



Vanhempien hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen vauvavuoden aikana -ohjausvideo neuvolan perhevalmennukseen

Saara Linnavuori, Marjo Ylimäki

Laurea-ammattikorkeakoulu

Vanhempien hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen vauvavuoden aikana - ohjausvideo neuvolan perhevalmennukseen

Saara Linnavuori, Marjo Ylimäki

Terveystieteiden tutkimuskeskus (AMK)

Opinnäytetyö

1/2025

Saara Linnavuori, Marjo Ylimäki

Vanhempien hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen vauvavuoden aikana - ohjausvideo neuvolan perhevalmennukseen

Vuosi 2025 Sivumäärä 40

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämismuotoisena työnä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa video osaksi Keski-Uudenmaan neuvoloiden perhevalmennusta. Videon aiheena oli vanhempien hyvinvointi ja jaksaminen. Tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoja ja keinoja tukea omaa hyvinvointia ja jaksamista vauvavuonna. Tavoitteena oli myös esitellä vanhemmille matalan kynnyksen palveluita, joista saa apua ja tukea jaksamiseen.

Ohjausvideon tietoperustaan hyväksyttiin tutkittuun tietoon perustuvia, korkeintaan kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Teoriatietoa kerättiin laajasti opinnäytetyön kirjalliseen työhön. Ohjausvideoon tiivistettiin keskeisimmät aiheet mahdollisimman selkeään ja helposti ymmärrettävään muotoon. Teoriatietoa etsittiin perhevalmennuksesta, neuvolasta ja vauvavuodesta. Lisäksi tietoa haettiin vanhempien hyvinvoinnista ja jaksamisesta sisältäen asiaa parisuhteesta, ruutuajasta, unesta sekä palautumisesta. Riittävän hyvästä vanhemmuudesta, yksin vanhemmaksi tulemisesta, tukiverkostosta, vertaistuesta sekä järjestöistä etsittiin myös tietoa.

Ohjausvideosta haluttiin visuaalisesti miellyttävä ja äänimaailmasta tasalaatuinen ja selkeä. Palautetta kerättiin suoraan kohderyhmältä videon ensiesittelyn yhteydessä. Palautetta saatiin kahdeltakymmeneltäyhdeeltä perhevalmennukseen osallistuneelta. Palautteen mukaan ohjausvideosta onnistuttiin tekemään sopivan pituinen, sensitiivinen sekä ytimekäs. Suurin osa vastaajista koki saaneensa tietoja ja keinoja tukea omaa hyvinvointia ja jaksamistaan. Yhteistyökumppanilta saadun palautteen perusteella taustamusiikin voimakkuutta hiljennettiin ja videon tekstirakenteita yhdenmukaistettiin.

Tulevaisuudessa neuvolan perhevalmennukseen voisi tehdä parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen sekä vertaistukeen keskittyvän videon opinnäytetyönä.

Saara Linnavuori, Marjo Ylimäki

Supporting parents' well-being and coping during the baby's first year - guidance video for family coaching of maternity and child health clinics

Year 2025

Pages

40

The thesis was implemented as a developmental work. The purpose of the thesis was to produce a video as a part of the family coaching of the maternity and child health clinics in Central Uusimaa. The topic of the video was parents' well-being and coping. The aim was to increase parents' knowledge and ways to support their own well-being and coping during the baby's first year. The aim was also to direct parents to low-threshold services where they could get help and support for coping.

Sources based on research conducted within the past ten years were accepted for the information base of the guidance video. Theoretical information was collected extensively for the written work of the thesis. In the guidance video, the most important topics were summarized for the clearest and easy-to-understand format. Theoretical information was sought from family coaching, counseling and the baby's first year. In addition, information was sought about the parents' well-being and coping, including matters related to relationships, screen time, sleep and recovery. Information was also sought on adequate parenting, becoming single-parent, support network, peer support and different organizations.

The control video was intended to be visually pleasing and the sound world to have good quality and clarity. Feedback was collected directly from the target group during the premiere of the video. Feedback was received from twenty-one family coaching participants. According to the feedback, the guidance video had suitable length, and it was sensitive as well as compact. Most of the respondents felt that they had received information and ways to support their own well-being and coping. Based on the feedback received from the co-operation partner, the volume of the background music was lowered, and the text structures of the video were harmonized.

In the future, a video focusing on partnership and sexuality as well as peer support could be conducted as a thesis for family coaching at the maternity and child health clinic.

Keywords: parents, coping, well-being, family coaching, guidance video

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	7
3	Vanhemmuutta tukevat palvelut	7
3.1	Neuvola	7
3.2	Perhevalmennus	8
4	Vauvavuoden tuomat muutokset ja vauvan itku	9
5	Vanhempien hyvinvointi ja jaksaminen	10
5.1	Parisuhde	12
5.2	Vanhempien ruutuaika	14
5.3	Palautuminen ja uni	15
6	Riittävän hyvä vanhemmuus	15
7	Apua ja tukea vanhemmuuteen	16
7.1	Tukiverkko ja vertaistuki	17
7.2	Perheitä tukevia järjestöjä	17
7.3	Yksin vanhemmaksi	18
8	Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi	19
8.1	Ohjausvideon suunnittelu ja toteutus	21
8.2	Ohjausvideon arviointi	22
9	Pohdinta	24
9.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	24
9.2	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuhteet	25
9.3	Tuotoksen tarkastelu	26
	Lähteet.....	27
	Kuviot	31
	Taulukot	31
	Liitteet	32

1 Johdanto

Viimeisen vuosikymmenen aikana Yhdysvalloissa vanhemmat ovat kokeneet suurempaa stressiä muihin aikuisiin verrattuna. Yhdysvaltain korkein terveysviranomainen Vivek Murthy julkaisi hiljattain tiedonannon, jossa toi esille huolensa vanhempien jaksamisesta. Hän on itsekin kahden lapsen isä ja tunnistaa paineet, joita vanhemmat ottavat muun muassa lasten terveydestä, turvallisuudesta ja perheen taloudesta. Murthy vaatii yhteiskunnallista muutosta, jotta vanhempien hyvinvointia arvostetaan ja heitä tuetaan paremmin. (HHS 2024.)

Vanhempien jaksaminen on ollut otsikoissa myös Suomessa. Helsingin Sanomat julkaisi artikkelin (Laine 2024), jossa kehityspsykologian professori Kaisa Aunola ja hyvinvoinnin psykologian dosentti Matilda Sorkkila kommentoivat Vivek Murthyn tiedonantoa. Molemmat asiantuntijat ovat sitä mieltä, että Yhdysvaltojen haasteet vanhempien jaksamisessa koskettavat myös Suomea. Yhteistä molemmille maille on vahva yksin pärjäämisen kulttuuri. Yhteiskunnan yksilökeskeisyys tuo painetta elämän kaikille osa-alueille ja vanhemmuudesta voi tulla yksi suoritettavista asioista. Ihannevanhempaa ei kuitenkaan ole olemassa.

Vanhempien jaksamista ja hyvinvointia on tutkittu eri näkökulmista. Tuoreimmassa FinLapset kyselytutkimuksessa vuonna 2020 (Klemetti, Vuorenmaa & Helakorpi 2021) tutkittiin vauvaperheiden jaksamista. Suurin osa vanhemmista olivat tyytyväisiä perhe-elämäänsä. Tutkimuksessa tuli kuitenkin esille myös jaksamisen haasteita, kuten masennusoireilua ja yksinäisyyttä. Uupumuksen oireita oli jopa kolmasosalla noin kolmen - kuuden kuukauden ikäisten vauvojen vanhemmista.

Oman ajan ja levon turvaamiseksi pikkulapsivaiheessa tarvitaan avointa keskustelua, avun pyytämistä ja ennen kaikkea tukea puolisoilta sekä läheisiltä. (Haapala ym. 2020). Opinnäytetyö muistuttaa vanhempia lempeästi oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tärkeydestä. Vanhempien ja lasten hyvinvointi ovat tutkitusti yhteydessä toisiinsa (Haapala ym. 2020; Hakulinen, Uotila-Laine & Koivumäki 2022), minkä vuoksi aihe on hyvin merkityksellinen.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa video osaksi Keski-Uudenmaan neuvoloiden perhevalmennusta. Videon aiheena on vanhempien hyvinvointi ja jaksaminen. Tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoja ja keinoja tukea omaa hyvinvointia ja jaksamista vauvavuonna. Tavoitteena oli myös esitellä vanhemmille matalan kynnyksen palveluita, joista saa apua ja tukea jaksamiseen.

Teoreettiseen viitekehykseen valikoituivat vanhempien hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyvät, ajankohtaiset aiheet, jotka valittiin yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa.

2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa video osaksi Keski-Uudenmaan neuvoloiden perhevalmennusta. Videon aiheena oli vanhempien hyvinvointi ja jaksaminen. Tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoja ja keinoja tukea omaa hyvinvointia ja jaksamista vauvuvuonna. Tavoitteena oli myös esitellä vanhemmille matalan kynnyksen palveluita, joista saa apua ja tukea jaksamiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä, jonka tuotoksena oli video Keski-Uudenmaan sosiaali- ja terveystaloukselle perhevalmennusmateriaaliksi. Ajatuksena oli, että perheet voivat itse katsoa videon heille parhaiten sopivalla hetkellä ja palata siihen halutessaan.

3 Vanhemmuutta tukevat palvelut

Suomessa lapsiperheille on tarjolla useita eri palveluita, joiden avulla tuetaan vanhempia tai muita lasten huoltajia kasvatustehtävässään. Yhteinen tavoite on turvata lasten hyvinvointi. Näitä palveluita ovat muun muassa neuvola, varhaiskasvatus, lastensuojelu ja terveystaloukselle. Neuvolatoiminta jakaantuu äitiys- ja lastenneuvolaan. Äitiysneuvolassa keskiössä ovat sikiö ja tulevat vanhemmat, myöhemmin vastasyntynyt ja vanhemmat. Lastenneuvolassa seurataan alle kouluikäisen lapsen ja perheen kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä lapsen kasvua ja kehitystä. (Sosiaali- ja terveystaloukselle 2024.)

3.1 Neuvola

Neuvolatoiminta perustuu terveydenhuoltolakiin. Lain tarkoituksena on potilasturvallisuuden sekä terveydenhuollon palveluiden edistäminen. (Sosiaali- ja terveystaloukselle 2024.) Terveydenhuoltolain pykälän 15 § mukaan hyvinvointialueen on järjestettävä alueensa raskaana olevien, lasta odottavien perheiden sekä alle kouluikäisten lasten ja heidän perheidensä neuvolapalvelut. Perusterveydenhuollon on taattava neuvolapalveluja järjestäessään toimiva yhteistyö varhaiskasvatuksen, lastensuojelun, muun sosiaalihuollon, erikoissairaanhoidon sekä muiden moniammatillisten tahojen kanssa. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010.)

Neurolan ja kouluterveydenhuollon tarjoamat lakisääteiset laajat terveystarkastukset lisäävät mahdollisuuksia tukea vanhemmuutta odotusajalta aina kahdeksannelle luokalle saakka. Näiden tarkastusten tarkoituksena on laajentaa näkökulmaa yksilöstä koko perheeseen sekä kotiin, lapsen kehityksen kannalta tärkeimpään ympäristöön.

Tarkastusten sisällöt on valittu ottaen huomioon, se, että lapsen hyvinvointi riippuu keskeisesti vanhempien hyvinvoinnista, perheen elinolosuhteista sekä lapsen kasvu- ja ympäristöstä. Laajoissa terveystarkastuksissa tarkoituksena on mahdollistaa koko perheen hyvinvointi sekä

vahvistaa voimavaroja. Lisäksi tarkoituksena on tunnistaa varhain mahdollisia haasteita perheessä sekä järjestää niihin apua. (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin & Pelkonen 2012, 14.)

Lasta odottavan perheen laaja terveystarkastus ajoitetaan raskauden keskivaiheeseen, jolloin lapsen syntymään on vielä aikaa. Raskauden keskivaiheessa vanhemmat ovat usein alkaneet valmistautumaan perheen kasvamiseen ja sen mukanaan tuomiin muutoksiin. Laajan terveystarkastuksen luottamuksellinen keskustelu edellyttää aikaa ja hoitohenkilökunnan tuttuutta, jotta vanhempien on helpompi keskustella henkilökohtaisista asioista. Lapsen odotukseen ja syntymään liittyviin huoliin olisi tärkeää puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Hakulinen ym. 2012, 52.)

