



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

SYNNYTYSLAULU KIINTYMYSSUHTEEN LUOMISESSA RASKAUDEN JA SYNNYTYKSEN AIKANA

Koulutusmateriaali kättilöopiskelijoille

TEKIJÄ/T: Jenna Juottonen
Jannika Malinen
Jenni Riitsalu

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Jenna Juottonen, Jannika Malinen ja Jenni Riitsalu	
Työn nimi Synnytyslaulu kiintymyssuhteen luomisessa raskauden ja synnytyksen aikana	
Päiväys	16.11.2017
Sivumäärä/Liitteet	48/4
Ohjaaja(t) Päivi Hoffren	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia-ammattikorkeakoulu / Päivi Hoffren	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Synnytyslaulu on keskittyneen äänen tekemistä synnytyksen aikana, sen tarkoituksena on rentouttaa vartaloa ja näin auttaa synnytyskivun lievittämisessä. Synnytyslaulu perustuu kehon resonanssiin, joten synnyttäjä voi omalla äänenkäytöllään hallita oloaan paremmin. Raskausaikana synnytyslaulu auttaa kiintymys- ja vuorovaikutussuhteen luomisessa lapsen kanssa, esimerkiksi koska sikiö oppii tunnistamaan äidin ja läheisten äänet jo kohdussa. Tietoista ja hallittua äänenkäyttöä voi opetella raskauden aikana erilaisilla kursseilla tai kirjoista ja internetistä löytyvien ohjeiden avulla. Synnytystilanteessa tukihenkilön äänenkäytöstä on paljon apua synnyttäjälle, joten harjoitteita suositellaan tehtäväksi yhdessä tukihenkilön kanssa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka tuotoksena syntyi PowerPoint-esitys. Tavoitteena oli tuottaa teoretietoa ja videomateriaalia synnytyslaulusta kiintymyssuhteen luomisessa raskauden ja synnytyksen aikana Savonia-ammattikorkeakoulun kättilöiden tutkinto-ohjelmaan opetusmateriaaliksi. Synnytyslaulu on monelle ennalta tuntematon aihe ja haluttiin tuoda sitä laajemmin tietoisuuteen, joten aiheeseen tutustuttiin enemmän.</p> <p>PowerPoint-esitys sisältää yhteensä 17 diaa ja näihin sisältyy teoriaa sekä 5 videota. Videot käsittelevät hyvää hengitystekniikkaa, matalalla soivia vokaaleja ja harjoituksia. Videot kuvattiin Huawei Honor 7-älypuhelimella Kuopion taidelukio Lumitin musiikkiluokassa ja videoissa esiintyy musiikkipedagogi Siiri Ahtola. Kuvattu materiaali editoitiin VideoPad Video Editor-ohjelman avulla ja yhteensä videoita tuli 5 kappaletta. Videoiden kestot vaihtelevat puolesta minuutista kolmeen minuuttiin. Valmis tuotos luovutettiin tilaajalle USB-tikulla. PowerPoint-esitystä arvioi yhteensä viisi henkilöä ja esitystä muokattiin heiltä saadun palautteen perusteella.</p> <p>Yksi mahdollisuus aiheen jatkotutkimukselle on selvittää, miten tunnettu ja käytetty metodi synnytyslaulu on Suomessa. Aiheesta voi tehdä kyselyn synnyttäneille ja raskaana oleville, jolla kartoitetaan, kuinka monet ovat kuulleet tai käyttäneet synnytyslaulua raskauden ja synnytyksen aikana. Tulosten perusteella pystytään kehittämään synnytyslautietoisuutta nykyistä laajemmalle, tämänhetkisen kokemuksen mukaan kovin moni ei ole aiheesta ennen kuullut. Muokkaamalla hieman tätä opinnäytetyötä, myös käyttömahdollisuus synnytysvalmennuksessa mahdollistuu, ja sitä myötä esimerkiksi synnytyslaulukurssin tai pienen tietoisuuden järjestäminen.</p>	
Avainsanat synnytyslaulu, kiintymyssuhde, raskaus, synnytys, tukihenkilö, PowerPoint-esitys	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Nursing			
Author(s) Jenna Juottonen, Jannika Malinen ja Jenni Riitsalu			
Title of Thesis Childbirth singing to create devotional relationship during pregnancy and labor			
Date	16.11.2017	Pages/Appendices	48/4
Supervisor(s) Päivi Hoffren			
Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences / Päivi Hoffren			
<p>Abstract</p> <p>The childbirth singing means doing focused voice during labor, and its purpose is to relax the body and help ease the labor pain. The childbirth singing is based on body resonance, so the woman in labor can control her body better with her own vocalization. The childbirth singing also helps with creating an interaction and a devotional relationship between mother and child, for example because the fetus learns to recognize the voices of the mother and other close people already in the womb. This conscious and controlled vocalization can be learned during pregnancy on different courses or with guide from books and internet. Support persons' vocalization can help a lot in labor, so the exercises are recommended to be done with the support person.</p> <p>The thesis was made as a development work, the output was a PowerPoint-presentation. The aim was to create a theory of knowledge and video material about the childbirth singing to create a devotional relationship during pregnancy and labor for midwifery students of Savonia Applied Sciences. The childbirth singing is an unknown subject for many people and we wanted to spread the knowledge, so we got to know the topic more.</p> <p>PowerPoint-presentation contains a total 17 slides, and these include a theory of knowledge and 5 videos. The videos are about good breathing techniques, vowels that sound low and exercises. The videos were filmed with Huawei Honor 7-smartphone at Kuopio's art high school Lumit music class and the performer is the music teacher Siiri Ahtola. The material was edited with VideoPad Video Editor-program and there were a total of 5 videos. The duration of the videos varies from half a minute to three minutes. The final presentation was given to the subscriber by a USB-stick. The PowerPoint-presentation was evaluated by five persons and the presentation was edited by the feedback they gave.</p> <p>One opportunity to continue with this subject, is to clarify the knowledge and utilization of childbirth singing in Finland. There can be done a survey for women who have given birth and pregnant women to scan how many have heard of the childbirth singing or used it during pregnancy or labor. With the results, it is possible to develop the awareness wider, at this point the experience is that not so many have heard of it. By editing this thesis, it can be used at antenatal classes and to arrange childbirth singing classes or Fast Sheet.</p>			
<p>Keywords Childbirth singing, devotional relationship, pregnancy, labor, support person, PowerPoint-slideshow</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	SYNNYTYSLAULU	7
2.1	Tukihenkilön rooli.....	8
2.2	Synnytyslauluharjoitteita	9
3	SYNNYTYSLAULU KIINTYMYSSUHTEEN LUOMISESSA.....	11
3.1	Kiintymyssuhteet teoriassa	11
3.2	Synnytyslaulu raskaudenaikaisen kiintymyssuhteen luomisessa	12
3.3	Synnytyslaulu ja vuorovaikutus vauvan kanssa	14
3.4	Synnytyslaulu synnytyksen aikana.....	15
3.5	Synnytys vaiheittain	15
3.6	Synnytyskipu	17
3.7	Kivunlievitysmenetelmät yhdessä synnytyslaulun kanssa	17
4	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	20
4.1	Ideointi- ja suunnitteluvaihe	21
4.2	Käynnistys- ja toteutusvaihe	21
4.3	Päätäminen ja arviointivaihe	22
5	TYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	25
5.1	Kehittämistyö opinnäytetyönä	25
5.2	Millainen on hyvä PowerPoint-esitys	26
5.3	Videon tuottaminen ja sen arviointi	27
6	EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	28
7	POHDINTA	29
7.1	Ammatillinen kasvu	30
7.2	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat.....	31
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	33
	LIITE 1. KÄSIKIRJOITUS OPINNÄYTETYÖN VIDEOIHIN	36
	LIITE 2. SWOT-ANALYYSI	38
	LIITE 3. ARVIOIJILLE LÄHETETYT KYSYMYKSET	39
	LIITE 4. OPINNÄYTETYÖN TUOTOS (ILMAN VIDEOITA)	40

1 JOHDANTO

Jo tuhansien vuosien ajan äänellä ja musiikilla on pyritty vaikuttamaan yhteen elämän vaikuttavimmista tapahtumista - synnytykseen. Synnytyksen aikana äänen käyttäminen tulee monilta synnyttäjiltä luonnostaan, ja usein sen tarkoituksena on olon helpottaminen. Keskittyneen äänen tekeminen synnytyksen aikana syventää hengitystä ja näin vaikuttaa synnyttäjään rentouttavasti ja kipua lievittävästi. (Vuori ja Laitinen 2005, 37, 50-51.)

Äänenkäyttö synnytyksessä ei ole mikään uusi keksintö, mutta sen käytön opettaminen synnyttäjille on. Useissa kulttuureissa musiikilla on iso rooli synnytyksissä. Synnytyslaulu on meditaatioon verrattavaa, yleisimmin käytössä on aoum-mantra, joka muodostuu näiden kirjainten ääntämisestä omaa tai toisen kehoa rentouttaen ja rauhoittaen. (Vuori ja Laitinen 2005, 74–75.) Tutkimusten mukaan kättilöt ovat suuressa roolissa vaikuttamassa odottavien äitien käyttäytymiseen täydentäviä ja vaihtoehtoisia lääkkeitä kohtaan. (Mitchell, Williams, Hobbs ja Pollard 2006; Hall, Griffiths ja McKenna 2013; Mitchell 2013.)

Synnytykipu on kaikilla yksilöllistä, ja sen voimakkuuteen vaikuttavat muun muassa sikiön koko ja asento, synnytyksen vaihe ja synnyttäjän saama tuki ympäristöltä. Kivunlievitysmenetelmät valitaan yksilöllisesti jokaisen synnyttäjän kohdalla. Lääkkeettömiä menetelmiä rentoutukseen ja kivunlievitykseen on monia, esimerkkejä näistä ovat synnytyslaulu ja musiikki, vesi ja lämpö. (Aitasalo 2014.) Brasiliassa vuonna 2014 tehdyn tutkimuksen mukaan lääkkeettömät kivunhoitomenetelmät ovat tehokkaita, osa äideistä koki lääkkeettömän kivunlievitysmenetelmän niin tehokkaaksi, etteivät he tarvitse kipulääkkeitä synnytyksen aikana. (Borges Osório, Gomes da Silva Júnior ja Oliveira Nicolau 2014.) Yhdysvalloissa on tutkittu musiikilla säestetyin lihasrentousterapian parantavan alaselkävivusta kärsivien odottavien äitien elämänlaatua sekä helpottavan kipua (Akmeşe ja Oran 2014).

Syntyneiden lasten määrä Suomessa on laskenut, minkä seurauksena synnytystoimintaa on lakkautettu viidestä sairaalasta (THL 2017). Sosiaali- ja terveysministeriön asetuksen perusteella synnytystoiminnan ehtona on vähintään 1000 synnytystä vuodessa (STM 2014).

Synnytysten keskittäminen suuriin sairaaloihin tuo haasteita vaihtoehtoisten synnytysmenetelmien tietouteen ja kehittämiseen, kun pienissä sairaaloissa luonnonmukaiset synnytykset ovat olleet mahdollisia. (Uusimaa 2017.)

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö ja sen tavoitteena on lisätä tietoa kättilöopiskelijoille synnytyslaulusta kiintymyssuhteen luomisen välineenä raskauden ja synnytyksen aikana. Tarkoituksena on luoda PowerPoint-esitys synnytyslaulusta ja äänenkäytöstä kiintymyssuhteen luomisessa sekä rentoutus- ja kivunlievitysmenetelmänä raskauden ja synnytyksen aikana.

Tilaaajan, Savonia-ammattikorkeakoulun, tavoitteena on saada opetusmateriaalia kättilöiden tutkinto-ohjelmaan. Tuotamme PowerPoint-esityksen, jossa on teoriaa ja videoita. Videon muodossa

tavoitteena on konkretisoida sitä, miltä synnytyslaulu voi kuulostaa ja antaa musiikkipedagogin avulla esimerkkejä, miten hengitystekniikkaa ja äänen tuottamista voi harjoitella. Opinnäytetyön aihe kohdistui synnytyslauluun, koska tulevaisuudessa osa meistä haluaa jatkokouluttautua kättilöksi tai terveydenhoitajaksi. Meidän tavoitteenamme on tuoda synnytyslaulu laajempaan tietoisuuteen, sillä työtä tehdessä on käynyt selväksi, että siitä ei kovin moni ole aiemmin kuullut. Samalla pääsemme itse syventämään tietämystämme asiasta ja kehittämään osaamistamme. Haluamme myös haastaa itseämme ja opetella tekemään opetusmateriaalia, jossa on mukana videoita.

2 SYNNYTYSLAULU

Vuoren (2016) mukaan synnytyksessä äänenkäyttö ei ole mikään uusi keksintö, mutta sen käytön opettaminen synnyttäjille on. Useissa kulttuureissa musiikilla on iso rooli synnytyksissä. (Vuori ja Laitinen 2005, 32.)

Musiikkipedagogi Hilka-Liisa Vuori on synnytyslaulumetodin kehittäjä. Metodi perustuu ranskalaisen professori Iégor Reznikoffin opettamaan kehoresonanssiin ja mietiskely- eli rukouslauluun. Reznikoff kannusti Vuorta käyttämään omaa ääntä hyödyksi tämän toisessa synnytyksessä. Vuori on pitänyt synnytyslaulusta kursseja vuodesta 1998 ja opettanut muita alan ammattilaisia, hänen kanssaan työtä tekevät musiikkiterapeutti Marjaana Laitinen ja kättilö-terveydenhoitaja Aila Sirén. (Vuori ja Laitinen 2005, 7.) Synnytyslaulu on meditaatioon verrattavaa, siinä on yleisimmin käytössä aoummantra, joka muodostuu kyseisten kirjainten ääntämisestä omaa tai toisen kehoa rentouttaen ja rauhoittaen. (Vuori ja Laitinen 2005, 74–75.)

Keskittyneen äänen tekeminen vaikuttaa kolmella tavalla: se rentouttaa vartaloa, se rauhoittaa mielen ja syventää toistettaessa hengityksen. Hengityksen syventäminen taas tuo lisää happea kehoon, mikä on sikiölle tärkeää. Rentoutuminen vaikuttaa merkittävästi myös sikiöön, sillä jos raskaana ollessaan kärsii voimakkaasta stressistä odotusaikana, voi se kehittää sikiön stressinsietokyvyn tarpeettoman herkäksi ja ylivireäksi. (Vuori ja Laitinen 2005, 50; Lindberg 2005.)

Ajatuksena synnytyslaulussa on se, että synnyttäjä voi itse omalla äänenkäytöllään hallita omaa oloaan ja sitä kautta myös vauvan oloa synnytyksessä. Synnytyslaulua voi käydä opettelemassa kursseilla tai harjoitella sitä itse kirjoista ja internetistä löytyvien ohjeiden mukaan. Synnytyslaulusta saa apua kehon rentouttamiseen, kivun hallintaan ja vuorovaikutussuhteen luomiseen niin vauvan, kumppanin kuin kättilönkin kanssa. (Vuori 2016.)

Moni nainen ajattelee: "Hyvä synnytys, ääntäkään en päästänyt". Synnytystilanteessa äänenkäyttö kuitenkin tulee luonnostaan, mutta joillekin kovasti kivusta huutava ja kiroileva nainen on merkki siitä, että hän ei hallitse tilannetta. Huutaminen aiheuttaa naisessa sen, että hän on kireä ja lihakset ovat jännittyneet eikä rentoudesta ole tietoaakaan. Kun nainen ei huudoltaan kunnolla hengitä, ei vauvakaan voi hyvin. Äänenkäytön ei kuitenkaan tarvitse olla aina lihakset jäykkänä huutamista, vaan rentouttavaa ja hallittua. (Vuori ja Laitinen 2005, 50.)

Synnytyslaulussa naista opetetaan tietoiseen ja hallittuun äänenkäyttöön, jolloin synnyttäjä voi helpottaa omaa oloaan synnyttäessään. Tarkoitus on, että hän auttaisi itseään ottamaan supistuskivut taistelematta vastaan keskittyneesti tuottamalla ääntä aina supistuksen ajan. (Vuori ja Laitinen 2005, 50.)

