

Laura Hakala, Venla Kaleva ja Aino Pulkkinen

## ”Doulaaminen on rakkauslaji”

Doulien kokemuksia suhteestaan synnyttäjään

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

19.11.2015

Tekijät Otsikko	Laura Hakala, Venla Kaleva ja Aino Pulkkinen ”Doulaaminen on rakkauslaji” - Doulien kokemuksia suhteesta synnyttäjään
Sivumäärä Aika	27 sivua + 5 liitettä 19.11.2015
Tutkinto	Kätilö (AMK)
Koulutusohjelma	Hoitotyö
Suuntautumisvaihtoehto	Kätilötyö
Ohjaaja	Lehtori, TtT Pirjo Koski
<p>Doula, eli synnytystukihenkilö, tutustuu synnyttäjään ja tämän perheeseen raskausaikana ja tukee heitä synnytyksen aikana ja synnytyksen jälkeen. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata doulan ja synnyttäjän välistä vuorovaikutussuhdetta doulan näkökulmasta ja vertailla vapaaehtoisena doulana ja ammattidoulana toimivien näkemyksiä keskenään. Tavoitteena on tuoda aiheesta uutta tietoa, jota voidaan mahdollisesti hyödyntää doulien koulutuksessa.</p> <p>Opinnäytetyön aineisto kerättiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Työhön haastateltiin kuutta doulaa, joista kolme toimii vapaaehtoisena doulana ja kolme ammattidoulana. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.</p> <p>Doulien vastauksissa suhde synnyttäjään määriteltiin pääasiassa ammatilliseksi suhteeksi, jolla on myös ystävyyden piirteitä. Suhde voi joissain tapauksissa kehittyä ystävyydeksi ja jatkua synnytyksessä tukemisen jälkeenkin, vaikka ystävystyminen ei ole suhteen tavoite. Suhdetta kuvattiin muun muassa luottamukselliseksi ja lujaksi, ja vastauksissa korostui asiakkaan huomioiminen ja asiakaslähtöisyys. Suhteissa ilmenee erilaisia haasteita niin doulasta, synnyttäjistä, synnyttäjän lähipiiristä kuin muistakin tekijöistä lähtöisin.</p> <p>Ammattidoulien ja vapaaehtoisten doulien näkemykset olivat keskenään hyvin samankaltaisia. Vastauksissa ilmeni pieniä eroja, kuten se, että suhteen alussa synnyttäjä ottaa itse yhteyttä ammattidoulaan, kun taas vapaaehtoinen doula valitaan synnyttäjälle järjestön toimesta. Lisäksi vapaaehtoisten doulien vastauksissa korostui hieman ammattidoulia enemmän suhteen väliaikainen luonne.</p> <p>Monilla synnyttäjillä on tarvetta doulan antamalle jatkuvalla tuella niin raskauden aikana kuin synnytyksessä ja sen jälkeenkin. Äitiysterveystuella on kehittää synnyttäjän jatkuvaa tukea ja ottaa doulatuominta huomioon synnyttäjän tukemisen keinona. Jatkossa olisi hyödyllistä tutkia jatkuvan tuen ja doulan käytön taloudellisia vaikutuksia äitiysterveystuella.</p>	
Avainsanat	doula, ammattidoula, vapaaehtoisdoula, vuorovaikutussuhde, synnyttäjä, synnytyksessä tukeminen

Authors Title	Laura Hakala, Venla Kaleva and Aino Pulkkinen Doulas' Experiences on Their Relationship with a Mother
Number of Pages Date	27 pages + 5 appendices 19 November 2015
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Midwifery
Instructor	Pirjo Koski, Senior Lecturer, PhD
<p>A doula, i.e. a birth support person, gets to know a woman and her family during pregnancy and supports them during and after the labour. The objective of this study was to discuss doulas' views on their relationship with the mother. In addition we compared the views of volunteer doulas with those of professional doulas. The aim of this study was to provide information that can be applied in the training of doulas.</p> <p>As for methods, we interviewed altogether six doulas, three professionals and three volunteer using a semi-structured theme interview. The material collected was processed using inductive content analysis.</p> <p>In their answers the doulas defined their relationship with a woman primarily as a professional relationship that has friendship-like features. In some cases the relationship developed into a friendship and continued also after the labor. However becoming friends was not the essential purpose of the relationship. The relationship was described as strong and confidential. Customer oriented approach and taking the woman into consideration were emphasized in the answers. There appeared to be challenges in the relationship originating from the doula, the mother, the mothers circle of acquaintances or other factors.</p> <p>The views of professional and volunteer doulas did not differ greatly. In the answers there were small differences such as the fact that in the beginning of the relationship a woman contacts a professional doula herself whereas a volunteer doula is addressed to a woman by an organisation. In addition, the temporary nature on the relationship was slightly more emphasized in the answers of volunteer doulas.</p> <p>Several women are in need of continuous support during pregnancy, in labour and after delivery. It is a challenge for maternity care to improve continuous support for mothers and take doulas work into account as a way of supporting mothers. In future it would be useful to study the economical effects of continuous support and the use of a doula in maternity care.</p>	
Keywords	doula, professional doula, volunteer doula, relationship, woman in labour, mother, birth support

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Doula ja vuorovaikutussuhde synnyttäjään	2
2.1	Doula	2
2.1.1	Vapaaehtoinen doula	4
2.1.2	Ammattidoula	4
2.2	Vuorovaikutussuhde	5
2.3	Paraprofessionaalisuus	6
2.4	Doulan tarjoama tuki	6
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	7
4	Aineistonkeruumenetelmät ja aineiston analyysi	7
4.1	Tutkimuksen metodologiset perusteet	7
4.1.1	Otos	8
4.1.2	Teemahaastattelu ja sen toteuttaminen	8
4.2	Aineiston käsittely ja analyysi	9
5	Opinnäytetyön tulokset	11
5.1	Millainen doulan ja synnyttäjän suhde on doulan näkökulmasta?	11
5.1.1	Suhteen määrittely	11
5.1.2	Toimivan suhteen elementtejä	12
5.1.3	Suhteen haasteet ja toimivuus	14
5.1.4	Doulan tunteet suhteessa	16
5.2	Mitä eroja vapaaehtoisen doulan ja ammattidoulan suhteessa synnyttäjään on?	17
6	Pohdinta	18
6.1	Tulosten pohdinta	18
6.2	Doulan antaman tuen pohdintaa	19
6.3	Menetelmien pohdinta	21
6.4	Eettisyyden ja luotettavuuden pohdinta	22
7	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	23
	Lähteet	25

## Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Suostumuslomake

Liite 3. Haastattelurunko

Liite 4. Taulukko opinnäytetyössä käytetyistä tutkimuksista ja opinnäytetöistä

Liite 5. Taulukko aineiston analyysistä ja luokittelusta

## 1 Johdanto

Doulan, eli synnytystukihenkilön käyttö on yleistynyt ilmiö, joka näkyy enenevässä määrin niin mediassa kuin äitiysterveystieteidenhuollossakin. Esimerkiksi MTV uutisoi vuonna 2012 doulan käytön yleistyneen (Tukihenkilö eli doula on mukana yhä useammassa synnytyksessä 2012) ja YLE uutisoi vuonna 2011, että doulien koulutusta oli aloitettu uusilla paikkakunnilla ja että hakijoita koulutukseen oli yli tarjonnan (Doula on nimenomaan naisen tukea naiselle 2011). Doula tukee synnyttäjää raskausaikana, synnytyksen aikana ja mahdollisesti myös lapsivuodeaikana. Tämän vuoksi kättilönkin on tärkeää tuntea synnytystukihenkilön käyttö synnyttäjän tukemisen keinona sekä ymmärtää tukihenkilön merkitystä synnyttäjälle.

Kansainvälisten tutkimusten mukaan synnyttäjät, jotka ovat saaneet doulalta jatkuvaa henkistä ja tiedollista tukea, ovat voineet paremmin synnytyksen aikana, tarvinneet vähemmän lääketieteellistä puuttumista synnytyksen kulkuun ja kertoneet synnytyksen olleen helpompi ja kivuttomampi (Scott - Klaus - Klaus 1999). Kansainvälisesti aiheesta on tutkittu paljon. Suomessa aiheesta on tehty opinnäytetöitä esimerkiksi doulatyön kehittämisen näkökulmasta (Kuivala 2013; Järvinen 2010; Karvonen 2014), kättilön ja asiakkaan näkökulmasta (Jokinen - Hellsten 2014; Uotila - Aksila - Laakso 2014) sekä vapaaehtoisen doulatoiminnan annin näkökulmasta (Tirkkonen 2014). Tutkimuksia ja opinnäytetöitä tarkastelemalla ilmenee, että doulan ja synnyttäjän välistä vuorovaikutusta olisi aiheellista tarkastella lisää.

Kättilötyön ja doulatoiminnan kannalta haastavaa on, että kättilö tapaa doulan ja synnyttäjän ensimmäistä kertaa vasta synnytyssalissa. Kättilöllä ei usein ole käsitystä doulan ja synnyttäjän aiemmasta yhteistyöstä ja sen merkityksestä synnytyksen kannalta. Valottamalla doulan ja synnyttäjän välistä suhdetta päästään mahdollisesti myös selville siitä, miksi äidit turvautuvat doulaan yhä useammin. Voidaan arvella, että doulalla paikataan jotain puutetta synnytyskulttuurissamme ja että doulan työtä tarkastelemalla myös ammattihenkilöstö voisi kehittää omaa työtään.

Opinnäytetyössä tarkastelemme doulien kokemuksia doulan ja synnyttäjän välisestä suhteesta ja vertailemme ammattidoulien ja vapaaehtoisena toimivien doulien kokemuksia keskenään. Kiinnostavaa suhteen luomisen kannalta on, kuinka toisilleen ennestään

tuntemattomat doula ja synnyttäjät rakentavat välilleen luottamuksellisen suhteen. Tavoitteena on tuottaa aiheesta tietoa, jota voidaan hyödyntää sekä doulien että terveydenhuoltohenkilöstön koulutuksessa.

Opinnäytetyön alussa määritellään työn keskeisiä käsitteitä. Doulan toimenkuvaa avataan ja termit ”ammattidoula” ja ”vapaaehtoinen doula” selitetään. Myös doulan roolia paraprofessionaalisena toimijana ja tuen antajana sekä erilaisia tukemisen muotoja ja jatkuvan tuen merkitystä synnyttäjän kannalta käsitellään. Kappaleessa kolme tarkastellaan opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitteita sekä tarkennetaan myös opinnäytetyötä ohjaavia kysymyksiä. Neljännessä kappaleessa kuvataan työhön valittuja aineistonkeruumenetelmiä ja syitä näiden menetelmien valintaan sekä aineiston analyysiä. Tämän lisäksi esitellään haastateltavien otantaa.

Viidennessä kappaleessa esitellään saatuja tuloksia opinnäytetyötä ohjaavien kysymysten pohjalta. Kuudennessa kappaleessa pohditaan opinnäytetyön tuloksia, doulan antaman tuen muotoja, ja valittujen menetelmien sopivuutta työhön sekä arvioidaan tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta. Työn lopuksi esitellään opinnäytetyön perusteella tehtyjä johtopäätöksiä ja esille nousseita jatkotutkimusaiheita.

## **2 Doula ja vuorovaikutussuhde synnyttäjään**

Työn teoreettiseen taustaan on käytetty kansainvälistä tutkimustietoa doulan merkityksestä sekä asiantuntijalähteitä Suomen doulatoiminnasta. Tiedonhakuja on tehty tieteellisistä tietokannoista (EBSCOhost, Cinahl, Cochrane) laajalla sanahaululla ja useita hakusanoja käyttäen. Lisäksi lähteitä on haettu manuaalisesti verkosta ja painetuista julkaisuista. Lähteiksi on pyritty etsimään mahdollisimman tuoreita julkaisuja sekä tutkimuksia, joiden näytön aste on korkea.

