

Eerika Mänty, Eerika Tuominen, Elli Uuksulainen

# Synnyttämään valmistautuminen ja sen ohjaus

Moodle-oppimateriaali

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

09.01.2018

Tekijät Otsikko	Eerika Mänty, Erika Tuominen, Elli Uuksulainen Synnyttämään valmistautuminen ja sen ohjaus
Sivumäärä Aika	19 sivua 9. Tammikuuta 2018
Tutkinto	Kätilö (AMK)
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Kätilötyön suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	Eija Raussi-Lehto, THM, Lehtori
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa verkko-oppimateriaalia Metropolia ammattikorkeakoululle synnyttämään valmistautumisesta ja sen ohjauksesta. Työn näkökulmana on monikulttuurisuus. Tavoitteena oli luoda Moodle-oppimisympäristö, joka tulee olemaan osa kätilökoulutuksen virtuaalista-oppimisympäristöä. Oppimateriaali käsittelee synnyttämään valmistautumista ja sen ohjauksen tärkeitä aihealueita, kuten synnytykseen valmistautumista, tukihenkilön tärkeyttä, synnyttämään lähtemistä ja asiakkaan ohjaamista. Aihealueissa liikkuu vahvasti mukana monikulttuurisuus ja maahanmuuttajataustaisten ohjaus.</p> <p>Puukarin ja Korhosen kirjassa Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö 2013 kerrotaan ulkomaalaisten määrän kasvaneen paljon Suomen väestössä viime vuosien aikana. Ulkomaalaistaustaiset naiset synnyttivät vuosina 2007-2011 noin 7,1 prosenttia kaikista Suomessa syntyneistä lapsista. Monikulttuurisuuden yleistyminen haastaa keksimään uudenlaisia tapoja toimia ja ymmärtää kulttuureiden moninaisuutta. Marja Wathenin pro gradu 2007 –tutkielmassa kerrotaan maahanmuuttajataustaisen ohjauksessa haasteina voi olla esimerkiksi tilanteet, joissa tulkkia ei tavoiteta eikä ole puhelintulkkausta tai perheenjäsentä käytetään tulkkina. Lisäksi ongelmoina voivat olla puutteellinen Suomen kielen taito, kirjallisen materiaalin puuttuminen asiakkaan kielellä, asioiden ymmärtäminen eri tavoin tai liian vähäiset ohjaajat.</p> <p>Työ on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Tuotoksena syntyi Moodle-pohjainen oppimisympäristö. Aineistosta kokosimme PowerPointteja, joissa mukana liikkuu monikulttuurisuus. Oppimateriaalin aiheina on synnytykseen valmistautuminen, perhevalmennus, synnytysvalmennus, synnytyksen käynnistyminen, synnytyksen käynnistäminen, synnyttämään lähteminen, asiakkaan ohjaaminen ja tukihenkilö synnytykseen valmistautumisessa. Lisäksi tuotettiin kuvallisia ohjeita ja kuvituksia.</p>	
Avainsanat	Synnyttämään valmistautuminen ja sen ohjaus, toiminnallinen opinnäytetyö, monikulttuurisuus, verkko-oppiminen

Authors Title	Eerika Mänty, Erika Tuominen, Elli Uuksulainen Preparation for giving birth and its guidance
Number of Pages Date	19 pages 9 <sup>th</sup> January 2018
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Midwifery
Instructor	Eija Raussi-Lehto, MHS, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to produce e-learning material of 'Preparation for giving birth and its guidance for the Metropolia University of Applied Sciences. In this thesis, the point of view is multiculturalism. The target was create Moodle e-learning environment which is going to be part of the midwifery educations virtual learning environment. The learning material offers important subjects of going to give birth guidance for example preparation for childbirth, support persons importance for laboring mother, to give birth and customer guidance. Multiculturalism and immigrant's guidance are strongly parts of these subjects</p> <p>In Puukkari and Korhonen's multicultural guidance and advisory –book 2013 disclose how number of foreigners has grown a lot in Finland. Between 2007 and 2011 women with foreign background gave birth about 7,1 percent of all births in Finland. Generalize of multiculturalism challenge to find new ways to act and understand cultural diversity. In Marja Wathen's Master's thesis 2007 disclose challenges of immigrant's guidance. For example, the situations where there is no interpreter and mobile phone interpreting or using family member as a interpreter. In addition, there might be problems with imperfect Finnish skills, lack of material in customers language, understand things different ways or too quick guidance times.</p> <p>Our work has been carried out as a practice-based thesis. As a result, came e-learning studying space. Of the collected material, we made some PowerPoints. The subjects in these PowerPoints are prepare for the childbirth, family coaching, prenatal classes, beginning of childbirth, starting childbirth, going to birth, customer guidance and importance of support person in preparing for child's birth. Also, we made few illustrated instructions and drew some pictures for the e-learning space.</p>	
Keywords	The guidance of going to give a birth, functional thesis, multicultural, e-learning

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kehittämishankkeen tarkoitus ja tavoitteet	2
3	Teoreettiset lähtökohdat	2
3.1	Tiedonhaku	2
3.2	Synnytykseen valmistautuminen	2
3.3	Asiakkaan ohjaaminen	6
3.4	Monikulttuurisuuden huomioiminen ohjaustilanteessa	9
3.4.1	Monikulttuurinen perhevalmennus	10
3.5	Oppimateriaalin tuottaminen kättilötutkinnolle	11
4	Verkko-oppimateriaalin toiminnallinen toteuttaminen synnyttämään valmistautumisessa ja ohjauksessa	13
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	13
4.2	Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat	14
4.3	Lähtötilanteen kartoitus	14
4.4	Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus	14
4.4.1	Oppimateriaalin suunnittelu	15
4.4.2	Oppimateriaalin tuottaminen ja arviointi	16
5	Kehittämishankkeen tuotos	16
6	Pohdinta	17
6.1	Tuotokset tarkastelu	17
6.2	Luotettavuus ja eettisyys	18
6.3	Tuotoksen hyödyntäminen ja kehittämissuositukset	18
6.4	Ammatillinen kasvu	18
	Lähteet	20

## 1 Johdanto

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassa 2014-2020 on tavoitteena, että jokainen odottava äiti voi olla mukana synnytyksensä suunnittelussa sekä osallistua perhe- ja synnytysvalmennukseen (Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020 2016: 105-106). Etenkin ensisynnyttäjällä on todettu synnytyksen käynnistymisen arvioinnin olevan hankalaa, mutta usein synnyttäjä silti tunnistaa synnytyksen käynnistymisen merkit. (Äitiysneuvolaopas 2013: 243-244.) Synnyttämään lähdön ohjauksessa huomioidaan lisäksi tukihenkilö. Jo raskauden aikana on tärkeää, että tukihenkilöllä on tietoa siitä, miten hän tukee synnyttäjää parhaalla mahdollisella tavalla. (Väyrynen 2012: 200.) Tuttu tukihenkilö tuo synnyttäjälle turvaa (Kamppila – Kvist 2016: 16).

Ulkomaalaistaustaisten osuus Suomen väestöstä on kasvanut huomattavasti 0,8 prosentista 6,2 prosenttiin vuosien 1990–2015 aikana. Vuosien 2007-2011 aikana ulkomaalaistaustaiset naiset synnyttivät 7,1 prosenttia Suomessa syntyneistä lapsista. Monikulttuurisuuden yleistyminen haastaa löytämään uudenlaisia tapoja toimia ja ymmärtää kulttureiden moninaisuutta. (Puukari – Korhonen 2013.) Maahanmuuttajataustaisen synnyttäjän ohjauksessa voi olla myös muita haasteita, kuten puuttuva yhteinen kieli (Wathen 2007: 38-39).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä verkko-oppimateriaalia synnyttämään valmistautumisesta ja sen ohjauksesta monikulttuurisuus yhtenä näkökulmana. Kerätyn teoreettisen taustan pohjalta luotiin Moodle-oppimisympäristö. Tämä tulee olemaan osa Metropolian ammattikorkeakoulun kättilökoulutuksen virtuaalista-oppimisympäristöä. Oppimateriaalin avulla tullaan lisäämään tulevien hoitotyön ammattilaisten valmiuksia synnyttämään valmistautumisesta ja sen ohjauksessa sekä ymmärtämään monikulttuurisen ohjaamisen erityispiirteitä.

Oppimisympäristö sisältää PowerPoint materiaalia synnyttämään valmistautumisesta, synnytyksen käynnistymisestä ja käynnistämisestä, synnyttämään lähtemisestä, asiakkaan ohjaamisesta sekä tukihenkilöstä synnytykseen valmistautumisessa. Oppimateriaalissa on sovellettu monikulttuurista näkökulmaa. Lisäksi oppimisympäristöön kuulu Keski-Suomen sekä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirien tuottamia aiheisiin liit-

tyviä videoita. Moodlesta löytyy myös keskustelualue asiakkaan ohjaamisesta, tekemämme 'testaa osaamisesti' -osio sekä tuottamamme kuvalliset ohjeet ja kuvitukset teksteihin.

## **2 Kehittämishankkeen tarkoitus ja tavoitteet**

Tarkoituksenamme oli tehdä Metropolia ammattikorkeakoululle verkko-oppimateriaalia synnyttämään valmistautumisesta ja sen ohjauksesta. Yhtenä aiheemme näkökulmana on monikulttuurisuus. Monikulttuurinen näkökulma on ajankohtainen, sillä se on muodostunut pitkäaikaiseksi esillä olevaksi aiheeksi yhteiskunnassamme. Tavoitteenamme oli tuottaa kerätyn teoria taustan pohjalta Moodle-oppimisympäristö, joka tulee olemaan osa kättilökoulutuksen virtuaalista-oppimisympäristöä. Oppimateriaalin avulla pyrimme lisäämään tulevien kättilöiden tietoisuutta synnyttämään valmistautumisesta ja sen ohjauksesta sekä ymmärtämään monikulttuurisen ohjaamisen erityispiirteitä.

## **3 Teoreettiset lähtökohdat**

### **3.1 Tiedonhaku**

Tiedonhakua varten haimme tietoa eri tietokannoista, kuten Medic, Cinahl, Terveysportti ja PubMed. Lisäksi käytimme kirjastoja ja Googlea apunamme. Lähteinämme oli muun muassa tieteelliset artikkelit, oppikirjat, tutkimukset ja luotettavat nettisivustot. Suomalaisissa hakusanoissa käytimme *perhevalmennus, synnytysvalmennus, ohjaus, tukihenkilö, monikulttuurisuus, digitaalinen oppiminen, kulttuurisensitiivisyys, maahanmuuttaja, doula, sateenkaariperhe, synnytys, synnytykseen valmistautuminen, synnyttämään lähdön ohjaus ja synnytyksen käynnistäminen*. Englanninkielisissä hakusanoissa käytimme *give birth, immigrant, guidance, birth control, support, e-learning, cultural sensitivity ja multicultural*. Keskeisiksi käsitteiksemme muodostuivat synnytykseen valmistautuminen, monikulttuurisuus ja ohjaus.

### **3.2 Synnytykseen valmistautuminen**

Suomessa äitiysneuvolat ovat palvelleet odottavia perheitä yli 50 vuotta (Haapio – Väyrynen 2012: 201). Synnytykseen valmistautuminen alkaa jo raskauden aikana (Haapio – Koski – Koski – Paavilainen 2009: 9). Äitiysneuvolan tehtävänä on antaa odottaville perheille ohjeita, neuvoja ja valmennusta raskausajalle sekä synnytyksen varalle (Nuutila 2011). Perhevalmennus on sekä neuvolan että synnytyssairaalan työmuoto, jossa ohjataan ja valmennetaan odottavia, synnyttäneitä sekä lapsia kasvattavia perheitä (Haapio – Koski – Koski – Paavilainen 2009: 9). Perhevalmennus on vanhemmuuden vahvistamista, arjessa tukemista sekä sisäisen ja keskinäisen vuorovaikutuksen edistämistä lapsiperheissä (Perhevalmennuksen käsikirja 2007). Suomessa 75% ensimmäistä lasta odottavaa perhettä osallistuu valmennukseen (Haapio – Pietiläinen 2017: 208).