Synnytyslaulua on hyvä harjoitella jo raskauden aikana, koska se rentouttaa ja valmistaa tulevaa synnytystä varten, mutta se myös toimii varhaisena vuorovaikutuksena vauvan kanssa. Rentoutunut

nainen kykenee paremmin hallitsemaan omaa kehoaan, olemaan sen kanssa yhtä. Rentoutuminen on tärkeää varsinkin niille synnyttäjille, jotka kärsivät synnytyspelosta. Monille pelon kohde on kipu, mutta varsinkin hallinnan menettäminen tilanteessa. (Vuori ja Laitinen 2005, 50-51.) Tiitisen (2016a) mukaan synnytyspelosta kärsii jopa 6-10 prosenttia raskaana olevista naisista.

2.1 Tukihenkilön rooli

Tukihenkilöllä on tärkeä rooli synnyttäjän tukemisessa synnytyksen aikana. Monilla synnyttäjillä tukihenkilö on tuleva isä, mutta se voi olla kuka tahansa muukin henkilö. Tukihenkilöllä tarkoitetaan henkilöä, joka on valmistautunut rooliinsa ja hänellä on tarpeelliset perustiedot normaalin synnytyksen kulusta sekä erilaisista keinoista, joilla hän voi helpottaa synnyttäjän oloa. Raskausaikana on hyvä harjoitella yhdessä tukihenkilön kanssa ei-lääkkeellisiä kivunlievityskeinoja, jolloin synnyttäjän ja tukihenkilön välille muodostuu sanaton yhteys. (Rautaparta 2010, 109.)

Odotusaikana tukihenkilön kannattaa osallistua raskaana olevan mukana rentoutushetkiin ja synnytyslauluharjoituksiin. Tulevan isän ääni tulee vauvalle paremmin tutuksi laulun kautta, kuin pelkän puheen. Miehillä on matalampi ääni kuin naisilla, joten se toimii hyvänä tukena naiselle synnytyksessä, sillä mitä matalampi ääni, sitä alempana kehossa se resonoi. (Vuori ja Laitinen 2005, 68-71.)

Rautaparran (2010, 110-111) mukaan hyvän tukihenkilön vastuualueisiin kuuluu rauhallisen ja häiriöttömän paikan turvaaminen. Vastuualueisiin kuuluu myös synnyttäjän emotionaalinen ja aistillinen puoli. Tukihenkilöllä on taitoja, joilla hän voi helpottaa synnyttäjän oloa vähentämällä hänen stressiään sekä auttamalla lepäämään ja säästämään voimia. Synnyttäjän ja tukihenkilön välistä keskustelua käydään yhdessä hengittelyn, synnytyslaulun ja hieronnan kautta.

Vuoren ja Laitisen (2005, 21, 71) mukaan hellä ääni ja kosketus ovat molemmat hyviä keinoja rentoutumiseen ja rauhoittumiseen, mutta yhdistettynä näiden vaikutus on vielä vahvempi. Yhdistelmää voi odotusaikana harjoitella niin että molemmat tekevät ääntä yhdessä, ja tukihenkilö samalla hieroo äidin alaselkää ja lantiota. Hartiat, jalkapohjat ja reidet ovat myös hyviä hieronta-alueita. (Rautaparta 2010, 111.)

Synnytyksessä tukihenkilö näkee, jos äidin leukaperät alkavat kiristyä, ja silloin hän voi muistuttaa synnyttäjää rentouttamaan leukansa esimerkiksi sivelemällä niitä. Suu ja leuka sekä lantionpohja ja kohdunsuu ovat hermoyhteydessä toisiinsa. Siksi on tärkeää yrittää pitää leuka rentona synnytyksen ajan, jotta kohdunsuu olisi myös rentona ja kivut helpottaisivat. (Nummi 2015.)

Rautaparta (2010, 111) kirjoittaa, että synnytyksessä mukana oleva tarvitsee ennen kaikkea metsästäjän asenteen, tarkkailevaa otetta sekä valmiutta olla synnyttäjän tukena ja palveluksessa hänen tarpeensa mukaan.

2.2 Synnytyslauluharjoitteita

Synnytyslaulun käyttäminen synnytyksessä rentouttaa vartaloa ja toimii kivunlievitysmenetelmänä. Tärkeitä vinkkejä äänenkäyttöön synnytyksessä on leuan ja suun rentouttaminen, syvä hengitys ja huokailu, matala äänenkäyttö, alaspäin kehoa kohdennettu ääni ja oman äänen löytäminen. (Nummi 2015.)

Synnytyslaulussa äänenkäyttö ei ole varsinaisesti laulamista, vaan soivien vokaalien ja konsonanttien tuottamista. Rentoutunut ja keskittynyt kehon ja mielen tila on se, mitä synnytyslaululla tavoitellaan. Rennon äänentuottamisen perusta on rauhallisessa ja riittävän syvälle menevässä sisäänhengityksessä. Syvää hengitystä voi harjoitella niin, että hengittää rauhallisesti nenän kautta sisään, ja päästää ilman ulos hallitulla ja pitkällä s-kirjaimella. Toistettaessa on havaittavissa, kuinka hengitys pitenee ja syvenee kerta kerralta sekä olo rauhoittuu ja rentoutuu. Ääni toimii jatkeena rauhalliselle hengitykselle, joka liikkuu sisään ja ulos kehossamme. (Vuori ja Laitinen 2005, 55, 61-62.)

Kohdunsuu on yhteydessä hermostoa pitkin suuhun sekä leukaan. Leuka ja suu tulisi pitää sen vuoksi rentona, jotta kohdunsuu myös rentoutuu. Rauhallinen hengitys ja huokailu riittävät synnytyksen alkuvaiheessa. Pelkkä huokailu on jo osa synnytyslaulu kokemusta. Lauluääni ja laulutaito eivät ole synnytyslaulun tarkoituksena, vaan oman äänen tuottaminen sellaisenaan kuin se tulee. Äänen tuottaminen tuo turvallisuuden tunnetta lapselle, koska lapsi tunnistaa sen. Ääni voimistuu synnytyksen edetessä ja tuntemusten mukaan, tärkeää on pitää ääni matalana tai mörisevänä, jotta se resonoi kehossa alempana ja rentouttaa lihaksia. Korkean äänen tuottaminen vain jännittää lihaksia, eikä tällöin auta. Hallittu äänenkäyttö helpottaa lapsen ja äidin hapensaantia, pitää äidin keskittyneenä, tuo hallinnan tunnetta ja lievittää synnytyskipua. Mielikuvan tekeminen siitä, kuinka lapsi siirtyy eteenpäin synnytyskanavassa, voi helpottaa hallittua äänenkäyttöä. (Nummi 2015.)

Harjoittelu kannattaa aloittaa omalta puhekorkeudelta ja etsiä resonointia omilla käsillä vartaloa koskettaen. Aluksi pyritään saamaan kokemus resonoinnista kehon yläosissa, jonka jälkeen lähdetään etsimään resonointia alemmaa. Oman käden voi laittaa aluksi rintakehän päälle, ja tuntea kuinka puhe värähtelee kädessä. Oma resonointia etsiessä kannattaa kokeilla eri vokaaleja ja soivia konsonantteja. Synnytyslaulun kannalta ja matalalla soivista kirjaimista hyviä ovat esimerkiksi a-, o-, u- ja m-kirjaimet. A-vokaali saadaan resonoimaan vahvasti rintakehän alueella, kun o, u ja m saadaan soimaan muun kehon lisäksi kohdun alueella. Näiden kaikkien kirjainten yhdistelmä aoum saakin aikaan hyvän ylhäältä alaspäin suuntautuvan ääniaallon. (Vuori ja Laitinen 2005, 56-58.)

Harjoituksia kannattaa ainakin alussa tehdä silmät kiinni, jotta saadaan maksimoitua keskittyminen ääneen ja sen resonointiin. A-vokaali on kirjain, jolla on helppo aloittaa harjoitukset. Alkuun voi vain huokailla a-vokaalia pehmeän alukkeen, h-äänteen kanssa eli haaa-tavulla. Pehmeä aluke on yhden

h-kirjaimen pituinen, muuten ilma karkaa ulos liian nopeasti. Tuotetaan tasaista, samalla korkeudella pysyvää ääntä tai tietoisesti alaspäin suuntautuvaa, pikkuhiljaa matalenevaa ääntä. Pehmeän alukkeen voi jättää pois, ja ajatella sen a-vokaalin eteen sitä kuitenkin ääneen tuottamatta. (Vuori ja Laitinen 2005, 56-63.)

Tukihenkilön kanssa tehtäviä harjoituksia, joissa yhdistyy ääni ja kosketus, ovat esimerkiksi selät vastakkain lattialla istuminen sekä isäntämies-asennossa tuolin reunalla istuminen, samalla kun tukihenkilö painaa käsillään istujan alaselkää. Lattialla istuminen selät vastakkain tukihenkilön kanssa tuo selän hyvään hengitysasentoon, siinä pystyy aistimaan toisen lämmön sekä äänen värähtelyn. Mitä matalampaa ääntä tehdään, sitä matalammalla se selässä tuntuu. Ääntä voidaan tuottaa tukihenkilön kanssa yhtäaikaaisesti tai vuorotellen. (Rautaparta 2010, 38; Vuori ja Laitinen 2005, 71.) Isäntämiehen-asento tarkoittaa tasaisen tuolin reunalla istumista asennossa, jossa jalat ovat levällään ja kyynärvarsilla nojataan polviin/reisiin. Selkä pysyy suorana ja niska on selän jatkeena. Lihakset eivät tee ylimääräistä työtä, jolloin hengitys automaattisesti suuntautuu alaspäin. Tässä asennossa voi helposti tuntea hengityksen vaikutuksen kyljissä ja selässä. Tähän kun vielä lisää tukihenkilön kosketuksen alaselälle ja äänen, saa resonoinnin tuntumaan selkeästi myös selässä. (Koistinen 2008, 41.)

3 SYNNYTYSLAULU KIINTYMYSSUHTEEN LUOMISESSA

Vauva reagoi äänenvoimakkuuteen, äänenkorkeuteen ja tempoon jo kohdussa ollessaan. Kovat ja äkilliset äänet saavat vauvan pelästymään ja tekemään teräviä liikkeitä, kun taas rauhallinen musiikki saa vauvan liikkumaan pehmeästi. (Vuori ja Laitinen 2005, 109-110.)

3.1 Kiintymyssuhteet teoriassa

Kiintymyssuhteita tutkiessa pinnalle nousee kaksi nimeä: John Bowlby ja Mary Ainsworth. Kiintymyssuhdeteoriat perustuu Bowlbyn ajatteluun siitä, että lapsen kokema äidinriisto ja äidin rakkauden menetys voivat uhata vakavasti lapsen kehitystä. Teorian mukaan pieni vauva pyrkii kiinnittymään äitiin ja sekä fyysiseen että psyykkiseen läheisyyteen erityisesti stressaavissa tilanteissa. Kiinnittymisen idea on eloonjääminen ja sosiaalistuminen. Bowlbyn mukaan kiintymyssuhde on itseasiassa säätelyjärjestelmä, jossa kohtaavat lapsen läheisyydestavoite sekä turvallisuuden tunteen kokeminen ja äidin sijainti suhteessa näihin. Tämän perusteella lapsi joko tutkii ympäristöä tai keskittyy hoivasuhteeseen. Lapsi muodostaa työmalleja kokemuksistaan ja havainnoi tapahtumia ja kehittyy näiden työmallien varjossa. Kiintymyssuhdeteorian myötä Bowlbya pidetään varhaisen vuorovaikutustutkimuksen tärkeänä tienraivaajana. (Sinkkonen ja Kalland 2011, 29-34.)

Mary S. Ainsworth kehitti Bowlbyn teorian pohjalta kokeellisen asetelman, jonka avulla tutkittiin pienten lasten kiintymyssuhteita ja niiden eroja. Tutkimuksellaan Ainsworth takasi Bowlbyn teorialle paikan kehityspsykologiassa. Kokeessa lapsi laitetaan yksin tilaan, jossa stressiä lisätään asteittain. Tämän jälkeen havainnoitiin, miten lapsi käyttää äitiä turvanaan. Kokeiden avulla löydettiin kolme erilaista tapaa lasten käyttäytymiselle äitiä kohtaan; turvallisesti kiintyneet, välttelevästi kiintyneet ja ristiriitaisesti vastustavat lapset. Turvallisesti kiintyneellä lapsella on avoin tunneviestintä, ja äiti reagoi asianmukaisesti hoivan tarpeeseen. Lapsi kokee, että äiti on saatavilla ja stressaavissa tilanteissa käyttäytymisen painopiste on kiintymyssuhteen varmistamisessa. Välttelevästi kiintyneellä lapsella on vaikeuksia ilmaista kielteisiä tunteita, kuten pelkoa ja lohdun tarvetta. Lapsi hakeutuu läheisyyteen hyvin vähäisesti, ja stressaavassa tilanteessa ilmenee välttämiskäyttäytymistä äitiin. Lapsi siis oppii ehkäisemään kielteisten tunteiden ilmaisua ja näin vähentää äitiin suuntautuvaa tarvettaan. Lapsi suojautuu äidin torjuvalta reaktiolta ja pitää yllä tämän sallimaa läheisyyttä. Ristiriitaisen vastustava lapsi hakee ja vastustaa kontaktia samanaikaisesti. Äiti toimii välillä omien ja välillä lapsen tarpeiden mukaisesti, käyttäytyminen on siis ennakoimatonta. Välillä hän saattaa nauraa lapsen hoivan tarpeille tai jättää ne huomiotta. (Sinkkonen ja Kalland 2011, 34-37.)

Kaikilla kolmella kiintymyssuhteen muodolla on omat alaluokkansa, joissa eritellään niiden erityispiirteitä. Kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsen varhaiskehitystä säätelee biologinen vaistotoiminta ja turvallisuuden tarve. Jo pieni vauva jäsentelee kokemuksiaan havaintojensa kautta, ja kehittyy näiden havaintojen varjossa. Lapsi soveltaa oppimaansa pitkälle elämässään positiivisen huomion saamiseksi. Kiintymyssuhteen laadulla on siis merkitystä koko elämän ajan, ja kiintymyssuhdemallin on tutkittu siirtyvän myös sukupolvelta toiselle. Turvallinen kiintymyssuhde

syntyy siitä, että lapsi saa hoivaa ja johdonmukaista vastetta tunteilleen. Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi oppii selviytymään tunteidensa kanssa yksin, ja oppii tukahduttamaan tunteensa sillä ei saa vastakaikua niille. Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa taustalla on hoivaajan epäjohdonmukaisuus. Vaikeissa tilanteissa lapsi herättää huomiota kyseenalaisin keinoin, jopa provokatiivisesti. Myöhemmin löydettiin myös organisoitumaton kiintymyssuhde, jossa lapsella ei ole keinoja muodostaa minkäänlaista toimivaa kiintymyssuhdetta. Siinä missä välttelevä ja ristiriitainen kiintymyssuhde voi aiheuttaa muiden tekijöiden kanssa psyykkistä haavoittuvuutta ja vaikuttaa stressinsietoon, organisoitumaton kiintymyssuhde on selvä riski psyykkisen sairastavuuden kannalta. Lapsena turvaa ja lohdutusta saanut voi käyttää energiaansa myöhemmin muihin asioihin, kun turvattomuutta kokenut suuntaa energiansa elämästä selviämiseen ja tasapainon löytämiseen. (Sinkkonen 2004.)

3.2 Synnytyslaulu raskaudenaikaisen kiintymyssuhteen luomisessa

Vuoren (2013) mukaan synnytyslaulu on äänen tuottamista vauvalle, ja koska vauva kuulee äänet jo varhaisessa vaiheessa ennen syntymää, on vuorovaikutussuhteen luominen vauvan ja läheisten ihmisten välillä helppo aloittaa jo odotusaikana.

Kiintymyssuhde lapsen ja vanhempien välille saa alkunsa jo raskauden aikana. Raskauden aikana muodostetaan side kasvavaan sikiöön, ja siitä muodostuu erilaisia mielikuvia. Kiintymyksen voimakkuus raskauden aikana on yksilöllistä, ja siihen vaikuttaa muun muassa raskauden tuomat muutokset ja niihin liittyvät tunteet, raskauden aikana saatu tuki ja lukuisat muut syyt. Äitiyshuollon tehtävä on havaita kiintymykseen vaikuttavia tekijöitä ja vaikuttaa niihin. (Lindroos, Ekholm ja Pajulo 2015.)

