

Taisa Bragge

VAUVAHIERONTA VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN
TUKIJANA

Hoitotyön koulutusohjelma

2014

VAUVAHIERONTA VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKIJANA

Bragge, Taisa
Satakunnan ammattikorkeakoulu
hoitotyön koulutusohjelma
Joulukuu 2014
Ohjaaja: Lahtinen, Elina
Sivumäärä:32
Liitteitä:6

Asiasanat: vauvahieronta, varhainen vuorovaikutus, lastenneuvola

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää vauvahierontaohjaustilanne 1-6 kuukauden ikäisten lasten vanhemmille. Tarkoituksena oli myös tuottaa vauvahierontaopas lastenneuvolan terveydenhoitajien terveydenhoitotyön tueksi. Tavoitteena oli, että lasten vanhemmat ymmärtävät vauvahieronnan myönteisen merkityksen varhaiselle vuorovaikutukselle sekä oppivat vauvahieronnan perusteet. Tavoitteena oli myös, että lastenneuvolan terveydenhoitajat pystyisivät kehittämään omaa neuvolatyötään. Yhtenä tavoitteena vielä oli, että opinnäytetyöntekijä kehittyisi projektin tekijänä sekä omat taidot vauvahieronnasta vahvistuvat. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Rauman kaupungin Nortamonkadun lastenneuvolan kanssa.

Ajatus projektin toteuttamiselle syntyi toukokuussa 2014. Aloin työstämään projektia kesäkuussa 2014 etsimällä aiheeseen tutkittua ja teoreettista tietoa. Syksyllä 2014 sovittiin vauvahierontaohjauspäivä, jonka suunnittelun aloitin heti alkusyksyllä. Oppaan suunnitteluun ei ollut riittävästi aikaa, ainoastaan yksi viikko ennen ohjauspäivää. Tämän jälkeen alkoi projektin raportin kirjoittaminen.

Vauvahierontaohjaustilanne toteutettiin 21.10.2014 suunnitellusti Nortamonkadun lastenneuvolan ryhmätilassa. Ohjaustilanteeseen osallistui yhdeksän vauvaa äiteineen, terveydenhoitaja ja terveydenhoitajaopiskelija. Ohjaustilanteen alkuun esitin lyhyen diaesityksen, jossa kerrottiin vauvahieronnan sekä varhaisen vuorovaikutuksen perusajatukset. Tämän jälkeen siirryttiin vauvahierontaohjaukseen. Ohjaus onnistui suunnitellusti. Osallistujat saivat mukaansa vauvahierontaoppaan. Oppaaseen oli laadittu asioita, joita kävimme yhdessä ohjaustilanteessa läpi.

Opinnäytetyö eteni aikataulun mukaisesti ja tavoitteet saavutettiin. Vauvahierontaohjaustilanne onnistui suunnitelmien mukaan. Vanhemmat kokivat vauvahierontaohjauksen hyödylliseksi. Vanhemmat pystyvät jatkamaan vauvahierontaa kotona ja vauvahierontaopasta he voivat käyttää hieronnan tukena. Vauvahierontaopas tallennettiin terveydenhoitajien käyttöön Word-tiedostona, jotta he voivat hyödyntää sitä omassa työssään sekä jakaa opasta lastenneuvolan asiakkaille. Jatkossa olen ajatellut järjestää esimerkiksi perhevalmennuksen yhteydessä vauvahierontaa lastenneuvolan asiakkaille sekä tehdä kattavamman vauvahierontaoppaan lastenneuvolan terveydenhoitajien terveydenhoitotyön tueksi.

BABY MASSAGE SUPPORTING EARLY INTERACTION

Bragge, Taisa
Satakunta Polytechnic
Nursing
December 2014
mentor: Lahtinen, Elina
pages:32
attachments: 6

key words: baby massage, early interaction, child health center

The first purpose of this thesis was to arrange a baby massaging occasion for parents that have 1-6-year-old children. The second purpose was to produce a baby massaging guide to support the work of child health center nurses. The aim was that the parents would've understood the positive outcome of the baby massaging to the early interaction between parents and a child and to learn the basics about baby massage. In additive it's important that child health center nurses could improve their skills and develop their work. One goal was to improve the skills of the project prosecutor in the making of the project and baby massaging. The thesis was made conducted in collaboration with city of Rauma children's health center.

The idea of the project implementation was born in May 2014. I started to work on the project in June 2014 by searching the topic researched and theoretical knowledge. In the autumn of 2014 agreed to baby massage control the day that I started planning from the beginning of the autumn. Guide the design did not have enough time, only one week before the control date. This was followed by project report writing.

Baby massage counseling situation was carried out as planned 21.10.2014 Nor-tamonkatus child health clinic group. The control situation involved nine babies with their mom's, nurse and nurse student. At First in a control situation I presented a short slide presentation, which described the baby massage, as well as the early interaction between and the basic ideas. After this, to the controlled baby massage. The controlled part worked out as planned. Participants was given the baby massage guide. This guide was prepared in accordance with the things that we went through together in the control situation.

The thesis schedule went accordingly and all the goals were reached. Baby massaging demonstration worked out as planned. Parents felt that the baby massage guidance was useful. Parents will be able to continue to massage your baby at home and the baby massage guide they can use in support massage. The baby massaging guide was saved as a Microsoft Word-file so that they can use it in their work and can share it to the child health center customers. In the future, I am thinking of organizing, for example, families training in connection with the baby massage the child health clinic clients, as well as a more comprehensive baby massage guide the child health clinic nurses in health care support.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VAUVAHIERONTA VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKENA.....	6
2.1	Vauvahieronta	7
2.2	Varhainen vuorovaikutus	9
2.3	Projektin menetelmien kuvaus	11
2.3.1	Ryhmäohjaus	12
2.3.2	PowerPoint- esitys ohjauksen tueksi	13
2.3.3	Hyvä kirjallinen opas.....	14
3	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
4	PROJEKTIN SUUNNITTELU	15
4.1	Kohderyhmän kuvaus	15
4.2	Riski- ja resurssianalyysi	16
4.3	Aikataulusuunnitelma	17
4.4	Arviointisuunnitelma	18
5	PROJEKTIN TOTEUTUS	19
5.1	Ohjaustilanne	20
5.2	Vauvahierontaopaslehti vanhemmille.....	22
5.3	Dia-esitys ohjaustilanteen tueksi.....	22
6	PROJEKTIN ARVIOINTI	23
6.1	Projektin etenemisen arviointi	23
6.2	Projektin tuotosten arviointi.....	25
6.3	Tavoitteiden saavuttamisen arviointi	26
6.4	Resurssien ja riskien hallinta	27
7	POHDINTA.....	28
	LÄHTEET	30
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Vauvahieronnan ajatuksena on rakkauden välittäminen vauvan ja hierojan välillä. Hieronnan avulla kerrotaan, että vauva on rakastettu. Vauvahieronta sopii kaikenikäisille lapsille ja hieronnan voi aloittaa jo heti syntymän jälkeen. (Rikala 2009,75.) Kosketus kehittää vauvan vuorovaikutustaitoja. Hieronnan avulla vauvaa opetetaan kommunikoimaan nonverbaalisesti, mikä vahvistaa vanhemman ja vauvan välistä vuorovaikutusta ja kehittää vauvan sosiaalisuutta ja itsearvostusta. (Heath & Bainbridge 2007,12.)

Varhainen vuorovaikutus on kaikkea vauvan ja vanhempien yhdessä tekemistä, kokemista ja olemista. Varhainen vuorovaikutus on arjen puuhailua yhdessä vauvan kanssa. Hyvä vuorovaikutussuhde on tärkeää vauvan tunne- elämän kehittymiselle. Kosketuksesta, ilmapiiristä ja käsittelystä vauva vaistoa millä mielellä hänen kanssaan ollaan. Vauvan tunne- elämän kehitys riippuu paljolti siitä, miten ympäristö huomioi hänen emotionaaliset ja sosiaaliset tarpeensa. (Storvik- Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori, Uotila 2013,23.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää toiminnallinen vauvahierontaohjaus-tilanne, jossa kerrotaan lasten vanhemmille vauvahieronnan myönteisistä vaikutuksista vauvalle ja varhaiselle vuorovaikutukselle. Lisäksi ohjaan vauvahierontaa. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös tuottaa Nortamonkadun lastenneuvolan käyttöön vauvahierontaopaslehti. Opinnäytetyön tavoitteena on, että lasten vanhemmat oppivat vauvahieronnan perusteet sekä ymmärtävät varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyden. Tavoitteena on, että lastenneuvolan terveydenhoitajat kehittävät omaa neuvolatyötään. Tavoitteena on myös, että itse syvennän tietoni vauvahieronnasta sekä kehityksen projektin suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

Opinnäytetyöni aiheen valitsin siksi, että alusta asti ajatuksenani oli tehdä työ, joka liittyisi lapsiin. Merkittävästi aiheen valintaan vaikutti myös se, että aikaisemmalta koulutukseltani olen hieroja/ urheiluhieroja. Aikaisempi koulutukseni sisälsi vain pienen osan vauvahierontaa ja jo silloin kiinnostuin aiheesta. Nyt saan mahdollisuuden kehittää myös omia taitojani hierojana sekä tuoda esille vauvahieronnan merki-

tystä varhaisen vuorovaikutuksen tukijana muun muassa lastenneuvolan henkilökunnalle, lasten vanhemmille ja muille asiasta kiinnostuville. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Rauman Nortamonkadun lastenneuvolan kanssa.

2 VAUVAHIERONTA VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKENA

Suomessa neuvolan terveydenhoitajat sekä lapsiperheet tekevät tiiviisti yhteistyötä heti raskauden alkumetreistä alkaen. Vanhempien ohjaaminen ja tukeminen heti raskauden alkuvaiheista alkaen on tärkeää, koska lapsen kehitys ja hyvinvointi riippuu perheen hyvinvoinnista. Erityisesti tähän vaikuttaa vanhempien parisuhde ja vanhemmuuden laatu. Terveydenhoitajat neuvoloissa seuraavat lapsen kasvua ja kehitystä sekä antavat neuvoa ja ohjausta lapsen kasvatukseen liittyvissä asioissa. Lastenneuvolan kulmakivenä on vanhemmuuden tukeminen erilaisin tukitoimin kuten ohjaamalla, opettamalla ja tietoa antamalla. Lisäksi lastenneuvolan perusajatuksena on perhekeskeisen työtteen kehittäminen. (Armanto & Koistinen 2007, 19- 22.)

Neuvoloiden terveydenhoitajien käyttämät työmuodot ovat lapsiperheiden terveystapaamiset, joihin sisältyy rokotosohjelman mukaiset rokotukset, seulontatutkimukset, lapsiperheiden tuen antaminen sekä ohjaus ja neuvonta. Näiden lisäksi erilaiset ryhmät sekä kotikäynnit mahdollistavat lapsiperheiden voimavaroja ja riittävän varhaisen puuttumisen kasvua, kehitystä ja terveyttä vaarantaviin seikkoihin. Neuvoloissa terveydenhoitajat antavat tukeaan lapsiperheille käytännön ohjauksella, esimerkiksi vauvahierontaohjauksen avulla. (Armanto & Koistinen 2007, 113.)

Neuvoloiden tarkoituksena on tukea vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta. Saadaksean käsitystä vanhemman ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta terveydenhoitajan on hyvä tutkia ja havainnoida lapsen ja vanhemman käyttäytymistä yhdessä. Vuorovaikutusta voidaan tukea antamalla positiivista palautetta hyvin toimivista tilanteista sekä herkästi puuttua ei niin toimiviin tilanteisiin. Korjaavaa puuttumista voi olla esimerkiksi itkevän lapsen nostaminen vanhemman syliin rokottamisen jälkeen. Lapsen itkuun tulee reagoida nopeasti. Joskus varhaiseen vuorovaikutukseen

liittyvät ongelmat saattavat olla syynä lapsen itkuun. Lapsen vanhemman huoli tulee ottaa vakavasti ja asia pitää selvittää perusteellisesti. Joskus neuvolan ohjaama vauvahieronta on auttanut lapsen itkuun. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2014.)

2.1 Vauvahieronta

Pitkään on jo tiedetty, että hieronnalla on terapeuttinen vaikutus aikuisiin. Nykyään tiedetään, että hieronta on hyväksi myös lapsille. Afrikassa, Aasiassa ja Väli- Amerikassa naisilla on ollut jo vuosisatoja tapana hieroa vauvojaan. Vauvahieronta on tullut tutuksi myös länsimaissa ja Britanniassa vauvahierontaa on tarjolla valtion ylläpitämissä terveyskeskuksissa. (Heath & Bainbridge 2007,7.)

Suomessa vauvahierontaa on tuonut tutummaksi Kirsti Rikala. Rikala on kirjoittanut useamman teoksen vauvahieronnasta. Hän on saanut vaikutteita vauvahierontaan intialaisesta - ja ruotsalaisesta vauvahieronnasta. Myös Ruth Ricen kehittämästä RISS- tekniikasta (Rice Infant Sensimotor Stimulation Technique) Rikala on saanut vauvahierontaan pohjaa. Tämän tekniikan on todettu tuottavan vauvoille mielihyvää sekä vauvat ovat joko virkistyneet tai rauhoittuneet. (Rikala 2008, 74).

Vauvahieronnan perusajatuksena on rakkauden tunteen välittäminen. Vauvahieronta on erinomainen keino saada lapsi tuntemaan olevansa tervetullut, hyväksytyt ja rakastettu. (Rikala 2008, 75.) Kosketus saa vauvan tuntemaan itsensä tärkeäksi ja samalla myös hieroja nauttii yhdessäolosta. Tutkimusten mukaan vastasyntyneen lapsen kehityksen kannalta kosketus on erittäin tärkeää. Kosketuksen puutteessa olevan lapsen kokonaiskehitys saattaa hidastua ja lapsen sosiaalisessa ja psyykkisessä kehityksessä voi ilmetä vaikeita häiriöitä, joiden korjaaminen myöhemmin voi olla vaikeaa (Arponen & Airaksinen 2001, 154- 155). Vauvahieronta ei ainoastaan nopeuta ihon ja lihasten toimintoja vaan samalla se vaikuttaa positiivisesti eri elinten toimintoihin vankistaen niitä (Rikala 2008, 75).

Vauvat, joita kosketellaan hellästi, sairastelevat vähemmän kuin muut vauvat. Vauvahieronta parantaa verenkiertoa ja vahvistaa immuunijärjestelmää. Vauvahieronta edistää myös imunestekiertoa, mikä nopeuttaa haitallisten aineiden poistumista elimistöstä. Hieronta lievittää kipuja, vahvistaa lihaksia ja notkistaa niveliä. Hieronnasta on erityisen paljon hyötyä keskosille sekä vauvoille, joilla on alhainen syntymäpaino tai erityistarpeita. (Heath & Bainbridge 2007,12.) Aarnio ja Laitala (2012, 33-38) selvitti tutkimuksessaan vauvahieronnan hyötyjä terveen täysiaikaisena syntyneen imeväisikäisen lapsen fyysiseen, kognitiiviseen ja psykososiaaliseen kehitykseen. Aarnion ja Laitalan (2012, 33- 38) systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa (n= 12) selvisi, että vauvahieronnasta on paljon hyötyä imeväisikäisen lapsen psykososiaaliseen, fyysiseen ja kognitiiviseen kehitykseen. Vauvahieronta edistää imeväisikäisen lapsen pituuden ja painon kehitystä, stimuloi hormonitoimintaa, vahvistaa useita elintoimintoja, vähentää stressiä ja opettaa rentoutumistaitoja sekä vaikuttaa myönteisesti unen laatuun.

Monet vauvat kärsivät syntymänsä ensimmäisinä kuukausina koliikkivaivoista. Syitä koliikkivaivoihin voi olla useita. Suurin syy lienee vauvan vielä kehittymätön ruoansulatusjärjestelmä. Vauvahieronnan koliikkivaivoja vähentävästä vaikutuksesta on käyty keskustelua niin puolesta kuin vastaan. Suuri osa vanhemmista uskovat kuitenkin kokemuksensa perusteella koliikkivaivojen loppuneen vauvahieronnan myötä. (Arponen & Airaksinen 2001, 157.)

Vauvahieronta ei kuitenkaan ole hoitomuoto, vaikka sen avulla vauvan yleiskunto vahvistuu. Vauvan verenkierto vilkastuu, ruoansulatus nopeutuu ja hengitys syvenee. Vauvan ollessa terveenä hänen kehityksensä etenee hyvin. Elimistön ei tarvitse tällöin kamppailla esimerkiksi tulehduksia vastaan, vaan se voi käyttää energiansa kasvuun ja kehitykseen. Hieronnasta vauva saa psyykkistä ja fyysistä voimaa, joka auttaa vauvaa elämän vaatimuksista selviytymiseen. (Rikala 2008, 75.)

Hieronta ei ole ainoastaan äidin tehtävä. Myös isät ovat ymmärtäneet vauvahieronnan tärkeyden. Hieronnan avulla isän on helppo päästä vauvaansa lähelle. Säännöllisen hieronnan kautta vauvan ja isän välinen vuorovaikutus toteutuu mahtavalla ja helpolla tavalla ikään kuin huomaamatta. Hieronta opettaa vauvan ja isommankin lapsen luottamaan ja turvautumaan myös isään. (Rikala 2008, 76- 77.) Vauvaa hiero-

essaan vanhemmat saavat varmuutta vauvan käsittelyyn. Vanhemmat oppivat tarkkailemaan vauvan reaktioita kosketukseen ja tulkitsemaan niitä. Vanhemmat saavat tietoa vauvan luontaisista rytmeistä ja siitä mistä vauva nauttii ja mistä ei. Samalla vanhemmat oppivat ymmärtämään lastaan. (Heath & Bainbridge 2007,8.)

Vauvahieronnasta tulisi nauttia niin hierontaa antava kuin vauvakin. Hieronnan tulisi tapahtua sellaisena ajankohtana, jolloin vauva on kylläinen ja tyytyväinen. Ympäristön tulisi olla lämmin, turvallinen ja rauhallinen. Lasta ei tulisi hieroa heti syötön jälkeen ja lapsen ollessa rauhaton ja väsynyt. Vauvan tulee olla virkeä ja vastaanottavainen, joten oikea ajankohta hieronnalle on yksilöllistä ja se löytyy ainoastaan kokeilemalla. Hieronta kannattaa ottaa päivittäisiin rutiineihin, jotta vauva tottuu hierontaan. (Arponen & Airaksinen 2001, 156.)

Hierontaa on hyvä varata aikaa 15-20min. Aluksi, lapsen ollessa hyvin pieni voi hierontahetket olla lyhyempiäkin. Vauvaa tarkkailemalla hieronnan aikana huomaat milloin on hyvä lopettaa hieronta. Hieronta aloitetaan ja lopetetaan pitämällä lasta sylissä, lähellä rintaa. Samalla voit heijata lasta rauhallisesti edestakaisin sylissä. (Storvik- Sydänmaa ym. 2013, 37.)

Ennen hieronnan aloittamista vauvaan otetaan katsekontakti. Hieronta aloitetaan helästi, jotta vauva ehtii mukaan rytmiin ja ymmärtää mistä on kyse. Vauva oppii nopeasti tunnistamaan hierontahetken aloittamisen ja lopettamisen kun samat rutiinit toistetaan joka kerta. Jokainen liike tehdään kolmen sarjoissa samassa järjestyksessä, kuitenkin niin, että edetään vauvantahtisesti. Ihokontaktin tulee pysyä koko hieronnan ajan, jotta vauva tuntee olonsa turvalliseksi. (Rikala 2008, 35- 39.)

2.2 Varhainen vuorovaikutus

Vauvan ja vanhemmuuden vuorovaikutuksessa on kyse kehityksellisestä molemminpuolisuudesta. Tässä vaihtelevat voimakkaat onnen ja ilon, kärsivällisyyden ja hellyyden hetket, mutta myös aina kaaoksen ja hämmennyksen, epäonnistumisen ja avuttomuuden, epätoivon, vierauden ja outouden hetket. Jokaisen vauvan syntymä

tu mukanaan vanhemmuustilan, jossa äiti ja isä ovat kyllin avoimia mieleltään ottamaan vastaan uutta vauvansa kanssa. (Niemelä, Siltala, Tamminen 2003, 16.)

Varhainen vuorovaikutus on kaikkea vauvan ja vanhempien yhdessä tekemistä, kokemista ja olemista. Varhainen vuorovaikutus on arjen puuhailua yhdessä vauvan kanssa. Vauvan kehitykselle on tärkeää olla kasvotusten. Vauva etsii kontaktia ympäristöönsä. Hyvä vuorovaikutussuhde on tärkeää vauvan tunne- elämän kehittymiselle. Pieni vauva tarvitsee huolenpitoa ja hellyyttä. Kosketuksesta, ilmapiiristä ja käsittelystä vauva vaistoa millä mielellä hänen kanssaan ollaan. Vauvan tunne- elämän kehitys riippuu paljolti siitä, miten ympäristö huomioi hänen emotionaaliset ja sosiaaliset tarpeensa. (Storvik- Sydänmaa ym. 2013, 23.) Aarnion ja Laitalan tekemän tutkimuksen mukaan (2012, 37) vauvahieronta tukee imeväisikäisen lapsen sosiaalisuuden ja persoonallisuuden kehittymistä ja vankistaa varhaista vuorovaikutusta sekä kiintymyssuhteen muodostumista lapsen ja ensisijaisen hoitajan välillä.

Varhainen vuorovaikutus koostuu kahdesta tiiviisti yhteen nivoutuvasta prosessista eli vanhemman hoivakäyttäytymisestä ja lapsen kiintymyskäyttäytymisestä. Varhaisessa vuorovaikutuksessa on kyse vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen samantah-tisuudesta ja vastavuoroisuudesta eli soinnuttamisesta, joka tarkoittaa vanhemman taitoa sovittaa oma toimiminen lapsen rytmiin, tarpeisiin ja vuorovaikutuksellisiin taitoihin. Vauvan psyykkiselle kehitykselle on erityisen tärkeää vuorovaikutus kasvotusten vanhempien kanssa. Vauva oppii vanhemman kanssa vastavuoroisen keskustelun perussäännön, vuorottelun. Näiden vuorotteluleikkien avulla lapsi luo itselleen vuorovaikutusmallin, joka sisältää lapsen sisäistyneen käsityksen omasta itsestään, häntä hoivaavasta aikuisesta sekä vuorovaikutuksesta. (Armanto & Koistinen 2007, 376.)

