

PLEASE NOTE! THIS IS SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

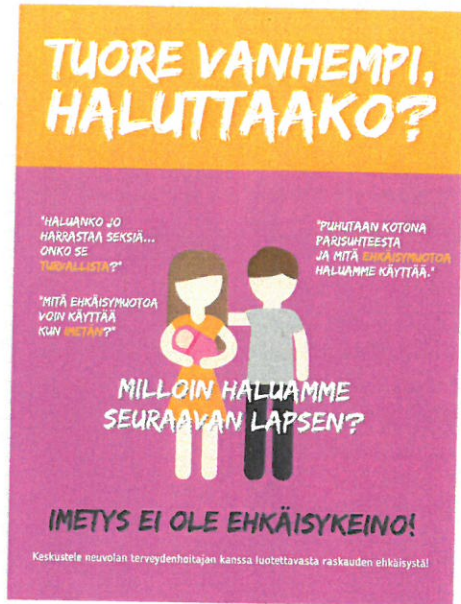
To cite this Article: Rajala, T. ; Tuomi, J. ; Latva-Korpela, I. (2016) Synnytyksen jälkeisen raskauden ehkäisy tärkeää neuvolatyössä. *Terveystieteiden tutkimus* 6, 48-49.

Opinnäytetyö: Synnytyksen jälkeisen raskauden ehkäisy tärkeää neuvolatyössä

Suomessa raskaudenkeskeytyksistä 11,3 % tehdään naisille, joilla on kulunut synnytyksestä 6–8 kuukautta. Suurin osa vastasyntyneiden vanhemmista aloittaa yhdynnät kolmen kuukauden kuluessa synnytyksestä. Raskaaksi tuleminen synnytyksen jälkeen on mahdollista jo ennen ensimmäisiä kuukautisia, sillä kuukautisia edeltää ovulaatio yli puolella naisista. Imetys ei ole luotettava ehkäisykeino, sillä raskaus voi alkaa siitä huolimatta.

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020 linjaa, että neuvolassa käydään alustava keskustelu perhesuunnittelusta perheen kanssa loppuraskauden aikana, ja ehkäisyn tarve arvioidaan uudelleen synnytyksen jälkeen sopivan ehkäisymenetelmän valitsemiseksi. Ehkäisyneuvonnan tavoitteena on auttaa ihmisiä ajoittamaan raskaudet toivomallaan tavalla ja saada synnytyksen jälkeisen ensimmäisen vuoden aikana tehtyjen raskaudenkeskeytysten määrä laskuun. Synnytyksen jälkeisen jälkitarkastuksen yhteydessä on hyvä keskustella tuoreiden vanhempien kanssa sopivasta ehkäisymuodosta, ja sopiva ehkäisy tulee aloittaa jälkitarkastuksen yhteydessä tai mahdollisimman pian sen jälkeen. Asiakkaan oma käsitys sopivasta ehkäisymenetelmästä on keskeinen ja lisää ehkäisyyn sitoutumista. Neuvolan tehtäviin kuuluu tarjota vanhemmille terveysneuvontaa perheen voimavaroja tukien, vanhemmuutta ja parisuhdetta vahvistaen sekä auttaa perheitä tekemään terveyden kannalta hyödyllisiä valintoja.

Lapsen syntymän jälkeen puolisoista oli noin joka viides kohtalaisen tyytyväinen seksielämäänsä ja joka



kymmenes oli tyytymätön. Äideistä 38 % ja isistä 35 % ei ollut kumppaninsa kanssa yhtä mieltä siitä, kuinka usein seksiä harrastettaisiin. Puolet isistä ja yli kolmannes äideistä haluaisi enemmän seksuaalista kanssakäymistä puolisonsa kanssa. Neuvola-asetuksen (380/2009) soveltamisohjeen mukaan vanhemmille tulee tarjota tietoa parisuhdevaikeuksien ja pikkulapsiperheiden ongelmien ehkäisemiseksi.

Terveydenhoitajan vastaanotolla ja perhevalmennuksessa on luontevaa keskustella parisuhteesta ja seksuaalisuudesta sekä antaa siihen liittyvää neuvontaa. Tämä edellyttää terveydenhoitajalta avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomista sekä hyviä vuorovaikutustaitoja. Seksuaaliterveyspalveluiden tarjonta kokonaisuutena terveyskeskuksissa on hyvää, mutta toimintakäytännöissä ja palveluiden laadussa on todettu vaihtelua. Neuvoloissa tarvitaan raskauden ehkäisyyn liittyvien, näyttöön perustuvien hoitosuosittelujen siirtämistä käytäntöön ja toiminnan kehittämistä Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelman 2014–2020 tavoitteiden mukaiseksi.