Sikiökehitys alkaa yhdeksän viikon jälkeen hedelmöityksestä. Tätä ennen kehittyvää yksilöä kutsutaan alkioiksi. Alkionkehitys alkaa hedelmöityksestä ja päättyy noin 30 millimetriä pitkään yksilöön. Sikiökehityksen ensimmäisillä viikoilla kasvu on nopeaa ja sikiön pituus kaksinkertaistuu. Ulkoiset sukuelimet kehittyvät ja ovat nähtävillä, sekä virtsanmuodostus alkaa. (Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto ja Äimälä 2015, 126-127, 136.)

Tulevan äidin neljä biologispsykososiaalista vaihetta ensiraskaudessa ovat heilahdus- tai häiriövaihe, soviittautumisvaihe, keskittymisvaihe ja ennakointi- ja valmistautumisvaihe. Nämä vaiheet valmistavat naisen tulevaan äitiyteen sopeutumiseen ja kiintymyssuhteen luomiseen lapseen. Ensimmäinen vaihe eli heilahdus- tai häiriövaihe kestää ensimmäiset 12 viikkoa, jolloin naisen hormonituotanto muuttuu ja tuleva äiti tulee tietoiseksi muutoksista. Lapsi koetaan osaksi omaa kehoa, ja ajattelua leimaa pelko lapsen menetyksestä ja halu suojella sitä esimerkiksi ruokavalion muutosten keinoin. Tunteet vaihtelevat jännityksestä masennukseen, ja oman lapsuuden kokemukset ja kiintymyssuhteet aktivoituvat. (Sinkkonen ja Kalland 2011, 96-98.)

Viikoilla 12-20 pään ja vartalon suhteet muuttuvat, kun aiemmin pää on muodostanut noin puolet sikiön pituudesta. Kasvojen muodot normalisoituvat, kun silmät ja korvat siirtyvät paikoilleen ja sikiö voi kuulla äidin sydämenlyönnit. Aluksi sikiön liikkeet ovat havaittavissa vain ultraäänitutkimuksessa, mutta lopulta tuleva äiti alkaa myös tuntea ne. (Paananen ym. 2015, 136-137.) Tämä vaihe on kiintymyssuhteen muodostumisen näkökulmasta sovittautumisvaihetta. Tässä vaiheessa etsitään tietoa raskaudesta ja synnytyksestä, jaetaan kokemuksia ja tutustutaan sikiöön niin sen liikkeiden kuin sydänäänten kuuntelun ja ultraäänikuvien kautta. Tätä vaihetta leimaa myös tulevan äidin pyrkimys stressin vähentämiseen, mikä on helpompaa nyt, kun sikiön liikkeet tuntuvat. (Sinkkonen ja Kalland 2011, 96-98.)

Ensimmäiset aistit jotka sikiölle kehittyvät ovat kuulo- ja tuntoaisti. Kuulo on aisteista ensimmäinen, jolla sikiö on yhteydessä ulkomaailmaan. Sikiö alkaa reagoida ääniin eri tutkimusten mukaan raskausviikoilla 14-18, mutta sen kuuloaisti on täysin kehittynyt ja toimintakykyinen raskausviikolla 24. eli kuusikuukautisena. Vuorovaikutusta sikiön kanssa voi hakea raskauden aikana laulamalla tuutulauluja ja helliä ääniä kohtuun sekä sivelemällä äidin vatsaa. Laulaminen sisältää puhumisen etujen lisäksi rytmi-, riimi- ja melodiaärsykeitä, ja aivokäyrämittaukset päivän vanhoilta vastasyntyneiltä näyttävät, että he erottavat ja reagoivat erilaisiin rytmeihin. Jo raskausaikana laulettu tuutulaulu voi auttaa vauvaa sekä vanhempia rauhoittumaan myös syntymän jälkeen. Äidin ääni erottuu sikiölle kaikista selkeimmin ja se erottuu muista kohdun sisäisistä äänistä, koska sikiö kuulee koko kehollaan. Vastasyntynyt vauva erottaa ja tunnistaa äidin äänen lisäksi myös muiden läheisten ihmisten äänet, joita hän on kuullut jo kohdussa ollessaan. (Fink 2012; Vuori ja Laitinen 2005; Brucker 2015.)

Sikiön äänien havaitsemista ja oppimista raskauden viimeisillä viikoilla tutkitaan Helsingin yliopiston kognitiivisen aivotutkimuksen yksikössä. Tutkija Minna Huotilaisen mukaan vauva tunnistaa ja kuulee äitinsä äänen kaikkein parhaiten, koska se kulkeutuu myös kehon kautta, kun taas muiden ihmisten puhe vain ilman kautta. Vauva reagoi yleisesti puheeseen ja ääniin, mutta myös pelkästään jo vokaalin muutokseen. Jos tuleva äiti odotusaikana, varsinkin viimeisen kuukauden aikana, toistaa samaa lastenlorua päivittäin on hyvin todennäköistä, että vauva rauhoittuu kyseisen lastenlorun kuultuaan myös syntymän jälkeen. Vastasyntynyt vauva pyrkii kohti tuttuja ääniä ja näihin ääniin lukeutuvat ne, joita vauva on kohdussa ollessaan kuullut eniten. (Pelo 2009.)

Viikoilla 20-32 sikiön paino nousee voimakkaasti ja keuhkot sekä verenkiertoelimistö kehittyvät. Maku- ja hajuaisti alkavat toimia, ihon alle kertyy rasvaa ja silmät aukeavat. Keskushermosto säätelee lämpötilaa ja hengitystä. (Paananen ym. 2015, 137-138.) Vaihe on keskittymisvaihetta, jolloin tulevaan lapseen aletaan luoda suhdetta. Sikiön kehitys mahdollistaa erilaisia käyttäytymisliikkeitä, joita tuleva äiti alkaa tunnistaa ja vastaa niihin. Myös uni- ja valverytmi opitaan, ja syntyy kokemus siitä, että vauva on oma erillinen yksilönsä. (Sinkkonen ja Kalland 2011, 96-98.)

Viikosta 32 synnytykseen asti sikiön hermosto kehittyy täysin, ja se orientoituu jo valoon nähden. Rasvaprosentti nousee ja sikiötä ympäröivä untuvakarva katoaa pääosin. (Paananen ym. 2015, 138.) Kiintymyssuhteen valossa aika on ennakointi- ja valmistautumisvaihetta, jolloin tulevan äidin keho valmistautuu synnytykseen ja hän irtaantuu psyykkisesti vauvasta. Tuleva äiti ajattelee tässä vaiheessa enemmän tulevaa todellista lasta. Toisaalta pelot lisääntyvät synnytykseen, itsehallinnan menetykseen, kipuihin ja lapsen terveyteen liittyen, toisaalta odotetaan, että päästään näkemään ja koskemaan vauvaa. (Sinkkonen ja Kalland 2011, 96-98.)

Myös tuleva isä käy läpi tietyt vaiheet isäksi tulemisessa, vain eri tahtiin ja eri tavalla kuin tuleva äiti, sillä vaiheet riippuvat paljolti raskauden etenemisestä ja näkymisestä. Vanhempien kiintymyssuhde tulevaan lapseen perustuu siis mielikuviiin ja tunteisiin. Näiden mielikuvien ja tunteiden määrä ja laatu toimivat osaksi ennustajina siinä, millainen tunneside ja suhde äidille tulee lapseen. Neuvola pyrkii tunnistamaan mahdollisia ongelmia tunnesiteen muodostuksessa raskausaikana ja puuttumaan niihin. (Sinkkonen ja Kalland 2011, 98-104.)

Sikiö tunnistaa äidin valveillaolon, nukkumisen ja liikkeen äidin sydämen sykkeen muutoksista. Sikiö kokee äidin sydämen sykkeen koko kehollaan, ja äidin hengittäessä lapsivesi liikkuu. Näistä syntyy erilaisia rytmejä. Raskauden aikana voikin tehdä erilaisia rentouttavia hengitysharjoituksia, jotka valmentavat myös synnytyslaulun käyttämiseen synnytyksessä. Koska sikiö tunnistaa äidin äänen, hän reagoi myös erilaisiin ääniin: lauluun sekä kovaan ja pehmeään ääneen. Tuleva äiti ja isä voivat jutella sikiölle mahaan ja laulaa yhdessä erilaisia tuutulauluja, samalla hieroen mahaa lämpimin, rauhallisin liikkein. Ne tuottavat sikiölle mielihyvää, ja vahvistavat kiintymyssuhteen muodostumista. Päivällä nopeatempoisemmat laulut tuovat ilmi vuorokausirytmien muutoksia. Myös erilainen liikkuminen vaikuttaa sikiöön. Erilaiset liikuntamuodot saavat äidin hengittämään eri tavoin, ja myös sikiö liikkuu eri tavoin erilaisten ärsykkeiden myötä. Vanhemmat voivat tunnustella näitä reaktioita ja saada käsityksen myös sikiön vuorokausirytmistä. Se auttaa tulevia vanhempia luomaan erilaisia mielikuvia tulevasta lapsesta. (Vuori ja Laitinen 2005.)

3.3 Synnytyslaulu ja vuorovaikutus vauvan kanssa

Vauva ymmärtää puheen musiikillisen sisällön jo kauan ennen sen sisältöä. Kun vauvalle on laulettu jo kohdussa, sen kyky tulkita puheen äänenpainojen ja äänensävyjen merkityksiä kasvaa. Vastasyntyneen musiikin kokeminen tarkoittaa äänen voimakkuutta, tempoja ja rytmiä, joten vanhempien ei tarvitse hävetä omaa lauluääntään. Jo kohdussa sikiö oppii äänenpainoja ja sävelkulkua, sekä muita kielelle ominaisia musiikillisia piirteitä, joten vauvan puheen ja kielen kehityksen pohjana on äidin äänet. (Vuori ja Laitinen 2005, 112-113, 127-128.)

Laulun avulla voidaan vaikuttaa myös lapsen vireystilaan. Rauhoittava ja rentouttava ääni ja laulu rauhoittavat myös lasta, kun taas virkistävä vaikutus syntyy nopearytmisyydellä ja korkeammalla äänellä. Vauvan itkua voi myös rauhoittaa laulamalla ensin itkun nopeudella ja korkealla äänellä, siirtyen pikkuhiljaa rauhalliseen lauluun. Laulaminen vauvalle on vuorovaikutusta ja läsnäoloa. Sen kautta voimme ilmaista tunteitamme, erityisesti laulajan tunnetila välittyy lapseen. Erityisesti

rauhottavien tuutulaulujen merkitys tulee siitä, että ne rauhoittavat myös laulajan. Tällaiset tuovat vauvalle viestejä ympäristöstä, ja niiden pohjalta syntyy kokemuksia elämästä. (Vuori ja Laitinen 2005, 113-115,118.)

3.4 Synnytyslaulu synnytyksen aikana

Synnytys tarkoittaa kohdun ulkopuoliseen ympäristöön poistuvia hedelmöityksen tuotteita, eli sikiö, istukka ja kalvot. Synnytyksessä on neljä eri vaihetta, jotka jaetaan avautumis-, ponnistus-, jälkeis- ja tarkkailuvaiheeseen. Supistusten alkaminen, lapsivedenmeno tai vereslimainen vuoto voivat olla merkkejä synnytyksen käynnistymisestä. (Paananen ym. 2015, 221.) Synnytys on kansainvälisen määritelmän mukaan kyseessä, kun sikiö painaa vähintään 500 grammaa tai raskaus on kestänyt vähintään 22 viikkoa (Tiitinen 2016b). Säännöllisestä synnytyksestä puhutaan WHO:n mukaan, kun synnytys alkaa spontaanisti, eikä siihen liity ennalta tiedettyjä riskejä, raskaus on kestänyt 37-42 viikoille jossa sikiö syntyy päätalassa ja syntymän jälkeen vauva sekä äiti ovat hyväkuntoisia. (WHO 1996, 4.)

Kun synnytys käynnistyy, kannattaa äänenkäyttö aloittaa jo kotioloissa. Kun ympäristö on tuttu, saa nainen rauhassa etsiä omaa ääntään ja syventää hengitystään, mikä auttaa äänen tuottamisen jatkamista myös sairaalassa. Äänenkäyttö aloitetaan rauhassa, huokaavan hengityksen verran ilman pakottamista tai ponnisteluja. Näin varmistetaan, että naisen voimat eivät kulu heti alkuun, vaan ääntä jaksetaan tehdä mahdollisimman pitkään levollisena ja rentoutuneena. Synnytyksen alkuvaiheessa puheäänien korkeudelta tuotetut äänet ovat keskittymisen ja kehon virityksen kannalta tärkeää. Synnytyksen edetessä ja resonanssin löytyessä, tavoitteena on rentouttaa lantion seutua tekemällä matalia ääniä. (Vuori ja Laitinen 2005, 56, 64-65.)

Tiitisen (2016b) mukaan normaaliin synnytykseen ei varsinaisesti tarvitse puuttua, vaan se hoituu itsestään. Synnyttäjän ja vauvan vointia tarkkaillaan koko synnytyksen kulun ajan ja tarpeen mukaan tilanteeseen puututaan, jos huomataan jotain poikkeavaa. Riskitilanne synnytyksen aikana voi tulla milloin tahansa ja tämän vuoksi synnytykset pääsääntöisesti hoidetaan Suomessa sairaaloissa. Normaalisti synnytyksen hoitaa kätilö, mutta lääkäri tulee mukaan, jos synnytyksen yhteydessä tarvitaan toimenpiteitä. Esimerkkinä tämän kaltaisista tilanteista on kaksossynnytys ja perätila.

Hoidon perustana käytetään synnytyssuunnitelmaa, johon olennaisesti kuuluu synnyttäjän toiveet sekä hoitohenkilökunnan kanssa tehdyt päätökset. Suunnitelmassa on toiveet esimerkiksi kivunlievityksestä ja ponnistusasennosta. (Paananen ym. 2015, 248-250.)

3.5 Synnytys vaiheittain

Avautumisvaihe on alkanut, kun supistukset ovat säännöllisiä, ja kestää kunnes kohdunsuu on täysin auki eli kymmenen senttimetriä. Tässä vaiheessa vauvan vointia tarkkaillaan ja tarkistetaan vauvan tarjonta sekä asento. Tarjonta tarkoittaa vauvan osaa, joka on alimpana synnytyiskanavassa (päätälä

tai perätilä), ja asennolla missä suunnassa sikiön selkä on. Kivunhoito on tärkeä osa avautumisvaihetta, koska synnytyskipu on voimakkaimmillaan avautumisvaiheen lopussa. Kipua tuottaa vauvan siirtyminen eteenpäin synnytyskanavassa, kun kohdun ligamentit ja emättimen seinämät venyvät. (Paananen ym. 2015, 248-250.) Avautumisvaiheessa on hyvä keskittyä rentouttamaan niin lantio, kuin myös muut kehon osat. Supistusten alkaessa nainen voi mennä kuumen suihkun alle kyykkyasentoon, joka on erityisen rentouttava, ja samalla huokaila a-vokaalia pitäen leuan rentona. (Vuori ja Laitinen 2005, 64-65.)

Synnytyksen edetessä ja supistusten lisääntyessä monet synnyttäjät toivovat tukihenkilön antavan hierontaa ja tekevän ääntä, koska sillä on rentouttava vaikutus ja näin ollen helpottaa oloa. Tukihenkilö voi auttaa tuottamalla ääntä, myös tilanteessa, jos synnyttäjää väsy. (Vuori ja Laitinen 2005, 91-92.) Jatkuva tuen saaminen edistää tyytyväisyyttä synnytykseen, lisää alatiesynnytyksen todennäköisyyttä, vähentää lääketieteellisen kivunlievityksen tarvetta ja lyhentää synnytyksen kestoa. (THL 2015.)

Avautumisvaiheen jälkeen alkaa ponnistusvaihe, joka päättyy vauvan syntymään. Synnyttäjä ponnistaa alussa vain sen verran, kun tuntuu sopivalta, ja olo helpottuu. Ponnistusten vaikutuksesta vauva laskeutuu synnytyskanavassa alaspäin. Synnyttäjän oma spontaani ponnistus ja työntäminen ovat suositeltavampaa, koska ohjatulla työntämisellä synnyttäjä pidättää hengitystä ja se vaikuttaa negatiivisesti vauvan hapettumiseen. (Paananen ym. 2015, 265-266, 269.)