Terveydenhoitajien neuvolatyön valmiuksia on lisätty, jotta terveydenhoitajat tunnistavat lasten psyykkisiä ongelmia. Näin terveydenhoitajat kykenevät paremmin auttamaan vanhempia lapsen varhaisessa vuorovaikutuksessa ja lapsen kehityksessä. He rohkaisevat vanhempia tunnistamaan ja hoitamaan omia ongelmiaan tehokkaammin. Terveydenhoitajan on tärkeää osata tunnistaa perheitä, joissa varhaisen vuorovaikutuksen tuen tarve on erityisen suuri. (STM 2004, 85.) Elisa Pilsilä (2010, 21- 25) selvitti haastatteleamalla terveydenhoitajien (n=2) kokemuksia varhaisesta vuorovaiku-

tuksesta, sen havainnoista ja tukemisesta neuvoloissa. Tutkimustulosten mukaan terveydenhoitajat käyttävät varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen pääasiassa kannustamista ja tukemista. Pilsilän (2010, 21- 25) tutkimustulokset osoittavat, että terveydenhoitajat havainnoivat vauvan ja vanhempien välisessä vuorovaikutuksessa erityisesti vastavuoroista katsekontaktia, puhetta ja hymyä.

Neuvoloissa tehtävän varhaisen vuorovaikutuksen tukevan haastattelun tavoitteena on edistää lapsen ja vanhempien välisen varhaisen vuorovaikutuksen myönteistä sujumista. Haastattelulomakkeiden teemojen tehtävänä on auttaa tunnistamaan ja ottamaan puheeksi raskauteen, synnytykseen ja vauvaan liittyviä huolia, mielikuvia ja mahdollisia vaikeuksia sekä kartoittaa tuen tarvetta. (STM 2014, 86.)

2.3 Projektin menetelmien kuvaus

Projektin menetelmänä on tiiviin dia-esityksen, vauvahierontaohjaustilanteen ja vauvahierontaopaslehden suunnittelu, toteutus ja arviointi. Yksi keskeisin osa hoitotyötä on asiakkaan ohjaus. Jokaisen hoitotyötä tekevän on pystyttävä ohjaamaan asiakkaita. Ohjausta toteutetaan suunnitellusti moninaisissa ohjaustilanteissa ja osana asiakkaan muuta hoitoa. Ohjauksen tarkoituksena on tukea asiakasta löytämään omia voimavarojaan sekä kannustetaan asiakasta ottamaan vastuuta omasta terveydestään. Ohjauksesta käytetään eri käsitteitä esimerkiksi opetus, tiedon antaminen, neuvonta ja terveysneuvonta. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen, Renfors, 2007, 5.)

Ohjausta annetaan terveydenhuollossa erilaisissa tilanteissa esimerkiksi perusterveydenhuollon vastaanottotilanteissa, sairaalan osastoilla, kodeissa, työpaikoilla ja kouluissa. Hyvän ohjauksen tavoitteena on, että asiakas selviytyy kotonaan paremmin. Hyvä ohjaus kannustaa asiakasta saavuttamaan omat tavoitteensa hoitonsa suhteen. (Kyngäs ym. 2007, 6.)

Opetusmenetelmiä on paljon, joten menetelmän tulisi palvella muun muassa kurssin tavoitteita, ohjaajan opetustaitoja ja opetustyyliä (Hyppönen 2004, 3). Opetusmene-

telmän valintaan vaikuttaa muun muassa opetettävien taso, kurssin sisältö, ryhmän koko ja opetustila. Hyvä opetusmenetelmä lisää usein oppijan motivaatiota sekä antaa oppijalle ja ohjaajalle palautetta (Knuuttila, Virtanen 2001,11- 12).

2.3.1 Ryhmäohjaus

Niukkojen resurssien takia ryhmäohjausta on järkevää toteuttaa. Ryhmäohjaus sopii pitkäaikaissairauksiin, tilapäiseen tarpeeseen esimerkiksi leikkaus- ja perhevalmennukseen sekä elintapamuutokseen. Pitkäaikaissairauksiin liittyvissä ryhmäohjauksissa voidaan käsitellä sairauteen liittyvää yleistä ohjausta, elämäntavoilla terveyteen vaikuttamista sekä esimerkiksi rentoutumista. (Eloranta & Virkki, 2011, 77- 78.)

Ryhmiä on olemassa moneen tarkoitukseen. Jokaiseen tilanteeseen ryhmä ei sovi. Ryhmän ohjaaminen vaatii ammattitaitoa ja ryhmäprosessien tuntemusta. Ryhmän ohjaamiseen liittyy aina haasteita, joiden ylittämiseksi on kehitetty erilaisia toimintatapoja. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen, Mäkelä, 2011,87.) Ryhmäohjauksella toisinaan saavutetaan parempia tuloksia kuin yksilöohjauksella. Ryhmäohjauksen etuna yksilöohjaukseen on se, että ryhmäohjauksessa tietoa voidaan jakaa suuremmalle ryhmälle, jolloin ohjaus on taloudellisempaa. (Kyngäs ym. 2007,104.)

Ryhmäohjaajalla on kehitettäviä ja vahvoja ominaisuuksia. Ohjaajalla pitää olla vankka tietopohja niin aihealueesta kuin ryhmämenetelmästäkin. Erittäin tärkeä taito ohjaajalle on tietojen ja taitojen soveltaminen käytäntöön, ihmisten arkeen. Suhtautuminen ryhmäläisiin vaikuttaa toiminnan onnistumiseen. Suhtautumisen tulee olla avointa, kunnioittavaa, aitoa, rohkaisevaa ja empaattista. Ryhmäohjaaja pystyy kehittämään omaa toimintaansa ja itseään itse- arvioinnin ja ryhmäläisiltä saaman palautteen avulla. (Eloranta ym. 2011, 79.)

2.3.2 PowerPoint- esitys ohjauksen tueksi

Esiintymistaidoista löytyy tietoa monista eri oppaista ja aiheesta järjestetään paljon kursseja. Koulutuksissa ja oppaissa painotetaan monia eri asioita, esimerkiksi äänenkäyttöä, liikkumista, katsekontaktia yleisöön, elekieltä ja pukeutumista. Näihin kaikkiin asioihin olisi hyvä kiinnittää huomiota, vaikka ne ovatkin vasta osa esiintymistä. Esiintymistilanteen voi nähdä yhdistyvän monista esiintyjän huomiota vaativasta kohteesta, joita ovat esiintyjä itse, yleisö, esitettävä sisältö, tila välineineen ja vuorovaikutus esiintymistilanteessa. Esityksen sisältöalueen tuntemus ja sisäistäminen kuuluu keskeisesti vuorovaikutukseen. Esiintyjän on kyettävä vastaamaan kysymyksiin ja kommentteihin. (Lammi 2007, 106.)

Tietoa ja tukea tarjotaan erilaisten teknisten laitteiden, kuten puhelimen, äänikasettien, videoiden ja tietokoneohjelmien välityksellä. Videoiden käytöstä voivat hyötyä esimerkiksi sellaiset asiakkaat, joiden on hankala lukea kirjallista materiaalia. äänikasetteja käytetään erityisesti näkövammaisten ohjaustilanteissa. Audiovisuaalisen ohjauksen avulla voidaan selvittää väärinkäsityksiä. Sen tarkoituksena on virkistää muistia asiasta keskustelun yhteydessä. Audiovisuaalista ohjausta asiakkaat ovat toivoneet suullisen luentojen sekä ryhmäkeskustelujen tukena. (Kyngäs ym. 2007, 116-117.)

Luentojen ja selittämisen apuvälineeksi sopivat hyvin erilaiset audiovisuaaliset materiaalit, kuten PowerPoint- esitykset. Esitettävän materiaalin tulee olla ulkoasultaan siisti ja tekstin tulee erottua hyvin taustasta. Esitettävien diojen määrää tulisi rajata ja yhdellä dialla ei tulisi olla liikaa asiaa. Diojen turha koristelu kannattaa jättää pois, koska se tekee dioista usein epäselviä. (Haapio, Koski, Koski, 2009, 67- 69.)

Dia- esityksen alkuun kuuluu esittäytyminen. Esittäytyminen kuuluu jo käytöstapoihin, mutta samalla se antaa tilaisuuden luoda uskottavuutta. Esittäytymisen yhteydessä on mahdollista tuoda ilmi, miksi juuri minä olen tästä asiasta puhumassa. Aloitukseen kuuluu myös motivoida yleisöä ja samalla olisi hyvä kertoa heille, miksi esitystä kannattaa kuunnella. Aloituksen aikana olisi hyvä kertoa lyhyesti, mistä aikoo puhua. (Lammi 2007, 97.)

Esityksen keskikohta on esityksen varsinainen sisältö, jonka tulisi edetä mahdollisimman johdonmukaisesti ja sisältää keskeiset asiat. Esityksen alkupuolelle tulisi sijoittaa ne asiat, joiden kertomista pitää tärkeänä. Tämä siksi, koska kuulijat eivät välttämättä voi jäädä kuulemaan koko esitystä ja toinen ei mahdollisesti ole kiinnostunut aiheesta. Esityksen lopettaminen parhaimmillaan viimeistelee ja täydentää myönteistä vaikutelmaa. Esityksen lopussa olisi hyvä kerrata asian pääkohdat. Esityksestä riippuen lopussa voi esittää johtopäätöksiä, ehdotuksia ja vetoamuksia. (Lammi 2007, 97.)

2.3.3 Hyvä kirjallinen opas

Kirjallisella ohjausmateriaalilla tarkoitetaan erilaisia kirjallisia oppaita ja -ohjeita. Nämä voivat olla lyhyitä sivun mittaisia lehtisiä tai ohjeita tai useampisivuisia pieniä oppaita tai kirjasia. Asiakkaan mielestä erilaiset hoitoon liittyvät ohjeet on hyvä olla saatavilla myös kirjallisena suullisen opetuksen tueksi. Asiakas pystyy näin ollen tukeutumaan niihin ja tarkastamaan tietoja myös itsekseen. Kirjallisen ohjausmateriaalin tulisi olla sekä kieliasultaan että sisällöltään ymmärrettävää ja sopivaa. Huonosti ymmärrettävä kirjallinen ohje saattaa heikentää muuten hyvää ohjausta. Lisäksi kirjallinen ohjausmateriaali tulisi antaa asiakkaalle sopivana ajankohtana. (Kyngäs ym. 2007, 124- 125.)

Hyvässä, ymmärrettävässä ja selkeässä kirjallisessa ohjeessa ilmoitetaan kenelle ohje on tarkoitettu ja mikä on ohjeen merkitys. Konkreettisin kuvauksin ja esimerkein pystytään selkiyttämään käsiteltävää asiaa. Asian ymmärtäminen helpottuu kun ohjeessa kuvataan konkreettisesti, miten asiakkaan tulee toimia tavoitteiden saavuttamiseksi. Opetettavan asian kokonaisuus tulisi esittää vain pääpiirteittäin, jottei tietoa olisi liikaa. Kirjallisessa ohjeessa tulee olla selkeästi luettava kirjasintyyppi, kirjasinkoko ja selkeä tekstin asettelu ja jaottelu. (Kyngäs ym. 2007, 126- 127.)

3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää toiminnallinen vauvahierontaohjaus-tilanne, jossa kerrotaan lasten vanhemmille vauvahieronnan myönteisistä vaikutuksista vauvalle ja varhaiselle vuorovaikutukselle. Lisäksi ohjaan vauvahierontaa. Opinnäytetyön tarkoituksena on myös tuottaa Nortamonkadun lastenneuvolan käyttöön vauvahierontaopaslehti.