Alle kouluikäisten lasten laajat terveystarkastukset järjestetään, kun lapsi on neljän- ja kahdeksan kuukauden sekä neljän vuoden ikäinen. Näiden tarkastusten lähtökohtana on vanhempien ja lasten kuvaus perheen terveydestä ja hyvinvoinnista, terveystottumuksista, elämäntilanteesta ja elinoloista. Lastenneuvolan tarkastuksissa hyödynnetään jo äitiysneuvolassa alkannutta arviointia lapsen ja koko perheen hyvinvoinnista ja otetaan puheeksi muutokset koko perheen näkökulmasta. (Hakulinen ym. 2012, 53-54.)

Perheen voimavarojen tunnistaminen on tärkeässä roolissa neuvolatyössä. Voimavarojen tunnistaminen ja niiden tukeminen auttaa vanhempia ylläpitämään suojaavia tekijöitä, tekemään muutoksia sekä ottamaan vastaan tarvittavaa apua ja tukea kuormittavissa tilanteissa. Suojaavia tekijöitä ovat aktiivinen jaettu vanhemmuus, yhteenkuuluvuuden tunne, avoin vuorovaikutus, resilienssi ja hyvät selviytymisstrategiat. Nämä tekijät kannattelevat perhettä kuormittavissakin elämäntilanteissa. (Hakulinen ym. 2022.)

3.2 Perhevalmennus

Perhevalmennuksen järjestäminen perustuu valtioneuvoston asetukseen neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011) 3 luvun 15 § täydentävä terveysneuvonta. Perhevalmennusta tulee järjestää ensimmäistä lastaan odottaville vanhemmille tai vanhemmalle. Se on moniammatillista toimintaa, joka sisältää vanhempainryhmätoimintaa sekä synnytysvalmennusta.

Perhevalmennuksen tavoite on edistää perheen hyvinvointia ja ehkäistä ongelmia. Perhevalmennus valmentaa tulevia vanhempia synnytykseen, imetykseen, lapsen hoitoon, kasvatukseen sekä vanhemmuuteen. Sen tavoitteena on vahvistaa vanhempien tietoja ja taitoja lapsen hoidosta sekä vanhemmuudesta ja kannustaa tasa-arvoiseen vanhemmuuteen. Perhevalmennuksen tehtävä on edistää sikiön, odottavan äidin ja perheen terveyttä sekä terveystottumuksia. Perhevalmennuksen tarkoituksena on edistää parisuhteen hyvinvointia sekä tukea lapsen ja vanhempien välistä vuorovaikutusta ja varhaisen kiintymyssuhteen muodostumista.

Ryhmätoiminnan tavoitteena on mahdollistaa perheille vertaistuki ja edistää perheiden keskinäistä vuorovaikutusta. Terveystieteiden laiton laki (338/2011).

Suomessa lähes kaikki ensimmäistä lastaan odottavat naiset ja heidän puolisonsa osallistuvat perhevalmennukseen. Yleisimpiä syitä osallistumattomuuteen ovat olleet kiinnostuksen puute, sopimaton ajankohta tai se, ettei perhettä ole kutsuttu perhevalmennukseen. Etenkin alle 25-vuotiaat ja vähän koulutetut raskaana olevat osallistuvat perhevalmennukseen harvemmin kuin sitä vanhemmat ja korkeasti koulutetut sekä vakaassa parisuhteessa olevat. (Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä 2013, 78-82.)

4 Vauvavuoden tuomat muutokset ja vauvan itku

Vauva tuo mukanaan paljon onnea ja iloa. Arki muuttuu ja vauvan tarpeet on otettava aina ensisijaisesti huomioon. Elämää eletään vauvan ehdoilla. Vauvan kanssa arkeen sisältyy paljon toistoja ja rutiineja. Vastaan tulee tilanteita, jotka sitovat aikuisia, mutta ovat tärkeitä vauvan turvallisuuden tunteen kasvattamisen kannalta. Syöttäminen, vaipanvaihto, pesu ja nukuttaminen voivat keskeyttää muut käynnissä olevat askareet ja tämä saattaa hermostuttaa väsyneitä vanhempia. Vauva voi öisin herätellä useita kertoja, olla temperamentiltaan vaativa tai olla tavallista itkuisempi. (Nieminen 2024.)

Tulevien vanhempien kannattaa puhua jo raskausaikana siitä, millaisia odotuksia heillä on vauvasta, uudesta arjesta sekä tulevasta vanhemmuudesta. Vaikka vauvan syntymä on yksi elämän luonnollisimmista asioista, voi moni asia silti yllättää. Vanhemmaksi tuleminen tuo mukanaan vastuun ja monenlaisia kysymyksiä. On aivan tavallista pohtia, osaako hoitaa vauvaa, mitä tehdä itkevän vauvan kanssa tai miten olla hyvä vanhempi. Välillä voi tuntua siltä, että haluaisi peruuttaa takaisin aikaan ennen vauvaa. Ajatuksista ei tarvitse potea syyllisyyttä, sillä ne auttavat kasvamaan kohti vanhemmuutta. Avoin suhtautuminen ja muiden aikuisten kanssa keskusteleminen auttavat ratkaisemaan mahdollisia kysymyksiä ja haasteita. (Hakulinen, Pelkonen, Salo & Kuronen 2023, 28-29.)

On tärkeää huolehtia, että molemmilla vanhemmilla on myös omaa aikaa, jolloin toinen vanhempi ottaa vastuun vauvan hoidosta. Vanhempien on hyvä kuitenkin huomioida, ettei omille henkilökohtaisille menoille ole yhtä paljon aikaa kuin aiemmin. Myös työn suhteen olisi tärkeää ottaa huomioon uusi perhetilanne ja omat voimavarat. Elämää helpottaa, jos samaan aikaan pikkuvauva-ajan kanssa ei olisi käynnissä muita suuria elämänmuutoksia tai projekteja. Kokonaisuudessaan ajankäyttöä on hyvä pohtia aiempaa huolellisemmin. (Nieminen 2024.)

Vauva ilmaisee itkulla epämiellyttävää oloa. On tavallista, että itkuisuutta on enemmän kahden viikon iästä alkaen noin puolentoista kuukauden ikään, jonka jälkeen se vähenee. Vauvan itkiessä hoivaajan on hyvä rauhoittaa ensin itsensä. Jos se tuntuu vaikealta, vauvan voi antaa toiselle turvalliselle aikuiselle ja ottaa itselleen lepoajan. (Hakulinen ym. 2023, 55.) Jos

tämä ei ole mahdollista ja hoivaaja huomaa hermostuvansa, hänen kannattaa vetäytyä hetkeksi omaan rauhaan ja palata sitten vauvan luo. (Hakulinen ym. 2023, 55.) Jos vauva itkee useita tunteja päivässä, ilman selkeää syytä, puhutaan koliikki-itkusta. Myös näillä vauvoilla itkuisuus helpottaa itsestään kolmen–neljän kuukauden iässä, ja he kehittyvät muutenkin aivan normaalisti. (Laru, Riihonen & Ukkonen 2014.)

Väänäsen ja Hannulan (2024, 173-187) artikkeli tuo tuoretta ja tärkeää tietoa koliikkivauva-perheiden vanhempien kokemuksista saadusta tuesta sekä kosketushoidoista. Kosketushoidoilla tarkoitetaan osteopatiaa, vyöhyketerapiaa ja silittelyä. Tutkimuksessa vauvat saivat yhtä edellä mainituista kosketushoidoista, riippuen mihin ryhmään heidät oli satunnaisesti valittu. Tutkimuksessa oli mukana verrokkiryhmä, jossa vauvat olivat normaalin neuvolahoidon piirissä. Vauvan koliikkioireilu on vanhemmille vaativaa. Kosketushoidot koettiin toivoa ja helpotusta tuovina, ja vanhemmat kertoivat kosketushoitosten rauhoittaneen vauvaa. Neuvolalta vanhemmat toivoivat koliikin parempaa tunnistamista, konkreettisia hoito-ohjeita sekä vauva-perheiden tueksi suunniteltujen palveluiden kehittämistä.

Happiest baby -menetelmän on kehittänyt yhdysvaltalainen lastenlääkäri Harvey Karp. Menetelmän kautta voidaan luoda vauvalle kohdun olosuhteita muistuttava tila, jossa vauva on tyytyväinen. Käyttämällä viiden askeleen menetelmää saadaan vauvalle rauhoittumisrefleksiksi kutsuttu reaktio. Ensimmäinen ja tärkein askel menetelmässä on napakka kapalo. Neljä muuta askelta ovat hieman vatsan puolelle kallellaan oleva kylkiasento, hytkyttelyliike, suhina/kohina sekä imeminen. Vauvaa kuulostellaan rauhoittelua tehdessä, mitkä askeleet hänelle parhaiten sopivat. (Tampereen korkeakouluyhteisö 2021.)

Kättilö ja terveystieteiden tohtori Elina Botha on tehnyt menetelmästä väitöstudiumin, jonka tulokset ovat positiivisia. Kaikki Happiest baby -menetelmällä vauvaa rauhoitelleet äidit olivat kokeneet vauvan rauhoittuneen osittain tai kokonaan. Lisäksi kaikki myös suosittelivat menetelmää muille vauvaperheille. Väitöskirjassa Botha tutki äitejä, mutta hän korostaa menetelmän sopivan kenelle tahansa vauvan hoivaajalle. (Tampereen korkeakouluyhteisö 2021.) Happiest Baby -menetelmää voi käyttää itkuisen vauvan rauhoittelussa kahden viikon iästä, aina kolmen - neljän kuukauden ikään asti (Happiest baby -ohje tutkimukseen osallistuvalla 2020).

5 Vanhempien hyvinvointi ja jaksaminen

Perheen hyvinvoinnille merkittävimmissä roolissa ovat vanhemmat, heidän hyvinvointinsa, jaksamisensa, voimavaransa ja elämäntapansa. Kun vanhempien hyvinvointi on turvattu, he kykenevät mahdollistamaan myös lapselle hyvinvoivan kasvuympäristön. (Hakulinen, Uotila-Laine & Koivumäki 2022.)

Vanhempien jaksamista edesauttaa kyky tunnistaa tunteitaan ja tiedostaa, ettei tunteitaan voi valita ja niitä vastaan taistelemisen heikentää hyvinvointia. Väsyneenä ja stressaantuneena vauvavuoden aikana vanhemman on tärkeää pysähtyä miettimään, mitä itse tarvitsee, mitkä ovat voimavarat tässä hetkessä, ja mitkä asiat saavat tuntemaan mielihyvää. Mistä vanhempi saa voimavaroja jaksaa, kun tuntuu, ettei voimat riitä. Mistä olisi nyt apua tai kuka voisi vanhempaa auttaa. (Lehikoinen 2021.)

Jos perheessä on kaksi vanhempaa, kuuluu vauvan hoito heille molemmille. Mahdollinen imetyksitoiminta vauvaa imettävään vanhempaan, mutta kaikkea muuta hoivaa voi ja kannattaa vuorotella. Vuorottelu on tärkeää, jotta molemmat vanhemmat saavat luoda ainutlaatuisen suhteen vauvaan ja levätä toisen ottaessa vastuuta. (Hakulinen ym. 2023, 53-54.)

Lapsiperheessä kotitöiden jakautuminen puolisoitten kesken aiheuttaa usein riitoja. Lapsen syntymä lisää kotitöiden määrää, ja olisikin tärkeää, että vanhemmat suunnittelisivat jo ennen lapsen syntymää, miten jakavat vastuuta arjessa tasapuolisesti. (Hakulinen, Pelkonen, Salo & Kuronen 2023, 31-32, 78). Tasa-arvoinen vanhemmuus on yksi peruspilareista vanhempien jaksamisessa ja hyvinvoinnissa. Vauvan koliikki koskettaa -artikkelissa tuli esille haastattelujen kautta jaetun vanhemmuuden merkityksellisyys. Vanhemmat kokivat vuorottelun vauvan hoidossa hyvin merkitykselliseksi ja jaksamista tukevaksi. Myös muun sosiaalisen verkoston, kuten isovanhempien, ystävien ja vertaisten tuki koettiin tärkeäksi. (Väänänen & Hannula 2024, 180.)

Joskus vauvan hoitaminen käy niin raskaaksi, että vanhempi uupuu. Mikäli vanhempia on kaksi, on toisen tärkein tehtävä antaa mahdollisuus voimien keräämiseen, kun toinen on väsynyt. Toinen vanhempi on läsnä, mutta esimerkiksi itkuun reagoiminen on virkeämmän vanhemman vastuulla. Yhdessä tekeminen vahvistaa myös parisuhdetta. (Hakulinen ym. 2023, 53.)

Jyväskylän Yliopiston suorittaman tutkimuksen ”Parental Burnout Around the Globe: 42-Country Study” (Sorkkila & Aunola 2021) mukaan suomalaiset vanhemmat kokevat olevansa uupuneempia, kuin muiden maiden verrokkivanhemmat. Sen uskotaan johtuvan suomalaisen kulttuurin yksilökeskeisyydestä, jossa yritetään selvittää itsenäisesti. Lisäksi isovanhemmat saattavat asua kauempana ja omat tavoitteet vanhemmuudesta on nostettu korkealle. (Sorkkila & Aunola 2020, 5-8.)

Vanhemmat odottavat vauvan syntymää usein innokkaasti ja valmistautuneena tulevaan. Vauva-arjen tuoma jatkuva väsymys ja riittämättömyyden tunne voivat kuitenkin päästä yllättämään. (Lehikoinen 2021.) Vanhempien luomat korkeat tavoitteet omalle vanhemmuudelle sekä ulkopuolelta tulevat odotukset voivat aiheuttaa stressiä, syyllisyyden tunteita sekä uupumusta vanhemmuutta kohtaan. Oma vanhemmuutta myös vertaillaan muihin vanhempiin. Tärkeintä olisikin muistaa, että vanhempi on aina oman lapsensa paras asiantuntija, ja mikä

sopii toiselle, ei välttämättä sovi toiselle. (Ensi- ja turvakotienliitto 2024.) Riski uupumukselle kasvaa, kun lähdetään toteuttamaan itsensä ja/tai ulkopuolisten luomia odotuksia oikeanlaisesta vanhemmuudesta (Lehikoinen 2021).

Vauvavuoden tuoma tunteiden vuoristorata ja mielialojen ailahtelu voi yllättää, ja olisikin tärkeää, että uskaltaa ottaa puheeksi vaikeimmatkin ajatukset ja tunteet jonkun kanssa. Odotukset omasta vanhemmuudesta voivat olla erilaiset kuin mitä todellisuus pienen vauvan kanssa on. (Lehikoinen 2021.)

Pitkään jatkunut uupumus altistaa liitännäissairauksille, kuten masennukselle ja ahdistukselle (Sorkkila ym. 2020). Masennus on yleisin raskaus- ja perinataaliajan mielenterveydenhäiriö (Riekkilä & Jussila 2022). Masentunut äiti on usein alakuloinen ja surullinen. Mikään ei innosta ja äiti saattaa menettää mielenkiintonsa vauvaa kohtaa tai vastaavasti on liiallisenkin huolestunut vauvasta. Tutkimustiedon mukaan noin 8-12 % äideistä sairastuu masennukseen raskausaikana ja noin 10-16 % synnytyksen jälkeen. (Haring, Smith, Bodnar, Ryan 2011.)

Masentuneen vanhemman voi olla vaikea sopeutua raskauteen ja luoda kiintymyssuhdetta lapseen. Hänellä saattaa olla myös haasteita vuorovaikutussuhteissaan ja toimintakyvyssään. Monesti puhutaan vain äidin masennuksesta ja sen vaikutuksista lapseen, mutta myös joka kymmenes isä sairastuu synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Tutkimusten mukaan myös toisen vanhemman perinataaliajan masennus vaikuttaa lapsen mielenterveyteen. Masennus on koko perhettä koskettava sairaus. (Riekkilä & Jussila 2022.)

Masennusta ei tule kuitenkaan sekoittaa baby bluesiin, jota esiintyy jopa 50-80 % synnyttäjäistä. Baby bluesin oireet muistuttavat masennusoireita: itkuherkkyys, väsymys, unihäiriöt, alakuloisuus sekä mielialan muutokset. Oireet ovat kuitenkin usein lieviä ja itsestään ohimeneviä. Baby bluesin uskotaan liittyvän synnytyksen jälkeisiin äkillisiin hormonitasojen muutoksiin sekä äidin herkistymiseen vastasyntyneen viesteille. (Riekkilä & Jussila 2022.)

Jos oireet ovat kestäneet yli kaksi viikkoa ja vaikeuttavat arkipäiväisissä asioissa selviytymistä, on asia tärkeä ottaa puheeksi neuvolassa, jotta lääkäri voi diagnosoida masennuksen. (Haring ym. 2011). Oikea-aikaisen hoidon kanssa synnytyksen jälkeisellä masennuksella on hyvä ennuste (Riekkilä & Jussila 2022).

5.1 Parisuhde

Lapsen myötä parisuhde usein muuttuu muotoaan, kun perhe ei koostukaan enää kahdesta aikuisesta, vaan nyt mukana on myös uusi perheenjäsen, joka vaatii jatkuvaa huomiota ja huolenpitoa. Vauvavuosi antaa paljon, mutta myös vaatii paljon. Parisuhde voi olla koetuksella, kun vauva valvottaa ja vanhemmat ovat väsyneitä ja uupuneita. (Hakulinen ym. 2023, 78.)

Vanhempien hyvän parisuhteen ja lasten hyvinvoinnin välisestä yhteydestä on vahvaa tutkimusnäyttöä. Vanhempien voidessa hyvin, voivat myös lapset hyvin. (Sinkkonen 2020, 44.) Jos arki pienen vauvan kanssa tuntuu liian kuormittavalta, kannattaa tehdä vain pakolliset asiat ja säästää voimia itsestä sekä parisuhteesta huolehtimiseen. On tärkeää muistaa olla armollinen niin itselleen kuin puolisolleenkin. (Hakulinen ym. 2023, 78.)

Voimavarat kannattelevat jaksamista, ja ne tarvitsevat alleen vahvan perustan, johon tukeutua. Perustan tekevät ihmiset, joilta saa tukea, arvostusta ja rakkautta. Samaa perustaa luovat riittävä uni, ravinto ja liikunta. Hyvä parisuhde voi olla yksi tekijöistä, joka antaa molemmille voimavaroja selvitä haastavimmistakin päivistä. (Lehikoinen 2021.)

Kolmen lapsiperheitä tukevan järjestön vuonna 2021 tuottamassa kyselyssä jopa 56 prosenttia pienten lasten vanhemmista kertoi harkinneensa eroa. Vastaajista valtaosa koki avun hakemisen vaikeaksi. Tyytymättömyyttä ja eropohdintaa aiheuttivat pariskunnan yhteisen ajan sekä omalle hyvinvoinnille otettavan ajan puute. Yhteiset lapset sekä sitoutuminen parisuhteeseen olivat tekijöitä, jotka saivat pariskunnat pysymään yhdessä. (Huuskonen, Jaakkola & Koskinen 2021.)

Parhaimmillaan vauvan odotus lujittaa pariskunnan keskinäistä suhdetta ja samalla vahvistaa vanhemmiksi kasvamisen kokemusta yhdessä (Hakulinen ym. 2023, 31). Onnellinen lapsi kirjassaan Sinkkonen (2020, 41-42) kirjoittaa parisuhteesta. Se, että kaikesta pystyy ja saa puhua ilman pakkoa, on yksi hyvän parisuhteen merkki. Aina ei tarvitse olla samaa mieltä ja riitojakin tulee. On kuitenkin lasten edun mukaista, että he näkevät myös vanhempien riitojen sopimisen ja sovun palaavan. Alkuaikojen rakastumisen muistelu ja huumori ovat kommunikation lisäksi tärkeitä.

Seksi ja seksuaalisuus on osa parisuhdetta. Seksi ei kuitenkaan usein ole ensimmäisenä mielessä, kun vauva on syntynyt. Naisen sukupuolielimet ovat saattaneet vaurioitua synnytyksessä ja hormonaalisten syiden vuoksi limakalvot voivat olla ohuet ja hauraat. Puolison haluja taas voi kadottaa synnytyksen näkeminen. Kahdenkeskistä aikaa on aiempaa vähemmän ja silloinkin vauva saattaa keskeyttää. Seksiin saattaa tulla taukoa, mutta on hyvä muistaa, että seksi on muutakin kuin yhdyntä. Synnytyksen jälkeen olisi tärkeää ylläpitää läheisyyttä ja hellyyttä. Kauniit sanat ja teot ylläpitävät pariskunnan keskinäistä suhdetta ja seksuaalisuuden kokemusta. (Hakulinen ym. 2023, 46-47.)

Haluttomuuden kesto on yksilöllistä, ja on tärkeää pystyä puhumaan toiveistaan ja tunteistaan avoimesti puolison kanssa. Vastuu seksuaalielämästä ja sen tyydyttävyydestä on molemmilla puolisoilla. Seksuaalisuus on herkkä asia, ja pariskunnan molempien osapuolien tulee kunnioittaa toistensa toiveita ja haluja. Yhden vanhemman perheessä olisi tärkeää, että tukea, hellyyttä ja huomioita saisi läheisiltä. (Hakulinen ym. 2023, 46-47.)

5.2 Vanhempien ruutuaika

Älylaitteiden määrä on lisääntynyt lapsiperheissä viimeisten vuosien aikana. Laitteiden monipuolisuus (televisio, erilaiset tietokoneet ja älypuhelimet) vaikuttavat siihen, että niitä käytetään arjessa monenlaisissa tilanteissa. Laitteita käytetään niin yksin kuin yhdessä ja eri mittaisia aikoja kerrallaan. Yhteinen tekijä sekä vanhemmille että lapsille on, että älylaite on vaikea sulkea, mikä kertoo niiden vetovoimasta. (Lahikainen & Arminen 2015, 265-267.)

Helsingin Sanomien kyselyyn internetin ja sosiaalisen median vaikutuksista parisuhteeseen vastasi lähes 450 ihmistä, joiden keski-ikä oli 36 vuotta. Artikkeleihin oli saatu tuloksia kommentoimaan Väestöliiton parisuhdetiimin erikoispsykologi Lotta Heiskanen. Älylaitteet ja sosiaalinen media vaikuttavat läsnäoloon. Kumppani on fyysisesti läsnä, mutta henkisesti poissa. Läheisissä ihmissuhteissa ihminen kaipaa katsekontaktia ja aloitteisiin reagoimista. Älylaitteet aiheuttavat huomaamatta katkoksia tähän läsnäoloon. Toiseen virittyminen on tärkeässä roolissa onnellisissa parisuhteissa. (Tiainen 2019.)

Paljon mediaa käyttävissä perheissä voi muodostua riskiksi yhteisen kokemusmaailman kaventuminen. Mitä enemmän ruutuun uppoutuvien perheenjäsenten kiinnostuksen kohteet eroavat toisistaan, sitä yksityisemmäksi kunkin maailma muuttuu hakualgoritmien tarjotessa omia mieltymyksiä vastaavaa sisältöä. Tämä voi johtaa siihen, että perheenjäsenten on lopulta vaikea löytää yhteistä juteltavaa, sillä he ovat muuttuneet tiedostamattaan toisilleen vieraiksi. (Lahikainen & Arminen 2015, 271.)

Vanhempien tehtävä on turvata sekä keskinäinen että heidän ja lasten välinen riittävä sosiaalinen vuorovaikutus. Tämä vanhempien tehtävä on edelleen olemassa, vaikka kodin mediaympäristö olisi muuttunut. Hyvinvoinnille merkittävä vuorovaikutus on pieniä hetkiä, kun niitä kertyy päivään useita. Esimerkiksi hymy, ystävällinen kosketus ohimennen tai hetken kestävä vuoropuhelu ylläpitävät säännöllisesti toistettuina tunnetta yhteenkuuluvuudesta ja välittämisestä. (Lahikainen & Arminen 2015, 287.) Median käytön rajaaminen yhteisten ruokahetkien ulkopuolelle luo tilaa perheenjäsenien väliselle kohtaamiselle, keskustelulle ja asioiden yhdessä pohdiskelulle (Lahikainen & Arminen 2015, 272).

Älylaitteiden liiallisen käytön vaikutuksista tarvitaan lisää tutkimustietoa. Tähän mennessä sen on todettu olevan yhteydessä keskittymisen vaikeuteen, mielenterveysongelmiin ja unettomuuteen. Älylaitteiden haitat vanhemmuuden näkökulmasta ovat jääneet kuitenkin vähälle huomiolle. Tiedetään kuitenkin, että puutteellinen varhainen vuorovaikutus ja läsnäolo vaikuttavat lapsen kehitykseen. Lisää tarkempaa tutkimusta digiriippuvuuden vaikutuksista ja yleisyydestä suhteessa vanhemmuuteen tarvitaan nopeasti. (Pajulo 2018.)

5.3 Palautuminen ja uni

Uni on aivotoiminnan tarkasti säätelemä tila, jolla on tärkeä tehtävä aivojen aineenvaihdunnalle (Unettomuus: Käypä hoito -suositus 2023). Aivot tarvitsevat unta hoitaakseen huolto- ja lepotoimintansa (Aivoliitto 2018). Aikuisen unentarve on yksilöllinen, vaihdellen kuuden ja yhdeksän tunnin välillä (Unettomuus: Käypä hoito -suositus 2023).

Jo vastasyntyneillä vauvoilla on yksilöllistä vaihtelua unentarpeessaan sekä -rytmissään. Useimmat vauvat kuitenkin nukkuvat ensimmäisinä viikkoinaan suuren osan ajasta. Pikkuhiljaa hereillä oloaika kasvaa ja kolmen kuukauden ikäinen on hereillä jo noin kuusi-kahdeksan tuntia vuorokaudesta. (Hakulinen ym. 2023,70.) Samaan aikaan pisimmät unijaksot alkavat ajoittua yöaikaan. Vuorokausirytmien kehittyminen vaatii kuitenkin aikaa. Lyhyet heräilyt yöllä ovat tavallisia koko vauvuuden ajan. Unenhuollolla voidaan vaikuttaa positiivisesti jo pienen vauvan nukkumiseen. Kiinnittämällä huomiota päiväunen määrään, valolle altistumiseen sekä säännöllisiin iltarutiineihin voidaan merkittävästi vähentää vauvan univaikeuksia. Iltarutiinit tuovat ennakoitavuutta lähestyvistä nukkumaan menosta ja laskevat vireystilaa nukahtamista helpottaen. (Paavolainen & Saarenpää-Heikkilä 2022.)

Pienen vauvan pisin unijakso on usein alkuyöstä. Vanhempien omaa jaksamista ja unta ajattelun voi olla hyvä ajatus mennä vauvan kanssa nukkumaan samaan aikaan. Oma- ja parisuhdeaika ovat kuitenkin tärkeitä henkireikiä ja niille voi halutessaan varata tietyt illat viikosta ja unelle loput. Koko perheen yöunta tukevat aktiivinen puuhailu ja ulkoilu päivänvalossa. Imetetyt vauvat saavat rintamaidon kautta imettävän vanhemman uni-valverytmien mukaisesti muun muassa melatoniinia, mikä vaikuttaa myönteisellä tavalla heidän vuorokausirytmensä kehittymiseen. (Imetyksen tuki 2024.)

Vanhemman omaa palautumista ja unta tukevia tekijöitä ovat torkut vauvan nukkuessa päivällä, lempeä liikunta sekä säännöllinen ateriarhythmi. Luonnossa oleilu ja liikuskelu vähentää stressiä sekä parantaa hyvinvointia. Kofeiinin määrään päivällä ja älylaitteiden käyttöön illalla on hyvä kiinnittää huomiota. (Lapsiperheiden uni 2024.)

Päivien rytmittömyys, hallinnan tunteen menettäminen ja pienen ihmisen ehdoilla eläminen voivat tuntua haastavilta. On tärkeää muistaa, että tärkeintä on pitää huolta vauvasta ja omista perustarpeistaan. Vauvuonna ei voi, eikä tarvitse pystyä kaikkeen samaan, mitä aiemmin. Hetkessä eläminen rentouttaa koko perheen ilmapiiriä. (Lapsiperheiden uni 2024.)

6 Riittävän hyvä vanhemmuus

Vanhemman ei tarvitse unohtaa omia tarpeitaan ja toiveitaan pelkästään lapsen keskittyen. Lapsen kehitykselle on eduksi, että vanhemman mielessä pyörii muutakin, kuin lapsiperhearki. Ihan tavallinen vanhemmuus riittää ja on lapselle myös parasta. Välillä vanhempi on

väsytynyt ja omissa ajatuksissaan, mutta useimmiten kuitenkin läsnä, rakastava ja lapsestaan kiinnostunut. (Sinkkonen 2020, 46-47.)

Vauva tutkii ympäristöään syntymästään alkaen ja oppii monet asiat toisilta ihmisiltä. Tämän vuoksi vauva tarvitsee seuraa alusta alkaen. Vauvalle ei kuitenkaan tarvitse keksiä runsaasti virikkeitä. Vanhempien luontainen toiminta vauvan kanssa, kuten juttelu, hellittely ja arkisten asioiden yhdessä puuhailu, riittävät turvaamaan vauvan kehitystä. Vastasyntynyt ei vielä tunne kehonsa rajoja ja syli on turvallinen paikka opetella niitä. Jokainen vauva on yksilö ja erilainen temperamentiltaan. Temperamentilla tarkoitetaan synnynnäisiä eroja, kuten rytmisyys, kärsivällisyys, rauhallisuus, aktiivisuus, uteliaisuus ja varautuneisuus. Kaikista tärkeintä on rakastaa vauvaa juuri sellaisena kuin hän on ja ottaa hänen tarpeensa huomioon. (Hakulinen ym. 2023, 72-73.)

Vauva viihtyy siellä, missä muukin perhe on. Vauva on syntymästään lähtien valmis vuorovaikutukseen ja kiintyy hoivaajansa aina. Vauva tarvitsee vanhempaa tunnistamaan ja jakamaan tunnetilojaan. Syli ja hellä kosketus ovat vauvalle tärkeitä ja auttavat häntä tuntemaan oman kehonsa. (Hakulinen ym. 2023, 52.)

Psykologi ja psykoterapeutti Hannele Törrönen muistuttaa kirjassaan ”Vauvan kanssa vanhemiksi, selviytymisen ja ilon kirja” (2015, 16-17), että hyvää vanhemmuutta voi olla monenlaista. On erilaisia äitejä ja isiä ja on erilaisia tapoja olla vanhempi. Vanhemman ja vauvan suhteen löytymisen tukeminen on tärkeintä.

Vauvalle voi jutella jo raskauden aikana. Vauvan synnyttyä ystävällinen, rauhallinen puhe ja hymy luovat turvaa ja kokemuksen rakastetuksi tulemisesta. Vaikka vauva ei aluksi ymmärrä hoivaajan sanoja, hän aistii äänen sävyn. (Hakulinen ym. 2023, 52.) Vauvan kyky tunnistaa vanhempiensa äänet sekä tarve varhaiselle vuorovaikutukselle ovat vauvan kehityksen kannalta elintärkeitä (Törrönen 2015, 16-17).

7 Apua ja tukea vanhemmuuteen

Lähes kaikki lasta odottavat ja alle kouluikäisten lasten vanhemmat käyttävät neuvolapalveluita. Saavutettavuutensa ansiosta neivolalla on erityinen mahdollisuus havaita vanhemmuuden ja parisuhteen tuen tarpeet ja tarjota tukea perheille. Neuvolahenkilökunnan tuttuus edistää luottamusta, avointa keskustelua ja varhaista tuen tarpeen tunnistamista. Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen onkin yksi äitiys- ja lastenneuvolan tärkeimmistä tehtävistä.

Neuvolan kautta apua voidaan keskittää juuri tarvittavan tuen pariin. Jos perhe kaipaa apua arjesta selviytymiseen, voi neuvola järjestää perheelle apua kotiin. Mikäli haasteena on yksinäisyys ja tukiverkoston puute, voi hyötyä olla vertaisryhmistä ja tukiverkoston

vahvistamisesta. Neuvolan kautta on myös mahdollista saada keskusteluapua, esimerkiksi terapia- ja psykologipalveluita. (Lammi-Taskula & Hakulinen 2024.) Neuvolan kautta saatavaa tukea on muun muassa lapsiperheiden kotipalvelu, perhetyö, sosiaaliohjaajan tapaaminen, perheneuvola sekä vertaistukiryhmät. (Hakulinen, Uotila-Laine & Koivumäki 2022).

7.1 Tukiverkko ja vertaistuki

Vauvaa odottavan perheen kannattaa pohtia omaa tukiverkostoaan jo raskauden aikana. Vauvaa kotona hoitava vanhempi voi kokea itsensä yksinäiseksi, erityisesti jos lähipiirissä ei ole muita samassa tilanteessa olevia. Puolisoon voi kohdistua paljon odotuksia, mikäli päivän aikana ei ole muita aikuiskontakteja. Vanhempainvapaan voi nähdä kuitenkin myös mahdollisuutena uusille tuttaville ja ystävyysuhteille.

Samassa elämäntilanteessa olevia voi tavata esimerkiksi neuvolan perhevalmennuksen kautta. Myös järjestöt, kunnat, seurakunnat, asukaspuistot sekä avoimet päiväkodit järjestävät erilaista toimintaa lapsiperheille. Sosiaalinen media on yksi tavoista pitää yhteyttä niin ystävien kuin vertaisten kanssa. Aito läsnäolo ja vuorovaikutus ovat kuitenkin tärkeitä niin tulevan vauvan kehitykselle, kuin vanhempien hyvinvoinnille. Virtuaaliset kontaktit eivät korvaa sitä. (Hakulinen ym. 2023,30.)

Vauvan syntymä vaikuttaa muihinkin kuin vanhempiin. Syntyy isovanhempia, kummeja, tettejä, setiä ja enoja. Kokemus vanhemmuudesta voi yhdistää ja haastaa eri sukupolvia. Yhteiskunta ja vauvojen hoitoa koskevat ajatukset ovat muuttuneet vuosien varrella, ja se voi aiheuttaa ristiriitoja sukupolvien välille. Sukulaisille voi lempeästi muistuttaa, että vauvan vanhemmat tekevät omat ratkaisunsa.

Uusille vanhemmille perhe ja läheiset, usein isovanhemmat, ovat apukäsinä vauvan hoidossa. Mikäli läheiset asuvat kaukana tai eivät oman elämäntilanteensa vuoksi voi olla tukena, on tärkeää hakea apua muuta kautta. Avuntarve on tärkeä ottaa puheeksi neuvolassa. (Hakulinen ym. 2023, 79-80.)

7.2 Perheitä tukevia järjestöjä

Neuvolan lisäksi perheille on tarjolla erilaisia palveluita, joiden avulla pystytään turvaamaan lasten ja perheen hyvinvointi. Perhekeskustoiminnan avulla kerätään yhteen alueelliset perhepalvelut, kuten äitiys- ja lastenneuvola, varhaiskasvatuspalvelut, koulu sekä varhaisen tuen ja perhetyön paikalliset palvelut. Järjestöjen ja seurakunnan lapsiperheille järjestämä toiminta on usein myös osana perhekeskuksen palveluverkkoa. Monipuolisuutensa ansiosta perhekeskuksessa voidaan havaita jo varhaisessa vaiheessa perheiden ongelmia ja tarjota niihin apua. (Malja 2024.)

Järjestöillä on tarjolla runsaasti palveluja lapsiperheille, joista löytyy apua ja tukea erilaisiin haasteisiin arjessa. Palvelut ovat matalan kynnyksen palveluita, jotka eivät vaadi sitoutumista. Järjestöiden kautta voi löytyä vertaistukea, keskusteluapua tai ihan konkreettista apua arkeen. Palveluita on saatavilla useilla eri kielillä sekä alustoilla. Olemme koonneet alle taulukon pienten lasten vanhemmille hyödyllisistä ja apua tarjoavista järjestöistä. (Taulukko 1.)

Taulukko 1 Lapsiperheitä tukevia järjestöjä

	Chat- neuvonta	Mitä muuta järjestö tarjoaa?
Ensi- ja turvakotien liitto	✓	Nettiturvakoti. Ensi- ja turvakoti.
Imetyksen tuki ry	✓	Tukea imetykseen ja vanhemmuuteen.
Kirkon perheasioiden neuvottelukeskus	×	Keskusteluapua parisuhteen ja perheen pulmiin. Ei tarvitse olla kirkon jäsen.
Lapsiperheiden uni ry	×	Luotettavaa tietoa lapsen unesta.
Mannerheimin lastensuojeluliitto	✓	Vanhempainnetti. Maksullinen lastenhoitoapu.
Miessakit ry	✓	Apua ja vertaistukea miehille eri tilanteisiin.
Naistenlinja	✓	Apua ja tukea väkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille naisille.
Parisuhdekeskus Kataja	✓	Parisuhdeluennot ja -kurssit.
Sateenkaariperheet ry	✓	Tietoa, tukea + perhevalmennusta.
Suomen monikkoperheet ry	×	Tietoa, vertaistukea + perhevalmennusta.
Sydänliitto- Neuvokas perhe	×	Vinkkejä perheen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.
Valtakunnallinen kahden kulttuurin perheiden liitto- familia ry	✓	Pari- ja perheneuvontaa sekä tukea lasten monikielisyyden tukemiseen.
Väestöliitto	✓	Perhepulumapalvelu, vanhemmuus- ja parisuhdekursseja.
Äidit irti synnyttymasennuksesta Äimä ry	✓	Tietoa ja tukea raskaana olevien ja äitien masennuksesta.
Yhden vanhemman perheiden liitto	✓	Vertaistukea & perhevalmennus yksin odottaville.

7.3 Yksin vanhemmaksi

Joka vuosi pari tuhatta suomalaisnaista päätyy yhden vanhemman perheeksi. Perheen perustaminen yksin voi hämmentää läheisiä tai jopa tuntemattomia. Omia valintojaan ei kuitenkaan tarvitse perustella muille. Jos on joko toivotusti tai toivomatta ainoa vanhempi lapselleen, on hyvin tärkeää hakea apua arkeen viimeistään vauvan synnyttyä. Monet yksin lasta odottavat kokevat, että heidän tulisi selvittää poikkeuksellisen hyvin. Vaikka on päättänyt haluta lapsen yksin, se ei tarkoita, että pitäisi selvittää yksin. (Ensi- ja turvakotien liitto. 2024a.)

Apua voi saada ystäviltä, sukulaisilta tai neuvolan kautta. Kun vauva tutustuu vanhemman lisäksi toiseen hoivaajaan, esimerkiksi isovanhempaan tai ystävään jo vastasyntyneenä, on apua helpompi pyytää myös myöhemmin. (Hakulinen ym. 2023, 57.) Ainoana vanhempana omaa hyvinvointia voi tukea huolehtimalla, että joka päivä on jokin itselle hyvää mieltä tuottava asia

tai hetki, kuten puhelu ystävälle, ulkoilu tai vaikka lempisarjan katselu. (Ensi- ja turvakotien liitto 2024a.)

Tutkimusten mukaan yksi turvallinen vanhempi riittää tasapainoiseen lapsuuteen. Lapselle oleellista on se, miten vanhempi perhемуotoon suhtautuu. Lisätietoa ja vertaistukea yhden vanhemman perheille löytyy Yhden Vanhemman Perheiden Liitolta. (YVPL 2024.)

8 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi

Toiminnallinen opinnäytetyö on prosessi, jonka tuotoksena syntyy työelämäkumppanin kanssa yhteistyössä tuotos palvelemaan tiettyä kehittämistarvetta. Työelämäkumppani toimii työelämän edustajana ja opinnäytetyön tekijät uusimman tutkimustiedon välittäjinä. Toiminnallisen opinnäytetyön raportointi ei etene suoraviivaisesti, vaan ennemminkin prosessina tietoperustan karttuessa matkan varrella. (Kostamo P., Airaksinen T. & Vilka H. 2022, 15-17.)

Saimme idean aiheellemme alkuvuodesta 2024 Laurean opinnäytetyöseminaarissa. Aiheanalyysin teimme yhteistyössä opettajan kanssa ja kirjassimme samalla tavoitteen ja tarkoituksen opinnäytetyöllemme. (kuvio 1)

kuvio 1 Opinnäytetyöprosessi



Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Keusote eli Keski-Uudenmaan hyvinvointialue, joka vastaa Hyvinkään, Järvenpään, Mäntsälän, Nurmijärven, Pornaisten ja Tuusulan alueella asuvien ihmisten hyvinvoinnista, terveydestä sekä turvallisuudesta. Opinnäytetyömme tuotos on osa perhevalmennusvideoita, joita on tehty Keusoten neuvolan perhevalmennukseen opinnäytetöinä. Perhevalmennusvideoita on tähän mennessä tehty imetysohjauksesta, raskaustajan liikunnasta, hampaiden hoidosta, raskaudesta ja synnytyksestä palautumisesta sekä tah-
toiästä. (Keusote 2024.)

Rajasimme aihetta yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Keusoten alueella neuvolassa työskenteleviltä nousivat aihe-ehdotuksiksi muun muassa riittävän hyvä vanhemmuus, vanhempien ruutuaika, unen tarpeen merkitys sekä vanhempien omista tarpeista huolehtiminen. He nostivat esille myös sen, mistä vanhemmat voisivat saada apua ja tukea arkeen. Huomasimme, että olimme pohtineet näitä samoja asioita itsekkin. Lisäksi nostimme pohdittavaksi parisuhteen, vauvan rauhoittelun keinot, tukiverkon ja vanhempien oman ajan tärkeyden. Näistä aiheista lähdimme rakentamaan opinnäytetyömme teoreettisen viitekehyksen.

Aloitimme aktiivisen tiedonhaun keväällä 2024, josta jatkoimme opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen kirjoittamiseen elokuussa 2024. Tässä vaiheessa olimme yhteydessä uudelleen toimeksiantajaan kertoen työmme etenemisestä. Syyskuussa 2024 saimme toimeksiantajalta sähköpostitse tarvittavat asiakirjat, lomakkeet ja Powerpoint-pohjat. Samassa kuussa esitimme opinnäytetyön suunnitelman myös oppilaitoksemme seminaarissa.

Lokakuussa 2024 pidimme kokouksen etäyhteydellä. Kokouksessa kävimme yhdessä läpi videon käsikirjoitusta ja tutkimuslupa-hakemuksen tekemistä. Lupaprosessi oli sujuva ja tutkimuslupamme hyväksyttiin lopulta heti saman kuukauden aikana. Kokouksessa sovimme myös valmiin ohjausvideomme ensiesittelystä etänä toteutettavassa perhevalmennuksessa joulukuun puolivälissä. Saimme positiivista palautetta käsikirjoituksestamme ja se hyväksyttiin lähes sellaiseenaan. Yhteyshenkilö muistutti selkokieliisyydestä sekä tasalaatuisen äänen tärkeydestä. Lisäksi yhteistyökumppani toivoi, että järjestöjä esittelevän taulukon sijaan ohjaisimme asiakkaat linkin kautta suoraan Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen sivuille.

Lähetimme valmiin ohjausvideomme yhteistyökumppanille hyvissä ajoin ennen sovittua palautuspäivää ja saimme heti seuraavalla viikolla siitä palautetta neuvolan esihenkilöiltä. Palautteen perusteella hiljensimme hieman taustamusiikkia sekä korjasimme joitain pilkkuvirheitä tekstityksestä. Palautteessa pyydettiin myös kiinnittämään huomiota tekstitykseen, jossa osa lauseista tuli eri rytmissä. Tekstitykselle emme valitettavasti voineet tehdä muutoksia, sillä käyttämämme editointiohjelma loi tekstit automaattisesti samaan rytmiin puheemme kanssa. Tekstityksen voi kuitenkin aina pysäyttää halutessaan.

Esittelimme ohjausvideomme etänä toteutettavassa perhevalmennuksessa. Paikalla oli noin viisikymmentä perhettä. Meidän vuoromme oli perhevalmennuksen puolivälissä. Aluksi

esittelimme itsemme ja kerroimme opinnäytetyömme aiheen. Videotuotoksen sekä palautekyselyn jaoimme omalta tietokoneelta.

Joulukuussa 2024 korjasimme vielä videota viestinnän ohjeiden mukaan. Videosta löytyi kirjoitusvirhe ja tekstitysten asettelua yhtenäistettiin. Lisäsimme myös Keusoten logon viimeiselle sivulle. Korjausten jälkeen kirjoitimme arviointia, omaa pohdintaa sekä tiivistelmän. Valmis opinnäytetyö esitettiin tammikuussa 2025 Laurean opinnäytetyöseminaarissa. Ohjausvideon julkaisusta vastasi yhteistyökumppanin viestintätiimi. Tammikuussa korjasimme opinnäytetyön raportin lopulliseen muotoonsa opettajilta saamamme palautteen perusteella.

8.1 Ohjausvideon suunnittelu ja toteutus

Osallistuimme tiedonhaun työpajaan, joka auttoi meitä tiedonhauassa eteenpäin. Tiedonhaussa käytimme pääasiassa Laurean Finnan tarkennettua hakua. Hakusanoina käytimme muun muassa vauvaperh*,vauva*, vastasynt*, jaksaminen*, väsymys, uupumus, tukiverkko* ja tukem*. Hyväksyimme lähteiksi korkeintaan kymmenen vuotta vanhat artikkelit. Haimme tietoa myös NEUKO-tietokannasta, sillä pystyimme luottamaan, että tietosiellä on näyttöön perustuvaa. Käytimme myös internetselaimen hakua, siinä olimme hyvin tarkkoja siitä, että löydämme luotettavia lähteitä. Tätä kautta löysimme muun muassa vauvaperheitä auttavia järjestöjä.

Videota ideoidessamme pidimme tärkeänä, että videon tulisi sekä herättää, että säilyttää kohderyhmän mielenkiinto. Video ei saisi olla liian pitkä, ja sen tulisi olla visuaalisesti miellyttävä. Pirneksen (2018) mukaan videon tulisi olla korkeintaan kuusi minuuttia pitkä, sillä lyhyet videot ovat mielenkiintoisempia. Hän painottaa myös valaistuksen tärkeyttä kuvatessa. Myös Kuokkanen (2019) muistuttaa, että yksi tärkeimmistä asioista videon suunnittelussa on sen pituus. Yli kuuden minuutin videolle tulisi olla jo erityinen syy. Hän kirjoittaa, että lyhyempi video katsotaan todennäköisemmin loppuun asti.

Hyvä video syntyy huolellisella suunnittelulla. Videon pituuden ylittäessä kolme minuuttia, vaatii se jo tarinallisen rakenteen. Aloitus ja lopetus ovat tärkeitä. Käsikirjoitusta tehdessä suunnitellaan, miten tarinaa viedään eteenpäin. On hyvä pitää myös taukoja, jolloin kuulija ehtii pohtia juuri nähtyä ja kerrottua. Videolla puheen tulee olla rauhallista ja selkeää. (Ailio 2015, 20.)

Videon toteutuksen suuntaviivat antoi hyvä käsikirjoitus. Käsikirjoitus on tämän tiedoston liitteenä (liite 1). Päädyimme äänittämään videolle tulevan puheen Tikkurilan Laurean podcast-studiolla. Otimme suurimman osan kuvista itse, mutta käytimme myös kolmessa kohtauksessa pexels-palvelusta lainaamiamme kuvia. Itse ottamiimme kuviin hankimme asianmukaiset kuvausluvut. Kuvakulmat valitsimme niin, etteivät kasvot näy suoraan.

Editointiohjelmaksi valitsimme ensin Movavi-sovelluksen, joka kustansi noin 20 euroa. Ehdimme tehdä videon lähes valmiiksi, kunnes huomasimme, ettemme saa tällä ohjelmalla suomenkielistä tekstitystä. Lisäksi ohjelmassa oli haasteita tiedostojen siirtämisessä omaan käyttöön. Tutkittuamme asiaa päädyimme ilmaiseen Clipchamp- ohjelmaan, joka osoittautui helppokäyttöiseksi, toimivaksi ja luotettavaksi. Saimme Movavi-sovellukseen käyttämämme rahat takaisin laitettuamme ohjelman toimimattomuudesta palautetta.

Taustamusiikkia etsimme rojalttivapailta sivustoilta ja löysimme sopivan musiikin lopulta Incompetech- sivustolta. Videon lopulliseksi pituudeksi tuli 6.07 minuuttia, mihin olimme tyytyväisiä. Olimme varanneet videon toteutukseen hyvin aikaa ja yhteistyömme sujui mutkattomasti koko prosessin ajan. Pysyimme aikataulussa hyvin ja ehdimme tarkistaa valmiin tuotoksen useamman kerran, ennen lähetystä yhteistyökumppanillemme.

8.2 Ohjausvideon arviointi

Esittelimme ohjausvideon etänä järjestetyssä perhevalmennuksessa. Saimme palautetta suoraan kohderyhmältä. Palautteen keräämistä varten meillä oli käytössä tämän tiedoston liitteenä oleva sähköinen palautekyselylomake, jossa oli mukana saatekirje (liite 2).

Kyselylomakkeen pituuteen ja ulkoasuun on syytä kiinnittää huomiota jo suunnitteluvaiheessa. Liian pitkä kysely vie vastaajien mielenkiinnon ja karkottaa vastaamishalun. Vastaajien vastaamishalukkuus perustuu pitkälti ensivaikutelmaan vastaanotetusta materiaalista. (Tietoarkisto 2024).