Juliste synnytyksen jälkeisestä raskauden ehkäisystä

Opinnäytetyönä tuotettiin juliste neuvolan seinälle ja esite jaettavaksi terveydenhoitajan vastaanotolla yhteistyössä Vantaan kaupungin ennaltaehkäisevän terveydenhuollon kanssa. Opinnäytetyön taustalla olivat synnyttäneiden





äitien korkeat aborttiluvut ja tuoreiden vanhempien tietämättömyys luotettavien raskauden ehkäisymuotojen käytöstä.

Juliste herättelee vanhempia keskustelemaan synnytyksen jälkeisestä raskauden ehkäisystä. Siinä on otettu huomioon molemmat vanhemmat ja heidät on kuvitettu julisteeseen vauvan kanssa. Esite kertoo tuoreille vanhemmille enemmän tietoa synnytyksen jälkeisestä ehkäisystä, parisuhteeseen panostamisen tärkeydestä ja imetyksen aikaisesta ehkäisystä. Julisteen ja esitteen tarkoituksena on lisätä vanhempien tietoisuutta synnytyksen jälkeisen ehkäisyn tärkeydestä.

Tavoitteena on rohkaista vanhempia keskustelemaan neuvolan terveydenhoitajan kanssa parisuhteesta ja seksuaalisuudesta sekä tehdä raskauden ehkäisykeskustelusta avoimempaa ja myös vanhemmista lähtöisin olevampaa, jotta ei-toivotuilta raskauksilta vältyttäisiin.

Lähdeluettelon voi pyytää toimituksesta.

TARU RAJALA ja JENNA LAAKSONEN

Terveydenhoitajaopiskelijat
Laurea-ammattikorkeakoulu

IRENE LATVA-KORPELA

TtM, lehtori
Laurea-ammattikorkeakoulu

ESITE LÖYTYY Vantaan kaupungin Nettimeuvolan kotisivuilta: Synnytys ja imetys > Synnytyksen jälkeen > Raskauden ehkäisy: "Tietoa seksielämästä synnytyksen jälkeen". Julistetta ja esitettä on mahdollista tiedustella myös opinnäytetyön tekijöiltä: tarurajala@gmail.com tai jennanaeve.laaksonen@gmail.com.



TAPAHTUMAT

ETELÄ-SAVO

ETELÄ-SAVON TERVEYDENHOITAJAYHDISTYS kutsuu kaikki jäsenet mukaan pikkujouluihin Mikkeliin lauantaina 26.11.2016 klo 16 alkaen. Ohjelmassa on illallinen ravintola Vinossa ja Mikkelin Teatterin Kaikki tahtoo rakastaa -näytelmä. Mikkelin Cumulus-hotellista on varattavissa tarjoushintoisia huoneita yöpymiseen. Yhdistys maksaa illallisen ja teatterin! Lisätietoa ja ilmoittautuminen yhdistyksen kotisivuilla viimeistään 31.10.2016.

UUSIMAA

UUDENMAAN SENIORITERVEYDENHOITAJAT kokoontuvat joulukuulle torstaina 1.12. klo 13 Ravintola Bellevuehen, Rahapajankatu 3, Kattajannokka. Ilmoittautumiset Kristinalle viimeistään 24.11., puh. 0400 393 699 tai sähköpostiosoitteella kristina.eskola@gmail.com.

VARSINAIS-SUOMI

TIISTAINA 1.11.2016 klo 19 vietetään Varsinais-Suomen terveydenhoitajayhdistyksen joulujuhlaa. Tämän vuoden joulujuhlana on Linna-teatterin esitys Saikkua kiitos! Yhdistys avustaa 20 €/lippu, joten lipun hinnaksi jää vain 20 € (sisältää glögin väliajalla). Lippuja on varattu 35 kpl, joten ensimmäiseksi ilmoittautuneet ja maksaneet pääsevät mukaan. Maksu 20 € maksetaan yhdistyksen tilille FI48 5710 7040 0856 69. Sitovat ilmoittautumiset viimeistään ti 25.10 Soilelle, soile.makinen@raisio.fi tai Lauralle, laura.pehkonen@raisio.fi.

Valtakunnalliset Neuvolapäivät 2016

1.–2.11. Kongressikeskus Paasitorni
Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki

Päivien teema: Miten uudistamme neuvolatoimintaa LAPE-hengessä?

Esityksiä mm. Sote-uudistuksesta, lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelmasta ja maahanmuuttajista lapsiperhepalvelujen asiakkaina sekä sähköisistä palveluista.

Päivien tavoitteena on koota yhteen ammattilaiset monialaisesti sekä käsitellä ajankohtaisia neuvolatyöhön liittyviä aiheita vuoden teeman mukaisesti.

Lisätietoja: www.thl.fi/tapahtumakaiaenteri
ja www.thl.fi/lapset



SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS