



Kaisu Hannikainen, Arttu Kosonen, Julia Koukku-Vaahtera

Imetysasennot tutuksi: verkko-oppimateriaali imetysohjaajakoulutukseen

Toiminnallinen opinnäytetyö

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveydenhoitaja (AMK)

Terveydenhoitotyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyön raportti

3.3.2025

Tiivistelmä

Tekijä(t):	Kaisu Hannikainen, Arttu Kosonen, Julia Koukku-Vaahtera
Otsikko:	Imetyksennot tutuksi: verkko-oppimateriaali imetysohjaajakoulutukseen
Sivumäärä:	26 sivua + 3 liitettä
Aika:	3.3.2025
Tutkinto:	Terveystenhoitotyö
Tutkinto-ohjelma:	SXQ22S1/SXQ20K1
Ohjaaja(t):	Lehtori Tinja Kaivolahti Lehtori Tiina Ahti

Imetyksen on tärkeä osa vauvan terveyttä. Imetyksellä turvataan vauvan ravinnonsaantia ja sen onnistuminen on tärkeää perheelle. Imetysohjaajat opastavat raskaana olevia sekä vauvaperheitä onnistuneeseen imetykseen. Imetysohjaajakoulutus on Maailman terveysjärjestön suunnittelema vähintään 20 tunnin kestoisen oppikokonaisuus, joka antaa perusvalmiudet toimia imetysohjaajana.

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda monimediaista opetusmateriaalia, joka tarjoaa käytännön menetelmiä tuleville imetysohjaajille. Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä tulevien imetysohjaajien tietoa imetyksennotista ja -tarkkailusta sekä ohjaajan roolista, mikä edistää valmiuksia opastaa imettäjiä.

Tietoperustassamme määrittelimme sanat imetyksen, imetysohjaaja, imuote, imetystarkkailu ja imetyksennot. Teoriaosuudessaamme tuomme esille eri imetyksennotien ominaisuuksia ja mitä ohjaajan tulisi ottaa huomioon imetystilanteessa.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Metropolian imetysohjaajakoulutuksen opettajien kanssa. Etsimme soveltuvia lähteitä korkeakoulun kirjastosta ja verkossa olevista hoitotyön tietokannoista suomeksi ja englanniksi. Haastattelimme asiantuntijoita imetysohjaamisen käytännöistä. Kuvasimme videoita imetyksennotien ottamisesta, äänitimme keskustelun ja kirjoitimme tekstitykset.

Tuotoksena syntyi osio ”Imetysohjaajakoulutus”-verkko-oppimisympäristöön Moodleen. Se on 24-diainen opetusmateriaali, joka sisältää videoita, tekstiosuuksia ja monivalintakysymyksiä imetysohjauksesta. Opetusmateriaalin arvioitu kesto on 20 minuuttia.

Avainsanat: imetysohjaaja, imetysohjaus, imetyksennot, imuote, imetystarkkailu, imetyksennot

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Author(s): Kaisu Hannikainen, Arttu Kosonen, Julia Koukku-Vaahtera
Title: An Introduction to Breastfeeding Positions: An E-Learning Module for Lactation Consultant Training
Number of Pages: 26 pages + 3 appendices
Date: 3 March 2025

Degree: Bachelor of Health Care
Degree Programme: Public Health Nursing
Instructor(s): Tinja Kaivolahti, Senior Lecturer
Tiina Ahti, Senior Lecturer

Breastfeeding is an essential part of an infant's health, and it ensures required nutrition for the baby. Successful breastfeeding is important for the family. Lactation counselors guide pregnant individuals and families with infants towards successful breastfeeding. The Lactation Counselor Training is a comprehensive program designed by the World Health Organization, with duration of at least 20 hours, which provides the basic skills required to work as a lactation counselor.

The purpose of this thesis was to create multimedia learning material that provides practical methods for future lactation counselors. The aim of our thesis was to increase the knowledge of future breastfeeding counselors about breastfeeding positions, observation, and the counselor's role, thereby enhancing their readiness to guide breastfeeding individuals.

In our theoretical framework, we define the terms breastfeeding, breastfeeding counselor, breastfeeding latch, breastfeeding observation, and breastfeeding position. Our theory section highlights the characteristics of various breastfeeding positions and what the counselor should consider during breastfeeding counseling.

The functional project was carried out in collaboration with the teachers of the Lactation Counselor course in Metropolia University of Applied Sciences. Sources were collected in the campus library and online nursing databases in both Finnish and English. We interviewed experts about lactation counseling practices. Videos demonstrating breastfeeding positions were filmed, narrative audio was recorded, and subtitles were written.

The final product is a module in the "Imetysohjaajakoulutus" Moodle online course. It is a learning material package of 24 slides, including videos, text sections and multiple-choice questions about breastfeeding counseling. The estimated duration of the material is 20 minutes.

Keywords: lactation counselor, breastfeeding consultant, breastfeeding guidance, breastfeeding latch

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävä	1
3	Imetyksen perusteet ja käytännöt	2
3.1	Imetys	2
3.2	Imetysohjaus ja imetysohjaaja	2
3.3	Imuote	3
3.4	Imetystarkkailu	3
3.5	Imetysasennot	4
3.5.1	Hyvän imetysasennon piirteet	4
3.5.2	Maaten imettäminen	5
3.5.3	Istuen imettäminen	7
4	Verkko-oppimateriaali ja H5P-työkalu	9
5	Opinnäytetyön menetelmä	11
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	11
5.2	Tiedonhaku	12
5.3	Metropolia Ammattikorkeakoulu yhteistyökumppanina	14
6	Opinnäytetyön tuotos	15
7	Pohdinta	17
7.1	Tuotoksen tarkastelu	17
7.2	Eettisyys	19
7.3	Luotettavuus	21
7.4	Kehittämisehdotukset	22
	Lähteet	24
	Liitteet	
	Liite 1. Käsikirjoitus, video	
	Liite 2. Käsikirjoitus, selostus	
	Liite 3. Kuvankaappauksia oppimateriaalista	

1 Johdanto

Imetys on tärkeä osa vastasyntyneen ja imettäjän terveyttä. Sen lisäksi, että imetys turvaa vauvan ravinnonsaannin, imettäminen vaikuttaa myös imettäjän hyvinvointiin muun muassa pienentäen rintasyöpäriskiä. (Victora ym. 2016.) Imetyksen aikana imettäjällä ja lapsella on useita mahdollisia imetysasentoja, jotka voivat vaikuttaa sekä imetyksen sujuvuuteen että imettäjän mukavuuteen. Imetysasentoa valittaessa onkin tärkeää, että asento on imettäjälle mukava, eikä imetys tuota kipua. Hyvällä imetysasennolla ja ohjauksella voidaan parantaa imuotetta, joka mahdollistaa onnistuneen imetyksen. (Tiitinen 2023a.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda H5P-työkalun avulla opetusmateriaalia, joka tarjoaa käytännön menetelmiä tuleville imetysohjaajille. Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä tulevien imetysohjaajien tietoa imetysasennoista ja -tarkkailusta, mikä edistää valmiuksia ohjata imettäjiä.

H5P Course Presentation-työkalulla luotiin oppimateriaali, joka tarjoaa opiskelijoille käytännönläheistä ja monimediaista tietoa imetysasennoista. Materiaalissa käsitellään eri imetysasentojen etuja ja haasteita sekä keskitytään imetysohjaajan toimintaan imetysohjaustilanteessa. Tavoitteena on, että opiskelijat saavat syvällisen ymmärryksen aiheesta ja voivat soveltaa oppimaansa käytännön työssään edistäen näin imettäjien ja imeväisikäisten lasten hyvinvointia. Luomamme materiaali on osa Metropolian imetysohjaajakoulutuksen Moodle-alustalla olevaa oppimateriaalikokonaisuutta.

Tämän opinnäytetyön aihe kehittyi valmiista aihe-ehdotuksesta. Mietimme mahdollisia rajoituksia imetysohjausaiheeseen ja kuulimme toiveita kurssin opettajilta, minkä seurauksena päädyimme rajaamaan aiheen imetysasentoihin, imetystarkkailuun ja imuotteeseen. Työmme tilaajia ovat Metropolian imetysohjaajaverkkokoulutuksen opettajat.

2 Tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda H5P-työkalun avulla opetusmateriaalia, joka tarjoaa käytännön menetelmiä tuleville imetysohjaajille. Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä tulevien imetysohjaajien tietoa imetysasennoista ja -tarkkailusta, mikä edistää valmiuksia ohjata imettäjiä.

Kehittämistehtävämme oli tuottaa laadukasta verkko-oppimateriaalia Metropolian imetysohjaajakoulutukseen. Kehitimme monimediaisen oppimateriaalin, joka pyrkii antamaan opiskelijalle kattavan kuvan imetysasennoista, imetysohjaustilanteesta ja imetysohjaajan roolista.

3 Imetyksen perusteet ja käytännöt

3.1 Imetys

Imetyksestä on hyötyä sekä lapselle että imettäjälle – myös kansanterveyden tasolla. Imetys suojaa lasta tyypillisiltä lapsuusajan infektiolta ja imettäjää rinta- ja munasarjasyövältä. (Hotus-hoitosuositus 2020.) Maailman Terveysjärjestö WHO (World Health Organization 2023) suosittelee täysimetystä kuuden kuukauden ikään asti, jonka jälkeen osittaisimetystä kahden vuoden ikään asti. Suomessa suositus täysimetyksestä on 4–6 kuukauden ikäiseksi ja imetyksestä vähintään vuoden ikäiseksi, minkä jälkeen imetys voi jatkua perheen niin halutessa (Tiitinen 2023a). WHO:n mukaan vain 44 % maailman 0–6 kuukauden ikäisistä vauvoista on täysimetettyjä (World Health Organization 2023). Raskausaikana ja synnytyksen jälkeen tapahtuva imetysohjaus vaikuttaa imetyksen kestoon positiivisesti (Hotus-hoitosuositus 2020).

3.2 Imetysohjaus ja imetysohjaaja

Imetysohjausta tarjotaan raskaana oleville, synnyttävälle ja synnyttäneille pääasiassa synnytyssairaalassa ja lastenneuvolassa. Myös muut perheenjäsenet voivat saada imetysohjausta, sillä onnistunut imetys on koko perheen ja lähipiirin yhteistyön tulosta. (Hotus-hoitosuositus 2020.) Ammattilaisen antama oikeanlainen ja onnistunut imetysohjaus mahdollistaa lapsen turvallisen ja normaalin kasvun sekä edesauttaa vanhempien jaksamista. Onnistunut imetys on lapselle luonnollinen, turvallinen ja myös edullinen tapa turvata riittävä ravinnonsaanti. (Deufel & Montonen 2017: ”Lukijalle”.)