### **2.1 Doula**

Doula on synnyttäjän tukihenkilö. Doulan voi ottaa kuka tahansa nainen, joka tahtoo saada tukea raskauden ja synnytyksen aikana sekä synnytyksen jälkeen. Doula ei ole laillistettu tai suojattu ammattinimike, joten doulana voi toimia kuka tahansa koulutukseltaan riippumatta. Doula voi toimia joko itsenäisenä ammattidoulana tai vapaaehtoisena doulana jonkin järjestön kautta. Doulana voi toimia myös esimerkiksi synnyttäjän ystävä

tai sukulainen. (Doula-toiminta 2015.) Koska doulan määritelmä on laaja, eikä doulista pidetä rekisteriä, on haastavaa arvioida, kuinka paljon doulia Suomessa toimii.

Doulaa voidaan tarvita, jos äiti pelkää synnyttämistä tai jos äiti muuten joutuisi synnyttämään yksin. Näin voi olla esimerkiksi jos puoliso on estynyt tulemaan paikalle tai jos äiti on yksinodottaja. Doula tapaa synnyttäjän ja perheen joitakin kertoja ennen synnytystä ja neuvoo heitä käytännön asioissa ja keskustelee äidin kanssa hänen toiveistaan, huolenaiheistaan ja peloistaan. Doula tukee synnyttäjää tämän tarpeiden ja toiveiden mukaisesti: tärkeimpiä tehtäviä on synnyttäjän tukeminen ja rohkaiseminen sekä läsnäoleminen ja kuunteleminen niin raskausaikana, synnytyksen aikana kuin synnytyksen jälkeenkin. (Doula 2015.)

Myös toinen vanhempi voi tarvita tukea odotusaikana ja synnytykseen valmistautumisessa ja doula onkin yhä useammin tukena koko perheelle (Vapaaehtoinen tukihenkilö, doula, perheen tukijana 2015). Doula voi toimia myös ainoastaan synnytyksen jälkeen tukea antavana postpartum-doulana, joka tarjoaa tukea esimerkiksi imetyksessä ja varhaisessa vuorovaikutuksessa sekä vauvan hoidossa, ja tällöin korostuu koko perheen tukeminen. (Postpartum Doula FAQs 2015.) Suomeksi postpartum-doulasta käytetään myös nimitystä perhedoula (Mikä on doula? 2015).

Doulatoiminnasta on saatavilla kansainvälistä tutkimustietoa. Synnyttäjän jatkuvalla tukemisella on todettu olevan synnytykseen positiivisia vaikutuksia muun muassa Adamsin ja Bianchin (2008), Campbellin, Laken, Falkin ja Backstrandin (2006) sekä Hodnettin, Gatesin, Hofmeyrin ja Sakalan (2013) tutkimuksissa. Scott ym. (1999) ovat tehneet kahdestatoista synnytyksen aikaista jatkuvaa tukea käsittelevästä tutkimuksesta meta-analyysin, jossa on todettu henkisen ja fyysisen tuen lyhentävän synnytyksen kestoa, vähentävän tarvetta lääketieteelliselle puuttumiselle synnytyksen kulkuun ja tekevän synnytyskokemuksesta vähemmän vaikean ja kivuliaan.

Suomessa on tehty doula-aiheisia opinnäytetöitä. Synnyttäjän kokemuksia doulan tuesta ovat opinnäytetyössään tarkastelleet esimerkiksi Uotila, Aksila ja Laakso (2014), ja heidän mukaansa synnyttäjät ovat kokeneet tärkeänä doulan rinnalla kulkemisen ja myötäelämisen sekä ohjaamisen. Tirkkonen (2014) käsittelee opinnäytetyössään vapaaehtoisen doulatoiminnan antia ja Kuivalan (2013), Järvisen (2010) ja Karvosen (2014) opinnäytetöiden näkökulmana on doulatyön ja -toiminnan kehittäminen. Kiehelän, Nummisen



ja Sjelvgrenin (2014) opinnäytetyössä tarkasteltiin sekä doulien että synnyttäjien kokemuksia ja motiiveja tuen antamisesta.

### 2.1.1 Vapaaehtoinen doula

Vapaaehtoisena toimivat doulat ovat vapaaehtoisia synnyttäjien tukihenkilöitä, jotka eivät saa doulana toimimisesta rahallista korvausta. Synnyttäjiltä voidaan kuitenkin periä pieni maksu, jolla katetaan doulalle aiheutuvia kuluja, esimerkiksi matkakuluja. (Doula-toiminta Helsingin ensikodissa 2015.) Doulapalveluja tarjoavat muun muassa Ensi- ja turvakotien liitto, Mannerheimin Lastensuojeluliitto ja vertaistukijärjestöt kuten Liekku ry.

Laasasen (2011: 9) mukaan vapaaehtoistyön tunnusmerkkinä on, että siitä ei makseta rahallista palkkaa tai korvausta. Yhdistyneiden Kansakuntien vapaaehtoistyön ohjelman (United Nations Volunteers Programme, UNV) mukaan vapaaehtoistyötä ohjaavat seuraavat periaatteet:

- vapaaehtoistyössä on kysymys henkilökohtaisesta valinnasta
- vapaaehtoistyö tarkoittaa legitiimiä tapaa, jolla ihmiset voivat osallistua erilaiseen toimintaan omissa yhteisöissään
- se saa ihmiset ja ryhmät ottamaan kantaa humanitaarisiin sekä ympäristö- että sosiaalisiin kysymyksiin ja
- se on palkatonta, mutta ei korvaa palkkatyötä ja se ei ole ilmainen vaihtoehto eikä uhka palkkatyölle. (Volunteering in the European Union 2010: 21–22.)

Sanoja vapaaehtoistyö ja vapaaehtoistoiminta käytetään usein synonyymeina. Etiikan näkökulmasta tarkasteltuna vapaaehtoistyö perustuu altruismiin, epäitsekkääseen auttamiseen. Sen voidaan katsoa olevan ihmisen luonnollinen ominaisuus tai opittu arvo, velvollisuus. (Hiilamo - Hiilamo 2007: 32.)

### 2.1.2 Ammattidoula

Tässä opinnäytetyössä termi ”ammattidoula” tarkoittaa synnytystukihenkilöä, joka työskentelee rahallista korvausta vastaan. Suomessa doula voi toimia esimerkiksi yksityisenä elinkeinonharjoittajana, josta yleiskielessä käytetään nimitystä toiminimiyrittäjä (Toiminimi eli yksityinen elinkeinonharjoittaja 2014). Doulatoimijoista ei pidetä rekisteriä, minkä vuoksi on vaikeaa arvioida ammattidoulien lukumäärää Suomessa.

Nykyään myös Suomessa on mahdollisuus suorittaa synnytysdoulasertifikaatti koulutuksessa, jonka järjestäjänä toimii Doulakka. Doulakoulutukselle ei ole kansainvälisiä tai kansallisia standardeja, mutta sertifiointikoulutus vastaa kansainvälisiä käytäntöjä. (Doulakoulutus 2015.) Sertifiointilla doula voi osoittaa kouluttautuneensa ja hankki-neensa valmiuksia doulana toimimiseen ja itsensä kehittämiseen (Synnytysdoulasertifi-ontikurssi 2015).

## 2.2 Vuorovaikutussuhde

Doulan ja synnyttäjän välillä on doulan tuelle perustuva suhde, jossa toimitaan vuorovai- kutuksellisin keinoin. Vuorovaikutus on sosiaalinen tapahtuma, jonka tarkoituksena on ajatusten, tunteiden, kokemusten ja elämysten vaihto. Kommunikaatio on vuorovai- kutuksen ydin. (Mäkelä - Ruokonen - Tuomikoski 2001: 12–13.) Doulan ja synnyttäjän suh- teessa peilataan ajatuksia ja toimintamalleja, ja suhteessa korostuvat toisen kuuntelemi- nen sekä asioiden merkitysten tarkastelu yhdessä. Vuorovaikutussuhdetta kuvaa mää- rite yhteispeli, ja siitä puuttuu esimerkiksi virkamiestyöhön tai hoitosuhteeseen ominai- nen ohjauksellisuus. Suhteessa on kokemusasiantuntijalle ominainen tukemisen ulottu- vuus.

Doulan ja synnyttäjän välisen suhteen määrittelyyn voidaan soveltaa osittain hoitosuh- teen määritelmiä. Mäkelä ym. (2001: 34–35) kuvaavat hoitosuhdetta prosessinomaiseksi ja vuorovaikutukselliseksi suhteeksi, jossa on nähtävissä tutustumis-, samaistumis-, hy- väksikäyttö- ja päätösvaiheet. Tutustumisvaiheessa luodaan pohjaa suhteelle ja anne- taan lupa puhua. Suhteen syventyessä doula antaa virikkeitä ajatteluun ja peilaa synnyt- täjän näkemyksiä. Päätösvaiheeseen ja suhteesta luopumiseen liittyy uusien tavoittei- den asettaminen (Mäkelä ym. 2001: 34–35). Tämä huomioon ottaen on haastava mää- rittää etukäteen, milloin suhde tarkalleen päättyy ja milloin synnyttäjä kokee suhteen ta- voitteen täytyneen. Mäkelän ym. (2001: 36–37) mukaan hoitosuhteen tarkoituksena on tarjota potilaalle tunneperäistä tukea siihen saakka, kun hän kykenee itse ottamaan vas- tuun itsestään. Toisin kuin hoitosuhteessa, doulasuhteessa synnyttäjän terveys ei mää- ritä suhteen syytä. Suhteen tarkoitus on myös olla kertaluontoinen ja suhde muodostuu nimenomaan synnyttäjän toiveesta ja tarpeesta.

### 2.3 Paraprofessionaalisuus

Paraprofessionaalinen toimija on henkilö, joka on koulutuksessaan saanut tarvittavat taidot ja teoriapohjan, mutta jonka koulutus ei tuo ammattinimikettä. Henkilö toimii yhteistyössä toisen ammattilaisen kanssa, kuten doula kätilön kanssa. Doulaa voidaan kutsua myös synnytysassistentiksi. (Lantz - Low - Varkey - Watson 2005.)

Etuliite ”para-” tulee kreikan kielestä ja tarkoittaa ”sivu-”, ”tois-”, ”vierus-”, ”vieressä”, ”sivulla”, ”toissijainen”, ”muuntunut”. Sanan ”professionaalinen” määritelmä on ”ammattimainen”, ”ammattitaitoinen” tai ”tiettyyn ammattiin liittyvä tai perustuva”. (Suuri sivistyssanakirja 2000. s.v. para-, professionaalinen.) Voidaan siis ajatella, että paraprofessionaalinen henkilö on ammattilaisen rinnalla toimiva henkilö, joka tuo omat taitonsa ja tietonsa yhteistyösuhteen hyödyksi.

Synnyttäjän hoidossa pääasiallinen toimija on terveydenhuollon toimihenkilö, esimerkiksi kätilö, terveydenhoitaja tai lääkäri. Doulalla on omat tehtävänsä ammattilaisen rinnalla. Suomen Doulat ry:n määritelmässä rajataan doulan tehtäviä siten, että doula ei suorita lääketieteellisiä toimenpiteitä, kuten verenpaineen mittausta, sisätutkimusta tai jälkitarkastusta. Synnyttäjän tarpeiden ylittäessä doulan toimenkuvan ohjaa tämä synnyttäjän hakemaan lisätietoa ja kysymään hoidollisista asioista terveydenhuollon toimihenkilöltä. (Doulan toimenkuva 2015.)

### 2.4 Doulan tarjoama tuki

Doulan ja synnyttäjän välinen suhde kantaa raskausajasta synnytykseen ja sen yli tuoden jatkuvaa tukea synnyttäjälle. Jatkuva tuki synnytyksen aikana on synnyttäjän emotionaalista sekä fyysistä tukemista, tiedon ja neuvojen antamista synnyttäjälle sekä synnyttäjän äänen ja ajatusten tuomista kuulluksi. (Hodnett ym. 2013.)

Emotionaalinen tuki tarkoittaa synnyttäjän tukemista tunnetasolla. Se tuottaa synnyttäjälle rakastetuksi tulemisen, välittämisen ja kiintymyksen tunteita sekä rauhoittaa synnyttäjää sekä vahvistaa tämän luottamusta. Sen avulla voidaan keskittää synnyttäjän mieli positiivisiin asioihin ja vähentää tai poistaa pelon ja ahdistuksen tunteita. (Adams - Bianchi 2008.)

Hodnettin ym. (2013) tutkimuksen mukaan jatkuvaa tukea synnytyksen aikana saaneet naiset synnyttivät todennäköisemmin alakautta, pysyivät vähemmän kipulääkkeitä ja olivat harvemmin tyytymättömiä synnytyksen kulkuun. Synnytykset olivat lisäksi lyhyempiä, niissä oli vähemmän tarvetta instrumenttien käytölle ja lapselle 5 minuutin iässä annetut Apgar-pisteet olivat todennäköisemmin paremmat. Jatkuva tuki oli tehokkainta, kun tukea antava henkilö ei ollut osa sairaalan henkilökuntaa eikä naisen lähipiiriä.

### **3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Opinnäytetyön tarkoitus on kuvata doulan ja synnyttäjän välistä vuorovaikutussuhdetta doulan näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda uutta tietoa doulan näkökulmasta, jota voidaan mahdollisesti käyttää hyödyksi doulien koulutuksessa.

Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset ovat:

1. Minkälainen doulan ja synnyttäjän suhde on doulan näkökulmasta?
2. Mitä eroja vapaaehtoisen doulan ja ammattidoulan suhteessa synnyttäjään on?

### **4 Aineistonkeruumenetelmät ja aineiston analyysi**

Tässä opinnäytetyössä käsitellään doulan ja synnyttäjän välistä suhdetta ilmiönä. Ilmiötä tutkittaessa tuotetaan tietoa kokemusten perusteella ja tarkastellaan ilmiötä kuvaillen. Ilmiötä tutkittaessa kaikki havainnot ovat merkityksellisiä ja niitä voidaan käyttää analysointiin. Ilmiöstä tuotettua tutkimustietoa on mahdollista jossain määrin yleistää ja siitä on mahdollista tehdä päätelmiä, mutta siitä ei sovi tehdä olettamuksia. (Alasuutari 2015.)

#### **4.1 Tutkimuksen metodologiset perusteet**

Opinnäytetyön menetelmänä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimustapaa. Opinnäytetyössä pyritään kuvaamaan doulatoimintaa ilmiönä ja tuottamaan syvempää tietoa ja ymmärrystä doulan suhteesta synnyttäjään. Aineisto kerättiin haastattelemalla doulia ja analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Haastattelut litteroitiin tekstimuotoon ja

olennaisimmat pelkistetyt ilmaukset luokiteltiin ala-, ylä- ja pääluokkiin luokiteltiin induktiivisella siällönanalyysillä osittain teemoittelua hyödyntäen. (Tuomi - Sarajärvi 2009: 92–93.)

#### 4.1.1 Otos

Opinnäytetyön aihe on tarkoin rajattu ja esille nostettavat teemat määritelty, joten haastateltavien on oletettavasti helppo jakaa tietoa. Työhön tarvitaan näin ollen pieni joukko haastateltavia. (Kankkunen - Vehviläinen-Julkunen 2013: 111.) Tiedonantajien valinnan ei pidä olla satunnaista vaan harkittua ja tarkoitukseen sopivaa (Tuomi - Sarajärvi 2009: 86). Tutkimuksella ei pyritä tilastolliseen yleistettävyyteen vaan esimerkiksi teoreettiseen yleistettävyyteen. Osallistujiksi valitaan tällöin henkilöitä, joilla on paljon tietoa tutkittavasta aiheesta. (Kankkunen - Vehviläinen-Julkunen 2013: 110; Tuomi - Sarajärvi 2009: 86.)

Opinnäytetyössä haastateltiin kuutta doulaa, joista kolme toimii ammattidoulana ja kolme vapaaehtoisena. Doulat ovat asiantuntijoita omassa työssään ja heillä on kattava kokemus synnyttäjän kanssa työskentelemisestä. Haastateltavat on rajattu douliin, jotka ovat olleet tukemassa synnyttäjää vähintään yhdessä synnytyksessä eivätkä kuulu synnyttäjän lähipiiriin ennestään. Valintaan ei vaikuta haastateltavien koulutus, sillä doulien koulutuksen laajuudessa ja syvyydessä on suuria eroja eikä doulana toimimiseen tarvita auktorisointia. Lisäksi rajataan pois postpartum-doulat, jotka tapaavat synnyttäjän ensimmäistä kertaa synnytyksen jälkeen ja tukevat heitä yksinomaan lapsivuodeaikana.

Doulat valittiin lumipallo-otannalla: ensin haastateltu doula johdattaa opinnäytetyön tekijät toisen tiedonantajan pariin ja toinen kolmannen (Tuomi - Sarajärvi 2009: 86). Ensimmäinen työhön haastateltu doula oli testihaastattelun doulan ehdottama ammattidoula. Kaikki ammattidoulat haastateltiin ennen kuin siirryttiin vapaaehtoisin douliin. Yhteydenpito douliin tapahtui sähköpostitse, tekstiviestitse ja Facebookin välityksellä.

#### 4.1.2 Teemahaastattelu ja sen toteuttaminen

Aineisto kerättiin teemahaastattelulla eli puolistrukturoidulla haastattelulla, jossa edettiin ennalta sovittujen teemojen puitteissa. Opinnäytetyössä pyrittiin saamaan doulilta syvää

tietoa ja tulkintoja sekä saamaan selville mikä merkitys asioilla on. (Tuomi - Sarajärvi 2009: 75.)

Haastattelukysymykset lähetettiin doulille etukäteen ja käytiin läpi ennen haastattelun aloittamista, jotta haastattelutilanne olisi sujuva. Haastatteluissa pyrittiin etenemään sovittujen teemojen puitteissa numerojärjestyksessä, mutta haastattelussa oli myös vapauksia kysymysjärjestyksen ja kysymysten täsmentämisen osalta (Tuomi - Sarajärvi 2009:75; Kankkunen - Vehviläinen-Julkunen 2013: 125). Haastattelutilanteet olivatkin melko keskustelevia ja jatkokysymyksillä saatiin tarkennettua vastauksia. Haastattelu-runko on esitetty liitteessä 3.

Haastattelun aluksi kartoitettiin doulan henkilökohtaista taustaa doulana toimimisesta. Haastattelukysymykset on jaettu neljään teemaan:

1. suhde
2. suhteen alku
3. synnytys
4. synnytyksen jälkeinen aika ja suhteen päättäminen.

Haastattelu testattiin etukäteen tutulla doulalla. Haastattelun puitteet ja tilanne toteutettiin oikeaa haastattelua vastaavaksi ja doula vastasi omana itsenään kokemuksistaan doulana. Testihaastattelu antoi varmuutta haastattelutilanteessa esiintymiseen ja tarkensi taustakysymyksiä. Haastattelukysymykset koettiin testihaastattelun perusteella toimiviksi.

Haastattelut toteutettiin syys-marraskuussa 2015 joko ammattikorkeakoulun tiloissa, doulan kotona tai ravintolassa. Kukin opinnäytetyön tekijä haastatteli yhtä ammattidoulaa ja yhtä vapaaehtoisdoulaa.

#### 4.2 Aineiston käsittely ja analyysi

Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin tekstimuotoon syys-marraskuussa 2015. Aineistosta etsittiin olennaiset ilmaukset työn tarkoitusta ja tavoitetta vastaaviksi ja työtä ohjaavien kysymysten pohjalta. Aineistoon tutustuttiin huolellisesti ja analyysin onnistumista arvioitiin yhdessä. Alkuperäiseen aineistoon on palattu usessa työn vaiheessa.

Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä loka-marraskuussa 2015. Pelkistykset alkuperäisestä aineistosta ryhmiteltiin samankaltaisuuden mukaan alaluokkiin ja yläluokkiin, jotka nimettiin sisältöä vastaavaksi. Doulan tunteita kuvatessa käytettiin hyväksi myös teemoittelua. (Tuomi - Sarajärvi 2009: 93, 109) Haastattelun teemoja olivat suhteen alkuvaihe, synnytyksen aika ja synnytyksen jälkeinen aika, joiden mukaan doulien kuvaamat tunteet jaoteltiin. Tämän lisäksi muodostettiin alaluokka doulan tunteista, jotka ovat läsnä koko suhteen ajan. Näin saatiin kuvattua selkeämmin doulan tunteita suhteen eri vaiheissa. Yläluokista yhdisteltiin neljä kokoavaa käsitettä, pääluokkaa.

Ensimmäiseen opinnäytetyötä ohjaavaan kysymykseen etsittiin vastauksia koko aineiston luokittelusta. Aineistossa kuljetettiin tunnistetta alkuperäisen lainauksen mukana, jotta loppuvaiheessa erotettiin ammattidoulan ja vapaaehtoisen doulan antamat haastattelut. Tunnistetietojen avulla vastauksia vertailtiin ja saatiin tuloksia toiseen opinnäytetyötä ohjaavaan kysymykseen. Tunnistetiedot poistettiin loppuvaiheessa, jottei yksittäistä haastattelua pysty erottamaan tuloksista tai sitaateista. Opinnäytetyön liitteenä 5 on esitetty luokittelutaulukko aineiston analyysistä.

Taulukko 1. Esimerkkejä alkuperäisen aineiston pelkistyksestä.

<b>Alkuperäinen ilmaus</b>	<b>Pelkistys</b>
Se on kuitenkin se, se suhde mun mielestä, niinku vaatii kuitenkin sellasen niinku syvällisemmän tason. Jotta se ois niinku jotenki, palvelis tarkotustaan	Suhde vaatii tiettyä syvyyttä palvelukseen tarkoitustaan
Niinku doulatyössä se hienous ja se etu on se et tavataan ja useemmankin kerran vaikka ja puhutaan puhelimesta ni hyvä käsitys siitä että mitä tää äiti niinku tarviis ja et millä keinoilla sitä voi auttaa	Doulatyön hienoutena saa tavata asiakasta useamman kerran ja saa tarkan käsityksen tämän tarpeista
sitäkään ei voi näyttää sille synnyttäjälle mitenkään et on niinku huolestunut et kyl et se on vähän semmosta et sisällä on välillä aikamoista semmosta tunnemyllerystä mut sit täytyy synnyttäjälle päin olla hirveen niinku rauhallinen ja niinku semmonen ettei synnyttäjä huolestu sit mistään tai just	Omaa huolestumista ei voi näyttää synnyttäjälle, ettei tämä huolestu

## 5 Opinnäytetyön tulokset

Opinnäytetyön päätulokset ovat

- Doulan ja synnyttäjän välinen suhde on pääosin ammatillinen suhde, jolla on myös ystävyyssuhteelle ominaisia piirteitä
- Doulat kuvasivat suhteen lujaksi, luottamukselliseksi sekä asiakaslähtöiseksi
- Eroja ammattidoulien ja vapaaehtoisten doulien välillä oli suhteen alkamistavassa sekä käsityksissä suhteen päättymisestä

### 5.1 Millainen doulan ja synnyttäjän suhde on doulan näkökulmasta?

Sisällönanalyysin kautta pääluokiksi muodostuivat suhteen määrittely, toimivan suhteen elementit, suhteen toimivuus ja haasteet sekä doulan tunteet suhteessa. Tulokset esitellään näiden pääluokkien mukaisesti. Taulukko aineiston analyysistä ja luokittelusta on esitetty liitteenä 5.