Valitsimme 4 -portaisen Likert -asteikon, jotta vastaajan tulee valita mielipiteensä. Tässä asteikossa ei ole “en ole samaa tai eri mieltä” tai “en osaa sanoa” -vaihtoehtoja. Tietosuojanäkökulma ja vastaamishalukkuus huomioiden kysymyslomake tulee laatia siten, että vastaajien henkilötiedot eivät paljastu, eikä vastaajien tarvitse huolehtia tietojen väärinkäyttömahdollisuuksista. (Tietoarkisto 2024).

Taulukko 2 Ohjausvideon palaute

VÄITTÄMÄ	TÄYSIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN SAMAA MIELTÄ	OSITTAIN ERI MIELTÄ	TÄYSIN ERI MIELTÄ
1. Ohjausvideo antoi tietoa riittävän hyvistä vanhemmuudesta.	n= 18 85,7 %	n= 2 9,5 %		n= 1 4,8 %
2. Ohjausvideo antoi keinoja, miten huolehtia omasta jaksamisesta.	n= 10 47,6 %	n= 8 38,1 %	n= 3 14,3 %	
3. Ohjausvideo antoi tietoa ruutuajan merkityksestä perheen hyvinvointiin.	n= 15 71,4 %	n= 5 23,8 %	n= 1 4,8 %	
4. Ohjausvideo antoi tietoa tasapuolisesta vanhemmuudesta.	n= 12 57,1 %	n= 8 38,1 %	n= 1 4,8 %	
5. Video antoi tietoa, mistä voi hakea apua vauva-arkeen.	n= 13 61,9 %	n= 7 33,3 %	n= 1 4,8 %	
6. Ohjausvideo on sopivan pituinen.	n= 16 76,2 %	n= 3 14,3 %	n= 2 9,5 %	
7. Voisin suositella ohjausvideota perhevalmennukseen osallistuville perheille.	n= 16 76,2 %	n= 4 19 %	n= 1 4,8 %	yhteensä n= 21

Saimme palautetta Google Forms- lomakkeella toteutetulla kyselylomakkeella kahdeltakymmeneltäyhdeeltä osallistujalta (taulukko 2). Olimme erittäin tyytyväisiä palautteen määrään. Palaute oli suurimmaksi osaksi positiivista. Saimme myös sanallista palautetta muutamalta osallistujalta.

Kahdeksantoista vastaajista oli täysin samaa mieltä siitä, että ohjausvideo antoi tietoa riittävän hyvistä vanhemmuudesta. Kaksi vastaajista oli osittain samaa mieltä ja yksi oli täysin eri mieltä. Yli puolet vastaajista oli täysin samaa mieltä, että ohjausvideo antoi keinoja, miten huolehtia omasta jaksamisesta. Kolme vastaajista oli osittain eri mieltä ja loput kahdeksan vastaajaa olivat osittain samaa mieltä. Viisitoista vastaajaa oli samaa mieltä, että ohjausvideo antoi tietoa ruutuajan merkityksestä perheen hyvinvointiin. Viisi vastaajaa oli osittain samaa mieltä ja yksi vastaajista oli osittain eri mieltä.

Ohjausvideo antoi tietoa tasapuolisesta vanhemmuudesta kahdentoista vastaajan mielestä. Osittain samaa mieltä oli kahdeksan vastaajaa ja osittain eri mieltä yksi vastaajista. "Video antoi tietoa, mistä voi hakea apua arkeen"- väittämässä vastaukset jakaantuivat samalla tavalla.

“Ohjausvideo on sopivan pituinen”- väittämän kanssa oli samaa mieltä kuusitoista vastaajaa. Kolme vastaajista oli osittain samaa mieltä ja kaksi osittain eri mieltä. “Voisin suositella ohjausvideota perhevalmennukseen osallistuville perheille”- väittämässä vastaukset jakaantuvat edellisen kanssa muuten samoin, mutta vain yksi vastaajista oli osittain eri mieltä.

Saimme myös vapaata palautetta. Videota kuvattiin siinä sensitiiviseksi, ihanaksi ja kattavaksi sekä riittävän lyhyeksi. Toiveena oli, että video tulisi helposti vanhempien löydettäväksi. Kehittämisehdotuksina videosta toivottiin pidempää ja syvällisempää videota. Lisää kuvia tositalanteista toivottiin myös.

9 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi on ollut kokonaisuutena opettavainen ja kehittänyt meitä ammatillisesti. Yhteistyömme on sujunut mutkattomasti koko prosessin ajan. Onnistuimme työnjaossa ja aikataulutuksessa. Aihe on lähellä sydäntämme, sillä olemme itsekkin vanhempia. Olemme oppineet prosessin aikana uusia taitoja, kuten prosessikirjoittamista, studiossa äänittämistä sekä editointia.

Pyysimme yhteistyöstä palautetta yhteistyökumppaniltamme. Saatu palaute oli positiivista. Saimme kiitosta sujuvasta yhteistyöstä. Työelämäkumppani arvosti tapaamme ottaa huomioon videon korjausehdotukset. Myös videon esittelyä suoraan kohderyhmälle pidettiin hyvänä asiana.

Saimme opinnäytetyömme raportista palautetta kahdelta eri opettajalta. Heidän palautteensa avulla saimme muokattua raporttiamme yhtenäisemmäksi. Opettajien palaute ja tuki herätteli meitä tarkastelemaan aina uudelleen hieman eri kulmasta.

9.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä varten on luotu eettiset suositukset ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston toimesta. Suosituksista löytyy muistilista opiskelijalle, johon keskeiset ohjeet on koottu helposti omaksuttavaan muotoon. Tutustuimme näihin ohjeisiin ja sitouduimme noudattamaan niitä. Ohjeissa muistutettiin muun muassa plagiaatintunnistuksesta, jonka kaikki opinnäytetyöt käyvät läpi. (Arene 2020.)

Huolehdimme, että opinnäytetyöprosessimme oli kokonaisuutena luotettava. Työskentelimme järjestelmällisesti ja johdonmukaisesti läpi prosessin. Arvioimme lähteidemme luotettavuutta ja tarkoituksenmukaisuutta suhteessa opinnäytetyömme tarkoitukseen ja tavoitteeseen. (Vilka 2021, 186.)

Lähteiksi valitsimme korkeintaan kymmenen vuotta vanhoja julkaisuja, jotka perustuvat tutkittuun tietoon ja joiden kirjoittajat arvioimme luotettaviksi. Arvioimme kriittisesti lähteiden

soveltuvuutta ennen niiden käyttöä. (Vilkkä 2021, 120.) Pyrimme myös tarkastelemaan samaa aihetta aina useammasta eri lähteestä, huomioiden eri näkökulmia aiheeseen (Kostamo ym. 2022, 84). Opinnäytetyössämme noudatimme Laurean lähdeviittaushjettä. Lähteiden merkitseminen tarkasti lisäsi työmme laatua ja teki lukijalle näkyväksi tiedon alkuperäisen kirjoittajan. (Laurea 2023, 4.)

Koska kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, ja tavoitteena oli tuottaa video Keusoten perhevalmennuksen käyttöön, oli tärkeää huolehtia opinnäytetyössä esiintyvien ihmisten ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden toteutumisesta läpi prosessin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7-8.)

Opinnäytetyössä käytettyjen kuvien julkaisuun kysyttiin lupa kohdehenkilöiltä tai heidän huoltajiltaan (Vilkkä 2021, 115). Pyrimme käyttämään itse ottamiamme kuvia opinnäytetyön toteutuksessa. Muutamien kuvien lainasimme internetistä huolehtien tekijänoikeuksien säilymisestä.

Ohjausvideon palautekyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Palautteet kerättiin nimettöminä ja analysoinnin jälkeen ne tuhottiin asianmukaisesti. Tässä mietimme opinnäytetyöprosessin alussa paperisen- ja sähköisen lomakkeen hyötyjä ja haittoja. Etänä toteutettavan perhevalmennuksen vuoksi päädyimme sähköiseen kyselyyn. Näin myös vastaajat pysyivät anonyymeina.

9.2 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuhteet

Onnistuimme tuottamaan ohjausvideon, jota yhteistyökumppanimme voi jatkossa käyttää perhevalmennuksen tukena. Perheet pääsevät katsomaan videon Keusoten internetsivuilla olevan linkin kautta tai suoraan YouTube -palvelusta.

Jos aloittaisimme työmme nyt uudelleen, keskittyisimme vielä kattavammin vertaistuen esittelyyn videolla. Selvittäisimme myös kuvauslupien tarpeellisuuden ajoissa, sillä nyt meillä jäi yhden kuvan käyttämättä kirjallisten lupien puuttumisen vuoksi. Olimme käyneet vanhempi -vauva joogatunnilla kuvaamassa, ennen kuin saimme viralliset lupapaperit Keusotelta. Olimme kysyneet joogatunnille osallistujilta vain suulliset luvat, eikä meillä ollut mahdollisuutta saada kirjallisia lupia heiltä enää jälkikäteen.

Jatkokehittämissuhteena parisuhteesta ja seksuaalisuudesta voisi tehdä vielä kokonaan erillisen ohjausvideon. Aihe on tärkeä, sillä parisuhde ja seksuaalisuus muuttuvat uuden perheenjäsenen myötä. Aiheen käsittely vaatii kuitenkin sensitiivisyyttä ja rohkeutta, sekä asiakkaalta, että ammattilaiselta.

9.3 Tuotoksen tarkastelu

Tarkoituksemme tuottaa ohjausvideo osaksi Keski-Uudenmaan neuvoloiden perhevalmennusta toteutui suunnitellusti. Palautteen perusteella koemme, että pääsimme tavoitteeseemme lisätä vanhempien tietoja ja keinoja tukea omaa hyvinvointia ja jaksamista. Onnistuimme tuomaan videossamme esille tasapuolista vanhemmuutta ja sen merkitystä perheen hyvinvoinnille. Nostimme vahvasti esille myös omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeyden. Tavoitteenamme oli myös esitellä vanhemmille matalan kynnyksen palveluita, joista saa apua ja tukea arkeen. Ohjausvideolla näitä palveluita emme juuri avaa, sillä yhteistyökumppani toivoi, että ohjaamme katsojat linkin kautta heidän kotisivuilleen. Keräsimme kuitenkin tietoa järjestöistä tähän kirjalliseen raporttiin.

Pohdimme perhevalmennukseen osallistuneilta saamiemme palautteiden mukana tulleita kehittämisehdotuksia. Ne olivat hyviä ja ymmärrämme tarpeen saada kuvia ja videoita ”tosi tilanteista”, mutta käytännössä tämän toteuttaminen ei ollut meille mahdollista, sillä meillä ei ole enää omia pieniä lapsia. Kuvissa ja videoissa näkyvät vauvat olivat ystäviemme lapsia, joten esimerkiksi heidän rauhoitteluaan oli haastavaa päästä kuvaamaan todellisissa tilanteissa. Osa olisi toivonut pidempää ja asioita syvällisemmin käsittelevää videota, mutta tässä nojauimme hakemaamme tietoon hyvän videon pituudesta, jotta se ylläpitää katsojan mielenkiintoa ja keskittymistä. (Pirnes 2018; Kuokkanen 2019.)

Kokonaisuudessaan pääsimme tavoitteeseemme tuottaa ohjausvideo, jossa tulee esille vanhempien hyvinvoinnin ja jaksamisen tärkeys vauvuuden aikana. Tavoitteemme esitellä apua ja tukea tarjoavia palveluita toteutuu kirjallisessa raportissamme laajemmin, kuin videolla.

Lähteet

Sähköiset

Ailio, J. 2015. Vähän parempi video. Opas laadukkaaseen videon suunnitteluun ja toteutukseen. Viitattu 27.8.2024. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165831.pdf>

Aivoliitto. 2018. Uni on aivojen aikaa. Viitattu 21.8.2024. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/uni-on-aivojen-aikaa#f38dcb14>

Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 23.9.2024. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Ensi- ja turvakotienliitto. 2024a. Uupunut vanhempi. Viitattu 21.8.2024. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaperhe/kun-voimat-on-lopussa/uupunut-vanhempi/#1624948506859-e1bd1c34-28fb>

Happiest baby ohje tutkimukseen osallistuvalla. 2020. Viitattu 28.11.2024. <https://webpages.tuni.fi/viva/files/2020/04/Happiest-baby-ohje-lyhyesti.pdf>

Haapala, E., Hakulinen, T., Mäntymaa, P., Peltomäki, H., Jääskeläinen, T. & Lundqvist, A. 2020. Valtaosa pikkulasten vanhemmista voi hyvin - Tuloksia FinTerveys 2017 tutkimuksesta. Tutkimuksesta tiiviisti 1/2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 22.8.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139086/URN_ISBN_978-952-343-458-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hakulinen T, Uotila-Laine, H ja Koivumäki, T. 2022. Perheen hyvinvointi ja voimavarat. Äitiys- ja lastenneuvola. THL. Viitattu 20.6.2024. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00088?toc=1112237>

Hakulinen-Viitanen T, Hietanen-Peltola T, Hastrup A, Wallin M, Pelkonen M. 2012. Laaja terveystarkastus, ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveyden huoltoon. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.6.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90831/URN_ISBN_978-952-245-708-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hakulinen, T., Pelkonen, M., Salo J., Kuronen, M. 2023. Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. 3.painos. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 30.6.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145987/URN_ISBN_978-952-408-020-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hakulinen, T., Uotila-Laine, H., Koivumäki, T. 2022. Perheen hyvinvointi ja voimavarat. Äitiys- ja lastenneuvola. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 22.8.2024.

<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00088?toc=1112237>

Haring, M., Smith, J., Bodnar, D., Ryan D. 2011. Coping with depression during pregnancy and following the birth: A cognitive behaviour therapy-based resource and self-management guide for women and health care providers. Suomen Perinataalimielenterveys Ry. 2023, s.18-19, 21.

Viitattu 12.8.2024. https://bin.yhdistysavain.fi/1606978/lkNFEN7vOKb7V83ZlCHHO_5LL/Ras-kaus-%20ja%20vauva-ajan%20masennus%20ja%20siit%C3%A4%20selviytyminen.pdf

HHS. U.S. Department of health and human services. 2024. U.S. Surgeon General Issues Advisory on the Mental Health and Well-Being of Parents. Viitattu 24.9.2024.

<https://www.hhs.gov/about/news/2024/08/28/us-surgeon-general-issues-advisory-mental-health-well-being-parents.html>

Imetyksen tuki ry. 2024. Uni vauvaperheessä. Viitattu 12.8.2024. [Uni vauvaperheessä - Imetyksen tuki ry \(imetys.fi\)](https://www.imetyksen-tuki.fi)

Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä. 2013. Äitiysneuvolaopas, suosituksia äitiysneuvola toimintaan. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.5.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Kauranen, M. 2023. Mistä apua ja tukea jaksamiseen? Viitattu 14.8.2024. https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/mistaapua/?_gl=1*1pku70u*_up*MQ..&gclid=Cj0KCQjwsuSzBhCLARIsAlcdLm4Zx7BQ_Q0LZk5RyLYowh7isvSe8XHnYXkyMguZufr2pw6l8qVp9vwaArobEALw_wcB

Keusote. Keski-Uudenmaan hyvinvointialue. 2024. Viitattu 4.5.2024. [Keski-Uudenmaan hyvinvointialue | Keusote](https://www.keusote.fi)

Klemetti, R., Vuorenmaa, M. & Helakorpi, S. 2021. Vauvaperheiden hyvinvointi - FinLapset-kyselytutkimus 2020. Koronaepidemia on heikentänyt vauvaperheiden jaksamista - tyytyväisyys perhe-elämään silti suurta. Viitattu 24.9.2024. [Vauvaperheiden hyvinvointi - FinLapset-kyselytutkimus 2020 \(julkari.fi\)](https://www.julkari.fi)

Kuokkanen, A. 2019. Mediamasteri. Kuinka tehdä vaikuttavia opetusvideoita. Viitattu 27.8.2024. <https://www.mediamasteri.com/blog/kuinka-tehda-vaikuttavia-opetusvideoita>

Laine, O. Helsingin sanomat. 2024. Nykyaajan vanhemmuus on terveysongelma, jyrähti Yhdysvaltain viranomainen - suomalaistutkija: ”Teki mieli taputtaa käsiä” Viitattu 24.9.2024.

<https://www.hs.fi/lifestyle/art-2000010699372.html>

- Lammi, J. & Hakulinen, T. 2024. Neuvolasta voi saada tukea vanhemmuuden jaksamiseen. THL Blogi. Viitattu 21.8.2024. <https://blogi.thl.fi/neuvolasta-voi-saada-tukea-vanhemmuuden-jakamiseen/>
- Lapsiperheiden uni ry. 2024. Vanhemman jaksaminen. Viitattu 12.8.2024. [Vanhemman jaksaminen – Lapsiperheiden uni ry](#)
- Laru, S., Riihonen, R. & Ukkonen, J. 2014. Väestöliitto. Itkuinen vauva ja koliikki- opas vanhemmille. Viitattu 30.6.2024. [7fb4d966-itkuinen_vauva_ja_koliikki.pdf \(storage.googleapis.com\)](https://www.vesteliitto.fi/7fb4d966-itkuinen_vauva_ja_koliikki.pdf)
- Laurea-ammattikorkeakoulu. 2023. Lähdeviitteiden ja lähteiden merkintätavat Laurea-ammattikorkeakoulussa. Viitattu 22.8.2024. <https://www.laurea.fi/globalassets/koulutus/lahdeviitteet-ja-lahteiden-merkitseminen-laureassa.pdf>
- Lehikoinen, J. 2021. Mikä auttaa vanhempaa jaksamaan? Stressistä säätelyyn hanke. Ensi- ja turvakotien liitto, Viitattu 12.8.2024 <https://ensijaturvakotienliitto.fi/blogi/mika-auttaa-vanhempaa-jaksamaan/>
- Malja, M. 2024. Sosiaali- ja terveysministeriö. Palvelut perheille. Viitattu 7.9.2024. <https://stm.fi/palvelut-perheille>
- Nieminen, S. 2024. Vauvaperheen arki. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 18.1.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/osv00007>
- Paavonen, J. & Saarenpää-Heikkilä, O. 2022. Pikkulasten normaali unen kehitys ja siihen vaikuttavat tekijät. Duodecim 2022. Viitattu 20.8.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16813>
- Pajulo, M. 2018. Viekö älylaite vauvalta vanhemman? Potilaan lääkärilehti. 8/2018. Viitattu 18.6.2024. [Viekö älylaite vauvalta vanhemman? - Potilaan Lääkärilehti \(potilaanlaakarilehti.fi\)](#)
- Pirnes, T. 2018. Opetusvideoiden käyttäminen ammatillisessa koulutuksessa. Tietotekniikan Pro-Gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 27.8.2024. [URN:NBN:fi:ju-201805022415.pdf](https://urn:nbn:fi:ju-201805022415.pdf)
- Rieki, T. & Jussila, H. 2022. Uupumus. Äityys- ja lastenneuvola. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 12.8.2024. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00084/search/uupumus>

- Sorkkila, M. & Aunola, K. 2021. Parental Burnout Around the Globe : a 42-Country Study. Jyväskylän Yliopisto, 58-79. Viitattu 13.8.2024. https://converis.jyu.fi/converis/portal/detail/Publication/51971655?auxfun=&lang=fi_FI
- Sorkkila, M. & Aunola, K. 2020. Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. Jyväskylän Yliopisto, 6-8. Viitattu 14.8.2024. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/65815/Sorkkila-Aunola2019_Article_RiskFactorsForParentalBurnoutA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2024. Neuvolat. Viitattu 9.5.2024. <https://stm.fi/neuvolat>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2024. Palvelut perheille. Viitattu 21.8.2024. <https://stm.fi/palvelut-perheille>
- Suomi.fi. 2024. Tukea vanhemmuuteen. Viitattu 22.8.2024. <https://www.suomi.fi/op-paat/lapsen-saaminen/lapsi-tulossa/tukea-vanhemmuuteen>
- Tampereen korkeakouluyhteisö. 2021. Vauva-arjen ei tarvitse olla itkunsekaista ja uuvuttavaa. Viitattu 21.8.2024. [Vauva-arjen ei tarvitse olla itkunsekaista ja uuvuttavaa | Tampereen korkeakouluyhteisö \(tuni.fi\)](https://www.tuni.fi/vauva-arjen-ei-tarvitse-olla-itkunsekaista-ja-uuvuttavaa)
- Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2010. FINLEX. Viitattu 9.5.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110338>
- Terveyskirjasto. 2023. Koliikki ja itkuisuus vauvalla. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 21.8.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00430>
- Tiainen, A. 2019. Monessa parisuhteessa vallitsee tuhoisa kierre, jonka keskiössä on älypuhelin - Sadat lukijat kertoivat HS:lle karusta maailmasta, jossa some on aina läsnä ja pilaa suhteen. Viitattu 20.6.2024. <https://www.hs.fi/teknologia/art-2000006112510.html>
- Tietoarkisto. 2024. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 28.8.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 22.8.2024. [Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje 2019.pdf \(tenk.fi\)](https://www.tenk.fi/tutkimuseettinen-neuvottelukunta-2019-ihmiseen-kohdistuvan-tutkimuksen-eettiset-periaatteet-ja-ihmistieteiden-eettinen-ennakoarviointi-suomessa)
- Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2023. Viitattu 21.8.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067>

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. Viitattu 9.5.2024

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>

Väänänen, T. & Hannula, L. 2024. Vauvan koliikki koskettaa- koliikkivauvaperheiden kokemuksia saamastaan tuesta ja kosketushoidosta. *Hoitotiede* 36 (2024): 2, s.173-187. Viitattu

21.8.2024. [https://www.pro-](https://www.proquest.com/docview/3081857590/fulltextPDF/2896AE9B0A094BA8PQ/5?accountid=12003&sourcetype=Scholarly%20Journals)

[quest.com/docview/3081857590/fulltextPDF/2896AE9B0A094BA8PQ/5?accountid=12003&sourcetype=Scholarly%20Journals](https://www.proquest.com/docview/3081857590/fulltextPDF/2896AE9B0A094BA8PQ/5?accountid=12003&sourcetype=Scholarly%20Journals)

YVPL. Yhden Vanhemman Perheiden Liitto. 2024. Odotatko tai kasvatatko lasta yksin? Viitattu

30.6.2024. [Odotatko tai kasvatatko lasta yksin? - YVPL - Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry](https://www.yvpl.fi/odotatko-tai-kasvatatko-lasta-yksin/)

Kirjat ja muut painetut julkaisut

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. 2.painos. Helsinki: Art House.

Lahikainen, A-R. & Arminen, I. 2015. Perheet, media ja tulevaisuus. Teoksessa Lahikainen A-R, Mälkiä T. & Repo K. (toim.): Media lapsiperheessä. Tampere: Vastapaino.

Sinkkonen, J. 2020. Onnellinen lapsi. Helsinki: WSOY.

Törrönen, H. 2015. Vauvan kanssa vanhemmiksi, selviytymisen ja ilon kirja. Helsinki: Kirjapaja.

Vilkkä, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuviot

kuvio 1 Opinnäytetyöprosessi 19

Taulukot

Taulukko 1 Lapsiperheitä tukevia järjestöjä 18

Taulukko 2 Ohjausvideon palaute 23

Liitteet

Liite 1 Käsikirjoitus ohjausvideoon.....	33
Liite 2 Saatekirje ja palautekysely.....	38

Liite 1 Käsikirjoitus ohjausvideoon

Puhe juoksee tekstityksenä videon alareunassa.