Opinnäytetyön tavoitteena on, että lasten vanhemmat oppivat vauvahieronnan perusteet sekä ymmärtävät varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyden. Tavoitteena on, että lastenneuvolan terveydenhoitajat kehittävät omaa neuvolatyötään. Tavoitteena on myös, että itse syvennän tietoa vauvahieronnasta sekä kehityn projektin suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Lisäksi tavoitteeni on kehittyä ryhmänohjaajana sekä kirjallisen ohjausmateriaalin tekijänä.

4 PROJEKTIN SUUNNITTELU

4.1 Kohderyhmän kuvaus

Projektin hyödynsaajiksi eli kohderyhmäksi määritellään tahot, joille projektista saadut hyödyt on tarkoitettu. Hyödynsaajat määritellään lopullisiksi hyödynsaajiksi tai välittömiksi hyödynsaajiksi. Lopulliset hyödynsaajat ovat niitä, joille pyritään projektin positiiviset vaikutukset pitkällä aikavälillä kohdentamaan. Välittömät hyödynsaajat ovat henkilöitä ja ryhmiä, joille on projektista saadut menetelmät, tieto tai ratkaisumallit suoraan tarkoitettu. (Silfverberg 2007, 147- 148.)

Projektini välittömiä hyödynsaajia on neuvolan henkilökunta, joka voi hyödyntää vauvahierontaohjaustani neuvolan asiakkaisiin. Lopulliset hyödynsaajat näin ollen ovat lasten vanhemmat, jotka saavat hyvät perusteet jatkaa vauvahierontaa myös omissa kodeissaan. Näin myös vauvat ovat lopullisia hyödynsaajia.

Tämän projektin tuotos on suunnattu Rauman lastenneuvolan terveydenhoitajille sekä 1-6 kk ikäisten lasten vanhemmille, jotka haluavat hyödyntää vauvahierontaa varhaisen vuorovaikutuksen tukena. Ohjaustilanne suunniteltiin pienelle ryhmälle, jossa on 3-6 vauvaa vanhempineen. Ohjaustilanteeseen osallistui yhdeksän vauvaa äiteineen. Vauvat olivat 0 -6 kuukauden ikäisiä. Äidit olivat iältään noin kolmekymppisiä. Yhtään isää ei ollut paikalla. Lasten äideistä vain yhdellä oli aikaisempaa kokemusta vauvahieronnasta. Muut olivat saaneet tietoa vauvahieronnasta jossakin muussa yhteydessä.

Rauman lastenneuvolassa seurataan lapsen kasvua ja kehitystä kouluikään asti. Lastenneuvolan tavoitteena on turvata lapsen normaali kasvu ja kehitys ennaltaehkäisemällä sairauksia rokotusten ja terveysneuvonnan avulla. Lisäksi tavoitteena on havaita mahdolliset poikkeavuudet terveydentilassa mahdollisimman ajoissa. Rauman lastenneuvola pyrkii tukemaan perhettä yksilöllisesti erilaisissa kasvatukseen ja hoitoon liittyvissä asioissa. Rauman lastenneuvola tekee tiivistä yhteistyötä muun muassa äitiysneuvolan, psykologin, puheterapeutin, toimintaterapeutin, fysioterapeutin sekä ehkäisevän perhetyön työntekijöiden kanssa. Rauman Nortamonkadun lastenneuvolassa toimii kahdeksan terveydenhoitajaa sekä osastonhoitaja. (Rauman kaupungin [www](#)- sivut.)

4.2 Riski- ja resurssianalyysi

Projektin onnistuminen on kiinni monista ulkoisista tekijöistä sekä projektista itseltään. Projektin onnistuminen saattaa vaarantua, mikäli muutoksia tapahtuu ulkoisissa tekijöissä. Näiden riskien todennäköisyyttä ja projektin herkkyyttä riskeille arvioidaan riskianalyysin avulla. Tavoitteena olisi hyvä olla, että suunnitelmassa ei ole sellaisia riskejä, joiden toteuttaminen ei ole mahdollista. Riskien tulisi olla sellaisia, joiden vaikutukset ovat vähäiset ja jotka tarvittaessa pystytään korjaamaan. Tämän lisäksi riskien toteutumisen todennäköisyyden tulisi olla pieni. (Silferberg 2001, 58.)

Riskeinä projektin toteuttamiselle arvioin aikataulussa pysymisen. Koulun, perheen ja työn yhteen sovittaminen saattaa aiheuttaa ongelmia aikatauluttamiseen. Siksi mi-

nulla on tarkoituksena edetä rauhallisesti, kuitenkin suunnitelmallisesti kohti asettamiani tavoitteita (LIITE 1).

Projektin resursseina katsotaan olevan materiaalit, laitteet, matkat, henkilöstö sekä muut asiat, joita tarvitaan projektin toimenpiteiden toteuttamisessa (Silferberg 2001, 151). Vauvahierontaa toteuttaessa ei tarvita paljoakaan välineitä. Riittää kun on pyyhe, huopa ja vauvaöljy tai perusvoide. Hierontaan valitaan rauhallinen, lämmin ja turvallinen tila. (Arponen & Airaksinen 2001, 156.)

Resursseina projektilleni katsoisin olevan materiaali- ja laitekuluina tulostin, tietokone, paperi ja musteet. Matkakulut liittyvät liikkumiseen tuleviin kuluihin. Projektityöntekijä, projektin ohjaaja sekä Rauman lastenneuvolan terveydenhoitajat kuuluvat henkilöstöresursseihin. Henkilöresursseihin kuuluu siis lastenneuvolan terveydenhoitajat, jotka rekrytoivat vauvahierontaohjaukseen osallistujat. Resursseihin kuuluu myös Nortamonkadun lastenneuvolan ryhmätila sekä henkilöstön sosiaalitila, jota sain käyttää virvokkeiden valmistamiseen. Lisäksi resursseihin kuuluu myös lastenneuvolan jumppapatjat, joita saan käyttää ohjaustilanteessa. Resursseina katson vielä olevan oma ammattitaitoni hierojana. Kuluihin lasken omien tarvikkeitteni, laitteideni ja autonni käytön (LIITE 2).

4.3 Aikataulusuunnitelma

Projektien aikataulusuunnittelu on välttämätön ja monesti hyvin näkyvä osa projektisuunnitelmaa. Aikataulusuunnitelman tekeminen konkretisoi projektin toteuttamisen. Aikataulusuunnitelman avulla toimintojen välinen koordinaatio helpottuu, koska eri toimintoja on helppo seurata. Lisäksi hyvä ja selkeä aikataulu nopeuttaa projektin etenemistä ja helpottaa resurssien jakamista. Suunnittelun edetessä aikataulu konkretisoituu, kun tiedostetaan millaisia tehtäväkokonaisuuksia projektissa hoidetaan. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 126.)

Aikataulusuunnitelma on hyvä määrittää yleisellä tasolla, jotta projektin toteutuksen aikaiseen suunnitteluun jää riittävästi joustavuutta. Tarkkuudeksi yleensä riittää, että aikataulu pystytään määrittämään aikataulusuunnitelman pohjalta luotettavasti. (Sil-

ferberg 2007, 89.) Projektin liian tiukka aikataulu ei edistä projektin toiminnan tehokkuutta ja innovatiivisuutta. Usein aikataulua pidetään liian tiukkana, mikäli suunnittelussa ei ole osattu huomioida projektin tehtävien kuormittavuutta ja työmäärää. (Paasivaara ym. 2008, 127.)

Tämä projekti alkoi toukokuussa 2014 aiheen valinnalla. Aihe-seminaarin pidin kesäkuun alussa. Tämän jälkeen otin yhteyttä Nortamonkadun lastenneuvolan osastonhoitajaan ja tiedustelin olisivatko he kiinnostuneita projektini tilaajaksi. Aihe oli osastonhoitajan mielestä tärkeä, joten ryhdyin valmistelemaan suunnitteluseminaria. Suunnitteluseminari pidettiin heti syyskuun alussa. Projektin toteutuspäivä ajoittui lokakuulle ja opinnäytetyö raportoidaan joulukuussa 2014.

4.4 Arviointisuunnitelma

Projektin arviointia tehdään usein projektin alkaessa ja päättyessä sekä joskus myös projektin kuluessa. Projektin loppuarvioinnissa tarkastellaan projektin kulkua ja sitä, mihin lopputulokseen projektissa on päästy. Arvioinnin tarkoituksena on herätellä projektityöntekijät ja ohjaajat huomioimaan projektin toiminnan solmukohdat sekä ne kohdat, joissa on onnistuttu. Arvioinnin avulla saadaan tärkeää tietoa projektin ongelmista, toteutuksesta ja hyvistä puolista. (Paasivaara ym. 2008, 140- 143.)

Jokaiselle projektille tulisi tehdä seuranta- ja arviointijärjestelmä, jonka avulla pystytään seuraamaan projektin etenemistä ja tavoitteiden saavuttamista. Seurannan tulee antaa tietoa pysytäänkö projektin suunnitelmassa, aikataulussa ja budjetissa. (Silferberg 2007, 42.) Projektisuunnitelman laatimisen näkökulmasta keskeisimpiä asioita ovat työmäärien ja tehtävien keston arvioiminen. Arviointisuunnitelma on hyvä tehdä, mutta sitä voidaan kuitenkin työn edetessä muuttaa. (Ruuska 2008, 193.) Arviointien pitäisi olla riippumattomia työn toteutuksesta, jotta arviointi olisi mahdollisimman objektiivista (Silfverberg 1998, 22).

Projektin käynnistyttyä on projektiryhmän, käyttäjien ja tilaajan päästävä yhteisymmärrykseen projektin lopputuotoksen ominaisuuksista ja sisällöstä. Yhteinen näkemys projektin sisällön laadusta on tärkeää myös siksi, että sen avulla pystytään ra-

jaamaan projektin tehtävät sekä tarkentaa projektin aikataulut ja resurssiarviot. (Ruuska 2007, 277.)

Vauvahierontaohjaukseen osallistujat arvioivat tavoitteiden saavuttamista heille jaettujen kyselylomakkeiden avulla. Lomakkeiden avulla osallistujat arvioivat ohjaustilanteen onnistumista, hyötyä sekä vauvahieronnan jatkumahdollisuuksia kotona. Terveystenhoitaja arvioi ohjaustilanteen sisältöä, ajankäyttöä sekä oman ammattitaitonsa kehittämistä ohjaustilanteesta saadun tiedon pohjalta.

5 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektin toteutuksen voi aloittaa kun projektisuunnitelma ja resurssit ovat valmiina. Projektin toteuttajan tulee olla koko projektin aikana selvillä siitä, mitä seuraavaksi tulee tapahtumaan ja mikä on sen tarkoitus. (Paasivaara ym. 2008, 132.)

Projektini alkoi toukokuussa 2014, kun valitsin aiheen projektityölleni. Kesäkuun alussa pidin aihe-seminaarin, jonka jälkeen sovittiin suunnitteluseminaaripäivä. Suunnitteluseminaarin pidin syyskuussa 2014. Suunnitteluseminaarin jälkeen soitin Nortamonkadun lastenneuvolan osastonhoitajalle, jotta saisimme sovituksi vauvahieronta-ohjauspäivän. Ajatuksena on saattaa projekti päätökseen joulukuuhun 2014 mennessä.