#### 5.1.1 Suhteen määrittely

Suhde määritettiin vastauksissa pääasiassa ammatilliseksi suhteeksi, joka voi jatkua ystävytenä myöhemmin. Doulan ja synnyttäjän väliselle suhteelle on vaikea löytää yksiselitteistä määritelmää. Suhde liikkuu ystävyyssuhteen ja ammatillisen suhteen välillä tapauskohtaisesti. Doulat kuvasivat suhdetta määreillä kuten syvyys, luottamus ja avoimuus, joilla voisi kuvata myös ystävyyssuhdetta, mutta kertoivat suhteen sisältävän ammatillisen luonteen. Ystävystyminen ei doulien mukaan ole suhteen tarkoitus vaan tavoitteena on tukea synnyttäjää ammatillisista lähtökohdista tietäen, että suhde on lyhyt jakso tietyssä elämänvaiheessa. Suhteen nähtiin voivan jatkua synnytyksen jälkitapaamisen jälkeen ystävytenä, mutta doulasuhteen ei koettu voivan olla puhtaasti ystävyys-suhde.

Ystävystymisessä synnyttäjän kanssa oli paljon doulakohtaisia eroja. Osa doulista kertoi varovansa ja välttävänsä ystävystymistä synnyttäjän kanssa, kun taas osa doulista piti ystävystymistä mahdollisena. Doulat kertoivat, että synnytyksen jälkitapaamisen jälkeen kaikista synnyttäjistä ei tule ystäviä, mutta joistakin tulee hyviäkin ystäviä. Ystävystymiseen näyttävät vaikuttavan haastatteluiden mukaan doulan ja synnyttäjän elämäntilanne ja persoonat.



Et joistaki mun doulattavista asiakkaista on niinku tullu ihan ystäviä. Mut ei tietenkään lähestulkoonkaan kaikista. Et eihän ammatikseen vois tehdä tälläst työtä ja sit ajatella et kaikista tulee niinku ystäviä. Ja ei tietenkään kaikkien ihmisten kans myöskään tavallaan sit niinku jotenki sit niinku muodostu sit ystävyssuhdetta.

Doulat pääasiassa kokevat suhteen muuttuvan synnytyksen jälkeen. Yksittäiset doulat kertoivat muutoksen olevan esimerkiksi suhteen mahdollisen varautuneisuuden poistumista synnytyksen jälkeen, suhteen syvenemistä ja suhteesta irtipäästämistä.

Suhteen koettiin useimmiten päättyvän synnytyksen jälkitapaamiseen. Haastatteluista kävi ilmi, että suhde voi jatkua doulan tarjoaman muun palvelun piirissä tai seuraavan synnytyksen yhteydessä. Osa doulista koki, että suhteen päättyminen on välttämätöntä eikä heidän suhteensa synnyttäjään ole jatkunut synnytyksen jälkeen yhdenkään synnyttäjän kohdalla. Eräs doula kertoi kokevansa, että suhteen päättäminen on rankempaa, jos perheellä on tuen tarvetta pitkän aikaa synnytyksen jälkeen. Suhteen jatkuminen ja suhteen muoto jälkitapaamisen jälkeen riippuvat monesta tekijästä ja elämäntilanteista. Osa doulista pitää jonkunlaista yhteyttä synnyttäjään asiakaskirjeen tai satunnaisen viestittelyn muodossa. Yksi doula kertoi toivovansa, että pystyisi pitämään synnyttäjiin enemmän yhteyttä.

### 5.1.2 Toimivan suhteen elementtejä

Doulan ja synnyttäjän suhde alkaa yleensä siitä, että synnyttäjä ottaa doulaan yhteyttä. Vapaaehtoinen doula voidaan myös määrittää synnyttäjälle järjestön toimesta. Haastattelut doulat kokivat tärkeäksi sen, että synnyttäjä saa itse valita oman doulansa, jotta suhde toimisi parhaalla mahdollisella tavalla. Osa doulista koki, ettei ennalta määritetty doulasuhde palvele tarkoitustaan, toiset taas näkivät, että näissä suhteissa on tärkeää, että asiakkaalla on mahdollisuus doulan vaihtamiseen tai doulasta kieltäytymiseen. Vastauksissa korostui asiakkaan valinnan kunnioittaminen. Monet doulat kokivat tärkeänä, että doula kertoo itsestään mahdollisimman avoimesti ja rehellisesti synnyttäjälle, jotta synnyttäjän on helpompi valita doula itselleen.

Suhdetta kuvaillessa doulien puheessa korostui asiakaslähtöisyys. Doulat kuvailivat suhteitaan synnyttäjiin ainutlaatuisiksi ja erilaisiksi synnyttäjän tarpeista ja toiveista riippuen. Doulat pyrkivät suhteen alussa kartoittamaan synnyttäjän tarpeita ja toiveita, jotka mää-

rittävät sitä, millaiseksi suhde kehittyy. Doulat kuuntelevat synnyttäjää erityisellä herkkyydellä ja pyrkivät saamaan käsityksen siitä, millainen henkilö on kyseessä ja millaista tukea juuri tämä synnyttäjä tarvitsee. Synnyttäjän tarve voi vaikuttaa esimerkiksi tapoimisten määrään ja sisältöön, suhteen pituuteen sekä doulan toimintatapoihin. Monet doulista korostivat myös sitä, että on tärkeää, että doula ei anna synnyttäjälle valmiita vastauksia, vaan synnyttäjän on löydettävä omat toimintatapansa. Doulan on joissain tilanteissa kyettävä jättämään omat arvonsa, näkemyksensä ja henkilökohtaiset tunteuksensa taka-alalle ja keskityttävä tukemaan synnyttäjää tämän toiveissa ja päätöksissä.

Haastattelujen perusteella doulasuhteen peruspilareiksi nousivat avoimuus, turvallisuus, sitoutuminen, luottamus sekä rehellisyys ja vastavuoroisuus. Näitä asioita odotetaan suhteessa sekä doulalta että synnyttäjältä. Hyvä suhde rakennetaan vastavuoroisella keskustelulla. Doulan avoimuus ja rehellisyys koettiin erityisen tärkeäksi suhteen alussa, jossa doulan avoimuus luo synnyttäjässä luottamusta ja turvallisuudentunnetta. Kun doula tuntuu turvalliselta ja luotettavalta, on synnyttäjänkin helpompi kertoa doulalle avoimesti ajatuksiaan. Eräs doula kuvaili luottamusta ja turvallisuudentunnetta suhteessa: ”No kaikkein tärkeintä on kyllä se, että se doulattava tuntee, että tässä on sellainen ihminen, johon luottaa. Koska todellakin me ollaan siellä synnytyksessä sitä synnyttävää perhettä varten, erityisesti äitiä”

Synnyttäjän avoimuus koettiin suhteessa hyvin merkityksellisenä ja jotkut doulat kertoivatkin esimerkeissään, että doulana toimiminen on ollut haastavaa suhteessa, jossa äiti on hyvin varautunut eikä puhu avoimesti tuntemuksistaan. Osa doulista mainitsi myös toivovansa molemminpuolista avoimuutta mahdollisissa kielteisissä tuntemuksissa ja esimerkiksi suhteen toimimattomuuden tunteessa.

Ammattidoulista kaksi kertoi kokevansa sekä synnyttäjän että doulan sitoutuvan suhteeseen paremmin, kun kyseessä on ammatillinen, eikä vapaaehtoisuuteen perustuva suhde. Heistä molemmat olivat toimineet aiemmin järjestön kautta vapaaehtoisena, mutta nykyään he toimivat ammattidoulina. Toinen heistä kertoi kokemuksistaan doulana seuraavasti: ”Kaikkein suurimman eron itse omalla kohdallani, on sitoutuminen. Eli silloin ku mä olin vapaaehtoisdoula niin tota, olen aina ollut sitoutunut, mutta kyl se sitoutumisen aste kasvaa kun mul on asiakkuussuhde tähän mun doula-asiakkaaseen. “

Vastauksissa toistuu doulan läsnäolon ja rinnalla kulkemisen merkitys. Doula elää synnyttäjän mukana, tukee henkisesti, on empaattinen ja antaa tilaa synnyttäjän tunteille. Doulan ja synnyttäjän välistä suhdetta kuvattiin intensiiviseksi ja syväksi suhteeksi. Suhteen kuvailtiin olevan läheisempi ja välittömämpi kuin kättilön suhde synnyttäjään ja doulan koettiin pääsevän lähemmäs synnyttäjää. Eräs doulista kuvaili kättilön olevan synnyttäjälle eräänlainen auktoriteetti.

Varsinkin siinä synnytystilanteessa monetkin ehkä synnyttäjätkin kokee et kättilö on sellanen auktoriteetti jota pitää uskoa ja kuunnella ja niinkun näin ja doula on sit enemmänkin sellanen ei-auktoriteettisuhde ja semmonen tavallaan voi olla semmonen läheisempi ja välittömämpi.

### 5.1.3 Suhteen haasteet ja toimivuus

Haastatteluissa käsiteltiin myös doulasuhteen haasteita. Haasteet jakoutuivat pääosin synnyttäjistä, doulasta, synnyttäjän lähipiiristä tai muista syistä nouseviin haasteisiin. Synnyttäjistä lähtöisin olevia haasteita tuli ilmi monia erilaisia suhteen kaikissa vaiheissa. Koko suhteen läpi doula on synnyttäjän antaman tiedon varassa, eikä pääse esimerkiksi potilastietoihin käsiksi. Mikäli synnyttäjä ei itse puhu asioistaan avoimesti ja kerro esimerkiksi toiveistaan, on doulalla hyvin vähän kosketuspintaa synnyttäjään. Myös synnyttäjän vaikea elämäntilanne voi tuoda haasteita suhteeseen esimerkiksi jos synnyttäjä kaipaa doulalta tukea tai apua doulan osaamisen ja työnkuvan ulkopuolelta. Haastava elämäntilanne voi aiheuttaa myös sen, että synnyttäjän on vaikea huoltien keskellä siirtää ajatuksia synnytykseen. Osa doulista kertoi myös, että joskus synnyttäjän on vaikea päästää doulasuhteesta irti.

Eräs doula kertoi, että synnyttäjän odotukset synnytystä kohtaan voivat olla epärealistiset ja synnyttäjää joutuu toppuuttelemaan. Toinen doula taas kertoi, että joskus synnyttäjä toivoo doulan synnytyksessä ”pakottavan” äidin pitäytymään aiemmin tehdyssä synnytyssuunnitelmassa esimerkiksi lääkkeettömän kivunhoidon osalta. Doula kokee kuitenkin, ettei voi tällaista tehdä, sillä doulan on vaikea tietää, onko synnyttäjän mieli lääkkeettömyyden osalta synnytyksessä muuttunut, vai tarvitseeko hän doulalta vain lisää tukea ja kannustusta. Doula kertoi synnyttäjän myös joskus toivovan, että doula ”puolustaa” tätä kättilöä vastaan esimerkiksi lääkkeettömyydessä, mutta doula kokee, ettei voi olla se henkilö, joka sanoo kättilölle vastaan mikäli äiti itse ei sitä tee. Eräs doula kuvasi haastavaksi saada äiti näkemään positiivista synnytyksessä ja hyväksymään synnytyskokemus, jos synnytys ei ole mennyt äidin toiveiden mukaisesti.

Osa haastatelluista doulista toi esille myös haasteita synnyttäjän lähipiiriin, yleensä puolisoon liittyen. Haasteeksi koettiin se, että synnyttäjän puoliso tai lähipiiri ei välttämättä ymmärrä, miksi synnyttäjä haluaa doulan mukaan synnytykseen. Näissä tilanteissa haastavaa onkin vakuuttaa epäilijä doulan hyödyllisyydestä. Erään doulan kokemus kuitenkin oli, että synnytyksen jälkeen puoliset ovat ymmärtäneet, miksi synnyttäjä on halunnut doulan mukaan synnytykseen, ja huomanneet epäilystensä olleen turhia. Haasteeksi nimettiin myös puolisoitten keskinäiset ristiriidat ja tilanteet, joissa synnyttäjän puoliso vierastaa doulaa. Eräs doula kuvaili haastavaa tilannetta synnyttäjän lähipiirin kanssa: "Voihan siinä olla, muitakin haasteita, ainakin se että tota jos ei tän synnyttäjän lähimpristö ymmärrä esimerkiksi et miksi hän haluaa doulan mukaan sinne synnytykseen ja sitten hän joutuu jotenkin niinku selittelemään."

Doulat toivat haastattelussa esille myös erilaisia henkilökohtaisia haasteitaan ja haastavia kokemuksiaan. Eräs doula kertoi, että doulakokemustensa ja omien synnytyskokemuksensa myötä hänelle on kertynyt omia näkemyksiä synnytyksestä ja haasteena onkin löytää tasapaino doulan omien näkemysten ja synnyttäjän toiveiden välillä. Doula kertoi, että osa synnyttäjistä haluaa kuulla enemmän, osa vähemmän doulan näkemyksiä. Jokaisessa suhteessa pitää arvioida erikseen, kuinka paljon omia näkemyksiä doula voi tuoda esille. Eräs doula taas kuvaili tilannetta, jossa hänen on ollut haastavaa ymmärtää synnyttäjän tapa oppia, ymmärtää ja omaksua uusia asioita. Doulan oli keksittävä tapa, jolla tuoda tietoa synnyttäjälle sellaisessa muodossa, että hänen on se mahdollisimman helppo omaksua.

Yksi haastatelluista kuvaili, kuinka osa synnyttäjistä arastelee esimerkiksi alastomuutta doulan edessä ja toiset taas kokevat luontevana, että doula näkee synnytyksessä synnyttäjän intiimejä osia. Doula kertoi aina pyrkivänsä huomioimaan tämän seikan ja nimesikin omaksi henkilökohtaiseksi kasvunpaikakseen oppia lukemaan vielä paremmin synnyttäjien henkilökohtaisia rajoja.

Eräs doula kuvaili synnyttäjän joskus herättävän doulassa kielteisiä tunteita. Doula kuitenkin kokee, että silloin vika ei ole synnyttäjässä, vaan doulan on itse pohdittava mistä negatiiviset tunteet nousevat ja työstettävä tunteet itse. Kyseinen doula mainitsi haasteena myös sen, jos doulalla on useampi doulasuhde samanaikaisesti. Silloin doula kokee, ettei voi olla yhtä intensiivisesti läsnä suhteissa.

Haastaviakaan suhteita ei yleensä koettu täysin toimimattomaksi, vaikka niissä saattaa doulien mukaan olla toimimattomia osa-alueita. Vastauksissa korostuu, että synnyttäjän vapaus valita doulansa tai vaihtaa toiseen doulaan luo pohjan toimivan suhteen muodostumiselle. Eräs doulista sanoikin: “ – ei tota sellasta doulasuhdetta sitte loppujenlopuks muodostu, joka ei toimi.” Suhteen toimimattomuuden syynä voi olla esimerkiksi huono henkilökemia doulan ja synnyttäjän välillä, jolloin suhdetta ei edes lähdetä rakentamaan, vaan synnyttäjä voi halutessaan valita toisen doulan. Osa doulista mainitsi, etteivät ryhdy suhteeseen, joka lähtökohtaisesti tuntuu toimimattomalta. Jotkut doulista kertoivat, etteivät ole joutuneet kieltäytymään toimimattomasta suhteesta, sillä synnyttäjä on itse hakeutunut eri doulan asiakkaaksi. Jotkut suhteet on koettu haastavina, mutta haastatteluissa ei tullut ilmi tilanteita, joissa doula olisi sopimuksen tekemisen jälkeen lopettanut suhteen kesken.

#### 5.1.4 Doulan tunteet suhteessa

Haastatteluissa doulat kertoivat, että doulana toimiminen on hieno matka äidin tukihenkilönä. Erityisesti vastauksissa korostui doulan kunnioitus tärkeässä elämänvaiheessa mukana olemisesta ja mielihyvä siitä, että pystyy tukemaan ja auttamaan synnyttäjää. Erään doulan vastauksista kävi ilmi, että doula kokee saavansa itse suhteesta paljon ja toisen doulan vastauksista, että doula iloitsee naisen voimaantumisen. Doulan ja synnyttäjän suhteen yhtenä hienoutena koettiin suhteen jatkuvuus. Doulan tunteita suhteessa kuvaa hyvin erään doulan toteamus: “Doulaaminen on vähän tällänen rakkauslaji.”

Kunnioitus siitä että on semmosen naisen voiman äärellä yhdessä naisen tärkeimmässä hetkessä sen elämässä ja että se on ainutkertainen kokemus just sille naiselle.

Suhteen alkuvaihe koettiin haastatteluiden perusteella jännittävänä, uteliaisuutta herättävänä ja innostavana aikana, jolloin doula pääsee tutustumaan uuteen synnyttäjään. Suhteen alkuun voi liittyä myös kokemuksia epävarmuudesta, kun doula pohtii onko juuri hän oikea doula tälle äidille. Erään haastatellun doulan mukaan alkuvaiheessa voi tuntua keinotekoiselta jakaa intiimi asia vieraan ihmisen kanssa. Joskus doulalla on kuitenkin jo suhteen alusta asti sellainen tunne, että doulan ja synnyttäjän välinen suhde tulee olemaan hyvä.

Synnytyksen aikana doulat kertoivat kokevansa voimakkaita tunteita laidasta laitaan. Esimerkiksi eräs doulista kertoi tunteiden synnytyksen aikana olevan ääritunteita kunnioituksesta turhautumiseen ja aina syntymän hetken tunteikkaaseen kynelehtimiseen asti. Kaksi muuta doulaa taas kertoi synnytyksessä tukemisesta aiheutuvasta vahvasta voimaantumisen tunteesta, joka auttaa heitä unohtamaan oman väsymyksensä ja ajankulun. Toisaalta doula voi myös jännittää, tapahtuuko synnytyksessä jotain yllättävää, ja se, kulkeeko synnytys toiveiden mukaisesti määrittää doulan tuntemuksia.

Tietkö ku se synnytys itsessäänkin on niinku niin intensiivinen tapahtuma ni totta kai ne tunteetki mitä siinä niin kun koetaan ni ne on niin sellasii intensiivisiä. Ku aika sellasii ääritunteita.

Doulan ja synnyttäjän suhteen loppuvaiheeseen kuuluvia tunteita olivat lähes kaikkien haastateltavien mukaan ilo ja onni sekä haikeus. Osassa haastatteluista kävi ilmi, että doula saattoi kokea suhteen lopettamisen myös rankkana, mikäli synnytys ei ollut mennyt synnyttäjän toiveiden mukaisesti. Yhtenä suhteen loppuvaiheen tunteena nousi esille huoli synnyttäjistä tai koko tämän perheestä, jos doula oli synnytyksen jälkeen huomannut jonkin ongelman perheen hyvinvoinnissa. Pääasiassa tunteiden kuitenkin kerrottiin olevan positiivisia.

## 5.2 Mitä eroja vapaaehtoisen doulan ja ammattidoulan suhteessa synnyttäjään on?

Haastatteluissa vapaaehtoiset ja ammattidoulat toivat esiin hyvin samankaltaisia huomioita suhteestaan synnyttäjään. Vastausten perusteella suhde perustuu samoille elementeille riippumatta siitä, onko kyseessä ammatti- vai vapaaehtoisdoula. Esimerkiksi luottamus, asiakkaan huomioiminen ja herkkyys mainittiin sekä ammatti- että vapaaehtoisten doulien toimesta. Molemmat ryhmät kuvailivat suhdettaan synnyttäjään rinnalla kulkemiseksi, läsnäolemiseksi ja tukemiseksi. Vapaaehtoiset doulat ja ammattidoulat vaikuttavat vastausten perusteella olevan yhtäläillä tunnetasolla läsnä ja käyvän läpi hyvin samankaltaisia tunteita ja tuntemuksia suhteessa. Pieniä eroja doulien välillä näkyi lähinnä suhteen muodostamisessa, jatkuvuudessa ja synnyttäjien kanssa ystävystymisessä.

Eräs esiin tullut käytännön ero on suhteen alkamistavassa. Haastatteluissa sekä vapaaehtoiset että ammattidoulat korostivat synnyttäjän vapautta valita doulansa hyvän suh-

teen perustana. Ammattidoulun synnyttäjä voi valita itse ottamalla doulaan suoraan yhteyttä. Vapaaehtoisen doulan synnyttäjä voi saada ottamalla yhteyttä järjestöön, jossa synnyttäjälle valitaan doula. Vapaaehtoisdoulaa on mahdollista vaihtaa toiseen, mutta synnyttäjä ei silti pääse tutustumaan doulan taustaan, kokemukseen ja arvomaailmaan etukäteen. Ammattidoulua valitessa synnyttäjä voi hankkia taustatietoa doulasta ja sen perusteella valita itselleen haluamansa doulan.

Vapaaehtoisten doulien vastauksissa korostui hieman ammattidoulia enemmän suhteen väliaikainen luonne ja suhde rajattiin selkeämmin päättyväksi jälkitapaamiseen. Poikkeuksille oli kuitenkin myös sijaa. Ammattidoulat puolestaan kertoivat vapaaehtoisia doulia herkemmin, että suhde voi jatkua jälkitapaamisen jälkeen. Kaikki ammattidoulat sanoivat, että suhde voi jatkua tai että suhteen jatkuminen riippuu monesta tekijästä. Jälkitapaamisen jälkeen suhde voi jatkua ystävyyssuhteena tai esimerkiksi doulan tarjoaman muun palvelun muodossa. Vastausten perusteella ystävystyminen synnyttäjän kanssa ei kuitenkaan ole suhteen muodostamisen lähtökohta ammatti- eikä vapaaehtoisdoulille.

## **6 Pohdinta**

Opinnäytetyön pohdintaosiossa tarkastellaan tuloksia, niiden vastaavuutta opinnäytetyötä ohjaaviin kysymyksiin sekä tekijöitä, jotka ovat voineet vaikuttaa tuloksiin. Myös menetelmien soveltuvuutta ja otannan yleistettävyyttä pohditaan. Lisäksi opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta tarkastellaan tässä osiossa.

### **6.1 Tulosten pohdinta**

Tulokset vastaavat työtä ohjaaviin kysymyksiin, ja kuvaavat suhdetta monipuolisesti. Suhde koettiin hyvin samankaltaiseksi, tunnepitoiseksi suhteeksi sekä ammattidoulien että vapaaehtoisten doulien vastauksissa. Ammattidoulien ja vapaaehtoisten doulien kuvauksia suhteesta vertaillaessa esiin nousi vain pieniä eroja.

Doulat kertoivat suhteen olevan pääasiassa ammatillinen, mutta sitä kuvattiin myös syväksi, luottamukselliseksi ja avoimeksi. Suhde on doulalle myös tunteikas. Näin ollen

voidaan ajatella, että suhde sisältää ammatillisen luonteensa lisäksi intiimimmän ulottuvuuden. Doulan ja synnyttäjän välinen suhde liikkuu tapauskohtaisesti ystävyyden ja ammatillisuuden välimaastossa olematta täysin kumpaakaan.

Vapaaehtoisilla doulilla on doulia välittävä järjestö takanaan ja järjestöillä on ohjeita ja raameja doulatoimintaan. Nämä ohjeet ja raamit vaikuttavat myös suhteeseen ainakin synnytystä edeltävien ja synnytyksen jälkeisten tapaamiskertojen ohjeellisella lukumäärällä. Ammattidoula vastaa vapaammin omasta toimenkuvastaan ja tarjoamistaan palveluista sekä suhteen pituudesta ja jatkuvuudesta.

Doulan ja synnyttäjän ystävystymiseen synnytyksen jälkeen tuntuu vaikuttavan se, että synnyttäjät valitsevat ammattidoulan hyvin tarkasti. Voisi nähdä, että kilpailuttamalla doulansa synnyttäjä saa valita itselleen sopivimman doulan, jolla on samankaltaiset arvot sekä ajatusmaailma ja suhde saattaa näin ollen helpommin kehittyä ystävyydeksi.

Suhteen päättyminen on molempien osapuolien tiedossa ennestään ja doulat kertoivat irtipäästämisen olevan luontainen osa suhdetta. Mäkelä ym. (2001: 36) kuvaavat, että hoitajan ja potilaan välisen hoitosuhteen päättymiseen voi liittyä potilaan puolelta vihaa tai välinpitämättömyyttä, jotka ovat reaktioita tulevaan eroon. Doulan ja synnyttäjän välisessä suhteessa ei tässä opinnäytetyössä tullut esiin tällaisia kielteisiä reaktioita, mikä voi johtua suhteen motiiveista. Toisin kuin hoitosuhteessa, synnyttäjä ei doulasuhteessa ole ainoastaan autettavan roolissa vaan osallistuu aktiivisesti suhteen määrittelemiseen ja määrittää itse avuntarpeensa. Hoitajan tulee varmistaa potilaan jatkohoito ja seuranta (Mäkelä ym. 2001: 36) eikä doulilla ole hoitovastuuta. Tulosten mukaan doulat kuitenkin tunsivat osittain velvollisuutta, jos olivat epävarmoja tai huolissaan perheen hyvinvoinnista.

## 6.2 Doulan antaman tuen pohdintaa

Ajankohtaisesti tarkasteltuna synnytyssairaaloissa on nyt paineita vähentää kustannuksia. Yksi edullinen keino sujuvoittaa synnytysten hoitoa voisi olla paremman jatkuvan tuen kehittäminen: Scottin ym. (1999) meta-analyysin mukaan henkisellä ja fyysisellä tuella on vaikutusta synnytyksen kulkuun ja kestoon. Jatkuvalle tuella voi olla vaikutusta myös toimenpiteiden määrään, ja sillä on tutkimuksen mukaan positiivisia vaikutuksia myös synnytykokemukseen ja synnyttäjän hyvinvointiin.



Doulapalveluista puhuttaessa tuodaan usein esille esimerkiksi yksinodottajat tai naiset, joiden puoliso ei tule synnytykseen paikalle. Haastatteluissa korostui kuitenkin doulien asiakkaana olevan useasti myös perheitä, joissa synnyttäjän puoliso osallistuu synnytykseen. Doulan antaman tuen tarvetta siis esiintyy myös naisilla, joiden puoliso on läsnä synnytyksessä. Näin ollen voidaan ajatella, että doulan rooli ei ole korvata puolison antamaa tukea synnytyksessä. Doulasta voivat hyötyä naiset kaikenlaisissa elämäntilanteissa. Hodnettin ym. (2013) tutkimuksessa todettiin jatkuvan tuen olevan tehokkainta, kun sitä antaa ulkopuolinen henkilö.

Raskausaikana synnyttäjän hoito painottuu neuvolaan, jossa synnyttäjä tapaa säännöllisesti oman terveydenhoitajansa. Synnytyssairaalassa synnytystä kuitenkin hoitaa synnyttäjälle täysin vieras henkilökunta. Doula tuntee synnyttäjän jo raskausajalta, tietää tämän toiveista ja tarpeista ja voi synnytystilanteessa toimia linkkinä neuvolan ja synnytyksen hoidon välillä. Tutun doulan läsnäolo voi lisätä synnyttäjän turvallisuutta vieraan henkilökunnan keskellä ja tuo jatkuvuutta synnyttäjän hoitoon.

Opinnäytetyön tuloksena nähtiin, että doula kokee suhteensa synnyttäjään rinnallakulkemisena. Uotilan ym. (2014) opinnäytetyössä on todettu, että synnyttäjät ovat kokeneet doulan roolin samankaltaiseksi: synnyttäjät kokivat doulan läsnäolon synnytyksessä tärkeäksi ja doulan roolia kuvailtiin rinnalla kulkemiseksi ja myötäelämiseksi. Uotilan ym. (2014) opinnäytetyössä haastatellut synnyttäjien puoliset kokivat synnyttäjien myös kysyvän doulalta herkemmin neuvoja kuin neuvolatyöntekijöiltä. Nämä tulokset myös puhuvat doulan tärkeyden puolesta niin raskausaikana kuin synnytyksessä tukemisessakin.

Kiehelän ym. (2014) opinnäytetyössä tarkasteltiin sekä doulien että synnyttäjien motiiveja ja kokemuksia sosiaalisesta suhteesta. Tämä opinnäytetyö ja Kiehelän ym. (2014) opinnäytetyö ovat saaneet samansuuntaisia tuloksia esimerkiksi suhteen turvallisuudesta ja emotionaalisesta tukemisesta: suhde rakentuu turvallisuudelle ja sisältää samanlaisia tukemisen muotoja. Opinnäytetyöt tukevat toisiaan doulan motiiveissa ja suhteen tarkoituksessa.

### 6.3 Menetelmien pohdinta

Valitsimme lumipallo-otannan haastateltavien tavoittamisen menetelmäksi otoksen pienyyden vuoksi. Lisäksi vältimme ohjaamasta haastateltavien valikoitumista sillä, että olisimme päättäneet keitä ammattidoulia pyydämme tai minkä vapaaehtoisdoulia välittävän järjestön kautta haemme doulia haastateltavaksi. Doulat ovat hyvin verkostoituneita ja tuntevat toisensa melko hyvin, joten lumipallo-otanta soveltui työhön myös sen puolesta. Menetelmä on kuitenkin saattanut kerätä aineistoon samankaltaisia doulia, joilla on samanlainen näkemys tarkasteltavasta aiheesta. Saturatiopiste, eli tilanne jossa aineisto alkaa toistaa itseään, täyttyi ja otanta oli siihen nähden sopivan kokoinen (Tuomi - Sarajärvi 2009: 87).

Erilainen otanta olisi voinut tuoda työhön erilaisia tuloksia, vaikka käytettäisiin samaa haastattelurunkoa. Kaikki tähän työhön haastatellut doulat asuvat pääkaupunkiseudulla, ja tämä saattaa vaikuttaa tulosten relevanssiin koko Suomessa. Näin pienellä otannalla jää näkemättä vastausten vaihtuvuus doulapalvelua tarjoavien järjestöjen välillä: aineistossa on nähtävissä, että järjestöillä on suunta-antava ohjeistus synnyttäjän tapaamiskertojen lukumäärään ennen synnytystä ja sen jälkeen. Opinnäytetyössä nousseet tulokset edustavat vain joitakin käytäntöjä.

Työn edetessä pohdittiin, onko ammattidoulujen ja vapaaehtoisten doulien vastausten rinnakkainen vertailu ollut objektiivista ja onko haastatteluihin ja aineiston analyysiin vaikuttanut tiedostamattomat arvot tai oletukset. Pohdimme, olemmeko ensin haastateltujen ammattidoulujen mielipiteistä saaneet mahdollisesti vaikutteita, jotka ovat vaikuttaneet aineiston käsittelyyn. Työssä on pyritty mahdollisimman hyvään objektiivisuuteen ja aineiston tarkkaan lukemiseen, analysointiin ja vertailuun. Alkuperäistä aineistoa on tutkittu ja siihen on palattu useassa vaiheessa työn edetessä.

Tulosten luotettavuutta lisää se, että kaikki haastatellut doulat ovat olleet mukana yli kymmenessä synnytyksessä. On kuitenkin muistettava, että doulien vastaukset ovat yksittäisten doulien kokemuksia: luokkia voidaan käyttää kuvaamaan ilmiötä, mutta niistä ei voi tehdä yleistyksiä eivätkä tulokset tuo laajaa tietoa kohderyhmästä (Kankkunen - Vehviläinen-Julkunen 2009: 41, 50).

Menetelmänä haastattelu toi monisanaisia vastauksia monipuolista tietoa suhteesta, sekä mahdollisti tiedonantajien syvällisemmän pohdinnan aiheesta. Haastattelu käytiin

osin keskustellen, joka mahdollisti lisäkysymysten asettamisen ja vastausten tarkentamisen. Pidimme haastattelua hyvänä menetelmänä aineiston keruussa.

Kukin opinnäytetyön kolmesta tekijästä haastatteli kaksi doulaa. Ennen varsinaisia haastatteluja tehtiin yksi testihaastattelu, joten kaksi työn aineistona käytettyä haastattelua olivat opinnäytetyön tekijöiden ensimmäisiä, millä saattoi olla vaikutusta haastattelujen toteuttamiseen. Jos sama tekijä olisi haastatellut kaikki doulat, olisi kysymysten asettelu ollut yhtenäisempi, mutta toisaalta kolmen tekijän haastattelutyö jakoi työmäärää ja sopi aikatauluihin paremmin.

Tarkoitus oli, että haastateltavat saavat kysymykset etukäteen, jotta haastattelutilanne on sujuva ja tärkeäksi koettu tulee sanottua. Osa haastateltavista oli lukenut kysymykset etukäteen ja miettinyt kuinka niihin vastaisi, mutta osa haastateltavista ei ollut tutustunut kysymyksiin. Tämä saattoi vaikuttaa vastausten jäsentyneisyyteen, aineiston syvyyteen ja siihen, kuinka kohdennetusti haastatteluissa vastattiin esitettyihin kysymyksiin.

Pelkistykseen ja luokitteluun käytettiin runsaasti aikaa. Aineistoa käsiteltiin useassa työn vaiheessa ja alkuperäiseen aineistoon palattiin monesti. Aineiston käsittely on tulkintaa, jossa koettiin kolmen tekijän näkemyksen tuovan analyysiin syvyyttä ja tarkkuutta.

#### 6.4 Eettisyyden ja luotettavuuden pohdinta

Opinnäytetyön eettisyys on pyritty huomioimaan kaikissa työn vaiheissa ja työ on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön mukaan noudattaen rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta työn eri vaiheissa (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012). Metodologisen sopivuuden varmistamiseksi opinnäytetyöhön on pyritty valitsemaan työn tarkoitusta vastaavat menetelmät. Menetelmiin ja niiden teoriaan on perehdytty laajasti.

Haastateltavia on informoitu asianmukaisesti etukäteen toimittamalla saatekirje (liite 1), josta ilmenee tutkimuksen tarkoitus ja tavoite, osallistumisen vapaaehtoisuus, aineistonkeruun toteutustapa, tietojen suojaaminen ja niiden käyttötarkoitus, käyttäjät sekä käyttöaika. Haastattelurunko (liite 3) toimitettiin samassa yhteydessä haastateltaville ja haastattelukysymykset on testattu käytännössä ennen haastatteluiden toteuttamista. Litteroidut haastattelut hävitetään sovitusti opinnäytetyön julkistamisen jälkeen. Työhön

haastateltujen doulien henkilöllisyys ja yhteystiedot kuuluvat tietosuojan piiriin eikä niitä anneta tietoon kolmansille osapuolille. Suostumuslomakkeet (Liite 2) haastatteluun osallistumisesta hävitetään myös opinnäytetyön julkistamisen jälkeen.

Aineiston käsittely ja saadut tulokset ovat opinnäytetyön tekijöiden tulkintaa doulien haastatteluista. Tulokset on esitetty tekijöiden perspektiivin kautta, mikä on väistämättömyyttä laadullisessa työssä. Toisaalta opinnäytetyön prosessissa työtä ja sen tuloksia ovat tarkastelleet ja arvioineet myös ohjaava opettaja sekä vertaisarvioitsijat. Siirrettävyyden varmistamiseksi työn konteksti ja työn tekeminen on pyritty kuvaamaan tarkasti. Työssä esitellään otantaa sekä aineiston keruuta ja analysointia, jotta työ olisi tarpeen mukaan toistettavissa.

## **7 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet**

Synnyttäjän ja doulan välinen suhde on lähtökohtaisesti ammatillinen suhde, mutta sillä on myös intiimimpi ulottuvuus. Suhteelle ominaista on avoimuus, luottamus ja syvyys. Doula elää raskaudessa ja synnytyksessä synnyttäjän ja tämän perheen mukana. Suhde onkin doulalle tunteikas. Doulan ja synnyttäjän välinen suhde saattaa kehittyä ystäväydeksi, mutta se ei ole suhteen pääasiallinen tarkoitus.

Ammattidoulien ja vapaaehtoisdoulien näkemykset suhteesta synnyttäjiin ovat lähtökohtaisesti hyvin samankaltaiset. Erona suhteen alussa on, että vapaaehtoisen doulan synnyttäjä voi saada järjestön kautta, jolloin synnyttäjä ei välttämättä valitse itse doulaansa, mutta on oikeutettu halutessaan vaihtamaan doulaa. Ammattidoulan synnyttäjä valitsee itse ilman välikäsiä.

Suhteen jatkuvuus synnytyksen jälkeen vaihtelee tapauskohtaisesti. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että ammattidoulien suhde synnyttäjään jatkuu vapaaehtoisia todennäköisemmin ystävytenä.

Saamiamme tuloksia voidaan hyödyntää doulien koulutuksessa. Tulokset tuovat syvempää tietoa doulan ja synnyttäjän välisestä suhteesta ja erityisesti doulien kokemuksista ja tuntemuksista. Näitä kokemuksia voidaan hyödyntää esimerkiksi doulien työhajauksessa, jossa voidaan reagoida muunmuassa doulien suhteessa kokemiin haasteisiin ja

kielteisiin tuntemuksiin. Toisaalta positiivisista kokemuksista voidaan ammentaa iloa työhön ja positiiviset kokemukset lisäävät doulatoinnin vetovoimaisuutta.

Tuloksista on hyötyä myös äitiysterveystuon työntekijöille, joiden on hyvä ymmärtää jatkuvan tuen merkitys raskauden ja synnytyksen aikana sekä doulan rooli synnyttäjän tukemisessa. On tärkeää, että synnyttäjän jatkuvan tukemisen merkitys synnytyksen hoidossa ymmärrettäisiin äitiysterveystuon hoidossa, siihen suhtauduttaisiin vakavasti ja sen jatkuvuus pyrittäisiin maksimoimaan, sillä siitä on tutkitusti hyötyä synnyttäjälle. Alamme haasteena onkin ottaa doulan käyttö vastaan synnytykseen myötävaikuttavana ja perheiden hyvinvointia edistävänä tekijänä sekä toivottaa doulat tervetulleiksi osaksi synnytyskulttuuriamme.

Jatkotutkimusaiheeksi nousi doulatoinnin ja jatkuvan tukemisen taloudellinen kannattavuus ja mahdollinen hyöty julkisessa terveydenhuollossa. Voidaanko ajatella, että jatkuvaa tukea kehittämällä voitaisiin säästää hoitokustannuksissa, kun tiedetään, että doula-avusteisissa synnytyksissä tehdään vähemmän interventioita, lapsilla on korkeammat Apgar-pisteet ja äideillä paremmat synnytyskokemukset?

Opinnäytetyötä tehdessä esiin nousi myös muita jatkotutkimusaiheita. Monet doulista puhuivat haastatteluissa synnyttäjien puolisoista. Kiinnostaviksi aiheiksi nousivat ainakin doulan ja puolison roolit synnyttäjän tukemisessa, doulan ja synnyttäjän puolison välinen suhde sekä doulan puolisolle antamaan tukeen liittyvät aiheet, kuten puolison kokemukset doulan antamasta tuesta.

Opinnäytetyön tulosten mukaan doulan ja synnyttäjän välinen suhde on intensiivinen. Esimerkiksi doulakoulutus ja doulien työnohjaus voisivat hyötyä doulien työssäjaksamisen tutkimisesta. Montako samanaikaista doulasuhdetta doulalla voi olla, ilman että suhteen intensiteetti tai doulan jaksaminen kärsivät. Tästä herää lisäkysymys, onko doulatoinnilla mahdollista päästä sellaisiin tuloihin, että sitä voisi tehdä päätoimena.

Doulan käytön yleisyyttä Suomessa olisi myös syytä tutkia. Doulapalveluita tarjoavat hajanaiset ja toisistaan erilliset tahot, joten ilmiön yleisyyttä on vaikea määritellä. Myös doulapalveluiden kysynnän ja tarjonnan suhdetta olisi hyvä kartoittaa, jotta doulatointia voitaisiin kehittää ja palveluja kohdentaa sinne, missä niille on tarvetta.

## Lähteet

Adams, Elise - Bianchi, Ann 2008. A practical approach to labor support. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing* 37 (1). 106-115. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1552-6909.2007.00213.x/full>>.

Alasuutari, Pertti 2015. Mitä on laadullinen tutkimus? Diaesitys. Tampereen yliopisto. Saatavilla myös sähköisesti <[http://wwwedu oulu.fi/tohtorikoulutus/jarjestettava\\_opeus/Alasuutari/Mita\\_laadullinen\\_tutkimus\\_on.pdf](http://wwwedu oulu.fi/tohtorikoulutus/jarjestettava_opeus/Alasuutari/Mita_laadullinen_tutkimus_on.pdf)>.

Campbell, Della - Lake, Marian - Falk, Michele - Backstrand, Jeffrey 2006. A randomized control trial of continuous support in labor by a lay doula. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing (JOGNN)* 35 (4). 456-464. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1552-6909.2006.00067.x/epdf>>.

Doula 2015. Ensi- ja turvakotien liitto. Verkkodokumentti. <<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/ensikodit-ja-muu-vauvaperhetyo/doula/>>. Luettu 25.2.2015.

Doula on nimenomaan naisen tukea naiselle 2011. YLE. Verkkouutinen 14.11. <[http://yle.fi/uutiset/doula\\_on\\_nimenomaan\\_naisen\\_tukea\\_naiselle/5453108](http://yle.fi/uutiset/doula_on_nimenomaan_naisen_tukea_naiselle/5453108)>. Luettu 5.11.2015.

Doulakoulutus 2015. Doulakka. Verkkodokumentti. <<http://www.doulakka.fi/index.php/doulakoulutus-2>>. Luettu 17.11.2015.

Doulan toimenkuva 2015. Suomen doulat ry. Verkkodokumentti. <<http://suomen-doulat.fi/doulan-toimenkuva/>>. Luettu 3.3.2015.

Doulatoiminta Helsingin ensikodissa 2015. Esite. Helsingin ensikoti ry. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<http://www.helsinginensikoti.fi/files/esitteet/Doulatoiminta.pdf>>.

Doula-toiminta 2015. Mannerheimin lastensuojeluliiton Hämeenlinnan yhdistys. Verkkodokumentti. <<http://hameenlinna.mll.fi/toimintakalenteri/doula-toiminta/>>. Luettu 2.3.2015.

Hiilamo, Heikki - Hiilamo, Kirsi 2007. Apua?: lähimmäisyyden perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hodnett, Ellen - Gates, Simon - Hofmeyr, Justus - Sakala, Carol 2013. Continuous support for women during childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. Issue 7. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD003766.pub5/full>>.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012. Esite. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)>.

Jokinen, Jannica - Hellsten, Jenna 2014. Kätilön ja doulan yhteistyö synnytysosastolla. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Hoitotyön koulutusohjelma. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014121820446>>.

Järvinen, Elisa 2010. Doulat hyvän synnytykokemuksen puolesta: vapaaehtoisten synnytystukihenkilöiden kokemuksia saamastaan työnohjauksesta sekä toiveita toiminnan kehittämiseksi. Opinnäytetyö. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22320/Jarvinen\\_Elisa.pdf?sequence=4](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22320/Jarvinen_Elisa.pdf?sequence=4)>.

Kankkunen, Päivi - Vehviläinen-Julkunen, Katri 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kankkunen, Päivi - Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karvonen, Liisa 2014. Doulien kokemus saamastaan perehdytyksestä ja tuesta: Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:n doulatoiminnan kehittäminen. Opinnäytetyö. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Hoitotyön koulutusohjelma. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85820/Liisa\\_Karvonen.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85820/Liisa_Karvonen.pdf?sequence=1)>.

Kiehelä, Anna - Numminen, Suvi - Sjelvgren, Sonja 2014. Äitien ja doulien motiivit ja kokemus sosiaalisesta tuesta doula-toiminnasta. Opinnäytetyö. Espoo: Laurea ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80410/Aitien%20ja%20doulien%20motiivit%20ja%20kokemus%20sosiaalisesta%20tuesta%20doulatoiminnassa.pdf?sequence=1>>.

Kuivala, Tarja 2013. Doula tueksi raskauteen ja synnytykseen: Doula-toiminnan kehittäminen Oulun ensi- ja turvakodissa. Opinnäytetyö. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Terveystieteen koulutusohjelma. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013092515548>>.

Laasanen, Juhani 2011. Vapaaehtoistyön kansalliset vaikutukset. Raportteja 70. Helsinki: Helsingin yliopiston Ruralia-instituutti. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<http://www.helsinki.fi/ruralia/julkaisut/pdf/Raportteja70.pdf>>.

Lantz, Paula - Low, Lisa Kane - Varkey, Sanjani - Watson, Robyn 2005. Doulas as childbirth paraprofessionals: results from a national survey. Women's Health Issues 15 (3). 109-116. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1049386705000046>>.

Mikä on doula? 2015. Suomen Doulat ry. Verkkodokumentti. <<http://suomendoulat.fi/>>. Luettu 17.11.2015.

Mäkelä, Anja - Ruokonen, Tarja - Tuomikoski, Marjatta 2001. Hoitosuhdetyöskentely. Helsinki: Tammi.

Postpartum Doula FAQs 2015. DONA International. Verkkodokumentti. <[http://www.dona.org/mothers/faqs\\_postpartum.php](http://www.dona.org/mothers/faqs_postpartum.php)>. Luettu 17.11.2015.

Scott, Kathryn - Klaus, Phyllis - Klaus, Marshall 1999. The Obstetrical and Postpartum Benefits of Continuous Support during Childbirth. *Journal of women's health & gender - based medicine* 8 (10). 1257-1264.

Suuri sivistyssanakirja 2000. Valpola, Veli. Juva: WSOY.

Synnytysdoulasertifiointikurssi 2015. Doulakka. Verkkodokumentti. <<http://www.doulakka.fi/index.php/doulakoulutus-2/synnytysdoulasertifiointikurssi>>. Luettu 17.11.2015.

Tirkkonen, Maria 2014. Tukena synnyttäjälle - Doulatoiminnan anti vapaaehtoisena toimivien näkökulmasta. Opinnäytetyö. Helsinki: Arcada. Hoitotyön koulutusohjelma. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/72685/Tirkkonen\\_Maria%20Susanna.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/72685/Tirkkonen_Maria%20Susanna.pdf?sequence=1)>.

Toiminimi eli yksityinen elinkeinonharjoittaja 2014. Suomen yrittäjät. Verkkodokumentti. <<http://www.yrittajat.fi/fi-FI/minustakoyrittaja/perustamistoimet/elinkeinoharjoittaja/>>. Luettu 3.3.2015.

Tukihenkilö eli doula on mukana yhä useammassa synnytyksessä 2012. MTV3. Verkko-uutinen 29.1. <<http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/tukihenkilo-eli-doula-on-mukana-yha-useammassa-synnytyksessa/1894064>>. Luettu 5.11.2015.

Tuomi, Jouni - Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uotila, Pilvi - Aksila, Annika - Laakso Maija 2014. Asiakkaiden ja Kymenlaakson keskussairaalan synnytyssalin kätilöiden kokemuksia doula-toiminnasta. Opinnäytetyö. Kotka: Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Hoitotyön koulutusohjelma. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <[http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82432/Aksila\\_Annika\\_Laakso\\_Maija\\_Uotila\\_Pilvi.pdf?sequence=1](http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82432/Aksila_Annika_Laakso_Maija_Uotila_Pilvi.pdf?sequence=1)>.

Vapaaehtoinen tukihenkilö, doula, perheen tukijana 2015. Ensi- ja turvakotien liitto. Verkkodokumentti. <<http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/imetys/vapaaehtoinen-tukihenkilo-doula-/>>. Luettu 2.3.2015.

Volunteering in the European Union 2010. Educational, Audiovisual & Culture Executive Agency (EAC-EA) ja Directorate General Education and Culture (DG EAC). Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <[ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1018\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1018_en.pdf)>.



## Saatekirje

Hyvä Doula,

Olemme kättilöopiskelijoita Metropolia ammattikorkeakoulusta, ja teemme opinnäytetyötä doulien kokemuksista synnyttäjän ja doulan välisestä suhteesta. Haluamme vertailla keskenään vapaaehtoisten doulien ja ammattidoulien kokemuksia. Tavoitteenamme on tuottaa uutta tietoa, jota voidaan tulevaisuudessa hyödyntää sekä kättilöiden että doulien koulutuksessa.

Toteutamme tutkimuksen avoimena haastatteluna, johon pyydämme teitä osallistumaan. Etsimme haastateltavaksi sekä ammattilaisena että vapaaehtoisena toimivia doulia. Haastattelun ajankohta ja paikka sovitaan erikseen jokaisen haastateltavan kanssa. Haastattelemme osallistujia mahdollisesti useammin kuin kerran, jos koemme sen tarpeelliseksi.

Haastattelut nauhoitetaan ja kirjoitetaan puhtaaksi. Haastateltavien nimet tai muut tiedot eivät tule missään vaiheessa muiden, kuin opinnäytetyön tekijöiden tietoon, eikä haastatteluja kuuntele tai lue kukaan muu kuin opinnäytteen tekijät. Opinnäytetyön raportissa käytämme mahdollisesti suoria lainauksia haastatteluista. Kaikki nauhoitukset ja muu haastattelumateriaali tullaan hävittämään tutkimusmateriaalin analysoinnin jälkeen. Teiltä tullaan haastattelun aluksi pyytämään kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumiseen, ja teillä on missä tahansa tutkimuksen vaiheessa oikeus keskeyttää osallistumiseen.

Mikäli teillä tulee kysyttävää tutkimuksesta, vastaamme mielellämme kysymyksiinne.

Ystävällisin terveisin

Laura Hakala, 040 586 2XXX, [laura.hakala@metropolia.fi](mailto:laura.hakala@metropolia.fi)

Venla Kaleva, 044 551 1XXX, [venla.kaleva@metropolia.fi](mailto:venla.kaleva@metropolia.fi)

Aino Pulkkinen, 044 032 1XXX, [aino.e.pulkkinen@metropolia.fi](mailto:aino.e.pulkkinen@metropolia.fi)

Työtämme ohjaa lehtori Pirjo Koski, 040 630 2XXX, [pirjo.koski@metropolia.fi](mailto:pirjo.koski@metropolia.fi)

## Suostumuslomake

### Metropolia Ammattikorkeakoulu

#### Suostumuslomake

#### Opinnäytetyö doulan ja synnyttäjän välisestä suhteesta doulan näkökulmasta

Annan suostumukseni haastattelun avulla saadun tiedon käyttöön opinnäytetyössä, joka julkaistaan Theseus-tietokannassa.

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tutkittavilla on tutkimuksen aikana oikeus kieltäytyä vastaamasta ja keskeyttää osallistumisensa ilman, että siitä aiheutuu mitään seuraamuksia. Haastattelujen järjestelyt ja tulosten raportointi ovat luottamuksellisia. Saatavat tiedot tulevat ainoastaan haastateltavan ja opinnäytetyöryhmän käyttöön ja tulokset julkaistaan raporteissa siten, ettei yksittäistä haastateltavaa voi tunnistaa. Haastateltavilla on oikeus saada lisätietoa opinnäytetyöstä ryhmän jäseniltä missä vaiheessa tahansa.

Suostumuslomakkeita kirjoitetaan kaksi (2) kappaletta, joista toinen jää haastateltavalle ja toinen haastattelijoille.

Haastateltavan allekirjoitus \_\_\_\_\_

Nimen selvennys \_\_\_\_\_

Paikka ja aika \_\_\_\_\_

Kätilöopiskelijat

\_\_\_\_\_  
Laura Hakala

\_\_\_\_\_  
Venla Kaleva

\_\_\_\_\_  
Aino Pulkkinen

## Haastattelurunko

Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset ovat:

1. Minkälainen doulan ja synnyttäjän suhde on doulan näkökulmasta?
2. Mitä eroja vapaaehtoisen doulan ja yrittäjädoulan suhteessa synnyttäjään on?

Taustakysymyksiä:

Vapaaehtoinen/ammattidoula?

Kuinka monta doulausta takana?

Minkälainen koulutus doulana toimimiseen?

Montako kertaa tapaat synnyttäjää ennen synnytystä?

Entä synnytyksen jälkeen?

Missä tapaamiset pidetään?

Suhde

1. Kuvaile suhdettasi synnyttäjään doulana toimiessasi. Mikä suhteessa on mielestäsi tärkeää?
2. Mitä haasteita sinun ja synnyttäjän välisessä suhteessa voi olla?
3. Voiko suhde olla täysin toimimaton?
4. Millä keinoilla hyvä doulaussuhde rakennetaan?

Suhteen alku

5. Kuvaile ensitapaamisia synnyttäjän kanssa. Mitä tapaamisella tehdään?
6. Minkälaisia tunteita suhteen alkuvaiheeseen liittyy?

Synnytys

7. Minkälaisia tunteita synnytyksessä tukeminen herättää sinussa?

Synnytyksen jälkeinen aika ja suhteen päättäminen

8. Muuttuuko suhde synnytyksen jälkeen? Päätyykö/jatkuuko suhde? Jatkuuko suhde eri muodossa?
9. Kuvaile synnytyksen jälkeisiä tapaamisia.
10. Mitä tunteita sinussa herää näissä tapaamisissa?
11. Miltä tuntuu päättää suhde synnyttäjään?

Taulukko opinnäytetyössä käytetyistä tutkimuksista ja opinnäytetöistä					
Tekijä, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä (otos)	Aineiston keruu ja analysointi	Päätulokset	Huomioitavaa
<b>Adams Ellise D. - Bianchi, Ann L. 2008.</b> A Practical Approach to Labor Support. USA.	Kartoittaa hoitajan antamaa tukea synnytyksen aikana.	Yhdeksän tutkimusta.	Kirjallisuuskat-saus	Synnytyksen aikainen tuki jaetaan neljään luokkaan: fyysinen, emotionaalinen, tiedollinen ja puolesta puhuminen. Hoitajan antama tuki vaikuttaa synnytykseen positiivisesti.	Itse tutkimuksesta on kerrottu suppeasti.
<b>Campbell, Della - Lake, Marian - Falk, Michele - Backstrand, Jeffrey 2006.</b> A randomized control trial of continuous support in labor by a lay doula. USA.	Verrata synnytystukihenkilön kanssa ja ilman synnytystukihenkilöä synnyttäneiden synnytyksiä	Kuusisataa matalan riskin ensisynnyttäjä, joiden lähipiiriin kuuluva henkilö toimi doulana synnyttäjälle	Toiminnallinen tutkimus.	Doulan kanssa synnyttäneillä merkittävästi lyhyempi synnytys, epiduraalipuudutus annettu kohdun ollessa enemmän auki, korkeammat apgar-pisteet 1 ja 5 minuutin kohdalla. Ei tilastollisesti merkittävää eroa anestee-teissa/analgeeteissa eikä keisarileikkauksissa huolimatta viitteistä harvempiin keisarileikkauksiin doulan kanssa synnyttäneiden ryhmässä	
<b>Hodnett, Ellen - Gates, Simon - Hofmeyr, Justus - Sakala, Carol 2013.</b> Continuous support for women during childbirth. Useita maita.	Selvittää jatkuvan tuen vaikutusta synnytyksen kulkuun.	Raskaana olevat naiset, synnyttävät naiset. Tutkittiin syntymärekisterin pohjalta.	Kirjallisuuskat-saus. 15 288 synnytystä.	Jatkuvaa tukea saaneet synnyttäjät todennäköisemmin synnyttivät spontaanisti alakautta ja epä-todennäköisemmin käyttivät kipulääkitystä tai raportoivat negatiivisista synnytyskokemuksista	
<b>Jokinen, Jannica - Hellsten, Jenna 2014.</b> Kätilön ja doulan yhteistyö synnytysosastolla. Suomi.	Tutkia kätilön ja doulan välistä yhteistyötä synnytyssalissa kätilön näkökulmasta.	Kätilöt (n=6) jotka ovat olleet hoitamaassa synnytystä jossa on ollut doula mukana.	Laadullinen opinnäytetyö. Avoin puhelinhaastattelu > digitaalinen muoto, litterointi.	Pääosin positiivisia kokemuksia. Doulaa tarvitaan jatkuvan tuen antamiseen.	AMK
<b>Kuivala, Tarja 2013.</b> Doula tueksi raskauteen ja synnytykseen: Doula-toiminnan kehittäminen Oulun ensi- ja turvakodissa. Suomi.	Opinnäytetyö kuvaa ensi- ja turvakodin toiminnan kehittämistä palautteen pohjalta.	Oulun ensi- ja turvakodin doulatoiminta.	Toiminnallinen, laadullinen opinnäytetyö. Materiaali ensi- ja turvakodille.	Doulatoiminta koettiin tärkeäksi. Toimintaa kehitettiin.	YAMK
<b>Scott, Kathryn D. - Klaus, Phyllis H. - Klaus, Marshall H. 1999.</b> The Obstetrical and Postpartum Benefits of Continuous Support during Childbirth. USA.	Kartoittaa doulan antaman jatkuvan tuen vaikuttavuutta synnytyksessä ja synnytyksen jälkeen.	12 itsenäistä tutkimusta	kolme meta-analyysejä eri näkökulmista käyttäen aineistona 12 tutkimusta	Henkinen ja fyysinen tuki lyhensi synnytyksen kestoa, vähensi tarvetta lääketieteelliselle puuttumiselle ja teki synnytyksestä vähemmän kivuliaan ja vaikean.	

Taulukko aineiston analyysistä ja luokittelusta

PÄÄLUOKKA	YLÄLUOKKA	ALALUOKKA
Suhteen määrittely	Ammatillisuus	Ammatillinen suhde
		Ystävyyssuhde
	Jatkuvuus	Suhteen muuttuminen synnytyksen jälkeen
		Suhde voi jatkua synnytyksen jälkitapaamisen jälkeen
		Suhde ei jatku synnytyksen jäkitapaamisen jälkeen
Toimivan suhteen elementit	Synnyttäjän huomioiminen	Doulan valinta
		Synnyttäjälähtöisyys
		Ainutlaatuisuus
		Herkkyys
		Doula ei tuo ilmi omia arvojaan tai näkemyksiään
	Luottamussuhde	Avoimuus
		Turvallisuus
		Sitoutuminen
		Luottamus
		Rehellisyys
		Vastavuoroisuus
	Suhteen lujuus	Intensiivisyys
		Välittömyys ja läheisyys
		Syvyys
		Läsnäolo ja rinnalla kulkeminen
Suhteen toimivuus ja haasteet	Suhteen toimivuus	Suhde toimii
		Suhde ei toimi
	Suhteen haasteet	Synnyttäjistä lähtöisin olevat haasteet
		Doulasta lähtöisin olevat haasteet
		Lähipiiristä johtuvat haasteet
		Muut haasteet suhteessa
	Doulan tunteet suhteessa	Tunteet suhteen alkuvaiheessa
Epävarmuus		
Muut tunteet		
Tunteet synnytyksessä tukemisessa		Positiiviset tunteet
		Voimakkaat tunteet
		Moninaiset tunteet
Tunteet suhteen päättyessä		Positiiviset tunteet
		Haikeus
		Huoli
		Rankkuus
Muut tunteet synnyttäjän tukemisessa		Kunnioitus
		Doulatyön hienous