Imetysohjaajakoulutus on Maailman terveysjärjestö WHO:n suunnittelema opintokokonaisuus, jonka kaikki imeväisikäisiä ja heidän perheitään hoitavat terveysalan ammattilaiset suorittavat. Myös sosiaalialalla toimivia ammattilaisia suositellaan käymään koulutus. Opinnot kestävät vähintään 20 tuntia ja sisältävät teoriaa ja käytännön harjoittelua. Imetysohjaajat antavat tietoa, ohjaavat imetyksessä ja neuvovat imetyksen ongelmatilanteissa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Imettäjälle on hyödyksi ”hands-off” -tyylinen imetysohjaus, jossa imettäjään ei kosketa, vaan häntä ohjataan sanoin ja esimerkein. Ohjauksen apuna voidaan käyttää vauvanukkeita havainnollistamaan asentoja. (Ansio 2016; Koskinen 2008: 58.) Imetysohjauksessa annetaan taitoa imettäjälle ”kotiin vietäväksi”, jonka takia on tärkeää, että imettäjän annetaan itse korjata asentoaan. Imetysohjaajan ei tulisi koskea imettäjään tai vauvaan, vaan ohjauksen tulisi olla sanallista. Tämänkaltainen ohjaus lisää imettäjän varmuutta omasta osaamisestaan. (Kuusaari & Pöyhönen 2024.)

3.3 Imuote

Hyvä imetysasento, jossa vauva pääsee taivuttamaan päätään taakse päin ja avaamaan suunsa kunnolla avoimeksi mahdollistaa hyvän imuotteen (Imetyksen tuki ry 2021). Oikeassa imuotteessa vauva tarttuu nänniin suu auki, jolloin leuka koskettaa imettäjän rintaa, kieli jää suun pohjalle ja nenä on vapaa hengittämään. Nännipihan tulisi olla näkyvässä enemmän ylähuulen puolella kuin alahuulen alla. Imuote syntyy, kun vauvaa asetellaan rinnalle ja hän ottaa nännin suuhunsa imeäkseen. Hyvässä imuotteessa rinta ei kipeydy ja vauva onnistuu imemään itsensä kylläiseksi samalla imuotteella alusta loppuun. (Ikonen & Annila & Hakulinen 2021.)

Vauvan käsien tulisi olla vapaana rinnan molemmin puolin. Vauva hakeutuu rinnalle vaistomaisesti eri vaiheiden avulla, mitä kutsutaan hamuamiseksi. (Helsingin kaupungin imetyskouluttajat 2016.) Hamuaminen edesauttaa maidon herumista. Hyvässä imuotteessa tulee rinnanpään olla syvässä vauvan suussa, huulten olla ulospäin kääntyneet, leuan olla kiinni rinnassa ja nenän olla hengitykselle avoin. Imemisen tunnistaa vauvan leuan liikkeistä, ja vauva pitää taukoja imujen välissä. (Ikonen & Annila & Hakulinen 2021.) Vauvan imun tehokkuutta tai saaman maidon määrää ei voida luotettavasti päätellä kuuntelemalla tai katsomalla vauvan imemistä. Ainoa luotettava keino on vauvan punnitseminen ja kasvun seuranta. (Kuusaari & Pöyhönen 2024.)

3.4 Imetystarkkailu

Imetystarkkailu on tärkeä osa imetysohjausta, sillä imetysohjaajan tulee seurata jatkuvasti imetyksen sujuvuutta ja mahdollisista haasteista. Imetystarkkailun aikana imetysohjaaja seuraa imetystä ja tarvittaessa antaa neuvoja imettäjälle. Imetysohjaaja tarkkailee imettäjän ja vauvan välistä vuorovaikutusta, imettäjän asentoa, rintojen muotoa ja imuotetta. Vauvan imiessä imetysohjaaja tarkkailee myös imettäjän reaktiota imemiseen havaitakseen mahdollisen kivun. Ohjaajan tulee pyrkiä tunnistamaan kivun syy ja

korjata se. (Koskinen 2008: 56–64.) Ihanteellisessa imetysohjaustilanteessa imetysohjaaja tarkkailee koko imetystilannetta alkaen vauvan rinnalle tuomisesta ja rintaan tartumisesta siihen asti, kunnes vauva on lopettanut imemisen (Kuusaari & Pöyhönen 2024).

3.5 Imetysasennot

Imetysasennolla tarkoitetaan sitä tapaa, jolla vauva ja imettävä henkilö asettuvat imetyksen aikana. Imetysasennosta riippumatta sen tulisi olla imettäjälle mukava, ja onkin todettu, että mukavan imetysasennon löytäminen pidentää imetystä. Hyvällä imetysasennolla on kaksi tärkeää tehtävää imetyksen onnistumisessa: imettäjä on rentoutunut ja vauva löytää hyvän imuotteen. (Lauwers & Swisher 2016: 334–335.) Kun imetyksessä ilmenee ongelmia, on optimaalisen imuotteen ja imetysasennon löytäminen usein ainoa tarvittava ratkaisu niiden korjaamiseksi (Wambach & Spencer 2021: 186).

Imetysasentoja on useita erilaisia – imettäjä voi olla niin istuma-asennossa kuin makuuasennossa. On yksilöllistä mikä asento sopii kenellekin. Tietyt asennot voivat kuitenkin joissain tilanteissa olla toisia parempia. Esimerkiksi kainaloasento sopii sektioista toipuvalla imettäjälle tai henkilölle, jolla on kookkaat rinnat. Tämä asento on hyvä myös, jos vauva on syntynyt ennenaikaisesti tai on pienikokoinen. Kehtoasento taas sopii hyvin myös kookkaammalle tai vanhemmalle vauvalle, koska vauvaa kannatellaan molemmin käsin. Imuotteen etsimisen kannalta kainaloasento ja ristikehtoasento voivat olla toimivia, sillä vauvaa on helppo liikutella ja siten sopivan asennon löytäminen voi olla helpompaa. (Imetyksen tuki ry 2016.) Vaikka imetysasentoja on lukuisia, imettäjä käyttää vain niitä, jotka hän kokee itselleen mukaviksi ja toimiviksi. Mikäli vauva imee tehokkaasti ja rinta tyhjenee, ei asennon vaihtaminen ole tarpeellista ja imetystä voi jatkaa hyväksi koetuissa asennoissa. Asennon vaihtelua tärkeämpää on, että imetetään rintoja vuorotellen, jolloin molemmat rinnat tyhjäntyvät vuorollaan. (Kuusaari & Pöyhönen 2024.)

3.5.1 Hyvän imetysasennon piirteet

Hyvä imetysasento on mukava sekä imettäjälle että lapselle. Imetyksen tulisi olla kivutonta ja tyypillisesti imetyksen aikana koettava kipu johtuu joko vauvan kapeasta imuotteesta tai väärästä imetysasennosta. Hyvä asento auttaa ehkäisemään imettäjän selkä- ja hartiakipuja, edistää maidon virtausta ja auttaa vauvaa saamaan hyvän imuotteen rinnasta. (Koskinen 2008: 63.) Oikeanlainen istuma-asento saadaan imettäjän istuessa selkä suorana ja tarvittaessa tuettuna tyynyillä. Niskan, hartioiden ja selän tulisi olla

rentoina. Imettäjä saattaa keskittyä herkästi vain vauvaan, jolloin imetysohjaajan tulisi opastaa häntä löytämään mahdollisimman mukava asento. (Deufel & Montonen 2017: Luku 4.10.)

Imetysasentoa voidaan tukea erilaisten tyynyjen avulla. Tyynyt tukevat imettäjää joka vuorostaan kannattelee ja tukee vauvaa omilla käsillään. Tyynyjä voidaan asettaa esimerkiksi selän taakse tukemaan ryhtiä, käsien alle antamaan tukea vauvan kannatteeluun tai muuten imettäjän asentoa tukemaan. (Kuusaari & Pöyhönen 2024.) Erityisesti imetykseen tarkoitettut imetystyynyt voivat edistää imettäjän mukavuutta imetyksen aikana (Widiastuti & Rustina & Efendi 2020).

Imetysasennosta riippumatta vauvan tulee olla kääntyneenä imettäjään päin. Vauvan pään ja vartalon tulee olla samassa linjassa siten, että vauvan ei tarvitse kääntää päätään sivulle. Hyvässä imetysasennossa imettäjä pitelee vauvaa lähellä vartalooan napakassa otteessa, jotta vauvalla on turvallinen olo. Imetysasennosta riippumatta vauva on oikeassa kohdassa, kun imettäjän nänni on vauvan nenän ja suun välissä. (Koskinen 2008: 59–61.)

3.5.2 Maaten imettäminen

Kylkimakuuasennossa imettäjä makaa niin, että polvet ovat hieman koukussa ja takapuoli on hartioita taaempana. Tällöin lapselle jää tarpeeksi tilaa imettäjän viereen. Imettäjän alempi käsivarsi on koukussa noin 90 asteen kulmassa vartaloon nähden niin, että imettäjä voi tukea samalla päätään. Toisella kädellään imettäjä tukee vauvan asentoa. Vauvan vartalo on lähellä imettäjän vartaloa niin, että napa on ikään kuin kohti imettäjän napaa. (Koskinen 2008: 59.) Asento auttaa vähentämään imettäjän rasitusta ja uupumusta. Asennon huono puoli on siinä, että imettäjä näkee vauvan huonosti ja rinnalle auttaminen voi vaikeutua. Imettäjä saattaa myös pelätä tukehduuttavansa vauvan. (Wambach & Spencer 2021: 188.) Kuva 1 havainnollistaa kylkimakuuasennon.

Kylkimakuuasento on imettäjälle usein rento asento, joka toimii hyvin esimerkiksi öisin, jolloin imettäjä pystyy lepäämään imetyksen aikana (Imetyksen tuki ry 2016). Perhepedillä tarkoitetaan sitä, että vanhemmat nukkuvat yhdessä vauvan kanssa samassa sängyssä. Perhepeti voi olla yösyöttöjen, vauvan turvallisuuden tunteen ja vanhempien unen kannalta hyvä nukkumisjärjestely, kunhan turvallisuuden kriteerit täyttyvät. Turvallisuuden kannalta tulisi vanhempien olla päihtettämiä, vauvan nukkua selällään kovalla alustalla ilman peittoja tai tyynyjä, ja huoneen lämpötilan olla sopiva. Kaikille per-

hepeti ei tunnu sopivalta ratkaisulta ja tällöin vauva voi vaihtoehtoisesti nukkua erillisessä sängyssä tai toisessa huoneessa. Tärkeintä on, että kaikki perheenjäsenet saavat nukuttua mahdollisimman hyvin. Kaikkien vauvaperheiden tulisi tutustua turvallisen perhepedin kriteereihin, vaikka perhepedissä nukkuminen ei ole suunnitelmassa. Monet perheet päätyvät nukkumaan satunnaisesti yhdessä vauvan kanssa ensimmäisen vauvuuden aikana ilman suunnittelua, mikä voi vaarantaa vauvan turvallisuuden. (Imetyksen tuki ry 2024.)