Projektin tuotoksena oli vauvahieronta ohjaustilanne, dia-esitys sekä vauvahierontapöytäkirja. Ohjaustilanne järjestettiin 21.10.2014 klo 9.30- 11 Nortamonkadun lastenneuvolassa. Ohjaustilanne oli tarkoitettu 1-6 kuukauden ikäisten lasten vanhemmille sekä lastenneuvolan terveydenhoitajille. Opinnäytetyöntekijä sai toteutukselle luvan Nortamonkadun lastenneuvolan osastonhoitajalta 8.9.2014, jolloin sovittiin ohjaustilanteen ajankohta sekä lastenneuvolan ryhmätila varattiin käyttöön.

Ennen ohjaustilannetta pyysin lastenneuvolan terveydenhoitajilta palautetta tekemästäni dia-esityksestä sekä vauvahierontaohjauksen sisällöstä. Dia-esityksen (LIITE 6) lähetin opinnäytetyön ohjaajalleni sekä opinnäytetyön tilaajalleni ennen ohjauspäivää. Palautteen toivoin saavan sähköpostiini ennen ohjauspäivää. Osallistujille jaoin palautekyselylomakkeen, minkä avulla sain palautetta myös osallistujilta (LIITE 3). Vauvahierontaohjaukseen osallistui Nortamonkadun lastenneuvolan terveydenhoitaja, jolta sain arvioinnin ohjaustilanteesta. Arvioinnin pyysin terveydenhoitajalta kirjallisesti (LIITE 4). Arvioinnin sain myös terveydenhoitajaopiskelijalta, joka osallistui vauvahierontaohjaukseen.

Olimme sopineet projektini tilaajan kanssa vauvahierontapäivän. Alun alkaen tarkoituksena oli pitää kaksi vauvahierontaohjauspäivää, mutta Nortamonkadun terveysaseman remontin ja omien aikataulujeni takia toista ohjaustilannetta ei voitu pitää. Vauvahierontaohjaustilanne toteutui 21.10.2014 kello 9.30- 11 välisenä aikana. Keskustelin lastenneuvolan osastonhoitajan kanssa mahdollisista osallistujista, esittäen toiveeni lasten iästä ja osallistujamäärästä. Osastonhoitaja lupasi ilmoittaa asiasta lastenneuvolan terveydenhoitajille sähköpostitse. Nortamonkadun lastenneuvolan terveydenhoitajat alkoivat kysellä mahdollisia osallistujia vauvahierontapäivään heti heidän osastonhoitajan yhteydenoton jälkeen. Osallistujia alettiin siis rekrytoida noin kuukautta ennen vauvahierontaohjausta. Osallistujien määrästä sain tiedon sähköpostiini noin kahta viikkoa ennen vauvahierontaohjausta.

Viikkoa ennen ohjauspäivää sain terveydenhoitajalta toiveen vauvahierontaoppaasta. Opasta aloin työstämään heti, joten oppaan suunniteluun ei jäänyt paljonkaan aikaa. Ryhmäohjaustilannetta, johon kuuluu päivän sisällön suunnittelu aloin työstämään heti ohjauspäivän selvittyä, eli noin kuukautta ennen sovittua päivää.

5.1 Ohjaustilanne

Vauvahierontaohjaus oli 21.10.2014. Ohjauspäivän sisältöön opinnäytetyöntekijä etsi teorial tietoa monista eri lähteistä, joista opinnäytetyöntekijä laati tiiviin tietoiskun oh-

jaustilanteeseen. Ennen ohjauspäivää Nortamonkadun lastenneuvolan terveydenhoitajat olivat rekrytoineet asiakkaitaan osallistumaan vauvahierontaohjaukseen. Osallistujista opinnäytetyöntekijä sai tiedon kahta viikkoa ennen ohjaustilannetta. Osallistujia oli yhteensä yhdeksän äitiä vauvoineen, lastenneuvolan terveydenhoitaja ja terveydenhoitajaopiskelija.

Ohjaustilanteelle oli varattu puolitoistatuntia aikaa. Opinnäytetyöntekijä meni lastenneuvolaan puolituntia ennen ohjaustilanteen alkua valmistellakseen tilaa. Tila oli melko pieni, joten järjestelyyn vierähti suunniteltua enemmän aikaa. Opinnäytetyöntekijä sai kuitenkin paikat laitetuksi kuntoon ajallaan. Lastenneuvolan puolesta opinnäytetyöntekijä sai lainaksi jumppamattoja pehmusteeksi lattialle, koska vauvahieronta suoritettiin lattialla. Opinnäytetyöntekijä sai myös lainata lastenneuvolan pieniä pyyhkeitä, jotta suurimmat öljyt voisi pyyhkiä lapsen iholta pois. Opinnäytetyöntekijä sai myös lainata henkilökunnan taukotilaa kahvinkeittoon ja muun tarjottuun esille laiton ajaksi.

Vauvahierontaohjaustilanteen alussa opinnäytetyöntekijä esitteli itsensä ja toivotti osallistujat tervetulleeksi tilaisuuteen. Ohjauksen alussa opinnäytetyöntekijä näytti diaesityksen (LIITE 6), jonka tarkoituksena oli tukea vauvahierontaohjausta. Diaesityksen aloitus hieman viivästyi teknillisten ongelmien takia, mutta opinnäytetyöntekijä sai ongelman korjatuksi ilman ulkopuolista apua. Diaesitykselle oli varattu aikaa noin 15 minuuttia.

Diaesityksen jälkeen opinnäytetyöntekijä pyysi osallistujia siirtymään lattialle levitetuille patjoille ja riisumaan lapsiltaan vaatteita niin, että vain vaippa jäi lapsen ylle. Tämän jälkeen opinnäytetyöntekijä jakoi hierontaöljyt osallistujille ja alkoi ohjeistaa vauvahierontaa. Opinnäytetyöntekijä selosti ja neuvoi koko ohjaustilanteen ajan, miten kutakin ruumiinosaa hierotaan. Ohjaustilanteessa edettiin rauhassa, jotta jokainen osallistuja sai mahdollisuuden oppia hierontaotteet ja samalla he pystyivät tarkkailemaan lapsensa eleitä ja ilmeitä. Tarkoituksena oli, että jokainen osallistuja pystyi jatkamaan hierontaa omatoimisesti kotonaan. Hierontaohjaus sujui mukavasti ja osallistujat tuntuivat pitävän ohjaustilanteesta. Hierontaohjaukseen oli varattu aikaa 45 minuuttia.

Ohjaustilanteen jälkeen opinnäytetyöntekijä pyysi osallistujia vastaamaan kyselylomakkeeseen sekä samalla nauttimaan tarjottavia. Lisäksi opinnäytetyöntekijä jakoi kaikille osallistujille vauvahierontaopaslehden, jotta kotona jatkettava vauvahieronta olisi helpompaa.

5.2 Vauvahierontaopaslehti vanhemmille

Opinnäytetyöntekijä laati vauvahierontaopaslehden (LIITE 5) lasten vanhemmille lastenneuvolan terveydenhoitajan pyynnöstä. Koska opinnäytetyöntekijällä ei ollut alkujaan tarkoitusta tehdä opasta ja aikataulu oli tiukka, opinnäytetyöntekijä päätyi opaslehteen. Opaslehden laadinta alkoi noin viikkoa ennen ohjaustilannetta. Vauvahierontaopaslehdestä tuli tiivis tietoisuus, jossa keskityttiin vauvahieronnan perusajatuksiin sekä varhaiseen vuorovaikutukseen. Opaslehti kopioitiin valkoiselle A4 kokoiselle kopiopaperille, jotta lastenneuvolan terveydenhoitajat voivat jakaa sitä asiakkailleen. Opinnäytetyöntekijä lähetti opaslehden myös sähköisenä versiona lastenneuvolan terveydenhoitajalle, jotta terveydenhoitajat voivat käyttää opaslehteä oman terveydenhoitotyön tukena.

5.3 Dia-esitys ohjaustilanteen tueksi

Opinnäytetyöntekijä laati vauvahierontaohjaustilanteen tueksi dia-esityksen. Dia-esityksen laadinta alkoi noin kolme viikkoa ennen ohjaustilannetta. Dia-esityksen oli tarkoitus olla tiivis ja selkeä tietopaketti, jonka sisältönä oli varhaisenvuorovaikutuksen sekä vauvahieronnan teoriaa. Lähteinä opinnäytetyöntekijä käytti mahdollisimman tuoreita ja tunnettuja asiantuntijoiden teoksia. Dia-esityksessä dioja oli yhteensä 9 kappaletta lähteineen. Dia-esitys oli laadittu Microsoft PowerPointin valmiiseen diapohjaan. Opinnäytetyöntekijä valitsi diapohjaksi kevään, koska vihreä pohja perhosineen tuntui värinsä ja kuvioiden vuoksi täydelliseltä vauvahierontaohjaustilanteeseen. Dia-esityksessä opinnäytetyöntekijä yritti pitää diat mahdollisimman selkeinä ja yhteen diaan opinnäytetyöntekijä ei laittanut liikaa asiaa. Tämä mahdollisti

sen, että kuulijoille ei tarjottu liian paljon tietoa samaan aikaan. Opinnäytetyöntekijä ei käyttänyt dia-esityksessä kuvia. Kuvat olisivat kuitenkin voineet täydentää puhuttua tekstiä ja näin ollen viestin tehokkaampi perille meneminen olisi voinut olla parempaa. Kuvien valinnalla opinnäytetyöntekijä olisi mahdollisesti voinut vedota kuulijoiden tunteisiin ja samalla herätellä kuulijoiden omia ajatuksia asiasta. Dia-esityksen tekeminen oli mukavaa ja mielenkiintoista. Dia-esityksen laatiminen sujui ongelmitta ja suunnitellusti.

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin toteutuksen aikana pitäisi pystyä jatkuvasti arvioimaan omien tavoitteiden saavuttamista sekä työn tehokkuutta ja tuloksellisuutta. Projektin sisäisellä arvioinnilla tarkoitetaan sitä, että projektin tekijä pystyy itse arvioimaan kriittisesti omaa työtään. Projektin ulkopuolisella arvioinnilla saadaan puolueetonta näkemystä projektin vahvuuksista ja heikkouksista. (Paasivaara ym. 2008, 140- 141.) Projektin sisäisen arvioinnin vaarana on se, että projektin tekijä tulee sokeaksi omalle työlleen eikä arviointi ole enää objektiivista (Silfverberg 1996, 24).

Tätä projektia arvioitiin sisäisesti ja ulkoisesti. Sisäisesti projektia arvioi opinnäytetyöntekijä itse. Projektin tekijä arvioi opinnäytetyön etenemistä, asiasisältöä ja tavoitteiden saavuttamista. Ulkoisessa arvioinnissa projektia arvioi lastenneuvolan terveydenhoitaja, terveydenhoitajaopiskelija sekä lasten vanhemmat. Palautetta opinnäytetyöntekijä sai palautekyselyn välityksellä.

6.1 Projektin etenemisen arviointi

Projektin tärkein johtamisen työväline on projektisuunnitelma. Projektisuunnitelma on toimintasuunnitelma ja yhteistyösopimus samanaikaisesti. Projektinvetäjä hyödyntää suunnitelmaa apuvälineenään projektin ohjauksessa seurattessaan projektin

etenemistä. Projektisuunnitelmaan tekemisessä tarkoituksenmukaisuus on pääasia. Suunnitellaan vain sen verran, mikä on välttämätöntä projektin tavoitteiden saavuttamiseksi. Suunnittelu ei ole projektin pääasia. Projektisuunnitelman päävastuu on projektinvetäjällä, mutta käytännössä se laaditaan yhteistyössä projektiryhmän kanssa. (Paasivaara ym. 2008, 125.)

Kun projektisuunnitelma on valmis, projektin toteutus pääsee alkamaan. Toteutuksen käynnistyttyä projektinvetäjällä tulisi olla jo hyvin tiedossaan, mitä tulee tehdä ja millä resursseilla. Kuitenkin olisi hyvä tarkistaa, että suunnitteluvaiheessa tehdyt resurssivaraukset ja suunnitelmat pitävät yhä paikkansa. (Kettunen 2009, 156.) Toteutusvaiheessa on hyvä ylläpitää henkilöstön hyvää ilmapiiriä ja motivaatiota. (Paasivaara ym. 2008, 132- 133).

Projekti eteni suunnitellussa aikataulussaan. Pidin projektipäiväkirjaa, jotta olin koko projektin ajan selvillä siitä, että missä mennään. Minulla oli tavoite saada opinnäytetyö valmiiksi vuoden 2014 loppuun mennessä, joten tämän takia projekti etene melko nopeasti. Projektin valmistumisella ei olisi ollut kiire, koska en valmistu terveydenhoitajaksi vielä tänä jouluna. Tavoitteena kuitenkin oli saada projekti valmiiksi joulun mennessä, jotta opinnäytetyö ei jäisi roikkumaan opintojen aikana.

Projektisuunnitelmaa aloin kirjoittamaan kesällä 2014. Suunnitelman tekeminen eteni, vaikka olin koko kesän ajan töissä. Samalla työstin projektin teoriaosaa. Kun projektisuunnitelma tuli valmiiksi lähetin sähköpostitse valmiin projektisuunnitelman projektin tilaajalle ja samalla sovimme sopimusten allekirjoittamisesta.

Ohjauspäivän jälkeen projektin työstäminen jäi hetkeksi tauolle. Syksyllä minulla meni työharjoittelujaksoja yhteensä yhdeksän viikkoa yhtäjaksoisesti. Tämän ajanjakson aikana oli paljon myös muita kiireitä, kuten työ sekä perhe, jotka veivät suuren osan ajasta. Aikaa ei tuntunut jäävän opinnäytetyön tekemiseen.

Teoriaosan kirjoittaminen oli työlästä, koska luotettavien lähteiden etsimiseen menee paljon aikaa. Koska olin jo suunnitteluvaiheessa kirjoittanut teoriaosaa, helpotti tämä teoriaosan etenemistä. Projektin aihe oli mielekäs, joten uskon tämän vaikutta-

neen aikataulussa pysymiseen. Myös se, että sovitut tapaamiset saatiin järjestettyä sovittuina päivinä, vaikutti projektin suunniteltuun etenemiseen.

6.2 Projektin tuotosten arviointi

Olen tyytyväinen laatimaani Dia- esitykseen. Dia- esityksen tekeminen oli mielekäs- tä ja se sujui ongelmitta. Mielestäni dia-esityksestä tuli sopivan mittainen, selkeä ja tiivis tietopaketti. Dia- esityksen värimaailma ja kuvat miellyttivät opinnäytetyönte- kijää. Dia- esityksen tarkoituksena oli tukea vauvahierontaohjaustilannetta, joka on- nistui mielestäni hyvin. Terveystenhoitaja piti dia-esitystä mielenkiintoisena, sopivan pituisena sekä asiasisällöltään riittävänä. Lisäksi terveystenhoitajan mielestä projektin vetäjän hyvä valmistautuminen näkyi ja ohjaus oli varmaa. Opinnäytetyöntekijä sai palautetta myös vauvahierontaohjaukseen osallistujilta (n=9). Erään osallistujan mie- lestä dia- esitys oli selkeä ja esityksessä käsiteltiin tärkeitä asioita. Opinnäytetyönte- kijä sai myös toivomaansa kritiikkiä osallistujilta. Yksi äideistä oli sitä mieltä, että teoriaosuus oli turha, koska asiat olivat itsestäänselvyyksiä. Kaiken kaikkiaan opin- näytetyöntekijä sai hyvää palautetta dia- esityksestä.

Ajatukseni ei ollut tehdä opasta vauvahieronnasta. Kuitenkin lastenneuvolan ter- veydenhoitajan pyynnöstä päätin laatia pienen vauvahierontaopaslehden. Päädyin tekemään vauvahierontaopaslehden, koska aikatauluni ei olisi riittänyt kunnan op- paan laatimiseen. Vauvahierontaopaslehden keräsin vauvahieronnan ja varhaisen vuorovaikutuksen perusajatukset. Lehdestä tuli mielestäni tiivis ja selkeä ohjeistus. Kuvien avulla lehdestä tuli mielekkäämpi lukijalle ja samalla tekstiä pystyi hyvin rajaamaan. Terveystenhoitaja arvioi ohjelehtisen täydentävän koko esitystä. Terveys- hoitajaopiskelija arvioi, että mukaan jaettu tiivistelmä helpottaa kotona tapahtu- vaa vauvahierontaa. Vauvahierontaopaslehteä oli mukava tehdä, joskin koin sen ole- van haasteellista. Kiireellisestä aikataulusta johtuen en ehtinyt paneutumaan kunnolla ohjausmateriaalin tekemiseen. Olisinkin halunnut tehdä kattavan oppaan vauva- hieronnasta, mutta olen kuitenkin tyytyväinen opaslehteen.

Vauvahierontaohjaustilanne sujui mielestäni mukavasti. Koko ohjauksen ajan tunnelma oli rento ja rauhallinen. Ohjaustilanteen luontevuuteen vaikutti oma hierojan ammattitaitani ja kokemukseni. Vauvahierontaohjaus eteni suunnitellusti, ilman keskeytyksiä. Vauvat viihtyivät koko ohjaustilanteen ajan ja vauvat sekä vanhemmat tuntuivat nauttivan yhdessäolosta. Mielestäni onnistuin hyvin tuomaan esille vauvahieronnan perusasiat ja hierontaotteet. Osallistujat vaikuttivat tyytyväisiltä ohjaukseeni. Osallistujilta saamani palautteen perusteella voin olla tyytyväinen ohjakseeni. Eräälle osallistujalle uutta tietoa oli, että vauvahieronnalla voi olla sairauksia ehkäisevää vaikutusta ja, että myös vauvoilla voi olla niska- hartiaseudun jännitystiloja. Yksi vanhemmista kertoi nauttivansa rauhallisesta ja varmasta esiintymisestä sekä siitä, että olin huomionnut aikataulun sopivan mittaiseksi. Vauvahierontaopaslehdessä opinnäytetyöntekijä sai hyvää palautetta terveydenhoitajilta.

6.3 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Projektin yhtenä tavoitteena oli, että vanhemmat oppivat vauvahieronnan perusteet. Lisäksi tavoitteena oli, että osallistujat ymmärtävät varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyden. Projektille asetetut tavoitteet saavutettiin mielestäni hyvin. Vauvahierontaohjaukseen osallistujat oppivat vauvahieronnan perusteet ja näin ollen opaslehteä tukena käyttäen he pystyvät jatkamaan vauvahierontaa myös kotonaan. Varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyttä kävimme osallistujien kanssa diaesityksen myötä läpi. Osallistujat tuntuivat olevan jo hyvin tietoisia varhaisen vuorovaikutuksen tärkeydestä jo ennen esitystäni. Diaesitys tuki heidän kantaansa asiasta.

Tavoitteena oli, että terveydenhoitajat pystyisivät kehittämään omaa terveydenhoitotyötään. Terveydenhoitajan arvioi, että vauvahieronta on hyvää vuorovaikutusta vauvan kanssa. Lisäksi terveydenhoitaja arvioi, että vanhempia voisi enemmän kannustaa tähän, jotta siitä tulisi säännöllinen tapa heille. Lastenneuvolan terveydenhoitajat ovat jakaneet asiakkailleen tekemääni vauvahierontaopaslehteä, joten tavoitteeni tästä ovat täyttyneet.

Yhtenä tavoitteenani oli oman vauvahierontatietouden syventäminen sekä oma kehittyminen projektin hallinnassa. Olen saanut valtavasti lisää tietoa vauvahieronnasta eri teoksia lukiessani. Projektin tekeminen oli minulle täysin uusi asia, joten olen mielestäni kehittynyt siinä tämän matkan aikana paljon. Kokemuksena projektin tekeminen oli haasteellista, mutta palkitsevaa. On mukava huomata kun projektin eri vaiheet etenevät suunnitellusti ja näet oman työsi jäljet.

6.4 Resurssien ja riskien hallinta

Tämä opinnäytetyö oli suhteutettu resursseihin nähden hyvin. Mikäli opinnäytetyöntekijöitä olisi ollut kaksi, töitä ei olisi ollut riittävästi. Opinnäytetyöntekijä teki projektin tuotokset alusta loppuun asti itse. Nortamonkadun lastenneuvolan henkilökunta antoi ryhmätilansa sekä sosiaalitalansa opinnäytetyöntekijän käyttöön. Terveystoimijat myös rekrytoivat osallistujat vauvahierontaohjaustilanteeseen. Lastenneuvolan puolesta opinnäytetyöntekijä sai myös jumppapatjat käyttöönsä.

Opinnäytetyöntekijä rahoitti projektin kulut itse. Kuluina opinnäytetyöntekijä katsoi olevan noin 60 euroa. Kuluihin sisältyi matkakustannukset, tulosteet, hierontaöljyt sekä tarjottavat. Opinnäytetyöntekijä koki, että kulut eivät kasvaneet liian suuriksi. Opinnäytetyöntekijällä oli mahdollisuus käyttää myös koulun tulostimia, joten kulut näiltä osin vähenivät. Matkakustannukset jäivät myös pieniksi, koska opinnäytetyöntekijän ei tarvinnut käydä lastenneuvolassa kuin pariin kertaan ja osan matkoista opinnäytetyöntekijä kulki polkupyörällä.

Riskeinä opinnäytetyöntekijä arvioi olevan ajan riittämättömyys. Syksyllä projektin työstäminen hetkeksi pysähtyi, koska opinnäytetyöntekijällä meni työharjoittelut samaan aikaan. Projekti kuitenkin eteni suunnitellusti aikataulussaan. Ainoastaan vauvahierontaoppaan työstämiseen aika ei meinannut riittää. Opinnäytetyöntekijä sai kuitenkin oppaan valmiiksi, vaikka alun perin opinnäytetyöntekijä ei ollut suunnitellut opasta tekevän ollenkaan.

7 POHDINTA

Projektillani oli selkeä alkamis- ja päättymispäivä. Projektini eteni suunnitellusti kohti tavoitteita koko projektin tekemisen ajan. Projektin aihe oli mieleinen ja varhaisen vuorovaikutuksen vuoksi ajankohtainen. Projektia oli mukava työstää, vaikka vauvahierontaan ei löytynyt kovinkaan paljon kirjallista teoriamateriaalia. Näin ollen lähteiden käyttöön piti kiinnittää erityistä huomiota, jotta käytetty lähde oli mahdollisimman tuore ja asiantuntijan tekemä. Tutkimuksia aiheesta löytyi melko paljon, joten niitä pystyin projektissani hyödyntämään.

Projektini tavoitteena oli, että lasten vanhemmat oppivat vauvahieronnan perusteet sekä ymmärtäisivät varhaisvuorovaikutuksen merkityksen. Tavoitteena oli myös, että lastenneuvolan terveydenhoitajat pystyvät hyödyntämään ohjaustilanteesta saatua tietoa omassa työssään. Mielestäni saavutin tavoitteeni, koska saamani palautteen perusteella osallistujat olivat tyytyväisiä ohjaukseeni. Ohjaustilanteeseen osallistunut terveydenhoitaja on jakanut tekemääni vauvahierontaopaslehteä asiakkailleen sekä lähettänyt sähköisen version muille lastenneuvolan terveydenhoitajille. Terveydenhoitajan mukaan vauvahieronta on hyvää vuorovaikutusta vauvan kanssa, joten hänen mukaan asiakkaita voitaisiin enemmän kannustaa vauvahierontaan. Terveydenhoitajat saivat siis hyvän ”työkalun” oman terveydenhoitotyönsä tueksi.

Ryhmäohjaus onnistui hienosti ja mielestäni ryhmäohjausta neuvoloissa voisi enemmän hyödyntää. Etenkin tämäntyyppisiin tilaisuuksiin ryhmäohjauksesta saatu hyöty on suuri. Samalla osallistujilla on mahdollisuus keskustella muiden ryhmän jäsenten kanssa ja näin saada esimerkiksi vertaistukea, mikäli siihen on tarvetta.

Olen melko tyytyväinen lopputulokseen, joskin vauvahierontaopaslehti olisi voinut olla kattavampi. Tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista kiireellisen aikataulun vuoksi. Kuitenkin sain kasattua opaslehteen mielestäni oleellisen tiedon vauvahieronnasta ja varhaisesta vuorovaikutuksesta. Olen ajatellut kehittämishaasteena koota kattavamman oppaan vauvahieronnasta ja varhaisesta vuorovaikutuksesta. Jatkossa voisi esimerkiksi myös perhevalmennuksen yhteydessä opastaa vauvahierontaa. Myös isiä voisi enemmän kannustaa mukaan vauvahierontaan esimerkiksi isille järjestettävien vauvahierontaryhmäohjauksen merkeissä.

Projektin alkaessa minulla oli vaikeuksia sisäistää projektien eri vaiheet. Kuitenkin projektia tehdessä aloin hahmottamaan projektin kokonaisuutta. Projektin tekeminen alkoi alun kangertelun jälkeen tuntua mukavalta, joskin haastavalta. Aikaa ja tarkkaa suunnittelua projektin tekeminen vaatii. Liian tiukalla aikataululla ei projektia kannata lähteä työstämään. Tämä projekti on tehty hyvin tiukalla aikataululla, joten aikaa ei jäänyt tarpeeksi projektin eri vaiheiden työstämiseen. Olen mielestäni kuitenkin kehittynyt projektin tekemisessä. Lopputulokseen olen melko tyytyväinen, joten voisin kuvitella jatkossa toteuttavan jonkin uuden projektityön.

Toimiminen ryhmänohjaajana ei ollut minulle uusi asia. Kuitenkin koen, että kehityin ryhmäohjaajana. Sain paljon varmuutta ja vinkkejä ryhmäohjaukseen lukemani teorian pohjalta. Myös osallistujilta saadun palautteen perusteella pystyn jatkossa kehittämään mahdollisia seuraavia ryhmäohjaustilanteitani. Kehitystä tapahtui myös vauvahieronnan saralta. Opiskelin lisää teoriaa vauvahieronnasta, jonka avulla opin uusia vauvahierontaotteita sekä opin lisää vauvahieronnan tuomista hyödyistä vauvoille.

LÄHTEET

Aarnio, H. & Laitala, H. 2012. Vauvahieronnasta hyödyt imeväisikäisen lapsen kehitykselle- Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö, Kymenlaakson Ammattikorkeakoulu.

Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 19- 22.

Arponen, R. & Airaksinen, O. 2001. Hoitava hieronta. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. 2009. Perhevalmennus. Porvoo: Edita.

Heath, A. & Bainbridge, N. 2007. Vauvahieronta. WSOY.

Huuskanen, E., Rinne, I. & Ruostepuro, S. 2012. Vanhemmuus – Yksi elämän vaativimpia tehtäviä. AMK-Opinnäytetyö. Turun Ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.2.2014. <https://www.theseus.fi/handle/10024/48715>

Hyppönen, O. 2004. Erilaisia opetusmenetelmiä- kuvaukset, vahvuudet ja haasteet Opetuksen ja opiskelun tuki- TKK. Viitattu 4.9.2014. <http://www.dipoli.tkk.fi/ok/p/yoop/2004/lp/LP-05-opetusmenetelmia.rtf>

Kettunen, S., 2009. Onnistunut projektissa. Juva: WS Bookwell Oy.

Knuutila, M., Virtanen, A. 2001. Opettajan opas onnistuneeseen opettamiseen. Hki: TKK:n Opetuksen ja opiskelun tuen julkaisuja 1/2001. Viitattu 4.9.2014 <http://www.dipoli.tkk.fi/ok/palvelut/tieto/julkaisut/pdf-julkaisut/opeopas.pdf>

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E., Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. WSOY: oppimateriaalit Oy.

Lammi, O. 2007. PowerPoint 2007- Tehoa viestintään. Saarijärvi: Offset Oy.

Niemelä, P., Siltala, P., Tamminen, T. 2003. Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.

Pilsilä, E., 2010. Terveystenhoitajan kokemuksia varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta lastenneuvolassa. Opinnäytetyö. Oulun Seudun ammattikorkeakoulu.

Rauman kaupungin www- sivut. 2014. Viitattu 7.12.2014.

http://www.rauma.fi/sosiaali-ja_terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Avoterveydenhuoto/Neuvolatoiminta/lastenneuvola_yhteystiedot.htm

Rikala, K. 2008. Koliikkiopas- Vauvan vatsa kuntoon hieronnalla ja ruokavaliolla. Helsinki: Tammi.

Ruuska, K. 2008. Pidä projekti hallinnassa: Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media Oy

Silfverberg, P. 1996. Ideasta projektiksi- Projektisuunnittelun käsikirja. Helsinki: Oy Edita Ab.

Silfverberg, P. 1998. Ideasta Projektiksi- Projektisuunnittelun käsikirja. Helsinki: Oy Edita Ab.

Silfverberg, P. 2001. Ideasta projektiksi- Projektisuunnittelun käsikirja. Helsinki: Oy Edita Ab.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi- Projektityön käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Storvik- Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14.

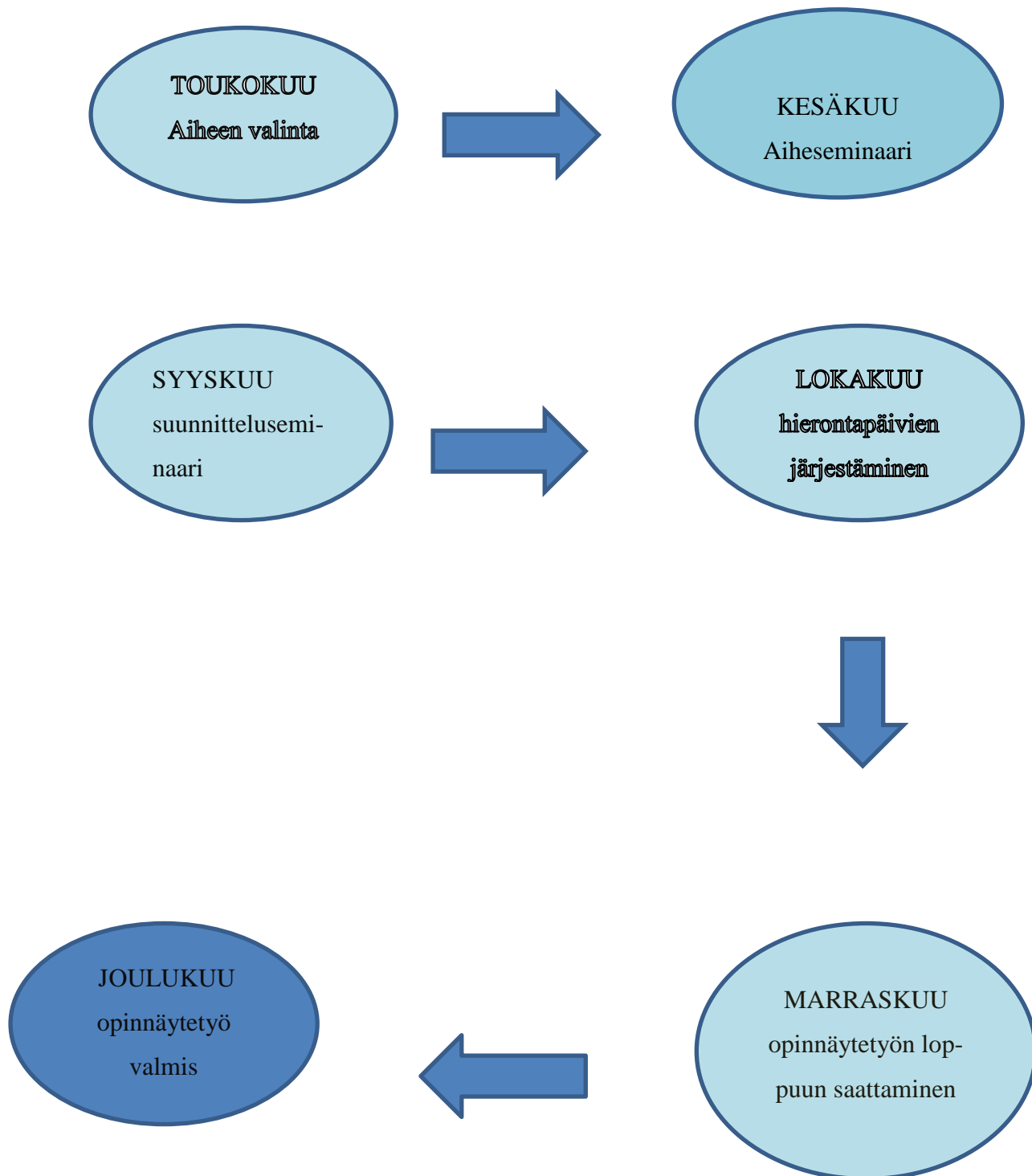
Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2014. Viitattu 12.10.2014.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/ohjeet/menetelmat/psykososiaalinen/vavu

Vänskä, K., Laitinen- Väänänen, S., Kettunen, T., Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus. Helsinki: Edita Prima.

LIITE1

OPINNÄYTETYÖN AIKATAULU



LIITE 2

KUSTANNUSARVIO

Materiaalit:	Hinnat arvioitu:
tietokone, tulostin	0 euroa
mustekasetti	n. 20 euroa
matkakustannukset	max.20 euroa
Hierontaöljyt	n.8 euroa
tarjottavat	n.10 euroa

LIITE 3

- | | | |
|---|-------|----|
| 1. Olitteko kuulleet vauvahieronnasta aikaisemmin? | Kyllä | En |
| 2. Koetteko, että saamastanne ohjauksesta on hyötyä? | Kyllä | En |
| 3. Koetteko, että saamanne ohjauksen avulla voitte jatkaa vauvahierontaa myös kotona? | Kyllä | En |
| 4. Oliko vauvahierontaohjaus mielestänne onnistunut? | Kyllä | Ei |
| 5. Risuja ja ruusuja ohjaajalle: | | |

KIITOS KAIKILLE VASTUKSISTA JA OIKEIN MUKAVAA SYKSYÄ!



Kuva: Microsoft ClipArt

LIITE 4

1. Oliko vauvahierontaohjaus sisällöltään riittävä? (varhainen vuorovaikutus/vauvahieronnan teoria)
2. Tukivatko teoria ja käytäntö toisiaan?
3. Oliko ohjaustilanne mielestäsi onnistunut?
4. Oliko vauvahierontaohjaukseen varattu aika mielestäsi riittävä?
5. Koetko, että pystyisit hyödyntämään saamaasi tietoa vauvahieronnasta omassa työssäsi terveydenhoitajana? Jos, niin millä tavoin?

Kehitettävää opiskelijalle:



kuva: Microsoft ClipArt

Kiitosta opiskelijalle:

Kiitos vastauksista! 😊



Kuva: Microsoft ClipArt

21.10.2014

SH/TH- opiskelija Taisa Bragge

MITÄ ON VAUVAHIERONTA?

Vauvahieronta on alle yhden vuoden ikäisille tarkoitettua hierontaa, jonka tarkoituksena on saada vauvalle hyvä ja rentoutunut olo. Hieronnan avulla varhainen vuorovaikutus lisääntyy kosketuksen ja katsekontaktin avulla. Hieronta perustuu rakkauden välittämiseen, joka kasvattaa lapsen henkistä kestävyyttä. Hieronta luo läheisyyttä sekä antaa turvallisuuden tunnetta, joka edistää lapsen kehittymistä itseensä luottavaksi ja avoimeksi. Kosketus ja yhdessäolo syventävät hierojan ja lapsen välistä suhdetta. Vauvahieronnan voi aloittaa pian syntymän jälkeen, koska jo ensimmäisinä viikkoina lapsi aistii ympäristöään ihollaan. (Storvik- Sydänmaa ym.2013,37.)

Yhteiset hierontahetket vauvan kanssa syventävät varhaista vuorovaikutusta. Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan vanhempien ja vastasyntyneen kanssakäymistä ilmeiden, eleiden ja toimintojen avulla.

Kyse on siis ihan tavallisista asioista. Vanhemmat hakevat vauvaansa katsekontaktia, juttelevat vauvalle lempeästi, haluavat pitää vauvaa lähellä ja pyrkivät kaikin mahdollisin tavoin ymmärtämään vauvaansa. Pian vauva oppii vastaamaan kontaktiin, aluksi katseellaan, myöhemmin ääntelyllä ja hymyllään. (Terveyskirjasto www-sivut 2014.)

Vauvahieronnasta on todettu saavan monia hyötyjä sekä vauvalle että vanhemmille. Vauvahieronta antaa harjoitusta lapsen hermoradoille, ja se vahvistaa lihaksia. Vauvan lihasten ja liikkeiden hallinta nopeutuu. Hieronta syventää hengitystä, parantaa ruoansulatusta ja vilkastuttaa verenkiertoa. Se vahvistaa vauvan yleiskuntoa ja laukaisee kehossa olevia jännityksiä. Vauvahieronnan on todettu helpottavan vatsakipuja, mitä on hyödynnetty koliikkivauvojen vatsakipujen hoidossa. Hieronta poistaa lihasjännityksiä ja se auttaa parantamaan vauvan unen laatua. (Storvik- Sydänmaa ym.2013,37.)



Kuva: Microsoft ClipArt

VAUVAHIERONNAN TOTEUTUS

Vauvahierontaa toteuttaessa ei tarvita paljoakaan välineitä. Riittää kun sinulla on pyyhe, huopa ja vauvaöljy tai perusvoide. Lasta ei tulisi hieroa heti syötön jälkeen ja eikä mikäli lapsi on rauhaton ja väsynyt. Vauvan tulee olla virkeä ja vastaanottavainen, joten oikea ajankohta hieronnalle on yksilöllistä ja se löytyy ainoastaan kokeilemalla. Hieronta kannattaa ottaa päivittäisiin rutiineihin, jotta vauva tottuu hierontaan. Hierontaa valitaan rauhallinen, lämmin ja turvallinen tila. (Arponen & Airaksinen 2001, 156.)

Hierontaa on hyvä varata aikaa 15-20min. Aluksi, lapsen ollessa hyvin pieni voi hierontahetket olla lyhyempiäkin. Vauvaa tarkkailemalla hieronnan aikana huomaat milloin on hyvä lopettaa hieronta. Hieronta aloitetaan ja lopetetaan pitämällä lasta sylissä, lähellä rintaa. Samalla voit heijata lasta rauhallisesti edestakaisin sylissä. (Storvik- Sydänmaa ym.2013,37.)



Kuva: Microsoft ClipArt

Ennen hieronnan aloittamista vauvaan otetaan katsekontakti. Hieronta aloitetaan helästi, jotta vauva ehtii mukaan rytmiin ja ymmärtää mistä on kyse. Vauva oppii nopeasti tunnistamaan hierontahetken aloittamisen ja lopettamisen kun samat rutiinit toistetaan joka kerta. Hieronnan aikana voi vauvalle jutella, lorutella tai laittaa musiikkia soimaan taustalle. Musiikin tulee olla rauhallista ja sen tulee olla riittävän hiljaisella, jotta se ei häiritse vauvan keskittymistä. Jokainen liike tehdään kolmen sarjoissa sa-

massa järjestyksessä, kuitenkin niin, että edetään vauvantahtisesti. Ihokontaktin tulee pysyä koko hieronnan ajan, jotta vauva tuntee olonsa turvalliseksi.

PÄÄN JA KASVOJEN HIERONTA

Lapsen pää otetaan kämmenien väliin ja samalla hierot sormenpäillä päänahan aluetta. Liu'uta molempia käsiäsi päältaelta poskia pitkin kohti leuan kärkeä. Hiero peukaloilla lapsen nenänvartta pitkin kohti otsaa ja sen jälkeen suuta kohti alaspäin.

KÄSIEN HIERONTA

Aloita käden rentoutuksella. Ota kiinni lapsen ranteesta ja heiluta kättä varovasti ja kevyesti. Aseta kätesi lapsen olkavarren ympärille ja tee kevyitä vetoja kainalosta kohti sormenpäitä. Avaa lapsen käsi nyrkistä varovasti hieromalla kämmentä peukalollasi ranteesta sormenpäihin.

VATSAN HIERONTA

Aloita vatsan hieronta rintakehältä liu'uttaen kämmeniä vuorotellen kohti alavatsaa. Tämän jälkeen aseta molemmat kätesi vatsan päälle, peukalot vierekkäin. Liu'uta käsiä kohti vauvan kylkiä.

JALKOJEN HIERONTA

Hiero jalkoja kiertämällä käsiä lapsen jalkojen ympärillä vastakkaisiin suuntiin, samalla vetäen käsiä kohti nilkkoja. Varo vääntämästä polviniveltä. Ota jalka käsiesi väliin ja liikuttele käsiäsi edestakaisin alkaen reidestä edeten nilkkaa kohti. Tässäkin on syytä varoa, ettei polvinivel väännä. Jalkapohjaa hierotaan kevyesti pyörittämällä peukaloa kantapäästä kohti varpaita. Varpaat voidaan hieroa erikseen pyörittämällä varpaita etusormen ja peukalon välissä. Lapset nauttivat jalkapohjien hieronnasta, koska hermopäät päättyvät jalkapohjaan.

SELÄN HIERONTA

Hiero koko selkä vuorovedoin aloittaen olkapäistä edeten pakaroihin. Samalla lapsi tuntee leveän ja turvallisen kosketuksen. Pakaroita hierotaan kevein pyöriävin liikkein sormenpäillä.



Kuva: Microsoft ClipArt

Lähteet:

Arponen, R. & Airaksinen, O. 2001. Hoitava hieronta. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Heath, A. & Bainbridge, N. 2007. Vauvahieronta. WSOY.

Storvik- Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

VAUVAHIERONTA VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKENA

21.10.2014
Terveystieteiden tutkimuskeskus
Taisa Bragge

VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

- ❖ On kaikkea vauvan ja vanhempien yhdessä tekemistä, kokemista ja olemista
- ❖ On arjen puuhailua yhdessä vauvan kanssa
- ❖ Koostuu kehityksellisestä molemminpuolisuudesta
- ❖ Koostuu vanhemman hoivakäyttäytymisestä sekä vauvan kiintymyskäyttäytymisestä

VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

- ❖ KOSKETUS JA HELLYYS
- ❖ KATSEKONTAKTI
- ❖ HUOLENPITO
- ❖ KÄSITTELY
- ❖ SYLI

VAUVAHIERONTA

- ❖ Afrikassa, Aasiassa ja Väli- Amerikassa naisilla on ollut jo vuosisatoja tapana hieroa vauvojaan.
- ❖ Vauvahieronta on tullut tutuksi myös länsimaissa ja Britanniassa vauvahierontaa on tarjolla valtion ylläpitämässä terveyskeskuksissa.

VAUVAHIERONTA

- ❖ Tutkimusten mukaan vauvat, joita kosketellaan hellästi, sairastelevat vähemmän kuin muut vauvat.
- ❖ Vauvahieronta parantaa verenkiertoa ja vahvistaa immuunijärjestelmää. Vauvahieronta edistää myös immunestekiertoa, mikä nopeuttaa haitallisten aineiden poistumista elimistöstä.
- ❖ Hieronta lievittää kipuja, vahvistaa lihaksia ja notkistaa niveliä.
- ❖ Hieronnasta on erityisen paljon hyötyä keskosille sekä vauvoille, joilla on alhainen syntymäpaino tai erityistarpeita.

VAUVAHIERONTA

- ❖ Vauvaa hieroessaan vanhemmat saavat varmuutta vauvan käsittelyyn.
- ❖ Vanhemmat oppivat tarkkailemaan vauvan reaktioita kosketukseen ja tulkitsemaan niitä.
- ❖ Vanhemmat saavat tietoa vauvan luontaisista rytmeistä ja siitä mistä vauva nauttii ja mistä ei. Samalla vanhemmat oppivat ymmärtämään lastaan.

VAUVAHIERONTA

- ❖ Lasta ei tulisi hieroa heti syötön jälkeen ja lapsen ollessa rauhaton ja väsynyt.
- ❖ Vauvan tulee olla virkeä ja vastaanottavainen, joten oikea ajankohta hieronnalle on yksilöllistä ja se löytyy ainoastaan kokeilemalla.
- ❖ Hieronta kannattaa ottaa päivittäisiin rutiineihin, jotta vauva tottuu hierontaan.
- ❖ Hierontaa valitaan rauhallinen, lämmin ja turvallinen tila.

VAUVAHIERONNAN VÄLINEET

- ❖ Hierontaöljy
- ❖ Pyyhe
- ❖ Pehmeä alusta
- ❖ Lämmin ja turvallinen tila

LÄHTEET

- Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Arponen, R. & Airaksinen, O. 2001. Hoitava hieronta. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Heath, A. & Bainbridge, N. 2007. Vauvahieronta. WSOY
- Niemelä, P., Siltala, P., Tamminen, T. 2003. Aidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy.
- Storvik- Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy