/> 21.5.2024.
- Imetyksen tuki. 2024b. Uni vauvaperheessä. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/uni-vauvaperheessa/> 21.5.2024.
- Jamk. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saavutettavuus opinnäytetyössä. 2024. <https://help.jamk.fi/opinnaytetyon-ohjaus/fi/saavutettavuus/> 13.10.2024.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2018. *Tutkimushoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kaunisto, T., Ojala, R. & Tammela, O. Täysimetyksen onnistumista synnytyssairaalassa ennustavat tekijät. *Duodecim* 2021; 487–496.
- Koskimäki, M., Hannula, L., Rantanen, A., Kaunonen, M., Rekola R. & Tarkka M. 2012, Äitien imetyksestä selviytyminen ja imetysluottamus lapsivuodeosastolla. *Hoitotiede* 24 (1) 3–13. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128228/77351> 21.5.2024.
- Koskinen, K. 2008. *Imetysohjaus*. Helsinki: Edita.
- Rentola, M. 2008. Hyvä opas. Teoksessa, Jussila, R., Ojanen, E. & Tuominen, T. *Tieto kirjaksi*. Helsinki: Kansainvälisyysseura, 92–107.
- Roivas, M. & Karjalainen, A. 2013. *Sosiaali- ja terveystieteen viestintä*. Helsinki: Edita.

Imetykseen valmistautuminen raskausaikana



Sivu
SOTE
POHJOIS-KARJALAN
HYVINVOINTIALUE

 **Karelia**
ammattikorkeakoulu

Raskauden aikainen käsinlypsäminen

- Antaa kokemusta imetykseen valmistautumisesta
- Lisää rintojen toimintaan tutustumista ja luottamusta niiden kykyyn tuottaa maitoa
- Voi vähentää imetyksestä aiheutuvaa stressiä
- Lisää itseluottamusta

Vauvan synnyttyä imetystä edesauttavat

- Vauvan pääsy ihokontaktiin ja siinä ryömiminen rinnalle omassa tahdissaan
- Vauvan varhainen imettäminen, noin tunnin kuluttua syntymästä
- Synnytyksen jälkeen käsinlypsäminen voi käynnistää maidontuotannon, jos ihokontakti ja ensimmäinen imetys viivästyvät

Ihokontaktin hyödyt

- Parantaa vauvan imemistekniikkaa, imetyskertoja ja imetyksen kestoa
- Vauva kokee turvallisuutta, rauhoittuu ja lakkaa itkemästä
- Vauvan hengitys ja sydämen syke tasaantuvat
- Vauva pysyy lämpimänä
- Vauvan energiankulutus on pientä, jolloin verensokeri pysyy hyvänä
- Vauvan ja vanhemman kiintymyssuhde muodostuu
- Vanhempi tutustuu vauvan nälkämerkkeihin



Maidon määrä ja vauvantahtinen imetys

- Maito nousee rintoihin muutaman päivän kuluttua vauvan syntymästä
- Riittävän tiheät imetyskerrat, vauvan rinnalla olo, tehokas imeminen ja erityisesti yöimetykset lisäävät maidon määrää
- Imetystiheys vaihtelee ja vauva voi haluta olla osan vuorokaudesta lähes jatkuvasti rinnalla



- Vauva varmistaa riittävän maidon määrän tiheän imun kausilla
- Tällöin vauva voi haluta olla rinnalla todella paljon ja olla tyytymätön ja itkuinen
- Ensimmäinen tiheän imun kausi alkaa vauvan lähestyessä toisen vuorokauden ikää ja niitä tulee muutaman viikon välein puolivuotiaaksi saakka

Nälkäisen vauvan merkit

- Ääntely, maiskuttaminen
- Hamuaminen
- Levottomuus
- Herääminen
- Nyrkkien avaaminen ja suuhun laittaminen
- Kielen ulos tuominen
- Nokkiminen eli rinnan tökkiminen ja pään kääntely levottomasti kertovat yltyvästä nälästä
- Itku on viimeinen merkki

Rinnan tarjoaminen

- Rinnan tarjoaminen mahdollisimman varhaisista nälkämerkeistä, jolloin vauva on kärsivällisempi harjoittelemaan rintaan tarttumista
- Vauvaa voi joutua auttamaan rinnalle usemman kerran
- Vauva hamuilee rintaa, joten siihen tarttuminen voi kestää aluksi useamman minuutin

Hyvä imetysasento

- Aluksi vauva ja imettäjä harjoittelevat
- Hyvässä imetysasennossa molemmilla on hyvä asento
- Imettää voi monessa asennossa ja paras asento löytyy kokeilemalla
- Imettäjällä on hyvä olla rennot hartiat
- Takanoja mahdollistaa vauvan laajan imuotteen



- Vauva saa paremmin suun auki, jos saa kallistaa päätään taaksepäin
- Vauvaa kannattaa auttaa rinnalle selästä
- Vauvan rintakehä on imettäjässä kiinni, nenä ja nänni vastakkain
- Vauvan nenä ja napa osoittavat samaan suuntaan, pää ei ole sivulle kääntyneenä
- Kun imetys sujuu hyvin, voi imettää missä ja milloin vain

Imuote ja tehokas imeminen

- Vauvan suu on laajasti auki ja nänni on syvällä suussa
- Nänniä näkyy enemmän nenän kuin leuan puolella
- Vauvan leuka on rintaa vasten ja alahuuli kääntyneenä rullalle
- Posket pullistuvat pullistuvat ulospäin eikä imuote lipsu
- Toistuvia ääniä kuten maiskuttelua tai klikkauksia ei kuulu
- Vauva nieleskelee



- Hyvässä imuotteessa imeminen on rauhallista ja tuntuu imettäjältä voimakkaalta
- Ensimmäiset päivät ovat rinnan imemisen opettelua ja sen vuoksi imemisen ja rintaan tarttumisen ongelmat ovat tavallisia

Puoliso voi

- Auttaa vauvan hyvään imetysasentoon
- Auttaa hyvän imuotteen saamisessa
- Kannustaa ja rohkaista imettämään
- Vahvistaa imettäjän itseluottamusta

Lopuksi

- Imetys alkaa heti vauvan synnyttyä, vaikka se voi tuntua raskausaikana kaukaiselta asialta
- Vauvan ruokkiminen vie ison osan ajasta syntymän jälkeen, joten se on aluksi sitovaa
- Imettäminen saattaa herättää erilaisia tunteita
- Yritä olla stressaamatta, osaatte kyllä
- Luota itseesi ja rintojesi kykyyn tuottaa maitoa
- Ongelmiin on saatavilla apua

Lisätietoa

Imetyksen tuki ry

Terveyskylä, naistalo



Tämä opaslehtinen on tehty osana terveydenhoitajaopintojen kehittämistyötä Imetysohjaus raskausaikana. 2024.

Tekijät: Terveydenhoitaja opiskelijat Laura Kalinen ja Hennimaria Piironen
Opaslehtisessä käytetyt kuvat: Pixabay.com ja pexel