© IMETYKSEN TUKEA

Kuva 1. Kylkimakuuasento

Puoli-istuvassa tai takanoja-asennossa imettäjä makaa selällään niin, että ylävartaloa on tuettu puoli-istuvaan asentoon tyynyillä. Vauva asetetaan makaamaan vatsalleen imettäjän rinnalle niin, että vauvan nenä on nännin kohdalla. (Lauwers & Swisher 2016: 337.) Vauvan asento on yleensä suorassa linjassa imettäjän kanssa, mutta tarvittaessa vauvan asento voi olla hieman vino tai jopa poikittainen paremman imuotteen saamiseksi tai sektiohaavan välttämiseksi (Kuusaari & Pöyhönen 2024). Tämä asento voi olla hyödyllinen, jos imettäjän maidontuotanto on todella runsasta (Lauwers & Swisher 2016: 337). Asento on myös hyvä ensi-imetysasento, sillä vauva pystyy itse hakemaan parempaa imuotetta. Takanoja-asento on hyvä asento ihokontaktin kannalta. Ihokontakti syntymän jälkeen edistää imetystä ja maidon herumista, sekä edesauttaa vauvan hakeutumista hyvään imetysasentoon. (Kuusaari & Pöyhönen 2024.) Takanoja-asento on hyvä asento imettäjän rentoutumisen kannalta. Tämä asento voi olla haastava, jos imettäjällä on kookkaat rinnat. (Wambach & Spencer 2021: 188.) Kuva 2 havainnollistaa takanoja-asennon.



© IMETYKSEN TUKI

Kuva 2. Takanoja-asento.

3.5.3 Istuen imettäminen

Kehtoasennossa imettäjä kannattelee vauvaa niin, että vauvan vartalo lepää hänen vatsansa poikki. Imettäjä tukee vauvan päätä sen puolen kädellä, jonka puolen rintaa vauva imee. Vauvan pää lepää imettäjän käsivarrella. Saman käden kämmenosalla imettäjä tukee vauvan vartaloa. Tämä asento voi olla monelle luonnollinen imetyssasento, mutta sen haasteena on vauvan pään riittävä tuki. (Lauwers & Swisher 2016: 338.) Jos vauvan pää ei ole tarpeeksi tuettu, se voi huojua (Wambach & Spencer 2021: 188). Kehtoasento sopii erityisesti isomman vauvan imetykseen, sillä vauvaa voidaan kannatella tarvittaessa molemmilla käsillä (Imetyksen tuki ry 2016). Kuva 3 havainnollistaa kehtoasentoa, joka on tuettu imetystyynyllä.



© IMETYKSEN TUKI

Kuva 3. Kehtoasento.

Ristikehtoasennossa imettäjä pitelee vauvaa päinvastoin kuin kehtoasennossa, eli imettäjä pitelee vauvaa imetettävän rinnan vastakkaisen puolen kädellä. Tässä asennossa imettäjä saa ohjattua vauvan liikkeitä paremmin kuin kehtoasennossa. Imetettävän rinnan puoleinen käsi jää myös vapaaksi tukemaan rintaa tarpeen mukaan. Ristikehtoasennosta on hyötyä erityisesti, jos imettäjällä on haasteita saada vauva tarttumaan rintaan tai jos imettäjällä on suuret ja pehmeät rinnat. (Koskinen 2008: 60.)

Koska ristikehtoasennossa vauvaa on helppo liikutella, sopii se hyvin imuotteen etsintään (Imetyksen tuki ry 2016). Asennon hyviä puolia ovat helppous tuoda vauva rinnalle sekä vauvan pään tuki ja hallinta. Jotkut kokevat vauvan pitämistä tässä asennossa epäluonnollisena tai hankalana. (Wambach & Spencer 2021: 188.) Kuva 4 havainnollistaa ristikehtoasentoa.



Kuva 4. Ristikehtoasento.

Kainaloasennossa vauva makaa imettäjän kyljessä jalat hänen selkensä suuntaan osoittaen. Imettäjä tukee lapsen päätä ja niskaa imetttävän rinnan puoleisella kädellään. Toinen käsi jää vapaaksi tukemaan rintaa. Tässä asennossa erilaisista tyynyistä voi olla apua käden ja vauvan tukemisessa. Tämä asento sopii myös, jos imetettäviä vauvoja on samaan aikaan kaksi. (Lauwers & Swisher 2016: 339.) Vauva sijoitetaan tarpeeksi kauas imettäjän tuolin selkää päin. Näin vauva voi taivuttaa päätään taaksepäin ja hänen leukansa ei ole kiinni omassa rinnassaan. Asento sopii sektiolla synnyttäneille, sillä vauva ei tule kosketuksiin haava-alueen kanssa. Kainaloasento sopii myös pienille ja ennen aikaisesti syntyneille vauvoille, jotka eivät pysty kannattelemaan päätään. Asento mahdollistaa vauvan suun näkemisen (Wambach & Spencer 2021: 188.), ja asento onkin hyvä imuotteen etsinnässä (Imetyksen tuki ry 2016). Kuva 5 havainnollistaa kainaloasentoa.



Kuva 5. Kainaloasento.

Pystykainaloasennossa vauva on enemmän istuvassa asennossa, kuin kainaloasennossa. Vauva on imettäjän kyljen vieressä kasvot kohti imettäjän rintaa ja jalat kohti tämän selkää. Tässäkin asennossa vauvaa tukevaa kättä voi tarvittaessa tukea ja nostaa ylemmäs tyynyn avulla. Tämä asento voi olla erityisen hyödyllinen, kun vauva on väsynyt, imee heikosti tai ei avaa suutaan. Tästä asennosta voi olla myös apua, jos vauva alkaa kakoa imettäjän voimakkaan maidon herumisen vuoksi. (Koskinen 2008: 61.)

Pystyasennossa vauva on rinnalla ikään kuin polvillaan tai kyykyssä (Imetyksen tuki ry 2016). Vauva lepää imettäjän vartaloa vasten niin, että vatsat ovat vastakkain. Imettäjä tukee vauvan päätä imettävän rinnan puoleisella kädellään. Tässä asennossa vauvaa voidaan tukea tarvittaessa ylemmäs tyynyjen avulla. Osa vauvoista imee pystyasennossa paremmin kuin kehtoasennossa. (Koskinen, Katja, 2008: 87.) Tämä asento voi olla hyödyllinen erityisesti, jos vauvalla on ilmavaivoja, tai jos maidon virtaus rinnasta on voimakasta (Imetyksen tuki ry 2016).

4 Verkko-oppimateriaali ja H5P-työkalu

Hyvä e-oppimateriaali sisältää monipuolisesti tietoa opetettavasta aiheesta ja saa opiskelijan pohtimaan omaa oppimistaan. Näin mahdollistetaan se, että opiskelija osaa soveltaa oppimaansa erilaisissa tosielämän tilanteissa. (Opetushallitus 2024.) Oppiminen on oppijassa tapahtuvaa muutosta, ja hyvä verkko-opetusmateriaali mahdollistaa oppimisprosessin; materiaali ei pelkästään välitä tietoa, vaan edistää ymmärrystä (Sundell 2024).

Tärkeitä pedagogisen laadun kriteerejä voidaan ajatella olevan opiskelijan tietoisien ajattelun ja aktiivisen toiminnan tukeminen. Verkko-oppimateriaalin pedagogista laatua kasvattaa myös elektronisten järjestelmien hyödyntäminen mahdollisimman monin eri tavoin. Verrattuna perinteisiin paperisiin materiaaleihin uudet sähköiset materiaalit tarjoavat uudenlaisia mahdollisuuksia, kuten vuorovaikutteisuutta, jakamista tai linkityksiä lisämateriaaleihin. (Opetushallitus 2024.)

Opiskelijan kiinnostusta ja motivaatiota herättävät haasteelliset, avoimet ja autenttiset oppimistehtävät. Opiskelijaa tulee aktivoida tehtävien tekemiseen ja tiedon ymmärtämiseen. (Opetushallitus 2024.)

H5P on työkalu, jolla voidaan toteuttaa interaktiivista sisältöä ja sitä käytetään opetuksessa säännöllisesti. Tutkimus osoittaa, että interaktiivisten opetusmenetelmien käyttö opetuksessa parantaa opiskelijoiden osallistuvuutta ja voi parantaa näin oppimistuloksia, mutta H5P:n tutkimusnäyttö on vielä vähäistä. (Tarosh & Centofanti 2023.)

H5P Course Presentation koostuu dioista, jotka voivat pitää sisällään tekstiä, multimediaa ja interaktiivisia sisältöjä, kuten monivalintakysymyksiä tai ”fill in the blanks” -tekstintäydennystehtäviä. Course Presentation -työkalua käytetään usein esittelemällä aihe ensimmäisissä dioissa ja testaamalla lukijan oppimista seuraavissa. (H5P Group 2013.)

Internet-pohjainen sähköinen oppimateriaali mahdollistaa useiden eri media- ja oppimismuotojen yhdistämisen. Näin voidaan tyydyttää mahdollisimman monen eri opiskelijan oppimistyyliä. Tuotoksemme on suunniteltu asynkroniseksi, eli suorittamisen tahti on täysin opiskelijan päätettävissä. Sen haasteena on huonompi itseohjautuvuus ja opiskelijoiden motivointi. Sopivalla eri muotojen vaihtelulla voidaan ylläpitää opiskelijoiden mielenkiintoa ja tehdä oppimisesta aktivoivampaa. (Kotakorpi 2021.)

Hyödynnämme oppimateriaalimme pohjana kuvaamaamme videomateriaalia varsinkin imetysasentoja esitellessämme. Videot esitetään osissa aihe kerrallaan, jottei yksittäinen katselujakso käy liian pitkäksi. Yli kahden minuutin mittainen jakso käy puuduttavaksi ja täytyy keskeyttää eri medially (Kuokkanen 2019).