Leuan alueelta kulkevat hermot ovat suorassa yhteydessä lantion alueelle ja kohdunsuulle. Monesti kipua kohdatessaan ihminen puree hampaat yhteen, jolloin myös leuka kiristyy. Tällöin jännitys leviää koko kehoon, varsinkin lantion alueelle. Tähän löytyy apu synnytyslaulusta ja rennon äänen tuottamisesta, kun synnytys käynnistyy ja supistukset alkavat. Kun supistukset voimistuvat ja kipu kovenee, suunnataan tuotettu ääni lantion alueelle. Naisen ääni voimistuu kipujen kasvaessa, mutta äänen tulisi edelleen olla hallittua ja alaspäin suuntautuvaa, eikä korkea, kova tai kireä. (Vuori ja Laitinen 2005, 66-68.)

Tukihenkilö auttaa synnyttäjää rentoutumaan synnytyksen aikana useammalla tavalla, esimerkiksi korjaamalla synnyttäjän asentoa ja tukemalla esimerkiksi pään alta tai hartioista. Supistusten välillä hän tarjoaa juomista, pyyhkii kasvoja ja koskettaa hellästi leukaa ja niskaa, jotta synnyttäjä muistaa rentouttaa itseään. Vaikeiden supistusten aikana tukihenkilö voi hengittää yhdessä synnyttäjän kanssa, ja tarvittaessa tuottaa ääntä mukailien synnyttäjän äänen rytmii. (Paananen ym. 2015, 269-271; Vuori ja Laitinen 2005, 69-71.)

Ponnistusvaihe päättyy lapsen syntymään, jonka jälkeen alkaa jälkeisvaihe. Jälkeisvaihe päättyy kalvojen ja istukan syntymiseen. Säännöllinen synnytys on edellytyksenä spontaanille jälkeisten syntymiselle. (Paananen ym. 2015, 275-277.)

Vastasyntynyt alkaa nopeasti muodostamaan äitiin vuorovaikutussuhdetta, koska he tuntevat jo toisensa. Vauva tunnistaa sekä muistaa äidin ja läheisimpien ihmisten äänet, joita on kuullut jo kohdussa. Tutun äänen ja laulun kuuleminen rauhoittavat vauvaa, sekä tuovat turvallisuuden tunnetta. (Vuori ja Laitinen 2005, 113, 116-117.) Hoitohenkilökunta tukee varhaisen vuorovaikutuksen syntymistä. Tässä vaiheessa tärkeää on huomioida äidin ohjaaminen imetyksessä, jotta se jatkuisi myöhemmin. Vastasyntynyttä ja äitiä tarkkaillaan noin kaksi tuntia synnytyksen jälkeen, siksi neljättä vaihetta kutsutaan tarkkailuvaiheeksi. (Paananen ym. 2015, 281.)

3.6 Synnytyskipu

Lähes kaikki synnyttäjät kokevat synnytyksen kivuliaana, puolet pitää kipua todella kovana ja jopa viidesosa sietämättömänä. (Tiitinen 2016b). Synnytyskipu koetaan yksilöllisesti, ja siihen vaikuttavat vauvan asento ja koko suhteessa lantion kokoon, supistusten voimakkuus sekä synnyttäjän kipukynnys. Kivun aistimukseen vaikuttavat myös synnyttäjän motivaatio, mieliala sekä ilmapiiri jossa synnytys tapahtuu. Kipu on olennainen osa synnytystä ja vaikka sitä ei voida poistaa, sitä voidaan lievittää monin eri keinoin. Eri kivunlievityskeinoja voidaan helposti yhdistellä keskenään eivätkä ne poissulje toisiaan, synnytyslaulu on erityisesti helppo yhdistää mihin tahansa kivunlievityskeinoon. Jokaisen synnyttäjän kohdalla valitaan hoitomenetelmä yksilöllisesti ja pyritään toteuttamaan se synnytyksen edetessä. Aina suunniteltu kivunlievitysmenetelmä ei ole kuitenkaan mahdollinen, siihen vaikuttavat synnytyksen vaihe ja lapsen hyvinvointi. Tärkeintä on kuitenkin turvallinen synnytys niin synnyttäjän kuin vauvan kannalta. (Rautaparta 2010, 113-115; Sarvela ja Volmanen 2014; Paananen ym. 2015, 256-257.)

Kipu toimii ihmiskehelle varoitussignaalina ja se saa suojautumaan vaaralta. Lihasten jännittäminen ja hengityksen pidättäminen ovat yleisiä spontaaneja reaktioita kipuun, mutta epäsuotuisia synnytyksen kannalta, sillä ne kuluttavat voimat nopeasti ja voivat aiheuttaa verenkiertohäiriöitä. Synnyttäjän täytyisi niin sanotusti taistella omaa kehoaan vastaan, jotta tämä luontainen reaktio ei tapahtuisi ja kipua voisi lievittää muilla keinoilla. Tärkeintä synnyttäjälle on oppia työskentelemään kivun kanssa, ottaa kipu vastaan eikä taistella. Hyvinä apuvälineinä tähän on muun muassa synnytyslaulu, eri asennot, liikkuminen, hyvä hengitys, hieronta ja kannustava ilmapiiri. (Rautaparta 2010, 113; Vuori ja Laitinen 2005, 50.)

3.7 Kivunlievitysmenetelmät yhdessä synnytyslaulun kanssa

Kivunlievityksessä synnytyksen aikana ei vaikuteta pelkästään kipuun, vaan myös kivunsietokykyyn. Kivunsietokykyyn vaikuttaa ilmapiiri, ihmiset, paikka ja sosiaalinen ympäristö. Synnytyskipun hoito on asennoitumista kokonaisvaltaisesti synnyttämiseen, ja eniten tähän voi vaikuttaa hyvällä valmistautumisella jo raskauden aikana. (Rautaparta 2010, 113-115.) Raskausaikana harjoiteltu synnytyslaulu auttaa kohentamaan omaa oloa, ja menetelmän avulla voi opetella rentoutumaan ja rauhoittumaan. Mitä rentoutuneempi on, sitä paremmin voi tuntea hallitsevansa omaa kehoaan ja olemaan sen kanssa yhtä. (Vuori ja Laitinen 2005, 50-51.)

Kivunlievitysmenetelmät on jaettu lääkkeellisiin ja lääkkeettömiin, eivätkä ne poissulje toisiaan, vaan niitä voidaan käyttää yhdessä. Nykyään valinnanvaraa kivunlievitysmenetelmissä on paljon ja kättilön tehtävänä on tarjota synnyttäjälle vaihtoehtoja kivunlievitykseen, sekä antaa sitä pyydettyä, jos tilanne sen sallii. (Tiitinen 2016c.)

Lääkkeellisiin kivunlievitysmenetelmiin kuuluvat kipulääkkeet, ilokaasu ja erilaiset puudutukset, jotka voidaan jaotella koko kehoon vaikuttaviin ja paikallisesti vaikuttaviin. Nämä eivät poista kipua, mutta lievittävät sitä. Ilokaasu on sen halpuuden, turvallisuuden ja helpon käytettävyyden takia yleisimmin käytetty lääkkeellinen hoitomuoto kipua vastaan. Ilokaasun ei usein koeta olevan riittävä mutta on ainoa käytettävissä oleva lääkkeellinen kivunlievitysmuoto tilanteissa, joissa synnytys on edennyt liian pitkälle puudutuksen laittoa ajatellen. (Sarvela ja Volmanen 2014.)

Lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä on paljon erilaisia, ensimmäisenä ja tärkeimpänä perhe- ja synnytyvalmennus, joka alkaa jo raskauden aikana. Koska pelko voimistaa kivun tunnetta, on kivunlievityksen perusta synnytykseen valmentautumisessa. Tieto normaalin synnytyksen etenemisestä ja erilaisista kivunlievitysmenetelmistä helpottavat synnyttäjää suhtautumaan tulevaan kipuun rauhallisemmin. Oman synnytyssairaalan kivunlievitysmahdollisuuksista on hyvä ottaa etukäteen selvää, jotta on helpompi tehdä omaa synnytyssuunnitelmaa kivunlievityksen osalta. (Rouhe, Saisto, Toivanen ja Tokola 2013, 62–63.) Omatoimisesti synnytykseen voi valmentautua tekemällä synnytyslaulu harjoituksia jolloin oppii rentoutumaan ja rauhoittumaan, mikä taas auttaa työskentelemään kivun kanssa. (Vuori ja Laitinen 2005, 50-51). Muita lääkkeettömiä menetelmiä ovat esimerkiksi liikkuminen ja asentohoito, rentoutuminen, synnytyslaulu ja musiikki, hieronta ja lämpö. Näitä kaikkia on helppo yhdistellä, eivätkä ne poissulje toisiansa. (Aitasalo 2014.)

Rauhallinen hengitys on avainasemassa rentoutumiseen ja auttaa myös keskittymään. Etukäteen harjoitellut hengitystekniikat tulevat helpommin käyttöön ja vähentävät synnytykipuja. Tukihenkilö on apuna tilanteessa ja voi tarpeen tullen muistuttaa hengittämään rauhallisesti ja rentoutumaan. Jos hengitystä pidättää, tai hengittää liian nopeasti, saattaa niiden pitkittyessä sikiölle syntyä hapenpuutetta. (Paananen ym. 2015, 258-259.) Synnytyslaulun eli keskittyneen äänen tuottamisen harjoittelu edesauttaa hengityksen syventämistä ja rauhoittumista sekä syntyvän vauvan voinnin paranemista hapen kulkiessa hyvin synnyttäjän verenkierrossa. Äänenkäytön ja hengityksen harjoittelu raskauden aikana parantaa naisen voimaa. Synnytyksen aikana hallittu äänenkäyttö myös auttaa synnyttäjää hallitsemaan tilannetta, eikä hän menetä oman kehonsa kontrollia. (Vuori ja Laitinen 2005, 50.) Musiikin on tutkittu olevan toimiva keino akuutin kivun vähentämiseen, musiikin kuuntelu esimerkiksi laskee verenpainetta, sykettä sekä hengitystaajuutta, ja parantaa happisaturaatiota. Sillä on myös positiivisia vaikutuksia ihmisen immuunijärjestelmän toimintaan. (McCaffrey 2008, 40.)

Asentohoidolla ja liikkumisella on suuri merkitys synnytyksen jokaisessa vaiheessa. Jos synnyttäjällä on oman ja sikiön voinnin kannalta mahdollisuus pysyä liikkeellä, olisi se suotavaa, jotta hengitys ja verenkierto toimisivat tehokkaasti. Synnytyksen eri vaiheissa mieluisa asento voi vaihdella

pystyasennosta konttausasentoon. (Paananen ym. 2015, 258-259.) Asento voi olla millainen tahansa hyvältä tuntuva, olennaista synnytyslaulun kannalta on niskan ja leuan rentona pysyminen. Tällöin äänen tuottaminen on rentoa, ja ääni pääsee vapaasti värähtelemään kehossa (Vuori ja Laitinen 2005, 60).

Hieronta on tehokas jännityksen poistaja. Hartiat, raajat ja kasvojen lihakset ovat erityisesti ne lihasryhmät, jotka synnytyksen aikana jännittyvät. Hieronta helpottaa lihasten jännitystä, ja myös parantaa verenkiertoa, jolloin synnytyksen eteneminen helpottuu. (Paananen ym. 2015, 259.) Synnytyslaulussa tuotettavan äänen ja kosketuksen yhdistäminen vaikuttaa kehoon paremmin kuin yksin käytettyinä. Myös lämpö ja vesi rentouttavat ja lievittävät supistuksista aiheutuvaa kipua, ja amme tai suihku ovat oivallisia paikkoja nauttia vedestä. (Aitasalo 2014; Vuori ja Laitinen 2005, 21.)

Oikein käytettynä synnyttäjän oma ääni voi toimia kivunlievittäjänä. Hallittu äänenkäyttö ei poista kipua, mutta auttaa kestämään sen paremmin. Synnytyslaulun avulla keho rentoutuu äänen ja hengityksen kautta, ääni on hengityksen jatke. Rentoutuneessa lihaksessa kipu ei tunnu niin voimakkaasti kuin jännittyneessä. Se, että äänellä kivunlievitys saataisiin lantioon asti resonoimalla, vaatii matalaa ääntä. (Vuori ja Laitinen 2005, 62–64.)

Synnytyslaulu voi yksin riittää kivunlievitykseksi, eikä muita keinoja tarvita. Synnytyslauluun voi kuitenkin yhdistää halutessaan muitakin kivunlievitysmenetelmiä. Yleisimpiä yhdistelmiä tulee toisen luonnonmukaisen kivunlievityksen, esimerkiksi veden tai hieronnan kanssa. (Vuori ja Laitinen 2005, 100–104.)

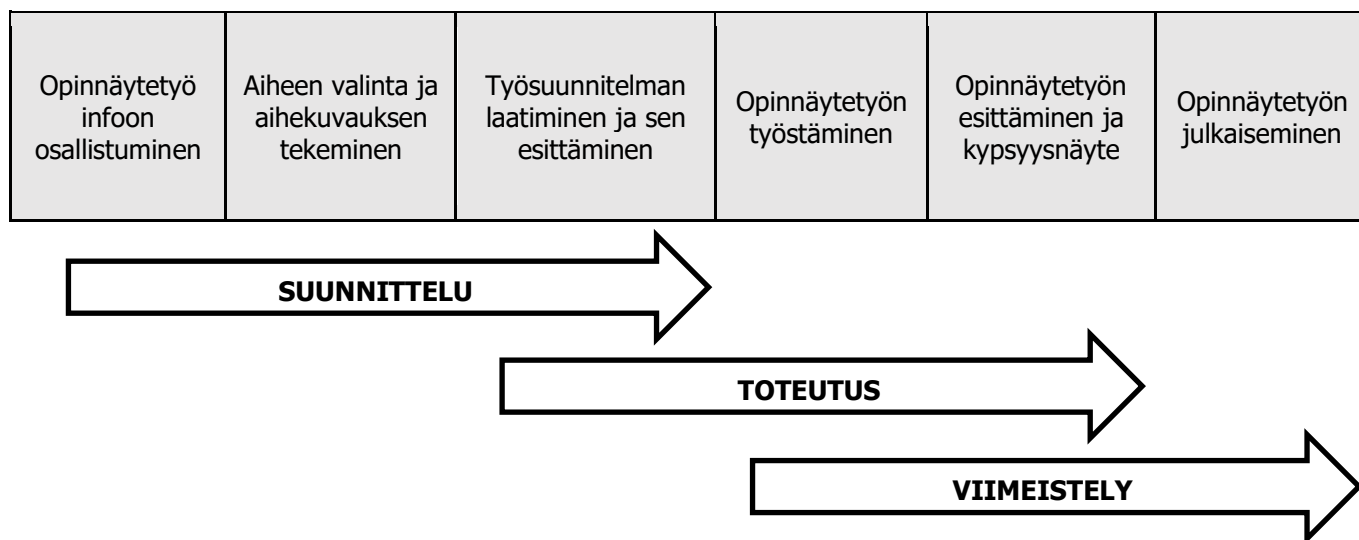
4 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Opinnäytetyömme toteutuu kehittämistyönä, tuotamme PowerPoint-esityksen synnytyslaulusta ja äänenkäytöstä kiintymyssuhteen luomisessa sekä rentoutus- ja kivunlievitysmenetelmänä raskauden ja synnytyksen aikana. PowerPoint-esitys koostuu teoratiedosta sekä viidestä videosta, jotka käsittelevät hyvää hengitystekniikkaa, matalalla soivia vokaaleja ja muita harjoituksia.

Hyödynnämme työssä musiikkipedagogia havainnollistamaan muun muassa äänenkäyttöä ja antamaan ohjeita oikeaoppiseen hengitykseen. Olemme saaneet esiintyjältä suullisen luvan käyttää videoita opinnäytetyössämme. PowerPoint-esitys sisältää yhteensä 17 diaa, joihin sisältyy teoratietoa sekä viisi videota.

Videot kuvattiin Honor 7-puhelimella Kuopion taidelukio Lumitin musiikkiluokassa, ja videoissa esiintyy musiikkipedagogi Siiri Ahtola. Kuvattu materiaali editoitiin VideoPad Video Editor-ohjelman avulla, ja yhteensä videoita tuli 5 kappaletta. Videoiden kestot vaihtelevat puolesta minuutista kolmeen minuuttiin.

Teimme tämän opinnäytetyön Savonian prosessikuvauksen mukaisesti. Prosessi jakautuu kolmeen päävaiheeseen: suunnittelu-, toteutus- ja viimeistelyvaiheeseen (kuvio 1.). Alla kuvaamme seuraavia vaiheita omassa opinnäytetyön tekoprosessissamme.