Taustalle tulee rauhallinen musiikki *

KOHTAUKSEN TEKSTI	KUVA	ÄÄNIRAITA*	AIKA
Vanhempien hyvinvointi ja jaksaminen	Valmis dia Keusote, taustalle oma kuva hyvinvointiin liittyen.	Tämän videon aiheena on vanhempien hyvinvointi ja jaksaminen vauvuuden aikana.	0.00-0.10 10 sec
Vauvuvuosi Avoin vuorovaikutus Tasapuolinen vanhemmuus Yhteenkuuluvuuden tunne	Videopätkä vanhemman ja vauvan välisestä vuorovaikutustilanteesta. Tarkoitus herättää katsojassa lämpimiä tunteita.	“Vauvan syntymä muuttaa perheen elämää. Avoin vuorovaikutus, yhteenkuuluvuuden tunne ja tasapuolisesti jaettu vanhemmuus kannattelevat uudessa elämänvaiheessa. Vauva on syntymästään lähtien valmis vuorovaikutukseen. Syli ja hellä kosketus ovat vauvalle tärkeitä.”	0.10-0.35 25 sec
Vauvan itku Itku on vauvan vuorovaikutusta Rauhoita ensin itsesi Koliikkivauva Kosketushoidot	Kuva vauvasta ja väsyneen näköisestä vanhemmasta TAI muu kuva, jolla herätettäisiin ristiriitaisia tunteita katsojassa.	“Vauva ilmaisee itkulla epämiellyttävää oloa. On tavallista, että itkuisuutta on enemmän 2-6 viikon iässä. Vauvan itkiessä hoivaajan on hyvä rauhoittaa ensin itsensä. Jos vauva itkee useita tunteja päivässä, ilman selkeää syytä, puhutaan koliikki-itkusta. Koliikkivauva voi hyötyä kosketushoidoista, kuten osteopatiasta, vyöhyketerapiasta tai silitelystä.”	0.35-1.00 25 sec

<p>Happiest baby -menetelmä</p> <p>Kapalo</p> <p>Kylkiasento</p> <p>Hytkyttelyliike</p> <p>Suhina</p> <p>Imeminen</p>	<p>Kuva rauhallisesta vauvasta</p> <p>TAI itsetehty dia, jossa askeleet kuvitettuna.</p> <p>Tarkoitus herättää katsojassa toivon ja pystyvyyden tunne.</p>	<p>“Tutkitusti toimivassa menetelmässä luodaan vauvalle kohdun olosuhteita muistuttava tila. Tärkein rauhoittelukeino on napakka kapalo. Neljä muuta ovat hie-man vatsan puolelle kallellaan oleva kylkiasento, hytkyttelyliike, suhina sekä ime-minen. Vauvaa kuulostellaan rauhoitellua tehdessä, mitkä keinot hänelle parhaiten sopivat.”</p>	<p>1.05-1.25 20 sec</p>
<p>Vanhempien hyvinvointi ja jaksaminen</p> <p>Mitä itse tarvitsen?</p> <p>Mitkä ovat voimavarani?</p> <p>Mikä tuo mielihyvää?</p>	<p>Kuva vanhemmasta yksin kävelyllä, kuulokkeet korvilla, koiran kanssa.</p> <p>Tarkoitus herättää katsojassa rentouden ja vapauden tunne.</p>	<p>“Vanhempien jaksamista auttaa kyky tunnistaa tunteitaan ja tiedostaa, ettei tunteitaan voi valita. Jos perheessä on kaksi vanhempaa, kuuluu vauvan hoito heille molemmille.</p> <p>Baby blues on tavallinen synnytyksen jälkeen esiintyvä tila, johon vaikuttavat nopeat hormonitasojen muutokset ja herkistyminen vauvan tarpeille. Vaikka oireet muistuttavat masennusta, ne ovat usein lieviä ja menevät ohi itsestään.”</p>	<p>1.25-1.55 30 sec</p>
<p>Parisuhde</p> <p>Parisuhde uuden edessä</p>	<p>Kuva pariskunnasta kaksin, esimerkiksi käsi kädessä tai kevyesti halaten.</p>	<p>“Vauvan myötä parisuhde muuttaa muotoaan. Uusi perheenjäsen tarvitsee jatkuvaa huolenpitoa. Vanhempien hyvän parisuhteen ja lasten hyvinvoinnin välisestä yhteydestä on vahvaa</p>	<p>1.55-2.25 30 sec</p>

<p>Vanhempien hyvä parisuhde on lasten etu</p> <p>Läsnäolo, hellyys, läheisyys</p>	<p>Tarkoitus herättää katsojassa hellyyden tunteita.</p>	<p>tutkimusnäyttöä. Seksi ja seksuaalisuus on osa parisuhdetta. Haluttomuus on kuitenkin tavallista synnytyksen jälkeen. Tällöin läheisyyttä ja hellyyttä on tärkeää ylläpitää muilla tavoin.”</p>	
<p>Ruutuaika</p> <p>Älylaite vie kauemmas toisesta.</p> <p>Läsnäolo</p> <p>Katsekontakti</p> <p>Vuorovaikutus</p>	<p>Kuva pariskunnasta eri puolilla sohvaa puhelimet käsissä.</p> <p>Tarkoitus herättää katsojassa samaistumisen tunnetta.</p>	<p>“Älylaitteet ja sosiaalinen media vaikuttavat läsnäoloon. Kumpuani voi olla fyysisesti läsnä, mutta henkisesti poissa. Tarvitsemme katsekontaktia läheisissä ihmissuhteissa. Paljon mediaa käyttäessä yhteinen kokemusmaailma voi kaventua. Riittävän sosiaalisen vuorovaikutuksen turvaaminen on vanhempien tehtävä.”</p>	2.25-2.45 20 sec
<p>Palautuminen ja uni</p> <p>Oman unen arvostaminen</p> <p>Aktiivinen puuhailu ja ulkoilu päivänvalossa</p> <p>Päiväunen määrä</p> <p>Iltarutiinit</p>	<p>Seesteinen kuva makuuhuoneesta.</p> <p>Tarkoitus herättää katsojassa levollinen tunne.</p>	<p>”Aikuisen unentarve vaihtelee 6-9 tunnin välillä. Pienen vauvan pisin unijakso on usein alkuyöstä ja siksi kannattaa mennä vauvan kanssa nukkumaan samaan aikaan. Imetys vaikuttaa positiivisesti vauvan vuorokausirytmien kehittymiseen.</p> <p>Unenhuollolla voidaan vaikuttaa positiivisesti jo pienen vauvan nukkumiseen.”</p>	2.45-3.05 20 sec
<p>Riittävän hyvä vanhemmuus</p>	<p>Videopätkä pariskunnasta vauvan kanssa kävelyllä luonnossa.</p>	<p>“Vanhempien luomat korkeat tavoitteet omalle vanhemmuudelle sekä ulkopuolelta tulevat odotukset voivat aiheuttaa</p>	3.05-3.35 30 sec

<p>Sinä olet lapsesi paras asiantuntija.</p> <p>Hyvää vanhemmuutta on monenlaista.</p> <p>Vanhemman ja lapsen suhteen luominen on tärkeintä.</p>	<p>Tarkoitus herättää tunne, että arkinen tekeminen riittää.</p>	<p>stressiä, syyllisyyttä sekä uupumusta.</p> <p>On hyvä muistaa, että vanhempien luontainen toiminta vauvan kanssa, kuten hellä vuorovaikutus ja arkisten asioiden yhdessä puuhailu, riittävät turvaamaan vauvan kehitystä.”</p>	
<p>Tukiverkko ja vertaistuki</p> <p>Keneltä voisin pyytää apua?</p> <p>-perhe</p> <p>-ystävät</p> <p>-naapurit</p> <p>-neuvola</p> <p>Mistä löydän samassa tilanteessa olevia?</p> <p>-perhevalmennus</p> <p>-sosiaalinen media</p>	<p>Kuva vanhemmista ja vauvoista yhdessä, ylhäältä päin.</p>	<p>“Omaa tukiverkostaan on hyvä pohtia jo odotusaikana. Jos on toivotusti tai toivomatta ainoa vanhempi lapselleen, on hyvin tärkeää hakea apua arkeen viimeistään vauvan synnytyä. Vaikka olisi päättänyt haluta lapsen yksin, se ei tarkoita, että pitäisi selvitä yksin.</p> <p>Vanhempainvapaan voi nähdä myös mahdollisuutena uusille tuttaville ja ystävyyssuhteille.”</p>	3.35-4.00 25 sec
<p>Mistä apua ja tukea?</p> <p>Neuvola</p> <p>Kotipalvelu</p> <p>Perhetyö</p> <p>Sosiaaliohjaajan tapaamiset</p> <p>Perheneuvola</p> <p>Vertaistukiryhmät</p>	<p>Kuvapankista aiheeseen sopiva kuva.</p>	<p>”Mistä apua ja tukea?</p> <p>Ota huolesi puheeksi neuvolassa. Sieltä voidaan ohjata oikean avun ja tuen piiriin.”</p>	4.00-4.10-10 sec
<p>Järjestöt</p>	<p>Kuvapankista järjestöihin liittyvä kuva.</p>	<p>”Järjestöt tarjoavat monipuolista apua ja tukea. Apua voi</p>	4.10-4.30-20 sec

<p>Linkki Keusoten "Tu- kea lapsiperheen ar- keen" -sivustolle</p>		<p>hakea yksin, paris- kuntana tai per- heenä.</p> <p>"Järjestöt huomioi- vat erilaiset perheet ja tarpeet.</p> <p>Yksin ei tarvitse jäää."</p> <p>Tukea lapsiperheen arkeen -sivustolta löydät luettelon jär- jestöistä.</p>	
<p>Kooste tärkeimmistä asioista</p>	<p>Kuva onnellisesta perheestä hassutte- lemassa isomman vauvan kanssa.</p>	<p>"Vanhempien voi- dessa hyvin, voivat myös lapset hyvin."</p> <p>"Sinä riität omana it- senäsi."</p>	<p>4.30-4.45-15 sec</p>
<p>Kiitos + tekijät</p>	<p>Valmis pohja Keus- ote, taustalle oma kuva hyvinvointiin liittyen, jossa teksti:</p> <p>Tämä video on osa Keusoten perheval- mennuskokonai- suutta. Tahdomme olla tukemassa alu- eemme perheitä merkityksellisessä elämänmuutoksessa.</p> <p>Video on tehty yh- teistyössä Laurea ammattikorkeakou- lun kanssa.</p> <p>Suunnittelu ja toteu- tus: Saara Linnavuori ja Marjo Ylimäki</p>	<p>"Kiitos, että katsoit videot ja valmistau- duit tehtäväsi van- hempana!"</p>	<p>4.45-4.55-10 sec</p>
<p>Lähteet Dia 1</p>	<p>Valmis pohja Keus- ote</p>		<p>4.55-5.00-5 sec</p>

Lähteet Dia 2	Valmis pohja Keus- ote		5.00-5.05-5 sec
------------------	---------------------------	--	-----------------

Liite 2 Saatekirje ja palautekysely

Hei!

Olemme kaksi viimeisen vuoden terveydenhoitajaopiskelijaa Laurean Otaniemen kampukselta.

Teimme toiminnallisen opinnäytetyömme yhteistyössä Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen kanssa. Opinnäytetyömme tuotoksena on näkemänne ohjausvideo neuvolan perhevalmennukseen. Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä vanhempien tietoja ja keinoja tukea omaa hyvinvointia ja jaksamista vauvuvuonna. Tavoitteena on myös esitellä vanhemmille matalan kynnyksen palveluita, joista saa apua ja tukea jaksamiseen.

Antamasi palaute on meille tärkeää.

Vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Kaikki vastaukset analysoidaan nimettöminä ja tuhoaan asianmukaisesti sen jälkeen. Tutkimuksella on Keusoten tutkimuslupa.

Kiitos arvokkaasta palautteesta!

Ystävällisin terveisin: Saara Linnavuori & Marjo Ylimäki

Vastausohje: Ympyröi väittämää mielestäsi parhaiten kuvaava vastaus 1-4.

Väittämä 1: Ohjausvideo antoi tietoa riittävän hyvästä vanhemmuudesta.

1. Täysin eri mieltä
2. Osittain eri mieltä
3. Osittain samaa mieltä
4. Täysin samaa mieltä

Väittämä 2: Ohjausvideo antoi keinoja, miten huolehtia omasta jaksamisesta.

1. Täysin eri mieltä
2. Osittain eri mieltä
3. Osittain samaa mieltä
4. Täysin samaa mieltä

Väittämä 3: Ohjausvideo antoi tietoa ruutuajan merkityksestä perheen hyvinvointiin.

1. Täysin eri mieltä
2. Osittain eri mieltä
3. Osittain samaa mieltä
4. Täysin samaa mieltä

Väittämä 4: Ohjausvideo antoi tietoa tasapuolisesta vanhemmuudesta.

1. Täysin eri mieltä
2. Osittain eri mieltä
3. Osittain samaa mieltä
4. Täysin samaa mieltä

Väittämä 5: Video antoi tietoa, mistä voi hakea apua vauva-arkeen.

1. Täysin eri mieltä
2. Osittain eri mieltä
3. Osittain samaa mieltä
4. Täysin samaa mieltä

Väittämä 6: Sain uutta tietoa eri järjestöistä, joista voi saada tukea.

1. Täysin eri mieltä
2. Osittain eri mieltä
3. Osittain samaa mieltä
4. Täysin samaa mieltä

Väittämä 7: Ohjausvideo on sopivan pituinen.

1. Täysin eri mieltä
2. Osittain eri mieltä
3. Osittain samaa mieltä
4. Täysin samaa mieltä

Väittämä 8: Voisin suositella ohjausvideota perhevalmennukseen osallistuville perheille.

1. Täysin eri mieltä
2. Osittain eri mieltä
3. Osittain samaa mieltä
4. Täysin samaa mieltä

Vapaa palaute: _____

Lämmin kiitos vaivannäöstäsi!