H5P, eli HTML5 Package, on verkko-oppimisympäristöissä käytettävä monipuolinen työkaluseti. H5P korostui sen interaktiivisuuden ja käyttäjää aktivoivien sisältöjen takia,

joilla oppimista voidaan edistää. Luettavien tekstien ja kuvien lisäksi opiskelijoita voidaan aktivoida hyödyntämällä videokuvaa, ääntä ja interaktiivisia elementtejä. (Pajula 2021).

Opinnäytetyön tuotos on suunniteltu käytettäväksi selainpohjaisella Moodle-alustalla sellaisenaan osana imetysohjauksen koulutusta. Käyttämällä H5P Course Presentation työkalua saamme oppimateriaalista visuaalisesti miellyttävän ja herätämme opiskelijan mielenkiinnon. Opinnäytteemme keskittyy imetysohjaukseen tapahtumana ja käy läpi vain tiettyjä valikoituja teemoja, jotka olemme valinneet lähteidemme mukaan imetysohjauksen kannalta tärkeimmiksi.

5 Opinnäytetyön menetelmä

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakoulussa toteutettavista opinnäytetyön muodoista. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla hyvin monimuotoinen tuotos, jonka tavoitteena on tutkimuksellinen kehittäminen. Sen erottaa muista opinnäytteistä se, että toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on luoda sen kohderyhmää palveleva tuotos kirjallisen raportin lisäksi. Eri koulutusaloilla toteutettavat tuotokset vaihtelevat suuresti, mutta tuotos voi esimerkiksi olla video, esine tai tapahtuma. Tuotoksen luomisen yhteydessä opinnäytetyön tekijät perehtyvät akateemiseen kirjoittamiseen ja tarvittaviin käytäntöihin. Kirjallisessa raportissa kuvataan tuotoksen tekoon liittyviä vaiheita, valintoja ja ratkaisuja lähteillä perustellen. (Kostamo & Airaksinen & Vilka 2022. 9–13.)

Toiminnallisen opinnäytetyön ytimenä toimii kehittämistehtävä, jonka toteuttamisen prosessi ohjaa meitä hyödyntämään osaamistamme tulevaisuudessa. Kehittämistehtävän eri vaiheissa osoitetaan ammatillista osaamista ja akateemista kirjoitus- ja tutkimustaitoa. Opinnäytetyön suorituksen aikana osoitamme osaamistamme toimia kehittäjinä ammattialallamme sekä yhteistyön toteuttamista toimeksiantajan ja opiskelijoiden välillä. (Kostamo & Airaksinen & Vilka 2022. 15–16.)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Teimme aiheesta taustatutkimusta ja keräsimme tietoperustaa opinnäytetyömme aiheesta. Keräämiemme aiheeseen soveltuvien lähteiden perusteella kirjoitimme käsikirjoituksen oppimateriaalin luomiseksi. Käsikirjoitus on luettavissa liitteessä 1. Tämän opinnäytetyön toiminnallinen

osa, eli tuotos, on monimediainen verkko-oppimateriaali. Tuotos sisältää kuvattua videomateriaalia, piirroskuvia, ääniselostuksen ja tekstiä. Ääniselostuksen käsikirjoitus on luettavissa liitteessä 2. Välineenä käytimme Moodle-alustalla olevaa H5P Course Presentation -työkalua, jolla yhdistimme eri mediat sujuvasti yhtenäiseksi oppimateriaaliksi.

5.2 Tiedonhaku

Pääasiallisena tiedonhakumenetelmänäimme oli manuaalinen haku Metropolian kirjastossa. Tutkimme ja valikoimme teoksia ensin niiden nimien perusteella, minkä jälkeen etsimme käsittelemiimme aiheisiin soveltuvia osioita sisällysluetteloista. Saimme myös useita suosituksia kirjallisiin teoksiin, artikkeleihin ja tutkimuksiin imetysohjaajakoulutuksen opettajalta. Yhtenä tiedonhankintamenetelmistä toimi kahden imetyksen ammattilaisen haastattelu. Paneuduimme myös tuoreiden aiheitamme koskevien opinnäytetöiden lähteisiin, joista löysimme soveltuvaa ja luotettavaa aineistoa.

Tietokantojen hakuprosessissa käytimme hakutermejä "imetyks", "imetyksen tukeminen", "imetyksen ongelmat", "onnistunut imetyks", "imetysohjaus", "imuote", "imetyksen asennot", "Breastfeeding" ja "breastfeeding techniques". Hakua tehdessämme käytimme AND- ja OR-operaattoreita, joilla hakua laajennettiin tai rajattiin. Tietokantoina hyödynsimme alan keskeisiä tietokantoja PubMedia, CINAHLia ja MetCat Finnaa, joiden avulla löysimme ajankohtaista tutkimustietoa.

Tiedonhaun rajauksen osalta otimme huomioon tiedon ajankohtaisuuden. Etsimme ajankohtaista, luotettavaa ja relevanttia tietoa, joka perustuu vertaisarvioituun tutkimustietoon ja näyttöön perustuviin hoitosuosituksiin. Käytimme työssämme sekundääri- ja tertiärlähteitä, jolloin tietoa on vertaisarvioitu. Rajasimme materiaalin suomen- ja englanninkieliseen kirjallisuuteen. Sisäänottokriteereinä toimivat tutkimusten ja lähteiden relevanttius aiheeseen ja tutkimusmenetelmien luotettavuus, kun taas poissulkukriteereinä olivat epäluotettavat lähteet, vanhat julkaisut ja epäolennaiset asiat. Kuviossa 1 on koottu kriteerejämme.

Epäluotettavia lähteitä opinnäytetyölle ovat muun muassa keskustelupalstat, mielipidekirjoitukset ja tiedot, joiden todenperäisyydestä ei ole näyttöä. Epäluotettavia lähteitä ovat myös vanhentuneet lähteet, joiden tieto ei nykytutkimuksen mukaan pidä paikkaansa.

Vierailimme opinnäytetyön toteutuksen aikana Metropolian HyMy-kylässä, jossa seuraisimme imetysohjausta. Vierailun lähtökohtana oli päästä näkemään oikean elämän imetystilanteita ja ohjausta. HyMy-kylässä ei nauhoitettu, eikä kuvattu materiaalia, vaan tavoitteena oli saada käytännön kokemusta imetysohjaustilanteesta ja imetystarkkailusta. Yksi opinnäytetyön tekijöistä pääsi seuraamaan oikeaa imetysohjaustilannetta, mutta kaksi muuta tekijää päätyivät seuraamaan simulaatiota, jossa käytettiin nukkea.

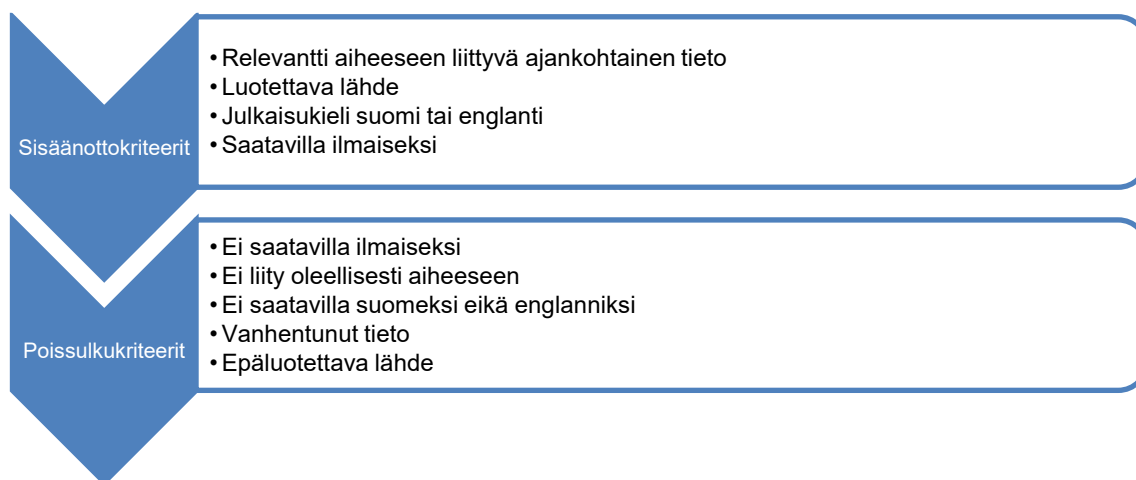
Opinnäytetyön toteutusvaiheen aikana kävimme Imetyksen tuki ry:n toimistolla haastattelemassa Tuuli-Annika Kuusaarta ja Niina Pöyhöstä. Nauhoitimme haastattelun heidän luvullaan. Haastattelun aikana kysyimme heidän kokemuksistaan imetysohjauksesta, keskeisistä imetysasunnoista ja siitä mitä imetysohjaajan olisi tärkeä tietää ja huomioida ohjaustilanteessa.

Halusimme tietää, mitkä ovat Kuusaaren ja Pöyhösen mukaan tärkeimpiä ja keskeisimpiä asentoja, joita oppimateriaalin tulisi käsitellä. Heidän vastauksensa vahvistivat kirjallisista lähteistä lukemaamme tietoa, että yleisimpiä imetysasentoja ovat takanoja-, kehto-, ristikehto-, kainaloasento ja kylkimakuuasento.

Kysyimme haastattelussa myös imetysasennon vaihtelusta, sillä siitä löytyi kirjallisten lähteiden mukaan vaihtelevaa tietoa. Joidenkin lähteiden mukaan rinta tyhjenee paremmin vauvan leuan puolelta, jolloin vauvan asentoa tulisi vaihtaa rinnan hyvän tyhjenemisen edistämiseksi. Haastattelussa Kuusaari ja Pöyhönen kuitenkin totesivat, että nykyäskäytännön mukaan rinta tyhjenee tehokkaassa imussa tasaisesti asennosta riippumatta. Imettäjän ei siis tarvitse vaihtaa vauvan asentoa imetyksen aikana, jos imetyksen sujuu hyvin; tätä tärkeämpää on, että imetetään vuoroin molemmista rinnoista.

Haastattelussa halusimme myös selvittää mitä käytännön imetysohjaustilanteessa tulisi ottaa huomioon. Kuusaari ja Pöyhönen korostivat, että imetysohjauksen tulisi olla sanallista ohjausta, jossa imettäjä itse muuttaa asentoaan ja saa onnistumisen kokemuksen. Haastattelussa he mainitsivat myös, että imettäjän tuntemusten tarkkailu ja rinnan muodon tarkkailu imetyksen päätyttyä on tärkeää imetysohjauksessa. Koko imetyksen kaari olisi tärkeä havainnoida, ei vain se, kun vauva tarttuu rintaan.

Meitä kiinnosti myös millaisia ongelmia imetyksessä saattaa ilmetä. Haastateltavamme kertoivat siitä, miten valikoivia ja tarkkoja vauvat ovat asennon suhteen. Jos vauvasta tuntuu, että asento ja imuote ei ole optimaalinen, voi hän lopettaa imemisen jatkuvasti. Kuusaaren ja Pöyhösen mukaan imettäjä voi jo pienillä asennonmuutoksilla saada imetyksen sujumaan.



Kuvio 1. Lähteiden valintaperusteet.

5.3 Metropolia Ammattikorkeakoulu yhteistyökumppanina

Metropolia on Suomen suurin monialainen ja kansainvälinen ammattikorkeakoulu, joka toimii pääkaupunkiseudulla. Metropolia ammattikorkeakoulu kouluttaa kulttuurin, liiketalouden, sosiaali- ja terveystieteiden sekä tekniikan asiantuntijoita ja kehittäjiä. Metropolia kuvaa itseään vastuulliseksi kumppaniksi, joka pyrkii löytämään yhteistyössä uusia ratkaisuja ja pyrkii rakentamaan kestävästä tulevaisuutta. Metropolian mukaan ilmiölähtöinen innovaatiotoiminta mahdollistaa uuden tavan oppia, tuottaa ratkaisuja ja tehdä monialaista yhteistyötä. (Metropolia Ammattikorkeakoulu – Kun haluat ratkaisijaksi.)

Tämä opinnäytetyö on toteutettu osana Metropolian terveydenhoitajatutkintoa. Terveystieteiden tutkimusohjelma on laajuudeltaan 240 opintopistettä ja koostuu teoretistä lisäävistä kursseista ja käytännön harjoittelusta. Opetus koostuu erilaisista luennoista, simulaatioista, laboraatioista, projekteista ja työpaikoilla tapahtuvista harjoittelujaksista. Terveystieteen koulutus on kaksoistutkinto, jossa opiskelija suorittaa sekä sairaanhoitajan että terveydenhoitajan tutkinnon. Opinnäytetyö alkaa sairaanhoitajan pätevyyden johtavilla opinnoilla (180 opintopistettä), minkä jälkeen siirrytään terveydenhoitotyön erikoistumisopinnoihin (60 opintopistettä). Sairaanhoitajavaiheen opinnäytetyön osuus opintopisteistä on 15 opintopistettä. (Terveystieteen (AMK), päiväopiskelu.)

Metropolian terveydenhoitajakoulutus antaa vahvan osaamisen terveydenhoitotyöhön, terveyden edistämiseen ja kansanterveystyöhön. Terveydenhoitajan työssä painottuu terveyden ylläpitäminen, sekä sairauksien ennaltaehkäisyyn keskittyvä lähestymistapa. Valmistumisen jälkeen voi työskennellä sekä terveydenhoitajan että sairaanhoitajan tehtävissä julkisella sektorilla, yksityisillä toimijoilla tai järjestöissä. (Terveydenhoitaja (AMK), päiväopiskelu.)

Tämän opinnäytetyön tilaajana toimii Metropolia. Opinnäyte on osa Metropolian imetysohjaajakoulutuksen oppimateriaalia Moodle-alustalla. Imetysohjaajakoulutus on 1 opintopisteen laajuinen. Koulutus kuuluu osaksi Metropolian terveydenhoitotyön tutkinto-ohjelmaa. Imetysohjaajakoulutus on suunnattu kaikille henkilöille, jotka kohtaavat työssään raskaana olevia tai imettäviä perheitä, tai vastasyntyneitä. Koulutus perustuu WHO:n ja Unicefin kehittämään 20 tuntia kestävään imetysohjaajakoulutukseen, joka antaa osallistujalle imetysohjaukseen tarvittavat valmiudet. (Imetysohjaajakoulutus.)

6 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyömme tuotos eli oppimateriaali sisältää videoita, jotka ovat informatiivisia ja visuaalisia. Videoiden ohella puheesustus ja teksti kiinnittävät opiskelijan huomion oleelliseen asiaan. Videoiden jälkeen on tekstimuodossa laajempi selitys, jonka luettuaan opiskelija ymmärtää aiheen syvemmin. Viimeisenä vaiheena on monivalintakysymys, joka testaa opiskelijan oppimista. Tämä kaava toistuu aiheesta seuraavaan. Liitteessä 3 on havainnollistettu oppimateriaalin eteneminen kuvankaappauksin.

Oppimateriaalissa käsitellään imettäjän ryhdikästä asentoa. Tämä valikoitui tärkeäksi aiheeksi, sillä usein imettäjän oma asento saattaa jäädä toissijaiseksi vauvaa hoidettaessa. Hyvä ja mukava imetysohjaajien asento ehkäisee imettäjän selkä- ja hartiakipuja (Koskinen 2008: 63). Myös vauvan oikea asento, jossa vauvan pää on samassa linjassa vartalon kanssa, käsitellään oppimateriaalissa. Oikea asento mahdollistaa hyvän imuotteen saamisen ja tehokkaan imetyksen (Kuusaari & Pöyhönen 2024). Kävimme läpi imetysohjaajien käytön ohjaamisen ja asennon tukemisen työniillä.

Oppimateriaalissa käydään läpi yleisimmät imetysohjaajien asennot, niiden ominaisuuksia ja sitä, mihin imetysohjaajan tulisi kiinnittää imetystarkkailun aikana huomiota. Käsiteltäviksi asennoiksi valikoituivat kehto-, ristikehto-, kainalo-, pystykainalo-, pysty-, takanoja- ja kylkimakuuasennot. Nämä asennot tulivat ilmi keskeisinä imetysohjaajien asennoina Kuusaaren

ja Pöyhösen haastattelussa, mutta myös lähdekirjallisuus tuki tätä. Halusimme sisällyttää oppimateriaaliin sekä istuma-asentoja että makuuasentoja. Imettäjän mukavuuden ja imetyksen sujuvuuden takia olisi hyvä, että imettäjällä olisi käytössä muutama toimiva imetysasento (Kuusaari & Pöyhönen 2024).

Tuotoksemme on suunnattu imetysohjaajakoulutuksen opiskelijoille. Videot havainnollistavat mitä imetysohjaustilanteessa tapahtuu ja mihin seikkoihin imetysohjaajan tulisi kiinnittää huomiota. Kuvauksissa nauhoitimme enemmän materiaalia kuin lopulliseen tuotokseen päätyi. Kuvausten alussa emme olleet vielä päättäneet selostuksen käsikirjoitusta, joten halusimme säilyttää säätövaraa lopulliseen videon mittaan. Joissain videoissa syntyi vaikeuksia saada kuvamateriaali riittämään koko selostuksen ajaksi. Valmiiden videoiden yhteiskesto on 7 minuuttia 35 sekuntia. Oppimateriaalissa videot on eritelty aiheen mukaan kuuteen osioon, joiden pituudet ovat keskimäärin 90 sekuntia.

Videoiden editoinnissa käytimme OpenShot Video Editor -ohjelmaa, joka on ilmainen käyttää. Selostuksen äänitteet nauhoitettiin Blue Yeti -mikrofonilla ja tallennettiin sekä editoitiin Audacity-ohjelmalla, joka on käyttäjälle maksuton. Äänityksistä leikattiin pois häiriöitä, tyhjiä kohtia ja äänenvoimakkuutta normalisoitiin. Videonmuokkausohjelmalla leikattiin ja koottiin lopulliset videot, sekä lisättiin ja ajoitettiin selostukset. Tekstityksiä yritettiin luoda Microsoftin Stream-palvelussa automaattisella ohjelmalla, mutta niissä oli lukuisia virheitä eikä niitä saatu ladattua erillisenä tiedostona muokattavaksi. Lopulliset tekstitykset kirjoitimme käsin käyttämällä ilmaista Subtitle Edit -ohjelmaa.

Kuvaamillamme opetusvideoilla esiintyy kaksi päähenkilöä: imetysohjaaja ja imettäjä. Videot on kuvattu niin, että näyttelijät istuvat vastakkain ja huomio kohdistuu ensisijaisesti imettäjään ja tämän toimintaan. Ohjaajan rooli on opastaa elein ja kehotuksin imettäjä. Videoilla esiintyy vauvanukke, jolla ohjaaja simuloi imetysasennot, sekä imettäjän vauva, jonka kanssa asentoja harjoitellaan. Erillisellä videolla simuloidaan tekorinnan ja nukkevauvan avulla imuotteen hakemista. Videon käsikirjoitus luettavissa liitteessä 1.

Oppimateriaalin diojen taustoiksi valikoitiin ilmaisista kuvapankeista vaaleanpunaisia taustakuvia. Vaaleanpunainen väri valittiin ”Imetysohjaajakoulutus”-alustan väriteeman perusteella. Vaaleanpunainen väri on liitetty viattomuuteen ja kiintymykseen, mutta sitä on käytetty myös rintasyövän ja naisten oikeuksien symbolina (Baby Pink).

Lisäsimme videoihin tekstitykset ja selostukset tukemaan esitettyä sisältöä sekä ohjaamaan opiskelijan huomion olennaisiin asioihin. Videoiden jälkeen kirjoitimme lisätietodiata, jotka tarjoavat opiskelijalle syvällisempää tietoa aiheesta. Laadimme monivalintakysymykset pohjautumaan videoilla ja lisätiedoissa annettuihin tietoihin. Monivalintakysymysten tarkoituksena on herätellä opiskelijaa pohtimaan oppimaansa. Esimerkki videosta, lisätietodiasta ja monivalintakysymyksestä on liitteessä 3. Oppimateriaalin kokosimme eri osista H5P Course Presentation alustalle toimivaksi oppimiskokonaisuudeksi.

7 Pohdinta

7.1 Tuotoksen tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tuotosta hyödynnetään Metropolian imetysohjaajakoulutuksessa. Tuotos on osa Moodle-alustalla olevaa oppimiskokonaisuutta. Luomamme osuus käsittelee imetysasentoja, imetystarkkailua ja imetysohjaajan toimintaa imetystilanteissa. Tuotos ei ole julkinen, vaan saatavilla ainoastaan imetysohjaajakoulutuksen opiskelijoille.

Onnistuimme asettamassamme kehittämistehtävässä. Tilaajilta saamamme palaute on ollut prosessin aikana positiivista, eikä tuotoksesta ole ollut huomautettavaa. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi laadukas H5P Course Presentation -työkalulla tehty oppimateriaali Metropolian imetysohjaajakoulutukseen. Oppimateriaali sisältää havainnollistavia videoita imetysasennoista, sekä imetysohjaajan toiminnasta imetysohjaustilanteessa. Videoissa on puheselostus, joka auttaa opiskelijaa kiinnittämään huomion tärkeimpiin seikkoihin, sekä tekstitys, joka lisää saavutettavuutta. Videoiden lisäksi oppimateriaali sisältää lisätietosivuja, joista opiskelija saa syventävää tietoa. Opiskelijan oppimista ja tarkkaavaisuutta herätellään aiheeseen liittyvillä monivalintakysymyksillä. Liitteessä 3 on näytetty videon tekstitystä, lisätietodia ja monivalintakysymysdiata. Oppimateriaali on suunnattu imetysohjaajakoulutukseen osallistuville opiskelijoille.

Opinnäytetyössä päädyimme käyttämään imettävästä henkilöstä nimitystä imettäjä. Halusimme ottaa työssämme huomioon perheiden moninaisuuden ja olla sensitiivisiä. Jokaisella ihmisellä on oikeus määritellä oma sukupuoli-identiteettinsä ja tämän takia haluamme työssämme käyttää mahdollisimman neutraalia termiä imettävästä henkilöstä. Koimme, että sanan "äiti" käyttö ei ole tarpeeksi huomioiva termi opinnäytetyö-

hön. Ratkaisu käyttää termiä ”imettäjä” auttaa myös välttämään sukupuolittuneita oleksia ja tekee materiaalista saavutettavamman laajemmalle yleisölle. Valinta tukee oppinäytetyömme tavoitetta luoda sukupuolisensitiivistä sisältöä.

Videoiden kuvaamiseen käytimme älypuhelimien kameraa jalustan kanssa. Kuvasimme materiaalia esiintyjistä eri imetysasunnoissa, sekä myös ohjeistavaa videota. Emme nauhoittaneet ääntä kuvaustilanteessa, vaan päädyimme nauhoittamaan selostuksen Metropolian äänivaimennetussa Digipajassa, josta löytyy laadukas mikrofoni. Halusimme videoihimme myös tekstityksen selostuksen ohelle, jotta materiaali olisi monipuolinen ja tarvittaessa videot voisi katsoa ilman ääniä. Tekstitykset ovat valinnaiset, mikä lisää saavutettavuutta. Harkitsimme selostuksen tekemistä tekoälyllä, mutta päädyimme nauhoittamaan selostuksen itse, sillä tekoälyn äänen poikkeavuudet veivät huomion oleellisesta.

Videoiden toteutuksessa käytimme esiintyjinä oikeita vauvoja ja imettäjiä nukkevauvojen lisäksi. Oikeiden vauvojen läsnäolo videolla loi aitoutta tilanteisiin, koska vauvojen liikkeet ja reaktiot ovat luonnollisia ja ennalta-arvaamattomia. Tämän ansiosta videot kuvaavat paremmin todellisia imetysohjauksen tilanteita ja antavat katsojille käsityksen siitä, että odottamattomiakin asioita voi tulla vastaan ohjauksen aikana.

Jos olisimme käyttäneet pelkkiä nukkeja vauvojen sijaan, se olisi voinut luoda epärealistisen kuvan imetysohjauksesta erityisesti vauvan liikkeiden, reagoinnin ja vuorovaikutuksen osalta. Oikeiden vauvojen mukanaolo mahdollisti myös autenttisemmän vuorovaikutuksen imettäjien kanssa, mikä on tärkeä osa imetystä ja imetystarkkailua. Vaikka nukkejen käyttö olisi ollut kuvausprosessin ja aikataulun kannalta helpompaa, teimme päätöksen käyttää vauvoja, koska se paransi lopputuloksen uskottavuutta.

Visuaalisesti videoista tuli vauvojen avulla miellyttävämpiä ja kiinnostavampia. Aidot tilanteet tuovat lämpöä ja inhimillisyyttä videoihin. Tällä lähestymistavalla pyrimme myös saavuttamaan sen, että videot tarjoaisivat realistista ja käytännönläheistä opetusta imetysasentoihin ja imetystarkkailuun liittyen.

Oppimateriaalin rakenteen osalta videot olivat meidän työssämme keskeisessä roolissa. Halusimme luoda havainnollistavaa materiaalia, joka auttaa opiskelijaa hahmottamaan imetysohjauksen kokonaisuuden. Oppimateriaali sisältää useita lyhyitä videoita, joissa käsitellään rajattu aihe. Jokaisen videon jälkeen on lisätietosivu, jossa annetaan syventävää tietoa. Tätä seuraa kysymyssivu, joka herättelee opiskelijaa pohtimaan

juuri oppimaansa. (Liite 3.) Koko oppimateriaali on koottu videoiden ympärille täydentämään videolta saatua tietoa. Kaikki oppimateriaalissa esitetyt tiedot löytyvät kirjallisena lähteineen opinnäytetyön raportista.

Imetyksestä on tehty useita opinnäytetöitä, mutta meidän työmmme erottuu näistä monin tavoin. Tuotoksemme kohderyhmänä ovat imetysohjaajakoulutuksen opiskelijat, kun taas valtaosa muista imetysaiheisista opinnäytetöistä on suunnattu joko imettäville, näiden perheille tai työyhteisöille, kuten terveydenhuollon ammattilaisille.

Toteutustapamme ja aiheen rajausta eroavat aiemmista opinnäytetöistä. Keskityimme imetysasentoihin, imuotteeseen sekä erityisesti imetysohjaajan rooliin ohjaustilanteissa. Tämä lähestymistapa mahdollisti syvällisen perehtymisen juuri niihin käytännön asioihin, jotka ovat keskeisiä imetysohjauskoulutuksessa.

Opinnäytetyömme vahvuutena on eri medioiden hyödyntäminen oppimateriaalin luomisessa. Tuottamamme materiaali sisältää visuaalisen osan, eli videoita, jotka esittävät realistisia ohjaustilanteita oikeiden vauvojen ja imettäjien kanssa. Tämä tuo sisältöön autenttisuutta ja käytännönläheisyyttä, joita aiemmissa opinnäytetöissä ei ole hyödynnetty samalla tavalla. Äänitimme videoiden rinnalle selostuksen ja kirjoitimme tekstitykset, joissa panostimme selkeyteen ja oleelliseen informaatioon.

7.2 Eettisyys

Noudatamme opinnäytetyössämme hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on koonnut ”Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa”, eli HTK-ohjeen, jota noudatamme työskennellessämme opinnäytetyön parissa. ”Hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat - - luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto.” Osoitamme luotettavuutta hyvällä työn tieteellisellä laadulla, rehellisyyttä läpinäkyvällä raportoinnilla, arvostusta muita osapuolia ja ympäristöä kunnioittamalla ja kannamme vastuuta koko tieteellisen toimintamme elämänskaaresta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Myös Metropolialla on omat eettiset käytänteet, joita seuraamme. Metropolian eettiset käytänteet perustuvat korkeakoulun arvoihin ja toimintaperiaatteisiin. Ne ohjaavat jokaisen yhteisön jäsenen toimintaa, ja niiden tarkoituksena on varmistaa oikeudenmukainen, tasa-arvoinen ja vastuullinen toiminta. (Metropolian eettiset toimintaperiaatteet.

2022.) Ennen opinnäytetyön aloitusta on vaatimuksena suorittaa hyväksytysti opintojakso ”Tutkimus- ja kehitystyön menetelmät”, joka sisältää opintoja eettisyydestä. Plagioinnin estämiseksi käytössämme on Turnitin Originality Check -ohjelma.

Metropolian tekoälyohjeet oppimistoiminnassa antavat ohjeita siihen, miten tekoälyä voidaan hyödyntää muun muassa opinnäytetyöprosessissa niin sanottuna tukiälynä, jonka kanssa voi ”pallotella ideoita” ja hioa tekstin kieliasua (Koirikivi ym. 2024). Opinnäytetyössämme olemme hyödyntäneet tekoälyä sanamuotoja ja lauserakenteita pohiessa. Yritimme hyödyntää tekoälyä nauhoitetun haastattelun puhtaaksi kirjoittamiseen, mutta tämän epäonnistuessa päädyimme litteroimaan manuaalisesti. Tekoälyä käytettiin apuna tiivistelmän käännöstyössä suomesta englanttiin.

Imetys on luonnollinen prosessi, joka tukee vastasyntyneen kehittymistä ja imettäjän terveyttä (Deufel & Montonen. Luku 2.30). Opinnäytetyössä koemme tärkeäksi huomioida eettiset näkökohdat imetysprosessissa ja siihen liittyvässä ohjauksessa, erityisesti koska kehitämme opetusmateriaalia tuleville terveydenhuollon ammattilaisille.

Imetysohjaajien vastuulla on tarjota imettäjälle tietoa, joka perustuu viimeisimpään tutkimustietoon ja parhaisiin käytäntöihin. On oleellista, että ohjauksessa kunnioitetaan imettäjän ja lapsen yksilöllisiä tarpeita sekä heidän kulttuurisia taustojaan. Eettisesti toteutettu imetysohjaus huomioi myös imettäjän oikeuden päätöksentekoon ja hänen mahdolliset rajoituksensa, kuten sairaudet tai erilaisten apuvälineiden käyttöön liittyvät kysymykset. Me otamme opinnäytetyössä huomioon nämä eettiset seikat.

Imetysohjausmateriaalin kehittämisessä on huomioitava, miten se esitellään opiskelijoille. Materiaalin tulee olla helposti lähestyttävää ja monipuolista, jotta kaikki opiskelijat riippumatta heidän aikaisemmasta kokemuksestaan voivat saada tarvittavan osaamisen imetysasennoista. Eettisyyden näkökulmasta on myös tärkeää, että oppimateriaali perustuu luotettavaan tietoon ja tarjoaa opiskelijoille ajankohtaista tietoa imetyksestä.

Videon selostuksen lisäksi tehtiin tekstitykset, jotta oppimateriaali olisi saavutettava myös henkilöille, joilla on kuulovamma tai muu tarve. Tekstitykset ovat saatavilla asetuksista ja tämä ilmoitettiin oppimateriaalin alussa. Tekstitykset ovat ruudunlukuohjelman luettavissa. Koimme tärkeäksi, että oppimateriaali on kaikkien opiskelijoiden käytettävissä rajoitteista huolimatta.

Opinnäytetyössä käytettävien Imetyksen tuki ry:n sivuilta löytyvien piirroskuvien käyttöön olemme saaneet luvat Imetyksen tuki ry:n edustajilta Tuuli-Annika Kuusaarelta ja

Niina Pöyhöseltä heidän haastattelunsa yhteydessä. Nauhoitimme haastattelun heidän luvullaan. Haastattelun jälkeen varmistimme vielä sähköpostitse, saammeko käyttää heidän nimiään opinnäytetyössä lähteenä. Tähän saimme heiltä luvan.

Opinnäytetyön videoilla esiintyvien henkilöiden kanssa tehtiin kuvaussopimus siten, että yksi allekirjoitetuista kopioista jäi kuvattavalle ja toinen ammattikorkeakoulun digitaaliseen arkistoon. Kuvaussopimus laadittiin ja allekirjoitettiin toisen kuvattavan kanssa uudestaan, sillä alun perin sopimuksessa mainittiin vain vanhempi, mutta myös vauvalla tulee olla huoltajan lupa kuvattavaksi. Halusimme tällä varmistaa, että kuvauslupa on varmasti tehty asianmukaisesti. Kuvausluvassa olemme saaneet luvan käyttää kuvaamaamme videomateriaalia Moodlen oppimateriaalissa.

Vaikka kuvattavien vauvojen vanhemmilta saatiin kirjalliset suostumukset heidän esiintymisestään videoilla, vauvoilta ei luonnollisesti pystytty pyytämään suostumusta. Heidän yksityisyytensä suojelemiseksi pyrimme näyttämään oppimateriaalissa vauvojen kasvoja mahdollisimman vähän.

7.3 Luotettavuus

Emme ole aiemmin luoneet oppimateriaaleja ammattikoulun opintojaksoja varten. Aiheemme imetysasennoista on kuitenkin rajattu yhteistyössä toimeksiantajan kanssa, jolloin voimme keskittyä antamaan oleellista tietoa valitusta aiheesta. Laajassa imetysohjaajakoulutuksen oppikokonaisuudessa osiomme keskittyminen imetysasentoihin ja imetystarkkailuun mahdollistaa niihin liittyvän tiedon esittämiseen kattavasti.

Toikon ja Rantasen (2009) mukaan kehittämistoiminnassa luotettavuuden kannalta keskeisintä ovat käytettävyys, todenmukaisuus ja työn hyödyllisyys. Olemme työtä tehdesämme pyrkineet siihen, että opinnäytteemme on hyödynnettävissä niin kauan kuin Moodlen verkko-oppimisympäristö on käytössä. Työ on tulevaisuudessa oppimisympäristön opettajan muokattavissa, jotta käyttöä voidaan jatkaa.

Opinnäytetyössämme olemme ottaneet luotettavuuden huomioon lähteissä. Ilmoitamme työssä selkeästi mitä lähteitä käytämme, emmekä piilottele tai vääristele niistä saatua tietoa. Pyrimme välittämään löytämämme tiedon mahdollisimman totuudenmukaisesti ja tietoa muuttelematta.

Opinnäytetyötä tehdessä olemme pyrkineet käyttämään kirjojen viimeisimpiä painoksia ja laajasti käytössä olevia teoksia. Olemme myös käyttäneet viimeisimpiä hoitotyön suosituksia ja ajankohtaisia lähteitä. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että käyttämämme lähteet tukevat toisiaan. Sekä suomen-, että englanninkieliset lähteet esittävät samoja havaintoja, mikä viittaa siihen, että tieto on yleisesti hyväksyttyä ja perustuu ajankohtaiseen ja relevanttiin tutkimukseen.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää myös Imetyksen tuki ry:n asiantuntijoiden Tuuli-Annika Kuusaaren ja Niina Pöyhösen haastattelu. Asiantuntijoiden näkemys vahvisti kirjallisista lähteistä saamaamme tietoa ja auttoi meitä painottamaan olennaisimpia asioita oppimateriaalin sisällössä. Asiantuntijoilta saimme myös arvokasta käytännön näkökulmaa imetysohjaustilanteesta ja imetystarkkailusta.

Opinnäytetyöprosessin aikana vierailimme Metropolian HyMy-kylän vastaanotolla, jossa opiskelijat antoivat imetysohjausta imettäjälle ja vauvalle. Tämä vierailu lisäsi osaltaan käytännön ymmärrystä imetysohjauksesta ja antoi meille mahdollisuuden havainnoida imetysohjaajan toimintaa.

7.4 Kehittämisehdotukset

Työtä voitaisiin kehittää uuden tutkimustiedon pohjalta etenkin monimediaisista digiopetusmateriaaleista ja niiden hyödyllisyydestä opetuksessa. Videoissa voisi jatkossa näyttää useampaa eri-ikäistä vauvaa ja imetysasentoja, jotka sopivat lapsen iän ja koon mukaan. Olisi myös imetysohjaajaopiskelijoiden oppimisen kannalta tärkeää, että videoilla näkyisi lähietäisyydeltä imettäjän paljas rinta ja miten vauva tarttuu rintaan imeäkseen, jotta imuotetta voitaisiin havainnollistaa paremmin. Opetusmateriaalissa olisi tulevaisuudessa hyvä käydä läpi mitkä eri asennot sopivat iso- tai pienirintaisille imettäjille, sekä ylipainoisille.

Oppimateriaalin kehityksen aikana ei ollut mahdollista pyytää palautetta opiskelijoilta, mutta jatkossa tämä olisi tärkeää, jotta tiedettäisiin, onko materiaalista ollut käytännön apua oppimisen kannalta.

Imetyksen apuvälineitä käsittelevän materiaalin laatiminen tulevaisuudessa olisi hyödyllistä, sillä imetyksen haasteita on tärkeää tarkastella monesta eri näkökulmasta. Materiaali voisi tarjota arvokasta tietoa erityisesti imetysohjaajille. Tässä opinnäytetyössä keskityimme imetysasentoihin emmekä käsitelleet imetyksen apuvälineitä tai muita

imetyksen haasteita, jotka eivät liity asentoon. Jatkossa aihetta voisi laajentaa tarkastelemalla erilaisia apuvälineitä ja niiden vaikutusta imetyksen onnistumiseen.

Lähteet

Ansio, Liisa 2016. Suomen Monikkoperheet ry - Avaimia monikkoperheen imetysohjaukseen. <https://monikkoperheet.fi/wp-content/uploads/2021/01/Avaimia-monikkoperheen-imetysohjaukseen_opas-ammattilaisille.pdf>. Viitattu 7.10.2024.

Baby Pink. Adobe. <<https://www.adobe.com/express/colors/baby-pink>> Viitattu 8.2.2025.

Deufel, Maila & Montonen, Elisabet 2017. Onnistunut imetys. E-kirja. Helsinki: Duodecim.

H5P Group 2013. Course Presentation. <<https://h5p.org/presentation>>. Viitattu 29.1.2025.

Helsingin kaupungin imetyškouluttajat 2016. Imetyšmatkalla. Imetyšopas äideille. <https://www.hel.fi/static/sote/perheentuki/pdf/Imetyšopas_2016.pdf>. Viitattu 8.11.2024.

Hotus-hoitosuositus 2020. Raskaana olevan sekä imeväisikäisen lapsen äidin sekä perheen imetysohjaus. Hoitotyön tutkimussäätiön asettama työryhmä. Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. <<https://hotus.fi/hoitosuositukset/>>. Viitattu 9.9.2024.

Ikonen, Riikka & Annila, Katja & Hakulinen, Tuovi 2021. Imetyšasento ja imemisote. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00011/search/imetyš#s2>>. Viitattu 9.9.2024.

Imetyksen tuki ry 2016. Hyvät imetyšasennot. <<https://imetyš.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/hyva-imetyšasento/>>. Viitattu 9.9.2024.

Imetyksen tuki ry 2021. Hyvä imuote. <<https://imetyš.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/hyva-imuote/>>. Viitattu 14.11.2024.

Imetyksen tuki ry 2023. Riittääkö maito? <<https://imetyš.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/riit-taako-maito/>>. Viitattu 9.9.2024.

Imetyksen tuki ry 2024. Perhepeti. <<https://imetyš.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/perhepeti/>>. Viitattu 9.12.2024.

Imetysohjaajakoulutus. Metropolia. <<https://www.metropolia.fi/fi/opiskelu-metropolia/assa/osaamisen-taydentaminen/taydennyskoulutus/imetysohjaajakoulutus>>. Viitattu 20.11.2024.

Jacob, Tarosh & Centofanti, Stephanie 2023. Effectiveness of H5P in improving student learning outcomes in an online tertiary education setting, Journal of Computing in Higher Education 16. 469–485. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10019397/>>. Viitattu 3.10.2024.

Koirikivi, Pia & Kuosa, Kirsi & Hämäläinen, Mika & Leiviskä, Kimmo 2024. Metropolia. Tekoälyn käyttö opetus- ja oppimistoiminnassa sekä opinnäytetyössä - Työohje opettajille, ohjaajille ja opiskelijoille. <https://moodle.metropolia.fi/pluginfile.php/1167899/mod_resource/content/1/Teko%C3%A4lyohjeet_oppimistoiminnassa_Elokuu_2024.pdf>. Viitattu 13.12.2024.

Koskinen, Katja 2008. Imetysohjaus. Helsinki: Edita Prima.

Kostamo, Pipsa & Airaksinen, Tiina & Vilka, Hanna 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. 1. painos. Helsinki: Art House Oy.

Kotakorpi, Arttu 2021. E-learning: Mitä on verkko-oppiminen ja miten toteutetaan hyvä verkkokoulutus? <<https://www.mediamasteri.com/blog/e-learning-verkko-oppiminen>>. Viitattu 3.10.2024.

Kuokkanen, Anne 2019. Vaikuttava opetusvideo: tee se näin. <<https://www.mediamasteri.com/blog/kuinka-tehda-vaikuttavia-opetusvideoita>>. Viitattu 3.10.2024.

Kuusaari, Tuuli-Annika (kättilö) & Pöyhönen, Niina (TtM, kättilö, imetyskouluttaja). Imetyksen tuki ry. Suullinen haastattelu. Helsinki 22.10.2024.

Lauwers, Judith & Swisher, Anna 2016. Counseling the nursing mother. A lactation consultant's guide. Burlington Massachusetts: Jones & Bartlett Learning.

Metropolia Ammattikorkeakoulu – Kun haluat ratkaisijaksi. Metropolia. <<https://www.metropolia.fi/fi/metropoliasta>>. Viitattu 20.11.2024.

Metropolian eettiset toimintaperiaatteet. 2022. Metropolia. <<https://www.metropolia.fi/fi/metropoliasta/eettiset-toimintaperiaatteet>>. Viitattu 14.12.2024.

Opetushallitus. E-oppimateriaalin laatukriteerit. <<https://www.oph.fi/fi/julkaisut/e-oppimateriaalin-laatukriteerit>>. Viitattu 9.9.2024.

Pajula, Ari 2021. Esittelyssä verkkokurssin sisällöntuotantotyökalu H5P. <<https://www.mediamasteri.com/fi/tuoteuutiset/h5p-verkkokurssin-sis%C3%A4ll%C3%B6ntuotannon-ty%C3%B6kalu>>. Viitattu 3.10.2024.

Sundell, Toni 2024. Kuinka suunnitellaan hyvä verkkokoulutus. <<https://www.mediamasteri.com/blog/kuinka-suunnitellaan-hyva-verkkokoulutus>>. Viitattu 4.10.2024.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018–2022. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135535/Ohjaus%20242017%20netti%2020.3.pdf?sequence=6&isAllowed=y>>. Viitattu 9.9.2024.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Imetysohjaajakoulutus. <<https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/vauvamyonteisyys/imetysohjaajakoulutus>>. Viitattu 9.9.2024.

Terveydenhoitaja (AMK), päiväopiskelu. Metropolia. <<https://www.metropolia.fi/fi/opiskelu-metropoliassa/amk-tutkinnot/terveydenhoitaja>>. Viitattu 20.11.2024.

Tiitinen, Aila 2023a. Imetys. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01020>>. Viitattu 6.9.2024.

Tiitinen, Aila 2023b. Imetysongelmia. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01021/imetysongelmia?q=imetysongelmat>>. Viitattu 9.9.2024.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=>>. Viitattu 13.12.2024.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa. <https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf>. Viitattu 5.12.2024.

Victoria, Cesar & Bahl, Rajiv & Barros, Aluísio & França, Giovanny & Horton, Susan & Krasevec, Julia & Murch, Simon & Sankar, Mari & Walker, Neff & Rollins, Nigel 2016. Breastfeeding 1. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet* 387 (10017). 475–490.

Wambach, Karen & Spencer, Becky 2021. Breastfeeding and human lactation. Sixth edition. Burlington Massachusetts: Jones & Bartlett Learning.

Widiastuti, Ida & Rustina, Yeni & Efendi, Defi 2020. The use of breastfeeding pillow to reduce discomfort for breastfeeding mothers. <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7463134/>>. Viitattu 4.12.2024.

World Health Organization 2023. Infant and young child feeding. <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>>. Viitattu 31.10.2024.

Käsikirjoitus, video

1. Imetystarkkailu: "hands-off" -ohjaus. Imettäjään ei kosketa, vaan annetaan tehdä itse, ohjaaja voi näyttää nukella mallia.
2. Istuva asento. Kuva profiilista, hartiat vedetään taakse päin huonosta asennosta. "imettäjän asennon tulisi olla ryhdikäs/ergonominen"
3. Käsivarret tuetaan tyynyillä. Imettäjä itse, sekä toinen henkilö auttamassa. "Kumpu-pania voi ohjata auttamaan imettäjä ja vauva hyvään asentoon"
4. Napakka ote. Kuvaus imettäjän löysästä otteesta, joka napakoituu.
5. Pään tukeminen. Vauvan päätä tuetaan huonosti ja se keikkuu. Otetaan parempi asento, jossa pää pysyy stabiilina.
6. Vauvan asento. Näytetään huono asento, jossa pää ja keho kääntyneenä eri suuntiin. Imettäjä kääntää vauvan kehon itseensä päin.
7. Vauvanukella kuvattavat: imuote - nenä nännin kohdalla, päällä tarpeeksi tilaa taipua taakse, nenällä tilaa hengittää.
8. Imetysasennot: kehto
9. Imetysasennot: ristikehto
10. Imetysasennot: kainalo ja pystykainalo: maininta sektiohaavasta
11. Imetysasennot: pystyasento
12. Imetysasennot: takanoja Maininta: Ihokontakti. "Etenkin imetyksen ensipäivinä iho-kontakti on tärkeä imetyksen alkamiselle. Ohjaa imettäjää pitämään vauvaa mahdollisimman paljon iholla"
13. Imetysasennot: kylkimakuu

Käsikirjoitus, selostus

Intro & Imetystarkkailu: Imetystarkkailun aikana ohjaaja seuraa imetystä. Hän havainnoi imetyksen sujuvuutta ja mahdollisia haasteita. Ohjaaja huomaa mahdollisen kivun, sekä seuraa imettäjän ja vauvan vuorovaikutusta. Seurataan koko imetyksen kaari alusta loppuun: vauvan auttaminen rinnalle, imetyksen sujuvuus ja miltä rinta näyttää lopuksi. Ohjaaja neuvoo ”hands-off”-tyylillä, eli koskematta vauvaan ja imettäjään. Näin vahvistetaan imetysluottamusta ja oppimista imettäjänä. Ohjaus on aina yksilöllistä ja sitä annetaan imettäjän ja vauvan ehdoilla sekä heidän tarpeidensa mukaan.

Asennon ottaminen: Imettäjää kehoitetaan ottamaan itselleen mukava ja ryhdikäs asento. Hartioiden, niskan ja selän tulisi olla rentoina, jotta ehkäistään kiputilojen syntymistä. Ohjaajan tulisi muistuttaa imettäjän oman asennon olevan yhtä tärkeä kuin vauvan asennon.

Tyyny: Imettäjää voidaan neuvota tukemaan selän ja käsien asentoa tyynyjen avulla. Tarjolla on myös imetykseen suunniteltuja imetystyynyjä, joita voidaan hyödyntää asennon tukemisessa. Tyynyjen tarkoitus on tukea imettäjää, joka vuorostaan tukee vauvaa. Imettäjää kannattaa myös ohjata harjoittelemaan tyynyjen asettamista itse.

Vauvan asento: Korjataan vauvan huonoa asentoa. Hyvässä asennossa vauvan pää on samassa linjassa hartioiden kanssa ja vatsa on imettäjää kohti. Vauvan käsien tulee jäädä vapaaksi rinnan molemmin puolin hamuamista varten. Vauva asetetaan siten, että nänni on vauvan ylähuulen ja nenän välissä. Hyvässä imetysasennossa vauva pääsee taivuttamaan päätään taakse päin ja avaamaan suunsa ammолleen. Tämä mahdollistaa hyvän imuotteen.

Imuote: Hyvässä imuotteessa vauvan nenä on nännin kohdalla, jolloin vauva taivuttaa päätään taakse, avaa suunsa isosti auki ja ottaa rinnan syvälle suuhunsa. Huomaa, että leuka koskettaa imettäjän rintaa, huulet ovat ulospäin kääntyneet ja nenä on vapaa hengittämään. Hyvässä imuotteessa rinta ei kipeydy. Vauva hengittää, imee ja nielee omassa rytmisään. Hän voi pitää myös pidempiä taukoja imujen välissä.

Kehtoasento: Kehtoasennossa imettäjä kannattelee vauvaa niin, että vauvan vartalo lepää hänen vatsansa poikki. Imettäjä tukee vauvaa sen puolen kädellä, jonka puolen

rintaa vauva imee. Vauvan pää lepää imettäjän käsivarrella. Tämä voi olla monelle luonnollinen imetysasento, mutta sen haasteena on vauvan pään liikkeiden hallinta.

Ristikehto: Ristikehtoasennossa imettäjä pitelee vauvaa imetettävän rinnan vastakkaisen puolen kädellä. Tässä asennossa imettäjä saa ohjattua vauvan liikkeitä paremmin kuin kehtoasennossa. Imetettävän rinnan puoleinen käsi jää vapaaksi, esimerkiksi tukemaan rintaa. Tästä asennosta on hyötyä erityisesti, jos imettäjällä on haasteita saada vauva tarttumaan rintaan. Jotkut voivat kokea vauvan pitämistä tässä asennossa epäluonnollisena tai hankalana.

Kainaloasento: Kainaloasennossa vauvaa kannatellaan imetettävän rinnan puoleisella kädellä imettäjän kylkeä vasten, jolloin vauvan jalat osoittavat kohti selkänojaa. Toinen käsi jää vapaaksi. Selän taakse voi laittaa tyynyn, jotta vauvaa saa vietyä tarpeeksi taakse päin. Tässä asennossa käden tueksi voi laittaa tyynyn. Kainaloasento voi olla hyödyllinen sektiosynnytyksen jälkeen tai ennenaikaisesti syntyneen vauvan imetyksessä. Tässä asennossa on huomioitava, että vauvan tulisi pystyä liikuttamaan päätään vapaasti taakse. Asento mahdollistaa vauvan suun näkemisen, mikä helpottaa imuotteen hakemista.

Pystykainalo: Pystykainaloasento on variaatio edellisestä asennosta. Vauvaa tuetaan etureidellä ja asento on huomattavasti pystympi. Tämä asento voi olla erityisen hyödyllinen, kun vauva on väsynyt, imee heikosti tai ei avaa suutaan. Jos imettäjän rinnat heruvat runsaasti ja vauva kakoo imetyksen aikana, voi tämä olla sopiva asento.

Pystyasento: Pystyasennossa vauva on ikään kuin istuvassa tai kyykkyasennossa imettäjän reiden päällä. Imettäjän ja vauvan vatsat ovat vastakkain. Vauvaa tuetaan imetttävän rinnan puoleisella kädellä.

Takanoja-asento: Takanoja-asennossa imettäjä makaa selällään niin, että ylävartalo on tuettu puoli-istuvaan asentoon tyynyillä. Vauva asetetaan imettäjän vatsan päälle niin, että vauvan nenä on nännin kohdalla. Tämä asento voi olla hyödyllinen, jos imettäjän maidontuotanto on todella runsasta. Asento on myös hyvä ensi-imetysasento. Sen etu on siinä, että vauva pystyy itse hakemaan parempaa imuotetta. Takanoja-asento on myös paras asento ihokontaktin kannalta. Ihokontakti syntymän jälkeen edistää imetystä ja maidon herumista, sekä edesauttaa vauvan hakeutumista hyvään imetysasentoon. Takanoja-asennossa imettäjä pystyy myös rentoutumaan.

Kylkimakuuasento: Kylkimakuuasennossa imettäjä makaa niin, että polvet ovat hieman koukussa ja takapuoli on hartioita taaempana. Tällöin vauvalle jää tarpeeksi tilaa imettäjän viereen. Imettäjän alempi käsivarsi tukee omaa päätään. Toisella kädellään imettäjä tukee vauvan asentoa. Vauvan vartalo on lähellä imettäjää niin, että vatsat ovat vastakkain. Kylkimakuuasento on imettäjälle usein rento asento, joka toimii hyvin esimerkiksi öisin, jolloin imettäjä pystyy lepäämään imetyksen aikana. Asento auttaa vähentämään imettäjän rasitusta ja uupumusta. Asennon huono puoli on siinä, että imettäjä näkee vauvan huonosti ja imuotteen löytäminen voi vaikeutua.

Kuvankaappauksia oppimateriaalista