KUVIO 1. Prosessin vaiheet

Opinnäytetyö on opiskelijoiden oma työprosessi, jota seuraavat opinnäytetyön ohjaaja ja yhteistyökumppanit. Opinnäytetyön rakentaminen prosessikuvausta mukaillen auttaa työn pysymistä tavoitteellisena ja suunnitelmallisena. Työn tekeminen kuvauksen mukaisesti on näin ollen loogista ja sujuvaa. Prosessikuvauksen eri vaiheissa opinnäytetyön ohjaaja ja muut ohjaushenkilöt ovat tukemassa sekä arvioimassa opinnäytetyötä. (Savonia ammattikorkeakoulu 2016, CHECK-LISTA.)

Prosessikuvauksen vaiheet etenivät hieman lomittain, eivätkä yksi vaihe kerrallaan. Jouduimme palaamaan aikaisempiin vaiheisiin useasti, koska tilaaja vaihtui ja opinnäytetyömme sisältöä uudistettiin. Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus muuttuivat prosessin edetessä, joten välillä aiempien vaiheiden tarkastelu ja pohtiminen oli tärkeää. Opinnäytetyön aihe muovautui prosessin edetessä tekijöiden näköiseksi omien tavoitteiden ja tilaajan toiveita sekä tarpeita huomioiden.

4.1 Ideointi- ja suunnitteluvaihe

Opinnäytetyömme idea lähti musiikkipedagogin mielenkiinnosta synnytyslaulua kohtaan. Työprosessin aluksi päätimme, että opinnäytetyömme aihe liittyy synnytyslauluun, ja valinnan jälkeen lähdimme etsimään idealle tilaajaa. Tarkoituksena oli tuottaa opas synnyttäjille tai hoitohenkilökunnalle. Otimme yhteyttä ensin moneen organisaatioon, kunnes Kuopion kaupunki oli alustavasti kiinnostunut aiheesta ja halukas yhteistyöhön.

Teimme SWOT-analyysin (liite 2.), jonka avulla pohdimme omia vahvuuksiamme ja heikkouksiamme, sekä opinnäytetyön mahdollisuuksia ja uhkia. SWOT tulee alun perin englanninkielisistä sanoista strengths, weaknesses, opportunities ja threats. SWOT-analyysin avulla voidaan tunnistaa minkä tahansa prosessin kriittisiä kohtia, ja sitä kautta ohjata prosessia. Vahvuudet ja heikkoudet ovat sisäisiä prosessiin vaikuttavia tekijöitä, mahdollisuudet ja uhat taas ulkoisia. (Opetushallitus 2017.)

Koimme, että vahvuksiimme kuului suurimpana kiinnostus aihetta kohtaan. Olimme kaikki suunnitelleet uraa joko kättilöinä tai terveydenhoitajina, ja molemmissa pääsisi konkreettisesti käyttämään hyödyksi opinnäytetyöstä saatua uutta tietoa. Vahvuuksiamme oli myös musiikkipedagogin saaminen mukaan työhön sekä ohjaavan opettajan ammattitaito. Suurin heikkous meillä oli aikataulutuksen puute. Koimme, että meidän olisi pitänyt prosessin alusta asti tehdä selkeä aikataulu työn jokaiselle vaiheelle ja sopia tapaamisia tasaisin väliajoin, niin tilaajan, ohjaajan kuin tekijöiden kesken. Näimme opinnäytetyömme mahdollisuutena laajentaa tietoisuutta synnytyslaulusta alan opiskelijoiden tietoisuudessa. Synnytysvalmennus on monissa paikoissa pikkuhiljaa siirtymässä sähköiseen muotoon, meidän työemme voisi päästä hyötykäyttöön sen jo ollessa sähköisenä. Toiveenamme oli, että työemme pääsisi käyttöön ja siitä olisi apua niin tuleville vanhemmille kuin alan ammattilaisillekin. Mahdollisuutena pidimme myös omaa ammatillista kehittymistä työn myötä. Uhkana työlle ovat arvaamattomat tilanteet, kuten tilaajan äkillinen peruminen. Uhkana pidimme myös lähteiden vähyyttä ja tilaajan tarpeisiin vastaamattomuutta.

4.2 Käynnistys- ja toteutusvaihe

Ensimmäinen tapaaminen 2016 marraskuussa oli Kuopion kaupungin työntekijän/tilaajan kanssa. Tapaamisessa käsiteltiin opinnäytetyömme sisältöä ja sitä, millaisessa muodossa opas synnytyslaulusta tuotetaan. Toiveena tilaajalta oli sähköinen opas, johon sisältyisi tietoa, ääninäytteitä sekä videonäytteitä synnytyslaulusta. Lähdimme työstämään aihekuvausta tapaamisen

perusteella, ja lähetimme sen ohjaavalle opettajallemme. Hyväksytyt aihekuvaus esitettiin tammikuussa 2017, minkä jälkeen aloitimme työstämään työsuunnitelmaa. Työsuunnitelmaa tehdessämme 2017 kesäkuussa, otimme uudelleen yhteyttä tilaajaan opinnäytetyön tilanteesta ja kävi ilmi, että heillä ei ollutkaan tarvetta opinnäytetyöllemme.

Otimme yhteyttä ohjaavaan opettajaan opinnäytetyön tilanteesta, ja tapasimme elokuussa 2017. Tilaajaksi vaihtui Savonia-ammattikorkeakoulu, jonka tarkoituksena on käyttää opinnäytetyön tuotosta kättilöiden koulutusohjelmassa. Muokkasimme opinnäytetyömme työsuunnitelman sisältöä tilaajan toivomusten mukaisesti, ja esitimme sen hyväksytysti syyskuussa 2017. Työsuunnitelman hyväksymisen jälkeen aloitimme lopullisen työn tekemisen ja videoiden editoimisen.

TVT-työpajassa kävimme syyskuun lopussa, ja saimme ajatuksen PowerPoint-esityksen tekemiseen, mihin kuuluisi teoretietoa ja videoita. Kysyimme ohjaavalta opettajalta mielipidettä asiaan ja saimme luvan tehdä PowerPoint-esityksen. Opiskelijan näkökulmasta, eli meidän mielestämme, lyhyitä videoita sisältävä PowerPoint-esitys on helpompi käyttää opetuksessa kuin yksi pidempi video. Videot käsittelevät hyvää hengitystekniikkaa, matalalla soivia vokaaleja ja muita harjoituksia. PowerPoint-esityksen tietopohja perustuu opinnäytetyön teoretietoon, jossa on käytetty pohjana kirjallisuuskatsausta.

Opinnäytetyöprosessin edetessä pidimme ohjauspalaverin ohjaavan opettajan kanssa lokakuun alussa, jolloin näytimme ensimmäisen version tekemästämme PowerPoint-esityksestä. Saimme hyviä muokausehdotuksia raporttiin sekä PowerPoint-esitykseen. Opinnäytetyöprosessin ollessa loppusuoralla, sovimme jatkossa opettajan ohjauksen tapahtuvan sähköpostin välityksellä. Teimme ohjaavan opettajan muokausehdotusten pohjalta muutoksia työhön ennen PowerPoint-esityksen lähettämistä arvioijille. Arvioijina toimi kaksi kättilöopiskelijaa, raskaana oleva nainen ja kättilö.

Kävimme lokakuun alussa myös ABC-pajassa, kun raportin kirjoittaminen alkoi olla hyvällä mallilla. Työpajassa saimme apua opinnäytetyön äidinkielelliseen muokkaukseen, kuten kieliasuun ja sidosteisuuteen.

4.3 Päätäminen ja arviointivaihe

Kaksi eri vaiheen kättilöopiskelijaa, raskaana oleva nainen sekä yksi kättilö toimivat PowerPoint-esityksen arvioijina. Lähetimme heille työn ja muutaman kysymyksen esityksestä (Liite 3.) sähköpostilla. PowerPoint-esitys on videoiden takia kooltaan suuri ja sen takia jouduimme tekemään esityksen ohjelmalle Google Slides, jotta esitys saatiin lähetettyä arvioijille sähköisesti. Esitys muokattiin samanlaiseksi kuin alkuperäinen esitys on PowerPointilla, jotta arvioijille tuli parempi mielikuva, miltä esitys kokonaisuudessaan näyttää. Alla on käyty läpi mitä arvioijamme pitivät esityksestä ja kursivoituna muutamia otteita heidän palautteestaan.

Tulevana keväänä kättilöopintonsa aloittavalle aihe oli entuudestaan tuntematon, mutta muille aihe oli ainakin jollain tasolla tuttu. Pian kättilöksi valmistuvalla ei ollut aiheesta kovin paljoa tietoa, joka taas kertoo kenties kättilön koulutuksesta sen, että siellä ei aihetta juuri käsitellä. Tämän takia meidän esityksemme voi hyvin ollakin tulevaisuudessa käytetty ja aihe tulee paremmin tutuksi jo opiskeluaikana tuleville kättilöille.

Yleisesti ottaen palaute työstä oli erittäin positiivinen eikä kenenkään mielestä työstä tuntunut puuttuvan mitään. Kaikkien arvioijien mielestä videot tukivat erinomaisesti kirjoitettua tekstiä, ja konkretisoivat sitä, miltä synnytyslaulu voi kuulostaa ja miten sitä voi harjoitella. Kuten Hakkarainen ja Kumpulainen (2012, 12) sanovat: Liikkuva kuva auttaa näkemään asioita, joita ei välttämättä muuten näkisi. Videolla voidaan myös herättää katsojan mielenkiinto aiheeseen.

Videot ovat hyvä täydennys ja käytännön esimerkit kivoja, heti kokeilin.

Ihanasti olitte kuvilla ja videoilla tuoneet lisää selkeyttä työllenne.

Koska PowerPoint-esityksemme on tulossa koulutusmateriaaliksi kättilöopiskelijoille, tarkoitus oli pitää esitys selkeänä ja tarpeeksi lyhyenä, mutta kuitenkin tarpeellisen tiedon esiintuovana.

Kättilöopiskelijoiden palautteissa kirjoitettiin näin:

Esitys oli juuri sopivan pituinen ja tärkeimmät asiat oli tuotu esiin.

Etenette selkeästi -> Ensin avaatte aiheen ja tämän jälkeen kerrotte siitä syvällisemmin ja sen merkityksestä ymmärrettävästi, hienoa!

Aihe oli henkilökohtaisesti ajankohtainen toisella kolmanneksella raskaana olevalle. Hän oli tutustunut aiheeseen synnytyssaiheisten kirjojen kautta, ja käyttäjä paljon työssämmekin painotettavaa hengitystekniikkaa rauhoittaakseen itseään ja mahassa olevaa vauvaa. Hän koki saaneensa esityksestämme uutta tietoa, ja myös vahvistusta jo tietämilleen asioille. Raskausajan loppua ajatellen hän sai esityksestämme paljon uutta materiaalia hyödynnettäväksi. Hän toi esille paljon keinoja, joita he jo puolisonsa kanssa käyttävät, ja myös sellaisia, joita uskoo jatkossa kokeilevansa.

Esitys ihanasti täydentää ja syventää omia ajatuksia.

Äänneiden käyttäminen on minulle uutta ja haluan ehdottomasti ottaa ne myös nyt kokeiluun.

Esikoistaan odottavan äidin palautteessa oli pohdittu myös kiintymyssuhdetta, ja kuinka sitä on tiedostamattaan odotusaikana alkanut muodostaa mahassa olevan vauvan kanssa. Puolisonsa kanssa he tietoisesti myös rauhoittavat päivän aina ennen nukkumaanmenoa laulamalla heille mieluisan ja rauhallisen tuutulaulun. Esityksemme avulla he saivat tähän vielä lisää syvyyttä ja aineksia viedä äänenkäytön astetta pidemmälle.

Esityksenne selkeyttää omaa tilannetta ja miten eri teoilla voi mahdollisesti vaikuttaa omaan ja vauvan hyvinvointiin.

Huippua, että työssänne tulee ilmi kiintymyssuhde ja vuorovaikutussuhde sekä tukihenkilön merkitys ja rooli synnytyksen aikana!

Varsinaisia muutosehdotuksia ei tullut, mutta Naistenklinikalla työskentelevän kättilön mielestä avokaalia käsittelevät videot hieman toistivat samaa asiaa. Mielestämme videot enemmänkin täydentävät toisiaan, joten emme tehneet niihin muutoksia. Hänen ehdotuksestaan lisäsimme lähteisiin muutaman nettisivun, joista löytyy tietoa synnytyslaulusta. Hän kommentoi myös videoiden matalaa äänenvoimakkuutta, mutta sen saa itse korjattua tietokoneen äänenvoimakkuutta lisäämällä.

Olemme esityksen tekijöinä tyytyväisiä esitykseen ja vielä enemmän ylpeitä tuotoksestamme saamamme palautteen jälkeen. On ilo tuoda julki aihe, josta kovin moni ei entuudestaan tiedä, mutta mikä varmasti kiinnostaa. Valmistuva kättilöopiskelija oli esityksemme tiimoilta keskustellut asiasta myös harjoittelupaikkansa kättilöiden kanssa, ja myös he pitivät valitsemaamme aihetta hyvänä.

Kaikkiaan täydellinen paketti!

Viimeistely- ja julkistamisvaiheessa työ käytettiin kielitarkistuksessa äidin- ja englanninkielenopettajilla ja heidän kommenttien mukaisesti tekstiä vielä muokattiin. Työ luovutettiin viimeisten muokkauksien jälkeen arvioitavaksi ja se tarkistettiin myös plagioinnin varalta Savonian Moodleen integroidulla Turnitin Feedback Studiolla. Viimeisiä kehitysideoita PowerPoint-esitykseen ja asiasisältöön saimme asiantuntijoilta. Esitystä muokattiin asiantuntijoiden, ohjaajan, opponenttien ja PowerPoint-esityksen arvioijien palautteen mukaisesti. Opinnäytetyötä viimeisteltiin ja työ esiteltiin seminaarissa, jossa opponenteilla oli vielä mahdollisuus kommentoida opinnäytetyötä. Kypsyysnäyte sekä itsearviointi opinnäytetyöstä tehtiin seminaarin jälkeen.

Opinnäytetyö tuotettiin sähköisenä versiona, joten kustannuksia meille ei tullut. Tapaamiset olivat tekijöiden kanssa koululla tai jonkun luona, joten matkakustannuksia ei tullut lyhyiden välimatkojen takia. Tekoprosessin aikana tulostimme raportin koululla, joten tulostuksesta ei tullut meille kustannuksia.

5 TYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö ja sen tavoitteena on lisätä tietoa kättilöopiskelijoille synnytyslaulusta kiintymyssuhteen luomisen välineenä raskauden ja synnytyksen aikana. Tarkoituksena on luoda PowerPoint-esitys synnytyslaulusta ja äänenkäytöstä kiintymyssuhteen luomisessa sekä rentoutus- ja kivunlievitysmenetelmänä raskauden ja synnytyksen aikana. PowerPoint-esitys sisältää yhteensä 17 diaa ja näihin sisältyy teoriaa sekä 5 videota. Videot käsittelevät hyvää hengitystekniikkaa, matalalla soivia vokaaleja ja harjoituksia.

Tilaaajan, Savonia-ammattikorkeakoulun, tavoitteena on saada opetusmateriaalia kättilöiden tutkinto-ohjelmaan. Videon muodossa tavoitteena on konkretisoida opiskelijoille synnytyslaulun tarkoitusta ja esimerkiksi oikeanlaista hengitystekniikkaa musiikkipedagogin avulla. Opinnäytetyön aihe kohdistui synnytyslauluun, koska tulevaisuudessa osa meistä haluaa jatkokouluttautua kättilöksi tai terveydenhoitajaksi. Meidän tavoitteena on tuoda synnytyslaulu laajempaan tietoisuuteen, sillä työtä tehdessä on käynyt selväksi, että siitä ei kovin moni ole aiemmin kuullut. Samalla pääsemme itse syventämään tietämystämme asiasta ja kehittämään osaamistamme. Haluamme myös haastaa itseämme tämän opinnäytetyön teossa ja opetella tekemään ohjausvideoita.

PowerPoint-esityksen tarkoitus on tarjota kättilöopiskelijoille luotettavaa tietoa helposti ymmärrettävässä muodossa synnytyslaulusta ja sen merkityksestä. Jo opinnäytetyön suunnittelun alkuvaiheessa visioimme tekemämme terveydenhuollon ammattilaisille ohjausmateriaalia, jota voitaisiin hyödyntää mahdollisimman paljon niin kättilö- kuin terveydenhoitajaopiskelijoille.

5.1 Kehittämistyö opinnäytetyönä

Opinnäytetyön on tarkoitus olla käytännönläheinen ja työelämälähtöinen sekä toteutettu tutkimuksien avulla. Sen täytyisi osoittaa alalla tarvittavien tietojen ja taitojen hallinta. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on ohjeistaa, opastaa tai järjestää käytännön toimintaa, ja sen lopputulos on aina jotain konkreettista. Erilaisia konkreettisia tuotoksia yhdistää visuaalisin ja viestinnällisin keinoin toteutettu kokonaisilme, joka on suunniteltava kohderyhmää palvelevaksi. Lopputulos voi olla opas tai ohje, joka on toteutettu esimerkiksi kotisivun, kirjan, vihkosen tai tapahtuman muodossa. (Vilka ja Airaksinen 2003, 9-10, 51-52.)

Teokseksi luokitellaan esimerkiksi kirjaa, lehteä, piirrosta, taulua tai sävellystä. Teos on omaperäinen, keksitty ja itsenäisesti luotu tulos. Teoksen luoja ja tekijä saa tekijänoikeuden, joka suojaa teoksen ilmaisumuotoa. Tekijä on oikeutettu määräämään teoksen käyttötarkoituksen. Tekijänoikeuslaki 404/1961 suojaa Suomessa myös kuvataallenteita, valokuvia ja äänitallenteita. Teoksen käyttäminen edellyttää lupaa tekijältä. (Teosto 2017.)

Työn laatuun ja laajuuteen vaikuttavat myös työn kustannukset. Kustannukset maksaa joko opiskelijat tai työn toimeksiantaja. Myös toimeksiantajan ohjeet työtä varten tulee näkyä kirjallisessa raportissa, monet yritykset voivat esimerkiksi tahtovat logonsa ja värimaailmansa näkyvän

tuotoksessa. Tuotoksen tavoitteena on olla persoonallinen ja yksilöllinen, mutta tärkeimpiä kriteerejä ovat käytettävyys ja asiasisällön sopivuus kohderyhmässä, informatiivisuus, selkeys, johdonmukaisuus ja houkuttelevuus. (Vilka ja Airaksinen 2003, 53.)

Opinnäytetyön tekemisessä on huomioitava myös lähdekritiikki, eli pitää pohtia tietojen oikeellisuus ja luotettavuus, sekä miettiä mistä tiedot ovat saatu. Lähteiden kirjoittajien auktoriteetit eivät ole samanlaisia, erityisesti internetistä saatavissa teksteissä, ja osa tiedoista voi olla vanhentunutta, tai kumota aikaisemmin käytetyn tiedon. (Vilka ja Airaksinen 2003, 53-54.)

5.2 Millainen on hyvä PowerPoint-esitys

Opinnäytetyömme toteutuu kehittämistyönä, tuotamme PowerPoint-esityksen synnytslaulusta ja äänenkäytöstä kiintymyssuhteen luomisessa sekä rentoutus- ja kivunlievitysmenetelmänä raskauden ja synnytyksen aikana. Hyödynnämme tässä työssä musiikkipedagogia havainnollistamaan muun muassa äänenkäyttöä ja antamaan ohjeita oikeaoppiseen hengitykseen. PowerPoint-esitykseen tulee teorialiedon tueksi videoita.

Hakkaraisen ja Kumpulaisen (2011, 12) mukaan liikkuva kuva auttaa näkemään asioita, joita muuten olisi vaikeaa tai mahdotonta nähdä. Mielenkiinto voidaan herättää videon avulla aiheen pariin, joka saa ihmiset sitoutumaan ja pysymään siinä. Erilaisten faktojen ja selitysten oppiminen eri videogenrejen avulla sekä videon tuottaminen on tutkitusti lisännyt monenlaisia etuja. Esimerkiksi motivaation lisääntyminen, opiskelusta nauttiminen, ongelmanratkaisutaitojen kehittyminen sekä ryhmätöytäitojen kehittyminen ovat videotuottamisen tuomia etuja. Opetettava asia jää mieleenpainuvaksi ja oppiminen tehostuu, jos oppimisprosessiin sisällytetään voimakasta tunnetta, ja kokemuksellisuutta. (Hakkarainen ja Kumpulainen 2011, 12-16, 29.)

PowerPoint johtaa markkinoita esitysgraafikkaohjelmissa, se tukee monenlaista sisältöä ja on helppokäyttöinen. Toisaalta, sen roolin puheen apuvälineenä voi unohtaa helposti, ja PowerPoint-kulttuuri, jossa sitä käytetään aina kun on esityksestä kyse, voi hukuttaa hyvänkin esityksen alle. Hyvä diaesitys tukee puhuttuna esitettyä sisältöä. (Lammi 2015, 44-49.)

Outi Lammin (2015) mukaan hyvä esitys on vähän kuin tarina: siinä on mielenkiintoa herättävä alku ja selkeä, yhteenvetomainen loppu, joka jättää ajattelemaan tai kehottaa toimimaan. Keskikohdan eli itse asian tulee olla pidempi kuin alun ja lopun. Keskikohdassa on hyvä olla maksimissaan viisi pääkohtaa, joita käsitellään perustellusti ja havainnollistamalla. Johdonmukainen esitysjärjestys on tärkeää, ja siihen on olemassa monia tapoja, esimerkiksi aikajärjestys tai prosessin kuvaus etenemisjärjestyksessä. (Lammi 2015, 26-29.)

Olennaista PowerPoint-esityksen yleisvaikutelmassa ovat värit, fontit ja taustat. Ne välittävät tunnetiloja ja ohjataan katsojan huomiota. Yleisilmeellä ei kuitenkaan ole juuri merkitystä, jos tekstisisältö on jäsentymätöntä. Teksti on hyvä olla tiivistä ja otsikoitu hyvin. Esityksen sisältöä ja sen merkitystä voi arvioida ydinsanojen kautta; Kaikki ydinsanat tulisi löytyä esityksestä.

Viimeisimpänä tekstin asettelu on tärkeää luettavuuden ja yleisilmeen kannalta. Hyvin jäsenneily teksti on harmoninen ja miellyttävä lukea. (Lammi 2015, 56-109.)

5.3 Videon tuottaminen ja sen arviointi

Aluksi pohdimme sähköisen oppaan tekemistä synnytyslaulusta, johon liitetään ääninäytteitä ja kuvia. Kuitenkin ajatus PowerPoint-esityksen tekemisestä tuntui mielekkäältä ja kiinnostavalta tilaajan vaihtuessa. Hyödynnämme PowerPoint-esityksen tekemiseen aiemmin edellisen tilaajan mukaan kuvattuja videoita, joissa esiintyy musiikkipedagogi, jonka suostumuksen olemme saaneet videoiden käyttämiseen. Videoiden on tarkoitus konkretisoida esimerkiksi äänenkäyttöä ja hengityksen merkityksen tärkeyttä. Ajatuksena videoista on tehdä selkeät, sopivan lyhyet ja ytimekkäät.

Videon tekoprosessiin kuuluu neljä työvaihetta: käsikirjoitus, kuvaus, editointi ja julkaiseminen. Käsikirjoitus on suunnitelma, jonka pohjalta video tehdään. Mitä paremmin pohjatyön tekee, sitä parempi lopputulos. Ensin tehdään käsikirjoitus, jossa on kaikki videolle halutut asiat ja sitten, kun se on hyväksytty, toimii se sopimus pohjana tekijän ja tilaajan välillä. Käsikirjoitus on hyvä kirjoittaa mahdollisimman tarkasti, koska kuvattua videota on hankala lähteä muokkaamaan. Meillä kohderyhmä työlle tulee tilaajalta ja koska se tulee opetuskäyttöön, täytyy videon teossa miettiä, miten pitkä siitä tulee, jotta katsojan mielenkiinto ei katkea sitä katsoessa. Yli kolmen minuutin video vaatii rakenteellisen tarinan tai se on tarpeen leikata pienemmiksi videoiksi. (Ailio 2015, 6, 9.)

Kuvausvaiheessa kerätään materiaali videon tuottamista varten ja siihen kannattaakin suhtautua niin, että se riittää editointivaiheessa. Kuvatessa noudatetaan käsikirjoitusta ja edetään sen mukaisesti. Jos kuvaushetkellä ei ole käytössä kunnon käsikirjoitusta, jää siitä yleensä uupumaan kuvia ja editointivaiheessa leikkauskohtia ei saada kunnolla huoliteltua. (Ailio 2015, 6.)

Editointi on leikkaamista ja liimaamista. Materiaalit kasataan yhteen niin, että lopputulos on yhdenmukainen ja halutunlainen. Kun editointi on valmis, tarkistetaan se teknisesti ja ilmaisullisesti eli kuvien värimaailmat keskenään ja äänien tasot ovat yhtenäiset. Lopuksi työ huolitellaan tilaajan ohjeistaman graafisen ilmeen mukaisesti. (Ailio 2015, 6-7.)

Kun video on valmis, täytyy se arvioida ennen kuin sen voi julkaista käyttöön. Kirjoitamme arviointilomakkeen, jossa on kysymyksiä videon käytännöllisyydestä ja ymmärrettävyydestä sekä osio mahdollisille parannusehdotuksille. Lähetämme videon ja arviointilomakkeen yhdelle kättilölle, kahdelle kättilöopiskelijalle ja yhdelle raskaana olevalle henkilölle. He antavat arvionsa videon toimivuudesta ja mahdollisista kehityskohdista, joiden mukaan voimme videota vielä muokata.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Etiikka toimii suosituksena lainsäädännön ohella, mikä on asetettu tutkimus- ja kehittämistoiminnalle. Lainsäädännön perustana on antaa määräyksiä ja ohjeita tärkeisiin kysymyksiin, esimerkiksi ihmisten asemasta ja oikeuksista ja yhteiskunnan ja yhteisöjen toimintatavoista. Etiikan tarkoituksena on tuoda esiin arvoperusta ja antaa välineitä toimia moraalisesti oikein. (Heikkilä, Jokinen ja Nurmela 2008, 43) Etiikka ohjaa ihmistä arvioimaan itseään ja toisia, tekemään valintoja ja antamaan perusteita toiminnalle. Terveydenhuollon keskeisinä periaatteina ja arvoina toimivat terveyden edistäminen, itsemääräämisoikeus, ihmisarvon kunnioitus ja ihmiselämän suojeleminen. (Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta, 2001.)

Koemme erittäin tärkeänä osana tuoda esiin luotettavaa ja ajantasaista tietoa alan opiskelijoille. Hyödynnämme musiikkipedagogin tietämystä laulunopetukseen ja peilaamme sitä lähdetietoon. Lisäksi huomioimme aiheeseen tilaajan toiveet ja kokemuspohjan. Opinnäytetyön laatua seurattiin keskustelemalla ohjaavan opettajan kanssa työn etenemisessä. PowerPoint esityksestä pyysimme palautetta ja ehdotuksia työn sisältöön raskaana olevalta, kättilöltä ja kahdelta kättilöopiskelijalta jotta saimme tarvittaessa uutta näkökulmaa opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyössä eettisyys tarkoittaa oikeudenmukaisuutta, tasa-arvoisuutta ja ihmisten kunnioittamista (Savonia ammattikorkeakoulu 2017). Koko tämän prosessin ajan, nämä asiat kulkevat mukana ja ohjaavat opinnäytetyötä eteenpäin. Aiheen valinta on tehty ja mietitty huolellisesti alusta asti, hyödyntäen ammattikorkeakoulun opettajia. Tietolähteiden valinnassa on oltava kriittinen, ja arvioida tiedon eettisyyttä ja luotettavuutta. Kriittisyys lisää kehittämistoiminnan eettistä turvallisuutta. Lähteet tulee valita sen perusteella mikä on kehittämistyön ongelmana tai kysymyksenä, johon halutaan saada vastauksia. (Heikkilä, Jokinen ja Nurmela 2008, 44.) Arvioimme kriittisesti eri kansainvälisiä sekä kotimaisia lähteitä, artikkeleita ja tutkimuksia koko tämän prosessin ajan. Käytimme tiedon haussa hyväksi Savonian tarjoamaa informaation apua lähteiden etsimisessä tietokannoista Cinahl Complete, PubMed ja Cochrane Library. Pyrimme käyttämään reilusti 2000-luvulla kirjoitettua kirjallisuutta apuna. Tarkastelimme kaikkia lähteitä kriittisesti ja pyrimme olemaan huolellisia tietolähteiden merkitsemisessä ja täsmällisyydessä.

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (17.8.1992/785) pitää sisällään tärkeät potilasta koskevat oikeudelliset periaatteet koskien kohtelua ja hoitoa. Keskeisiä potilaan oikeuksia ovat itsemääräämisoikeus, tiedonsaantioikeus, oikeus hyvään terveyden- ja sairauden hoitoon ja inhimilliseen kohteluun. (Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta, 2001.)

Haasteellista PowerPoint-esitystä tehdessä oli sisällön tekeminen. Mikä tieto on tärkeää ja oleellista sekä miten tiivistää asiat, jotta dioja ei tule liikaa. Videoinnissa ja editoinnissa oli huomioitava, kuinka saa kuvattua selkeästi pääasiat ja mitä haluamme opiskelijoille PowerPoint esityksessä tuoda ilmi.

7 POHDINTA

Opinnäytetyömme on kehittämistyö ja sen tavoitteena oli lisätä tietoa kättilöopiskelijoille synnytyslaulusta kiintymyssuhteen luomisen välineenä raskauden ja synnytyksen aikana. Tarkoituksena oli luoda PowerPoint-esitys synnytyslaulusta ja äänenkäytöstä kiintymyssuhteen luomisessa sekä rentoutus- ja kivunlievitysmenetelmänä raskauden ja synnytyksen aikana.

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti kiinnostus tuntemattomaan aiheeseen, jota ei aikaisemmin tiennyt. Kansainvälistä tutkimustietoa äänen tuottamisesta synnytyksessä löytyi, mutta suomenkielistä materiaalia synnytyslaulusta ja äänenkäytöstä löytyi vähäisesti. Opinnäytetyö prosessina kehitti meitä ja antoi meille mahdollisuuden toimia valmiimpina sosiaali- ja terveysalan ammattilaisina. Erityisesti työ on tuonut ja lisännyt meidän tietouttamme kiintymyssuhteen luomisesta synnytyslaulun avulla raskauden ja synnytyksen aikana. Uuden tiedon lisääntyminen kokonaisuudessaan kiintymyssuhteesta, raskaudesta, synnytyksestä sekä synnytyslaulusta on arvokasta. Sairaanhoidajakoulutuksen aikana raskauteen, synnytykseen ja äitiyshuoltoon oli resursoitu vain 4 tuntia, joten opinnäytetyön tekemisen myötä tieto näistä asioista on lisääntynyt merkittävästi.

Tavoitteena on saada kättilöopiskelijoille ajantasaista tutkimustietoa aiheesta, jotta he saavat lisää tietoa tulevaan ammattiin. Videon muodossa tavoitteena on konkretisoida opiskelijoille musiikkipedagogin avulla esimerkiksi oikeanlaista hengitystekniikkaa ja sitä, miltä synnytyslaulu voi kuulostaa. Uskomme, että opinnäytetyö antaa meille tulevana alan ammattilaisina hyvän työvälineen jatkossa. Terveystieteiden alalla on osattava kehittää omaa osaamistaan ja toimintaa työelämässä.

SWOT-analyysi (liite 2.) tuki työskentelyä, sillä kiinnitimme työn edetessä enemmän huomiota analyysissä pohtimaamme heikkouteen, eli ajankäyttöön. Opinnäytetyöprosessi on vaatinut paljon aikaa ja kärsivällisyyttä. Koska tekijöitä oli useampi, oli työ helppo jakaa osa-alueisiin ja kaikilla oli oma pääalue mistä kirjoitti, mutta kuitenkin joustettiin, jos näytti, että toinen tarvitsi apua. Luimme ja muokkasimme toistemme tekstejä, koska sitä helposti tulee niin sanotusti sokeaksi omalle tekstilleen ja toinen voi saada siitä selkeämmän. Aluksi aikataulutuksemme ja suunnittelu oli huonoa, mutta opinnäytetyön edetessä tiedostimme sen heikkouden todellisuuden ja panostimme siihen enemmän sopimalla yhteisiä palavereja ja aikatauluja työn etenemisen varmistamiseksi. Lähteiden vähyys oli yhtenä uhkana SWOT-analyysissämme, mutta toisaalta olemme käyttäneet vain laadukkaita lähteitä.

Opinnäytetyöprosessin alkaessa meillä oli vaikeutta löytää työlle tilaaja, usealta taholta löytyi kiinnostusta mutta se, että kukaan meistä ei ollut kättilöopiskelija tuntui olevan syy sille miksi työtä ei otettu tilaukseen. Lopulta saimme Kuopion neuvolan työn tilaajaksi marraskuussa 2016, mutta kuitenkin kesällä 2017 selvisikin, että heillä ei olekaan työlle käyttöä. Tässä vaiheessa opinnäytetyöprosessia tilaajan peruminen oli suuri pettymys ja työn eteneminen pysähtyi käytännössä kokonaan. Vasta elokuussa 2017 pääsimme taas jatkamaan työn parissa, kun

tapasimme ohjaajamme ja hän kertoi ilouutisen siitä, että hän tilaa työn Savonialle. Tämän tyylliset, itsestä riippumattomat vastoinkäymiset ovat erittäin harmillisia tekijöiden kannalta. Mutta tästä opimme sen, että tiivis yhteydenpito yhteistyötahon kanssa on suotavaa, tältäkin olisimme voineet välttyä, jos työ olisi edennyt nopeammin ja olisimme olleet enemmän tai aikaisemmin yhteydessä tilaajaan.

Merkittävin lähteemme olivat Hilikka-Liisa Vuoren materiaalit synnytyslaulusta. Olimme häneen yhteydessä myös sähköpostitse, ja hän antoi vinkkejä esimerkiksi tiedonhakuun liittyen. Hilikka-Liisa Vuoren kirjallisuuden avulla myös oma käsityksemme synnytyslaulusta ja sen merkityksestä sekä muista lääkkeettömistä kivunlievitys- ja rentoutusmenetelmistä muuttui ja syveni prosessin edetessä. Erityisesti tieto varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen luomisen merkityksestä jo raskauden aikana oli uutta ja merkittävästi tulee vaikuttamaan myös työelämässä raskaana olevien naisten kohtaamiseen ja hoitamiseen, sekä omassa elämässämme perheenisäyksen suunnittelun myötä.

Saimme työtä tehdessä palautetta ohjaavalta opettajalta sekä opponoijilta, jonka pohjalta muokkasimme työtämme. Saimme paljon myös apua ammattitaitoiselta ohjaavalta opettajalta kättilötyön puolelta, koska kukaan meistä ei ole alan opiskelija, niin se hieman näkyi tekoprosessissa. Ohjaamistapaamiset tukivat vahvasti opinnäytetyön laadukkuutta ja valmistumista, ohjaava opettaja antoi rakentavaa palautetta ja vinkkejä laadun parantamiseksi. Työn punainen lanka alkoi hahmottua selvästi vasta työn edettyä, ja aluksi tarkoituksenamme oli keskittyä synnytyslauluun ja muihin lääkkeettömiin rentoutumis- ja kivunlievitysmenetelmiin synnytyksen tukena. Lisäsimme ohjaavan opettajamme pyynnöstä työhön tietoa synnytyslaulusta myös raskauden aikana ja sen vaikutuksesta kiintymyssuhteen luomiseen ja varhaiseen vuorovaikutukseen. Osiosta tuli kuitenkin niin vahva ja merkityksellinen, että vaihdoimme opinnäytetyön näkökulmaa lääkkeettömistä rentoutumis- ja kivunlievitysmenetelmistä kiintymyssuhteen luomiseen. Olimme tyytyväisiä lopulliseen näkökulmaan, josta tarkastelemme synnytyslaulua.

7.1 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyötä aloittaessa tekijöiden tietämys synnytyslaulusta oli vähäinen, mutta tietämys lisääntyi paljon prosessin myötä. Raskaudesta, synnytyksestä, kiintymyssuhteista ja synnytyslaulusta saatiin laajasti tietoa. Sairaanhoidajan ja kättilön työssä tämä tietoperusta on avuksi ja hyödyksi. Sairaanhoidajan ja kättilön ammatilliseen koulutukseen kuuluu kehittää perheen, yksilön ja yhteistyön hoitotyötä. Sairaanhoidajan/kättilön on tarkoitus elämän eri vaiheissa edistää ja ylläpitää terveyttä, sekä tukea voimavaroja ohjaten. Kättilö toimii asiantuntijana erityisesti hoitotyössä, raskauden aikana ja synnytyksessä, sekä edistää ihmisten seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2017b.) Opinnäytetyöprosessin aikana nämä taidot kehittyivät ja lisääntyivät.

Yhteistyö eri ammattiryhmien kanssa antoi mahdollisuuden tutustua uusiin toimintatapoihin ja työympäristöihin. Musiikkipedagogin ja ohjaavan opettajan käytännön kokemus ja tietotaito antoivat meidän opinnäytetyölle suuntaa opinnäytetyön eri vaiheissa. Tekijöiden tietämättömyys kättilötyöstä

toi haastetta opinnäytetyöprosessiin. Tämä työ vaati mielestämme paljon aikaa ja teoriatietoon paneutumista, koska aikaisempaa teoriatietoa ei ollut. Saimme työprosessin aikana tarvittaessa ohjausta ja tukea erityisesti ohjaavalta opettajalta, mutta myös toisiltamme. Palautteen saaminen eri näkökulmista oli mielestämme tärkeää, jotta pystyimme kehittämään työtämme palautteen mukaisesti ja saimme muokattua työstä mahdollisimman hyvän tuleville kättilöopiskelijoille.

Prosessityöskentelytaidot ovat hyödyllisiä työelämässä, koska niihin taitoihin kuuluu asioiden priorisointi. Ajan ja resurssien säästämisen kannalta on tärkeää laittaa asiat tärkeysjärjestykseen. Opinnäytetyöprosessin aikana järjestelmällisyys, joustavuus ja suunnitelmallisuus aikataulutuksessa kehittyivät. Opinnäytetyöprosessin aikana tiedonhakutaidot kehittyivät työn edetessä. Kansainvälisten tutkimusten etsiminen ja tulkitseminen oli haasteellista, mutta palkitsevaa, kun niitä voitiin hyödyntää työssä. Myös näyttöön perustuvan ja ajantasaisen tiedon hankkiminen ja hyödyntäminen kehittävät ja ylläpitävät ammattitaitoa.

Saimme opinnäytetyötä tehdessä valtavasti uutta tietoa, niin raskaudesta ja synnytyksestä kuin synnytyslaulustakin. Opimme työstämään materiaalia opetuskäyttöön ja videoiden tekoprosessin aina käsikirjoituksesta editointiin asti.

Koska kaikilla meistä on ajatus jatkokouluttautua kättilö- tai terveydenhoitajapuolelle, saamme tästä työstä itsellemme työkalun tulevaisuutta varten. Ja vaikka ei jatkokouluttautuisikaan, pystyy tätä työtä käyttämään hyväkseen muillakin osa-alueilla. Synnytyslaulu ei koske ainoastaan raskausaikaa ja synnytystä, vaan sitä voi soveltaa muuallakin.

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme käyttämään tieteellisiä ja luotettavia lähteitä, joiden pohjalta kirjoitimme tekstiä. Lähteinä käytimme kirjoja, artikkeleita ja tutkimuksia. Kaikissa käyttämässämme lähteissä otimme huomioon, ettei lähde ollut liian vanha sen luotettavuuden vuoksi ja pääasiassa käytimme 2000-luvulla kirjoitettuja teoksia. Opimme myös itse tuottamaan tieteellistä tekstiä, vaikka se alkuun tuntuikin hankalalta. Loppua kohden se kuitenkin alkoi sujumaan paremmin. Hoitotyössä kirjoittaminen on suuressa roolissa, koska kaikki potilaskäynnit dokumentoidaan ja kirjoittamisen tulee olla selkeää ja tärkeät asiat esille tuovaa. Uskomme hyötyvämmä tästä tulevaisuuden työssä, koska tieteellisen kirjoittamisen taidot ovat kehittyneet opinnäytetyötä tehdessä.

7.2 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Yksi mahdollisuus aiheen jatkotutkimukselle on selvittää, miten tunnettu ja käytetty metodi synnytyslaulu on Suomessa. Aiheesta voisi tehdä kyselyn synnyttäneille ja raskaana oleville, jolla karkotettaisiin kuinka monet ovat kuulleet tai käyttäneet synnytyslaulua raskauden ja synnytyksen aikana. Tulosten perusteella voisi alkaa kehittämään synnytyslaulutietoisuutta nykyistä laajemmalle, tällä hetkellä meidän kokemuksen mukaan kovin moni ei ole aiheesta ennen kuullut.

Tätä opinnäytetyötä muokkaamalla voisi saada myös synnytysvalmennukseen käyttömateriaalia ja sitä myötä vaikka järjestää synnytyslaulukurssin tai pienen tietoisuuskurssin aiheesta. Toivoisimmekin, että

tietoisuus synnytyslaulusta leviäisi tulevaisuudessa kaikkien raskaana olevien ja synnyttäjien keskuudessa. Ehkä nyky maailmassa synnytysvalmennusta olisi kehitettävä enemmän suuntaa, jossa lääkkeellinen kivunlievitys olisi pienemmässä roolissa kuin lääkkeettömät menetelmät. Synnytyslaulu on kuitenkin lääkkeelliseen kivunlievitykseen verraten riskitön, helppo ja halpa kivunlievityskeino, jolla on lisäksi paljon positiivisia hyötyjä, mutta joka on kuitenkin mahdollista yhdistää myös niihin lääkkeellisiin keinoihin.

Synnytyslaulu voi toimia voimavarana myös muissa elämän käänneissä, sen käyttö on myöskin mahdollista sukupuoleen ja ikään katsomatta (Vuori ja Laitinen 2005, 8).

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- AILIO, J. 2015. Vähän parempi video. Opas laadukkaaseen videon suunnitteluun ja toteuttamiseen. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-09-05] Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165831.pdf>
- AITASALO, M. 2014. Synnytyskivun hoitokeinot - lääkkeetön kivunlievitys. Väestöliitto. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-04-17]. Saatavissa: <https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsitulossa/synnytys/synnytyskivun-hoitokeinot-laakkeeton-kivunlievitys/>
- AKMEŞE, Z. ja ORAN, N. 2014. Effects of Progressive Muscle Relaxation Exercises Accompanied by Music on Low Back Pain and Quality of Life During Pregnancy. Journal article. Journal of midwifery & women's health s. 503-509.
- BORGES OSÓRIO, S., GOMES DA SILVAJÚNIOR, L. ja OLIVEIRA NICOLAU, A. 2014. Assessment of the effectiveness of non-pharmacological methods in pain relief during labor. Journal article. Revista da Rede de Enfermagem do Nordeste s. 174-184.
- BRUCKER, H. 2015. Mitä kohdussa oppii? Internet artikkeli. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-04-27] Saatavissa: <http://yle.fi/teos/ihmeellisetaivot/artikkeli.php?id=124868>
- FINK, C. 2012. Sing to your belly. Journal article. Midwifery today.
- HAKKARAINEN, P. ja KUMPULAINEN, K. (toim.). 2011. Liikkuva kuva–muuttuva opetus ja oppiminen. Kokkola: Lapin ja Jyväskylän yliopistot. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-09-03] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26957/978-951-39-4270-0.pdf?sequence=1>
- HALL, H., GRIFFITHS, D. ja MCKENNA, L. 2013. Keeping childbearing safe: Midwives' influence on women's use of complementary and alternative medicine. Journal article. International Journal of Nursing Practise s. 437-443.
- HEIKKILÄ, A., JOKINEN, P. ja NURMELA, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: WSOY oppimateriaalit OY.
- KOISTINEN, M. 2008. 4. painos. Tunne kehosi, vapauta äänesi : äänitimpurin käsikirja : käytännönläheinen opas laulajille, kuorolaisille, kuoronjohtajille ja kaikille oman äänensä vapauttamisesta ja kehittämisestä kiinnostuneille. Helsinki: Sulasol.
- LAMMI, O. 2015. Viesti ja vaikuta - käsikirja presentaation pitäjälle. Docendo Oy.
- LINDBERG, M. Helsingin Sanomat. 11.1.2005. Stressinsietokyky kehittyy jo sikiöaikana.
- LINDROOS, A., EKHOLM, E. ja PAJULO, M. 2015. Raskaudenaikainen kiintymys sikiöön – äitiyshuollon mahdollisuus ja haaste. Duodecim artikkeli. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-03-23]. Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo12052.pdf>
- McCAFFREY, R. 2008. Music listening – It's effects in creating a healing environment. Journal of psychosocial nursing. Vol 46.
- MITCHELL, M., WILLIAMS, J., HOBBS, E. ja POLLARD, K. 2006. The use of complementary therapies in maternity services: a survey. Journal article. British journal of midwifery s. 576-580.
- MITCHELL, M. 2013. Women's use of complementary and alternative medicine in pregnancy: A journey to normal birth. Journal article. British journal of midwifery s.100-106.
- NUMMI, T. 2015. 6 vinkkiä äänenkäyttöön synnytyksessä. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-04-29] Saatavissa: <http://www.voimaannuttavasyntyys.fi/tag/synnytyslaulu/>
- OPETUSHALLITUS 2017. SWOT-analyysi. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-09-21] Saatavissa: http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi
- ORA, U. 2017. Yhä useampi syntyy matkalla sairaalaan - Synnytyssairaaloiden lakkautus yksi syistä. Uusimaa. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-03-20]. Saatavissa:

<http://www.uusimaa.fi/artikkeli/474403-yha-useampi-syntyy-matkalla-sairaalaan-synnytyssairaaloiden-lakkautus-yksi-syista>

PAANANEN, U., PIETILÄINEN, S., RAUSSI-LEHTO, E. ja ÄIMÄLÄ, A-M. 2015. Kätilötyö - Raskaus synnytys ja lapsivuodeaika. 6. uudistettu painos Helsinki EDITA.

PELO, M. 2009. Sikiö oppii. Internet artikkeli. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-04-29] Saatavissa: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2009/03/18/sikio-oppii>

RAUTAPARTA, M. 2010. Raskaus, synnytys, äitiys – äidiksi omaa kehoaan kuunnellen. WS Bookwell Oy, Porvoo 2010.

ROUHE, H., SAISTO, T., TOIVANEN, R. ja TOKOLA, M. 2013. Kun synnytys pelottaa. Juva: Bookwell Oy.

SARVELA, J. ja VOLMANEN, P. 2014. Synnytyskipu – anestesia- ja lääketieteellisen opas potilaalle. Lääkärilehti Duodecim. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-07-25]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00904

SAVONIA AMMATTIKORKEAKOULU. 2017a. Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-05-01]. Saatavissa: <https://reppu.savonia.fi/opinnaytetyo/amktutkinnot/Sivut/eettisyys-ja-luotettavuus.aspx>

SAVONIA AMMATTIKORKEAKOULU. 2017b. Opetussuunnitelma. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-09-15]. Saatavissa: <http://portal.savonia.fi/amk/fi/opiskelijalle/opetussuunnitelmat?yks=KS&krtid=915>

SAVONIA AMMATTIKORKEAKOULU. 2016. CHECK-LISTA: Opinnäytetyöprosessi opiskelijan toimintana. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-10-20]. Saatavissa: https://reppu.savonia.fi/opinnaytetyo/amktutkinnot/alakohtaisettarkennukset/terveysala/Documents/CHECK%20LISTA%20opiskelijalle%2025%202%202016_paivitys.pdf

SINKKONEN, J. ja KALLAND, M. 2011. Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. 1. painos WSOYpro Oy Helsinki.

SINKKONEN, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Duodecim-artikkeli. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-04-10]. Saatavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>

STM 2014. Sosiaali- ja terveysministeriön asetus kiireellisen hoidon perusteista ja päivystyksen erikoisalakohtaisista edellytyksistä. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-03-20]. Saatavissa: <http://stm.fi/documents/1271139/1800534/P%C3%84IVYSTYSASETUS+SUOMI.pdf/a8340da2-122f-4d84-b18e-12428a4c8ef1>

TEOSTO 2017. Tekijänoikeus ja musiikki. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-09-05]. Saatavissa: <https://www.teosto.fi/teosto/toiminta/tekijanoikeus>

THL 2015. Synnytys ja syntymän jälkeinen aika. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-04-08]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/raskaus-ja-synnytys/synnytys-ja-syntymän-jalkeinen-aika>

THL 2017. Perinataalilasto - synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2015. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-03-20]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/synnyttajat-synnytykset-ja-vastasyntyneet/perinataalilasto-synnyttajat-synnytykset-ja-vastasyntyneet>

TIITINEN, A. 2016a. Synnytyspelko. Lääkärilehti Duodecim. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2016-11-09] http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00884

TIITINEN, A. 2016b. Tietoa potilaalle: Normaali synnytys. Duodecim-artikkeli. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-04-08]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00160

TIITINEN, A. 2016c. Synnytyskipivun hoito. Lääkärilehti Duodecim. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2016-11-09] Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00883

VAINIO-KORHONEN, K. 2012. Ujostelemattomat. Helsinki: WSOY.

VALTAKUNNALLINEN TERVEYDENHUOLLON EETTINEN NEUVOTTELUKUNTA (ETENE). 2001. Terveysthuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-04-30] Saatavissa: <http://etene.fi/documents/1429646/1559098/ETENE-julkaisu+1+Terveysthuollon+yhteinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468>

VILKKA, H. & AIRAKSINEN, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

VUORI, H-L. 2016. Äänenkäyttö apuna synnytyksessä. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2016-11-09]. Saatavissa: <http://www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/synnytys.htm>

VUORI, H-L. 2013. Synnytyslaulu - rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana Childbirth singing - a book. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-04-29] Saatavissa: <http://www.voxsilentii.fi/tuotteet.html?id=0/8>

VUORI, H-L ja LAITINEN, M. 2005. Synnytyslaulu - rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana. Helsinki: Edita Prima Oy.

WHO. 1996. Care in normal birth: a practical guide. Department of reproductive health and research world health organization. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-04-06] Saatavissa: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/63167/1/WHO_FRH_MSM_96.24.pdf

LIITE 1. KÄSIKIRJOITUS OPINNÄYTETYÖN VIDEOIHIN

Paikka: Kuopion taidelukio Lumitin musiikkiluokka

Esiintyjä: Siiri Ahtola, musiikkipedagogi

Hyvä hengitys (1.51):

Rauhallinen ja riittävän alas menevä sisäänhengitys on kaiken laulamisen ja rennon äänentuottamisen perusta. Nyt tehdään muutama harjoitus millä saat haettua sitä hyvää ja riittävän alas menevää hengitystä. Näihin on paljon erilaisia harjoituksia, tässä muutama. Riittävän alas menevä ja hyvä hengitys on sitä, kun hengität sisään ja keuhkot laajenevat, jolloin pallea painuu alaspäin joka taas työntää sisäelimiä kokoon. Ja vatsassa, lantionpohjassa, kyljissä, selässä tapahtuu venymistä ja tunnet sellaisen laajenemisen, kokonaisvaltaisen laajenemisen keskikroppassa. On todella tärkeää tiedostaa se, kun tehdään hyvää, riittävän alas menevää hengitystä. Muutama harjoitus siihen jotka olen kokenut tosi tehokkaaksi. Ensimmäisenä niin että, voit laittaa oman käden pallean ja ylävatsan päälle, jolloin tunnet selvästi sen laajenemisen. Hengitä nenän kautta sisään ja kontrolloidulla, pitkällä s-kirjaimella tuodaan ilma ulos. Elikkä näin ...ssss... Keuhkot painuu kasaan, kun tasaisesti ja kontrolloidusti tuodaan ilma ulos. Koitetaan loppuun asti saada kontrolloidusti saada se ässä tehtyä.

A-vokaalilla on helppo aloittaa (1.08):

Aloitetaan a-vokaalilla, se on kaikista helpoin ja erittäin hyvä vokaali mitä lähdetään tuottamaan. Synnytyksessä ideahan on se, että pyritään pitämään se säveltasoa meidän omaa puherekisteriä matalampana. Monestihan jos meillä on esimerkiksi mies tukena synnytyksessä niin luontaisesti miehen puhe rentouttaa meitä ja helpottaa meitä, sillä miehen puherekisteri on jo luontaisesti siellä oktaavia matalampana. Miehen ääniala on niin paljon matalampi kuin mitä naisen. Myös meidän oma äänentuotto voi lievittää kipua, se hieroo solutasolla, se hieroo sisäelimiä, lievittää kipua ja vie meidän keskittymisen muista ärsykkeistä siihen äänentuottamiseen, kun me lauletaan tai tuotetaan tervettä ja hyvää ääntä.

Matalalla soivat vokaalit (0.37):

Vokaaleja jotka toimivat hirmu hyvin on a, o ja u, ne ovat luontaisesti vokaaleja jotka saadaan soimaan tosi lempeästi sieltä alhaalta ja resonoi hyvin. Voit kokeilla a, o ja u vokaaleja miltä ne tuntuvat, mikä sinulle toimii parhaiten ja voit lisätä sinne sen pehmeän vokaalialukkeen eli onko se haaa, hoooo, vai ilman sitä hoota, pehmeätä vokaalialuketta. U-vokaali on semmoinen mikä saadaan tuntumaan siellä lantiossa, kun puhutaan synnytyksessä.

A-vokaali harjoituksia (2.51):

Tehdään a-vokaalilla pari harjoitusta ja tässä voikin laittaa kädet rinnan päälle, kun haetaan mahdollisimman matalaa resonanssia. Ajatellaan sitä ääntä, suunataan sitä mahdollisimman alas sinne lantioon mutta sen voi tuntea ihan selkeänä resonaationa siinä rinnassa. Ja ensin tehdään a-vokaali hoon kanssa eli haalla, jolloin tehdään pehmeä vokaalialuke ja se voi olla helpompi tuottaa ensin. Tehdään kovalla ja pehmeällä alukkeella, ensin haalla ja sitten ihan puhtaalla a-vokaalilla ja

sillä tavalla, että ensin lähdetään tiputtamaan sitä säveltasoa ihan mistä tahansa korkeudesta itsestä tuntuu hyvältä ja sen jälkeen keskitytään pitämään säveltasoa mahdollisimman tasaisena. Ensiksi sillä haalla, hyvä hengitys alle... haaaaa.... ja nyt keskitytään siihen, että on se hyvä hengitys ja älä mieli mistä sävelestä lähdet tai minne päädyt, se on juuri se mikä sinusta tuntuu hyvältä. Ja sitten seuraavaksi voidaan tehdä se kovalla vokaalialukkeella sama, eli tiputetaan säveltasoa ilman hoota. aaaaa....

Sitten lähdetään mistä tahansa matalasta sävelestä ja koitetaan pitää se mahdollisimman tasaisena, ensin sen hoon kanssa... haaaaa... se tuntuu tosi hyvältä koko kropassa ja siellä kädellä voi tuntea rintaresonanssin. Ja tuohon säveltason tasaisena pitämiseen niin, siihen kun keskittyy, se itsessään jo tuntuu kauhean hyvältä. Sitten mennään ilman sitä h-aluketta siinä...aaa.... nyt kun me tehdään vokaali ilman sitä pehmeätä vokaalialuketta, niin se jo luontaisesti syntyy hiukan voimakkaampana se ääni. Äänenvoimakkuudesta ei kannata mitenkään huolehtia tai stressata, se on juuri se mikä itsestä tuntuu hyvältä.

M-kirjain (1.31):

Jotkut synnyttäjät oli kokeneet myös m-kirjaimen, m-konsonantin tosi tehokkaana kivunlievittäjänä, kun oli kyse tosi vahvoista supistuksista. Ja voitkin kokeilla esimerkiksi kahdenlaista. Eli kun suositeltiin a, o ja u vokaaleita jotka ovat tosi hyviä vokaaleita, ne saa helposti soimaan matalalla, ne resonovat hyvin ja tuntuvat hyvältä, niin yhdistätkin näiden vokaaleiden perään m-konsonantin. Tähän tapaan, hyvä hengitys taas alle.... aouumm... Eli nyt oli tällöinen vokaalisarja, siinä oli kaikki putkeen aou, mutta vielä perään lisättiin se m-kirjain. Tuota voit tehdä että, teet yhtä säveltä tai tiputat liukuvasti alaspäin. Sitten on mahdollista että, soitatatkin pelkästään sitä m-konsonanttia, joka tuntuu tosi kokonaisvaltaisena resonointina koko kropassa. mmmmm... Tai sitten pidät sen sävelkorkeuden tasaisena. mmmm....

LIITE 2. SWOT-ANALYYSI

	VAHVUUDET:	HEIKKOUEDET:
S I S Ä I S E T	<ul style="list-style-type: none"> • Kiinnostus aiheeseen • Yhteistyö musiikin ammattilaisen kanssa • Ohjaajan ammattitaito 	<ul style="list-style-type: none"> • Selkeä aikataulutus • Ajan puute
	MAHDOLLISUUDET:	UHAT:
U L K O I S E T	<ul style="list-style-type: none"> • Oma ammatillinen kehitys ja kasvu • Työn hyödyntäminen tulevaisuudessa • Tarpeellinen synnytysvalmennuksen sähköistyessä 	<ul style="list-style-type: none"> • Arvaamattomat tilanteet • Aikataulussa pysyminen • Tilaajan tarpeisiin vastaaminen • Lähteiden vähyys

LIITE 3. ARVIOIJILLE LÄHETETYT KYSYMYKSET

1. Mikä esityksessä oli hyvää?
2. Oliko esitys ymmärrettävä ja selkeä?
3. Olivatko videot toimivia?
4. Jäitkö kaipaamaan jotain?
5. Onko sinulla kehittämisideoita esitykseen?

LIITE 4. OPINNÄYTETYÖN TUOTOS (ILMAN VIDEOITA)



Synnytyslaulu kiintymyssuhteen luomisessa raskauden ja synnytyksen aikana

Jenna Juottonen, Jannika Malinen ja Jenni Riitsalu
Videoissa esiintyy musiikkipedagogi Siiri Ahtola

© Jannika Malinen



Mitä synnytyslaulu on?

- Hilikka-Liisa Vuoren kehittämä metodi
- Synnytyslaulu ei ole laulamista vaan hallittua äänentuottamista ja kehon resonointia
- Synnytyslaulussa naista opetetaan tietoiseen ja hallittuun äänenkäyttöön jotta synnyttäjä voi helpottaa omaa oloaan synnyttäessään
- Ajatuksena synnytyslaulussa on se, että synnyttäjä voi itse omalla äänenkäytöllään hallita omaa oloaan ja sitä kautta myös vauvan oloa synnytyksessä
- Synnytyslaulusta saa apua kehon rentouttamiseen, kivun hallintaan ja vuorovaikutussuhteiden luomiseen

Hengitys ja äänentuottaminen

- Rauhallinen hengitys on avainasemassa rentoutumiseen ja auttaa keskittymään, sekä toimii äänentuottamisen perustana
- Synnytyslauluharjoitusten myötä hengitys syvenee ja parantaa synnyttäjän hapen kulkua verenkierrossa, jolloin vauvakin voi hyvin
- Keskittyneen äänen tekeminen vaikuttaa kolmella tavalla: se rentouttaa vartaloa, se rauhoittaa mielen ja syventää toistettaessa hengityksen
- Ääni voimistuu synnytyksen edetessä ja tuntemusten mukaan
- Äänenkäyttö on vokaalien ja soivien konsonanttien laulamista

3

Hyvä hengitys



4

Yhdessä kivun kanssa

- Rentoutunut nainen kykenee paremmin hallitsemaan omaa kehoaan synnytyslaulun avulla, olemaan sen kanssa yhtä.
- Synnytyslaulu toimii menetelmänä, joka auttaa keskittymään ja toimimaan yhdessä kivun kanssa.
- Rentoutuminen on tärkeää varsinkin niille synnyttäjille, jotka kärsivät synnytyspelosta. Monille pelon kohde on kipu, mutta varsinkin hallinnan menettäminen tilanteessa.

5

Harjoittelu

- Synnytyslaulua on hyvä harjoitella jo raskauden aikana, koska se rentouttaa ja valmistaa tulevaa synnytystä varten, mutta se myös toimii varhaisena vuorovaikutuksena vauvan kanssa ja auttaa kiintymyssuhteen luomisessa.
- Löytääkseen oman resonanssinsa, on kannattavaa kokeilla eri vokaaleja ja soivia konsonantteja.
- Oleellisinta on se miltä ääni omassa kehossa tuntuu, ei se miltä se kuulostaa.
- Harjoituksissa tavoitellaan mahdollisimman luonnollista ja rentoutunutta äänentuottamista.
- Seuraavilla dioilla on muutama harjoitus mistä voi lähteä liikkeelle.

6

A-vokaalista on helppo aloittaa



7

Matalalla soivat vokaalit



8

A-vokaali harjoituksia



9

M-kirjain



10

Vuorovaikutus ja kiintymyssuhde

- Raskauden aikana muodostetaan side kasvavaan vauvaan. Kiintymyksen voimakkuus raskauden aikana on yksilöllistä, ja siihen vaikuttaa muun muassa raskauden tuomat muutokset ja niihin liittyvät tunteet, raskauden aikana saatu tuki ja lukuisat muut syyt. Kiintymyssuhteen muodostaminen on helpompaa vuorovaikutuksessa.
- Varhainen vuorovaikutus auttaa äidin herkkyyteen lapsen tarpeisiin vastaamisessa, mikä on edellytys turvallisen kiintymyssuhteen muodostumisessa.

11

Vuorovaikutus ja kiintymyssuhde

- Jo kohdussa sikiö oppii äänenpainoja ja sävelkulkua, sekä muita kielelle ominaisia musiikillisia piirteitä, joten vauvan puheen ja kielen kehityksen pohjana on äidin äänet.
- Vuorovaikutusta vauvan kanssa voi hakea raskauden aikana laulamalla tuutulauluja ja helliä ääniä kohtuun sekä sivelemällä äidin vatsaa. Jo raskausaikana laulettu tuutulaulu voi auttaa vauvaa sekä vanhempia rauhoittumaan myös syntymän jälkeen. Erityisesti rauhoittavien tuutulaulujen merkitys tulee siitä, että ne rauhoittavat myös laulajan.

12

Tukihenkilö

- Tukihenkilönä voi toimia kuka tahansa henkilö, yleensä se on syntyvän vauvan isä, ja hänellä on tärkeä rooli synnyttäjän tukemisessa.
- Miehen matala ääni toimii hyvänä tukena naiselle synnytyksen aikana, koska se resonoi kehossa alempana. Se on myös sanaton muistutus synnyttäjälle pitää oma ääni matalana.
- Odotusaikana on hyvä osallistua raskaana olevan äidin mukana rentoutushetkiin ja synnytyslauluharjoituksiin. Isän ääni tulee vauvalle paremmin tutuksi laulun, kuin pelkän puheen kautta.

13

Tukihenkilön apu

- Hellä ääni ja kosketus ovat molemmat hyviä keinoja rentouttamaan ja rauhoittamaan, mutta yhdistettynä näiden vaikutus on vielä vahvempi.
- Näiden yhdistelmää voi odotusaikana harjoitella niin, että molemmat tekevät ääntä yhdessä ja tukihenkilö samalla hieroo äidin alaselkää ja lantiota.
- Kuvassa yksi harjoitus, jolla saa resonoinnin tuntumaan myös selässä.



14

Tärkeitä vinkkejä äänenkäyttöön synnytyksessä

- Rauhallinen hengitys ja huokailu riittävät synnytyksen alkuvaiheessa
- Leuan ja suun rentouttaminen (kohdunsuu on yhteydessä hermostoa pitkin suuhun sekä leukaan)
- Syvä hengitys ja huokailu
- Oma puherekisteriä matalampi ja alaspäin kohdennettu ääni
- Oman äänen tuottaminen sellaisenaan, kun se itsestä tuntuu hyvältä
- Silmät kiinni voi olla helpompi keskittyä

15

© Jannika Mäkinen

Lähteet

- NUMMI, T. 2015. 6 vinkkiä äänenkäyttöön synnytyksessä. [Viitattu 2017-09-26] Saatavissa: <http://www.voimaannuttavasynnytys.fi/tag/synnytyslaulu/>
- VUORI, H-L ja LAITINEN, M. 2005. Synnytyslaulu - rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana. Helsinki: Edita Prima Oy.
- VUORI, H-L. Äänenkäyttö apuna synnytyksessä eli synnytyslaulu. [Viitattu 2017-09-26] Saatavissa: <http://www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/synnytys.htm>
- VUORI, H-L. Synnytyslaulu-kurssit. [Viitattu 2017-09-26] Saatavissa: <https://www.voxsilentii.fi/21>

16



www.savonia.fi