Valmennusta tarjotaan paitsi ensisynnyttäjille myös uudelleen synnyttäjille, kunhan lapsi on toiselle vanhemmista ensimmäinen. Maahanmuuttajat, joille on syntymässä ensimmäinen lapsi Suomessa ovat myös oikeutettuja perhevalmennukseen. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos THL.) Perhevalmennusta järjestetään suurimmaksi osaksi raskauden aikana. Tämän vuoksi aloitusta suositellaan raskauden puolella välissä. Valmennus kestää siihen asti, kunnes lapsi on vuoden ikäinen. (Haapio ym. 2009: 9.) Perhevalmennuksessa käsiteltäviä aiheita ovat raskausajan tunteet, loppuraskaus ja yleiset oireet, lisäseurantaa vaativat oireet, synnytys, sairaalasta kotiutuminen, vauvan hoito, vanhemmuus, parisuhde, mieliala, vanhempien terveystottumukset, perhevapaat sekä KELA:n maksamat etuudet (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2015).

Raskaana oleville naisille ja heidän kumppaneilleen on tärkeää antaa tietoa etukäteen synnytyksestä, hoitokäytännöistä ja vaihtoehtoisista toimintatavoista. Tärkeää on, että synnyttäjä on tietoinen synnytyksen etenemisestä, kehon reagoinnista synnytykseen ja kivun kohtaamisesta sekä miten synnyttäjä voi itse vaikuttaa kivun kokemiseen. (Väyrynen 2012: 200.) Tämän vuoksi perhevalmennuksen yhtenä osana on synnytysvalmennus, josta vastaa kätilö tai synnytyssairaala (Botha – Ryttyläinen-Korhonen 2016: 135). Perheille tarjotaan valmennuksessa ajankohtaista ja näyttöön perustuvaa tietoa synnytyksestä, sen kulusta ja hoitokäytännöistä.

Synnytysvalmennuksessa annetaan asiakkaiden omia tarpeita vastaavaa tietoa. Tähän voi sisältyä muun muassa tutustuminen synnytyssaliin, tiedon antaminen synnytyksen etenemisestä, osaamisen tunne synnytyksessä, erilaiset kivunlievitysmenetelmät, synnyttäjän osallistuvuus synnytykseensä, ensimmäiset hetket synnytyksen jälkeen, ensimmäiset päivät synnytyksen jälkeen, synnytyssairaalaan yhteyden ottaminen instituution mukaan sekä synnyttämään lähdön ohjaus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2015;

Haapio – Pietiläinen 2017: 210.) Synnytysvalmennuksen tavoitteena on valmistaa synnyttäjää ja tukihenkilö synnytykseen niin, että synnytyksestä muodostuisi myönteinen ja ehjä kokemus (Haapio – Pietiläinen 2017: 210).

Synnytysvalmennuksen yhtenä tavoitteena on synnyttäjän voimavarojen vahvistaminen (Äitiysneuvolaopas 2013: 81). Valmennuksella pyritään myös lisäämään synnyttäjän it-seluottamusta ja täten luomaan valmiudet osallistua aktiivisesti oman synnytyksen kaikkiin vaiheisiin (Raussi-Lehto 2012: 246). Synnytysvalmennuksella tavoitellaan raskauden ja synnytykseen liittyvien pelkojen ennaltaehkäisyä ja lieventämistä. Päämääränä on parantaa äitien raskaudenaikaista henkistä hyvinvointia sekä voimaannuttaa tulevia synnyttäjiä. (Haapio ym. 2009: 112.)

Synnyttäjän tulisi keskustella synnytykseen liittyvistä toiveista ja ajatuksista kumppanin/ tukihenkilön kanssa (Aitasalo 2016). Jännittäminen on luonnollinen asia henkisessä valmistautumisessa (Sariola – Tikkanen 2011). Usein synnyttäjät pohtii, millainen synnyttäjät hän on, kuinka hän kokee kipua sekä millaisen kivunlievityksen hän tahtoo. Tällaisia asioita on hyvä käydä läpi ja kirjoittaa niistä toivelista synnytykseen. Uudelleen synnyttäjän olisi hyvä puhua aikaisemmista synnytyksistään sekä kumppanin että neuvolan henkilökunnan kanssa. (Aitasalo 2016.)

Synnyttämään valmistautumisen perusteita ovat innovatiiviset neuvolatapaamiset, perhe- ja synnytysvalmennuksissa annetut tiedot, synnytykseen kohdistuvat asenteet sekä edelliset synnytyskokemukset (Raussi-Lehto 2017: 244). Tiedon saannilla on tutkimusten mukaan merkittävä osuus synnytyspelon ennaltaehkäisyssä ja lievittämisessä (Nuutila ym. 2014).

Fyysisistä ja psyykkistä kuntoa on tärkeää ylläpitää raskauden aikana, sillä fyysinen kunto auttaa synnyttäjää jaksamaan synnytyksen rasitukset sekä nopeuttaa palautumista synnytyksestä (Naistalo a). Synnytyksen lähestyessä liikuntaa tulee harrastaa voinnin sallimissa rajoissa, sillä se ylläpitää yleiskuntoa, kohottaa mielialaa, ylläpitää tyytyväisyyttä omaan kehonkuvaan ja kehontoimintaan (Aitasalo 2016). Raskausaikana rentoutuminen on suositeltavaa. Rentoutuminen vaatii harjoittelua, jonka vuoksi se on hyvä aloittaa jo raskausajalla. Näin odottava osaa hyödyntää rentoutumista synnytyksessä. Rentoutuminen lievittää kipua ja edistää synnytyksen etenemistä. (Nuutila ym. 2014: 253-254.) Odottavan tulisi myös syödä synnytyksen lähestyessä monipuolisesti ja runsaskuituisesti ehkäistäkseen mm. ummetusta. Riittävä nesteytys tulee myös huomi-



oida. Viimeisillä raskausviikoilla olisi tärkeää, että synnyttävä lepää ja nukkuu mahdollisimman paljon. Sairaalakassin pakkaaminen edistää synnytykseen valmistautumista. (Aitasalo 2016.)

Synnyttämään lähtiessä olisi tärkeä olla mukana neuvolakortti. Se sisältää terveystietoja, joita sairaalassa tarvitaan. Mukaan tarvitaan myös kuvallinen henkilöllisyystodistus, säännöllisesti käyttämät lääkkeet sekä henkilökohtaisia hygieniavälineitä, kuten esimerkiksi hammasharjan, hammastahnan, deodorantin, harjan, pesuaineen ym. Sairaalaan ei suositella otettavaksi arvoesineitä, sillä sairaala ei vastaa niiden katoamisista. Mukaan voi myös halutessaan pakata omaa mielimusiikkia, kameran, lämpöpakkauksen, jyvapussin, huulirasvaa, imetyслиivit, liivinsuojat, kantoliinan, villasukat ja jonkin voimaa antavan esineen tai kuvan. Jos synnyttävä haluaa käyttää omia vaatteitaan sairaalassa, on hyvä varata mukaan vaihtovaatteita. Tukihenkilölle olisi myös hyvä pakata mukaan evästä, mukavat vaatteet ja kengät. Kotiin lähtöä varten olisi hyvä, että synnyttävä olisi pakannut valmiiksi puhtaat vaatteet itselle sekä vauvalle vaatteet sekä mukaan otettu turvaistuin. Nämä eivät kuitenkaan ole pakollisia ottaa mukaan sairaalaan heti synnyttämään lähtiessä, vaan ne voidaan tuoda kotiin lähdön koittaessa. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri HUS b.)

Suurin osa synnytyksistä käynnistyy raskausviikoilla 38-40 (Nuutila ym. 2014: 255). Se voi käynnistyä lapsivedenmenolla tai supistuksilla (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri HUS a). Jos raskaus on sujunut ilman ongelmia ja sikiö on täysiaikainen synnytyksen käynnistyessä, ei yleensä ole kiire lähteä sairaalaan. Yleisesti sairaaloiden ohjeissa on, että ensisynnyttäjän tulisi lähteä sairaalaan, kun supistukset tulevat alle 10 minuutin välein vähintään kahden tunnin ajan säännöllisesti. (Nuutila ym. 2014: 258-259.)

Synnyttäjän on oltava tietoinen, milloin hänen tulee ottaa yhteyttä omaan synnytyssairaalaan. On hyvin tärkeää, että ollessa puhelinyhteydessä synnyttäjän kanssa hänen tuntemuksiaan kuunnellaan ja kysytään mahdollisten supistusten alkamisaika, kesto ja tiheys sekä lapsivedenmeno ja miten vauva liikkuu. (Äitiysneuvolaopas 2013: 242.) Lapsiveden mennessä synnyttäjän olisi hyvä ottaa yhteyttä sairaalaan (Nuutila ym. 2014: 258). Sinne tulee myös soittaa aina, kun sinne ollaan lähdössä. Näin sairaalan henkilökunta on tietoinen tilanteesta ja he voivat valmistautua vastaanottamaan synnyttäjän osastolle. (Naistalo.)

Jos raskaus on sujunut ongelmitta sekä vauva on kääntynyt ja asettunut pää alaspäin, lapsivesi on tavallisen näköistä eikä tulehduksen oireita synnyttäjällä ole, voidaan supistusten tuloa odottaa yhden vuorokauden ajan. (Nuutila ym. 2014: 258). On myös tärkeä ottaa huomioon kodin ja sairaalan välinen etäisyys ohjatessa synnyttäjää ja tukihenkilöä lähtemään synnytyssairaalaan. Liian pitkä välimatka lisää riskiä matkasynnytykselle. (Äitiysneuvolaopas 2013: 242.)

Jos synnyttäjällä ilmenee runsasta verenvuotoa, on sairaalaan otettava yhteyttä välittömästi. On kuitenkin otettava huomioon, että vereslimainen vuoto ja supistukset ovat loppuraskaudessa normaaleja. Jo vuoto on erittäin runsasta, kipu on erittäin kovaa ja siihen liittyy vuotoa tai synnyttäjällä on ponnistuksen tarvetta ja kipua, on synnytyssairaalaan lähdettävä ambulanssilla. Myös jatkuva kova kipu on yksi syy lähteä välittömästi sairaalaan taksilla tai omalla autolla. Raskaana olevan ei kuitenkaan kannata itse ajaa autoa. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri HUS a.)

Epäiltäessä lapsiveden menoa, on synnyttäjän hyvä tarkistaa veden väri ja määrä. Tässä tilanteessa soimitaan omaan synnytyssairaalaan, josta annetaan ohjeita ja kerrotaan, milloin sairaalaan olisi hyvä saapua. Mutta jos vesi on veristä tai vihreää, on sairaalaan lähdettävä heti. Tilanteessa, jossa lepo ei helpota supistuksia ja supistukset ovat kivuliaita, säännöllisiä ja voimistuvia 5-10 minuutin välein, on soitettava omaan synnytyssairaalaan. Jos sikiön liikkeet kohdussa ovat poikkeuksellisia, on synnyttäjän otettava heti yhteyttä synnytyssairaalaan tarkempien ohjeiden saamiseksi. Jos synnyttäjällä alkaa äkillisesti esimerkiksi päänsärky tai voimakas kutina mm. jalkapohjissa, kämmenissä tai vatsalla, on otettava yhteyttä synnytyssairaalaan. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri HUS a.)

### 3.3 Asiakkaan ohjaaminen

Jokaisella ihmisellä on oma käsityksensä asioista, oli niistä tietoinen tai ei. Ihmisellä on tapana olettaa muiden ajattelevan kuten itse, joten käsitykset ohjaavat toimintaa tiedostamattakin. Jokainen kuitenkin tulkitsee ja ymmärtää asioita omien arvojensa ja kokemustensa perusteella. Arvot, asenteet, kokemukset, tiedot ja taidot muodostavat eräänlaisen toimintaa ohjaavan teorian, jota kutsutaan käyttöteoriaksi. Hoitotyössä ohjauksen käyttöteorian muodostavat ihmiskäsitys, terveystieteellinen käsitys, oppimiskäsitys ja oppimistyyli.

Ohjaustyötä tekevän hoitajan tulisi pyrkiä tunnistamaan nämä toimintansa taustalla olevat käsitykset. Ne vaikuttavat siihen, miten hoitaja ohjaustilanteessa toimii. (Eloranta – Virkki 2011: 45-46.)

Ohjaus -käsite hoitotieteessä määritellään ammatilliseksi prosessiksi tai toiminnaksi, jossa toimii kaksi asiantuntijaa tasavertaisesti yhteistyössä (Jaakonsaari 2009: 9). Ohjauksella voidaan laajasti vaikuttaa ohjattavan kokemuksiin ja valmiuksiin positiivisesti. Ohjaus mahdollistaa potilaan osallistumisen itseään koskevaan hoitoon ja päätöksenteon sekä rohkaisee siihen. Päätöksenteon mahdollisuus edellyttää ohjattavan kannalta riittävää tiedon saantia. Pelkkä tiedon määrä ei ratkaise tiedon riittävyttä, vaan ohjattava itse määrittää, onko ymmärtänyt tiedon ja kykeneekö hyödyntämään sitä omassa elämässään. (Eloranta – Virkki 2011: 15.) Ohjauksessa pulman ratkaisijana toimii aktiivisesti asiakas, joka on oman elämänsä asiantuntija. Onnistunut ohjaus vaatii asiakkaalta sekä hoitajalta tavoitteellisuutta ja aktiivisuutta. Hoitajan tehtävänä on kannustaa asiakasta ottamaan vastuuta omasta hoidostaan. (Hirvonen ym. 2007: 25-41.)

Tarve ohjaukseen voi liittyä muun muassa asiakkaan terveyteen, elämäntilanteeseen tai elämän muutosvaiheisiin. Hoitajan tehtävänä on huomata ja pohtia asiakkaan ohjaustarpeita yhdessä tämän kanssa. Hoitajalle haasteita aiheuttaa asiakkaiden erilaisuus ja tarpeet. Asiakkaan tulee olla sitoutuvainen, jotta hänen yksilöllisiin tarpeisiin voitaisiin vastata. Tavoitteena ohjaukselle on, että hoitaja ja asiakas ymmärtävät asian samoin, keskustelevat samalla kielellä ja päädytään yhteisymmärrykseen. (Hirvonen ym. 2007: 26-38.) Keskeistä ohjattavan oppimisen ja sitoutumisen kannalta on motivaatio. Motivaatio vaikuttaa niin tietoiseen kuin tiedostamattomaankin toimintaan ja saa ihmisen tekemään töitä asetettua päämäärää ja tavoitetta kohti. (Eloranta – Virkki 2011: 62.)

Jokaisella ihmisellä on oma käsityksensä asioista, oli niistä tietoinen tai ei. Ihmisellä on tapana olettaa muiden ajattelevan kuten itse, joten käsitykset ohjaavat toimintaa tiedostamattakin. Jokainen kuitenkin tulkitsee ja ymmärtää asioita omien arvojensa ja kokemustensa perusteella. Arvot, asenteet, kokemukset, tiedot ja taidot muodostavat eräänlaisen toimintaa ohjaavan teorian, jota kutsutaan käyttöteoriaksi. Hoitotyössä ohjauksen käyttöteorian muodostavat ihmiskäsitys, terveystieteellinen käsitys, oppimiskäsitys ja oppimistyyli. Ohjaustyötä tekevän hoitajan tulisi pyrkiä tunnistamaan nämä toimintansa taustalla olevat käsitykset. Ne vaikuttavat siihen, miten hoitaja ohjaustilanteessa toimii. (Eloranta – Virkki 2011: 45-46.)

Kirjallista ohjetta luodessa on hyvä kiinnittää huomiota ainakin seuraaviin seikkoihin:

- Ohje on asenteeltaan arvostava, asiallinen ja asiakkaan itsemääräämisoikeutta tukeva
  - Huomioidaan kohderyhmä. Teitittelymuoto ei loukkaa ketään, mutta esimerkiksi nuorisolle sopii paremmin sinuttelu.
  - Puhutellaan suoraan, jotta vältetään turha epäselvyys toimintatavasta.
  - Huomioidaan, että ohje on asiakkaalle tiedon lähteenä, eikä "hyvin käytettyvän asiakkaan" -malli
- Ohje pohjautuu ajantasaiseen tietoon
  - Ohje vastaa asiakkaan tiedontarpeeseen ja kysymyksiin.
  - Tieto on virheetöntä ja ajantasaista ja noudattaa alueella voimassa olevaa hoitokäytäntöä.
  - Ongelmana on, ettei kirjallisia ohjeita päivitetä tarpeeksi usein. Ratkaisuna nimetyt vastuuhenkilöt.
- Ohje on selkeä
  - Hyvä sisältö voi toisinaan jäädä ymmärtämättä, jos esitystapaan ei ole kiinnitetty huomiota.
  - Ohjeessa on juoni. Looginen asioiden toisiinsa liittyminen esimerkiksi kronologisesti tai tärkeysjärjestyksessä.
  - Selkeä otsikointi ja kappalejako.
- Ohje on helppolukuinen
  - Keskeisiä sisältöjä, kuten otsikoita ja väliotsikoita voi korostaa lihavoimilla tai suuraakkosilla. Alleviivaukset heikentävät luettavuutta ja niitä tulisi välttää.
  - Kuvia voi käyttää perustellusti, kun ne selkeyttävät tekstiä. Myös värit voivat lisätä ohjeen huomioarvoa.
  - Teksti on viimeistelty.
  - Fontin soveltuvuus. Esimerkiksi tarpeeksi suuri ikääntyneelle lukijalle.
  - Sanastoltaan selkeää ja yleiskieltä.
  - Pitkien ja monimutkaisten lauseiden välttäminen.
  - Huomioidaan missä ohje julkaistaan ja muokataan sen mukaan.
- Ohjeistus on perusteltu
  - Pidetään mielessä ohjauksen perusasia: pelkkä neuvominen ei innosta toimimaan tai muuttamaan tapoja. Vaaditaan perusteluja.
- Ohjeessa on sopivasti tekstiä
  - Pituus riippuu asiasta. Lyhyempi ohje tulee varmemmin kokonaisuudessaan luetuksi. (Eloranta – Virkki 2011: 73-77.)

Synnyttämään valmistautumisen ohjauksessa tulee ottaa huomioon myös tukihenkilö. Jo raskauden aikana on tärkeää, että tukihenkilöllä on tietoa siitä, miten hän tukee synnyttäjää parhaalla mahdollisella tavalla. (Väyrynen 2012: 200.) Tällaisia asioita saattaa olla muun muassa hierominen, rohkaiseminen, kannustaminen, kädestä pitäminen tai läsnä oleminen (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri HUS c). Tukihenkilö voi valmistautua tulevaan synnytykseen myös ottamalla selvää, miten sairaalaan tullaan. On myös hyvä muistaa huomioida tukihenkilön jaksaminen ja mukavuus. Tukihenkilö voi ottaa sairaalaan omia eväitä ja mukavia vaihtovaatteita sekä esimerkiksi luettavaa sellaisia hetkiä varten, kun synnyttäjää ei häntä aktiivisesti tarvitse. (Tampereen yliopistollinen sairaala TAYS 2017.) Tukihenkilöä voi rohkaista osallistumaan neuvolakäynneille sekä synnytys- ja perhevalmennukseen. Tämä sekä antaa tietoa synnytyksestä, että lisää varmuutta tukihenkilön roolissa. Tukihenkilö voi ennen itse synnytystä rohkaista äitiä hyviin elämäntapoihin ja auttaa viime hetken valmisteluissa synnytystä ja itse vauvaa varten. Jokaisen äidin ja tukihenkilön olisi hyvä keskustella toiveista ja odotuksista synnytykseen ja tukihenkilön rooliin liittyen. (Simkin 2008.)

#### 3.4 Monikulttuurisuuden huomioiminen ohjaustilanteessa

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilökunnan tulee osata kohdata eri kulttuureista tulevia henkilöitä. Kulttuurien kohtaamisessa on hyötyä oikeanlaisesta asenteesta sekä hyvistä vuorovaikutustaidoista. Hoitohenkilökunnan kiinnostus ja halukkuus auttaa lisää kulttuurienvälistä hoito- ja huolenpitotyön onnistumista. (Laine – Ruishalme – Salervo – Siven – Välimäki 2012: 193, 200.)

Maahanmuuttajataustaisen ohjauksessa haasteina voi olla muun muassa tilanteet, joissa tulkkia ei tavoiteta, eikä ole puhelintulkausta tai perheenjäsentä käytetään tulkkina. Myös puutteellinen suomenkielentaito, ei kirjallista materiaalia asiakkaan kielellä, asioiden ymmärtäminen eri tavalla tai liian vähäiset ohjausajat ovat mahdollisina ongelmia. (Wathen 2007: 38-39.) Kriisitilanteessa on normaalia käyttää omaa äidinkieltä, sillä sairauden aiheuttama stressi heikentää asiakkaan/ potilaan taitoa puhua Suomen kieltä (Hanssen 2006: 96). Suomen kielen käyttäminen koetaan haastavaksi terveydenhuollon yhteydessä maahanmuuttajien keskuudessa. Vaikka kielitaito olisi hallussa, se ei välttämättä riitä sairauden yhteydessä. (Hanssen 2006: 95-96.)

Maahanmuuttajan hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat asiakkaan historiaan liittyvät asiat entisessä kotimaassa ja/ tai Suomessa koetut asiat. Maahanmuuttaja tietää itse omaan terveyteensä liittyvät asiat, jotka tämän tulisi kertoa eteenpäin. (Alitolppa-Niitamo – Fågel – Säävälä 2013: 134-146.) Kun saadaan lisää tietoa potilaan taustasta, arvoista ja asenteista sekä tietotasosta, on helpompi ratkaista mahdollisia ristiriitoja omien ja potilaan ajatusten ja odotusten välillä (Hanssen 2006: 103). Raskausvaiheessa kättilön tulee tukea maahanmuuttajataustaisen naisen kotoutumista uudessa maassa ja ympäristössä (Paananen – Pietiläinen – Raussi-Lehto - Äimälä 2015: 155).

Maahanmuuttaja-asiakkaalla voi olla kulttuuria ja uskontoa koskevia käytäntöjä sekä seksuaalisuuteen ja lisääntymiseen liittyviä arvoja, jotka poikkeavat paljon suomalaisista käytännöistä ja arvoista (Apter – Eskola – Säävälä – Kettu 2009: 35). Esimerkiksi islamin uskossa vaaditaan, että ihmiset pukeutuvat säädyllisesti ollessaan vieraiden ihmisten seurassa. Tällaisessa tilanteessa avonaisten vaatteiden käyttö tuntuisi kiusalliselta. Usein naiset haluavat peittää hiuksensa, etteivät miehet näe niitä. Islamin uskoon kuuluu myös käytäntö, jossa perheen ulkopuolinen mies ei saa koskea naista. (Hanssen 2006: 101-102.) Asiakkaalle ja tämän perheelle tulee kertoa riittävästi Suomen käytännöistä ja tavoista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 249-250.) Maahanmuuttajataustaisilla voi olla yksilöllisesti aivan erilaisia tarpeita ja odotuksia terveyden suhteen. Suomessa puhutaan yleensä ensimmäisen-, toisen- ja kolmannen sukupolven maahanmuuttajista. Hoitajan ohjaustilanteessa voi olla helppo unohtaa, että esimerkiksi maahanmuuttajataustaiseen perheeseen syntyneellä suomalaisella saattaa olla täysin eri odotukset kuin tämän vanhemmilla ja isovanhemmilla. (Hanssen 2006: 80.)

#### 3.4.1 Monikulttuurinen perhevalmennus

Tällä hetkellä Suomessa asuu noin 55 000 kaksikulttuurista paria. Näissä perheissä asuu noin 160 000 lasta. (Väestöliitto.) Suomessa asuville raskaana oleville ja synnyttäneille maahanmuuttaja naisille tarjotaan tukea myös koko perheen ja tulevien lasten terveydessä, vanhemmuudessa sekä parisuhteessa. Monikulttuurisessa perhevalmennuksessa voi olla asiakkaita monista eri kulttuureista esimerkiksi Somaliasta, Iranista, Irakista ja Suomesta. Lähes kaikilla synnyttäjillä on kulttuurista huolimatta samanlaisia toiveita ja huolenaiheita raskaudesta, synnytyksestä sekä lastenhoidosta (Koski 2007: 11, 13, 19.)

Vanhemmuuden tukemisessa on tärkeää kunnioittaa naisen sekä miehen perheiden oikeuksia, arvolähtökohtia sekä molempien vanhempien tietoista päätöksentekoa. Maa-hanmuuttajaperheissä lasten kasvattaminen kahteen eri kulttuuriin saattaa lisätä jännitteitä. Monikulttuurisessa perhevalmennuksessa tähdätään joustavuuteen, tarkoituksenmukaisuuteen, empaattisuuteen ja suvaitsevaisuuteen. Siinä pyritään arvioimaan ja muovaamaan omia käsityksiä ja toimintatottumuksia sekä siirtymään perinteisestä ope-tuksesta ohjaukseen. Monikulttuuriseen perhevalmennukseen liittyviä haasteita on yh-teisen kielen puuttuminen, tulkkaukseen liittyvät haasteet sekä heikko kommunikaatio. (Koski 2007: 11, 13, 20-21.)

Monikulttuurisen perhevalmennuksen tarpeina koetaan parisuhde, vanhemmuus, ras-kausajan terveydenhuolto, raskaudenaikaiset tunteet, synnytys, varhainen vuorovaiku-tus, synnytyskokemukset, lapsivuodeaika, lapsenhoito, imetys, vauvaperheen arki, vau-van tarpeet ja vuorovaikutus vauvan kanssa. Näistä aiheista naiset ovat halukkaita kes-kustelemaan terveydenhuollon työntekijöiden sekä samassa tilanteessa olevien kanssa. Monikulttuurisessa perhevalmennuksessa päätavoitteina ovat onnistunut synnytyskoke-mus sekä synnyttäjän luottamus itseensä ja terveystilanteeseen. Vanhempia innoste-taan jatkuvasta oppimisesta ja omiin asioihin vaikuttamisesta uudessa elämäntilan-teessa, kannustetaan löytämään itsestään, perheestään, läheisistä ja yhteisöstä voima-varoja. (Koski 2007: 22-24.)

Osatavoitteina on vanhempien rohkaistuminen luottamaan itseensä, luomaan uusia ver-kostoja ja tutustua samassa tilanteessa oleviin perheisiin ja rohkeus puhua perheestä, vanhemmuudesta ja parisuhteesta sekä miettiä asioiden prioriteettien muutosta. Perheet tietävät raskauteen, synnytykseen, lapsivuodeaikaan sekä lapsen hoitoon ja kehitykseen liittyviä asioita ja osaavat hyödyntää tietoa. Perheet ymmärtävät edistää omaa sekä vau-van terveyttä sekä osaavat hakea apua ongelmatilanteissa. Perhevalmennuksen toteu-tuminen koostuu perhevalmennustilaisuudesta, jossa onnistuttaessa asiakkaat ja asian-tuntijat käyvät vuoropuhelua sekä jakavat tunteita ja tietoa keskenään. (Koski 2007: 22-24.)

### 3.5 Oppimateriaalin tuottaminen kättilötutkinnolle

Verkottuminen ja teknologia ovat luoneet keskinäisriippuvaisen ja kilpailullisen maail-mantalouden. Ne ovat muuttaneet lähes kaikkea päivittäisessä elämässämme, kuten

leikkimistä, oppimista ja sosiaalisia suhteita. Nopeiden muutosten verkottuneessa maailmassa oppiminen on elinikäistä. Oppiminen on osana sekä työtä, että kansalais- ja yhteiskunnallista vaikuttamista. Oppimista ei nykypäivänä voi enää rajoittaa vuosiin tai luokkahuoneeseen. Se tulee nähdä elinikäisenä, elämänlaajuisena ja aina saatavilla. Muodollisen koulutuksen tulee tarjota oppimiseen ja opiskeluun monipuolisia ja joustavia mahdollisuuksia. (Kuusikorpi 2015: 11-12.) Yleisenä huomiona on, että tieto- ja viestintäteknikalla on myönteinen vaikutus oppimiseen, mutta tätä ei voida yleistää. Suomessa yleisesti käytettyjä verkko-oppimisympäristöjä ovat mm. Moodle, Fronter, Pedanet sekä Opit. (Opetushallitus 2011: 23, 28.)

Digitaalinen oppimateriaali on luonnollisesti osana digitaalisen teknologian käytössä. Verkko-oppimateriaaleja voidaan luokitella eri tavoin niiden ymmärtämiseksi. Niitä luokitellaan mm. arviointiin, esitykseen, kurssiin, oppaaseen, oppimispeliin, simulaatioon, blogiin, tietolähteeseen sekä tutkivan oppimisen tueksi tehtyyn materiaaliin. (Ilomäki 2012: 7-9.) Oppimisympäristöt voivat olla muun muassa. tiloja, välineitä, paikkoja, teknisiä ratkaisuja tai toimintatapoja, joiden tarkoituksena on tukea oppimista. Koko maailma on virtuaalisien oppimisympäristöjen kautta oppimisen lähellä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010: 24-25.)

Verkkopelit täydentävät oppimisympäristöjen perusvaatimuksia. Näin ollen ne voivat tarjota opiskelijoille mieleisen oppimiskokemuksen. Opetuksessa pelejä on käytetty pääasiallisena työkaluna käytännön tiedon tukemiseen. Kokemuksellisen pelaamisen malli korostaa, että opiskelijoille on tärkeää antaa selkeitä tavoitteita, välitöntä palautetta sekä haasteita, jotka vastaavat opiskelijan taitotasoon. Malli kuitenkin toimii vain siltana teoriatiedon ja pelisuunnittelun välillä. (Kiili 2014.) Pelit luovat sekä ovat erilaisia oppiainerajoja ylittäviä oppimisympäristöjä (Krokkfors – Kangas - Hyvärinen 2014: 67).

Tieto- ja viestintäteknikka tarjoaa työkalun oppijakeskeiseen, vahvaan ja asiaankuuluvaan oppimiseen, antaa paremman välineen koulua koskevaan päätöksentekoon sekä edistää maailman laajuista verkostoitumista, yrittäjyyttä ja tietotyötä. (Opetushallitus 2011: 30.) Käyttäjälähtöinen, itse tuotettu verkko-oppimateriaali nousee koko ajan tärkeämmäksi. Verkko-oppimateriaali on koulutuksessa käytettäviä sähköisiä palveluita ja tuotteita. Tieto- ja viestintätekninen kehittynyt perusta tekee mahdolliseksi laadukkaan opetuksen, tehokkaan hallinnon järjestämisen ja toiminnan avoimet toiminnot. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010: 26, 28.)



Moodle on verkko-oppimisympäristö, joka perustuu avoimeen lähdekoodiin (Hynninen-Ojala). Tämä tarkoittaa sitä, että Moodle-ohjelmiston mukana tulee ohjelmiston lähdekoodi. Se antaa laajat käyttöoikeudet ohjelmiston muokkaamiseen ja käyttöön. (Avoimen lähdekoodin määritelmä 2013.) Moodle on yksi maailman käytetyimmistä opetusympäristöistä internetissä. Sen lähtökohdiana on oppiminen yhteisöllisen tiedonrakentelun avulla. Opettaja tai kurssin vetäjä valmistelee Moodlen luoden uuden kurssin sekä lisäämällä siihen oppimateriaalia ja aktiviteetteja, kuten chat, keskustelualue, kysely, oppitunti, sanasto, scorm, tehtävät, wiki, valinta, tietokanta ja tentti. (Karevaara 2009: 15, 48-49, 61.)

## **4 Verkko-oppimateriaalin toiminnallinen toteuttaminen**

### **4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi muoto toteuttaa opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitellaan käytännön toiminnan järjestämistä, järjeistämistä tai toiminnan opastamista ja ohjeistamista ammatillisessa kentässä. Opinnäytetyön tuotoksena voi olla ammatilliseen käytäntöön suunniteltu ohje, ohjeistus, opastus tai esimerkiksi tapahtuman toteuttaminen. Kirja, kansio, opas, kotisivut, näyttely tai tapahtuma voivat olla toteutustapana toiminnallisessa opinnäytetyössä. Lopullisena tuotoksena tulee olemaan jokin konkreettinen tuote. Jos toiminnalliseen osuuteen sisältyy tekstiä, on tärkeää suunnitella tekstin kohderyhmälle sopivaksi (Vilkkä – Airaksinen 2003: 9, 51).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kaksi osaa. Nämä ovat toiminnallinen osuus sekä opinnäytetyöraportti. (Vilkkä – Airaksinen 2003: 9.) Pelkän toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelussa saattaa kulua enemmän aikaa kuin esimerkiksi kirjallisessa työssä. Tämän vuoksi toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelu tulee aloittaa ajoissa. Toiminnallisen opinnäytetyön raportointi vaihe keskittyy lähinnä kuvaamaan ja refleктоimaan käytännön toteutumista. (Metropolia 2012.) Toiminnallista opinnäytetyötä kuvaa tutkiva ja kehittävä ote (Vilkkä – Airaksinen 2003). On tärkeää, että opinnäytetyö on käytännönläheinen, työelämälähtöinen sekä työ on toteutettu tutkimuksellisesti. Opinnäytetyön on osoitettava alan tietojen ja taitojen olevan riittävällä tasolla. (Vilkkä – Airaksinen 2003: 10.) Hyvän toiminnallisen opinnäytetyön ideana on itseään alalla kiinnostava aihe, jolla voi syventää tietoja ja taitoja luomaan yhteyksiä työelämäään (Vilkkä – Airaksinen 2003: 16).

Tärkeää on, että opinnäytetyölle löytyy toimeksiantaja. Ammatillista kasvua on tuke-  
massa työelämästä saatu opinnäytetyöaihe. Opinnäytetyö saattaa antaa suuntaa am-  
matillisesta kasvusta, urasuunnitelmista ja työllistymisestä. Toimeksi annettuun opinnäy-  
tetyöhön liittyy myös riski. Opinnäytetyöstä voi tulla liian mittava, kun verrataan työtä  
alkuperäisiin tavoitteisiin sekä kuinka paljon opintoviikkomäärät velvoittavat opinnäyte-  
työltä ammattikorkeakoulu opinnoissa. (Vilkkä – Airaksinen 2003: 16, 18.)

#### 4.2 Toimintaympäristö, kohderyhmä ja hyödynsaajat

Opinnäytetyömme toimintaympäristönä toimii Moodle. Moodleen toteutimme verkko-op-  
pimateriaalia synnyttämään valmistautumisesta ja sen ohjauksesta. Oppimateriaali on  
kohdennettu tällä hetkellä kättilö-opiskelijoille, sillä se tulee olemaan osa kättilökoulutuk-  
sen virtuaalista oppimisympäristöä. Hyödynsaajina ovat hoitoalan opiskelijat ja opettajat,  
jotka tulevat käyttämään tekemiämme opetusmateriaaleja opiskelussa. Koska opinnäy-  
tetyömme julkaistaan Theseuksessa, voi opinnäytetyö tavoittaa myös muita eri hoitoalan  
ammattiryhmiä ja lisätä heidän tietoisuuttaan synnyttämään valmistautumisesta ja sen  
ohjaamisesta.

#### 4.3 Lähtötilanteen kartoitus

Opinnäytteen lähtötilanteen kartoitus alkoi aiheen valinnalla ja aiheeseen tutustumisella.  
Synnyttämään valmistautuminen ja sen ohjaus olivat aiheena meille toistaiseksi tunte-  
matonta. Emme olleet opiskelleet aiheesta koulussa vielä mitään, joten opinnäytetyön  
aloittaminen tuntui haastavalta. Aiheen hahmottaminen oli alkuun vaikeaa, sillä meidän  
tuli luoda opetusmateriaalia aiheesta jota emme olleet vielä opiskelleet. Koimme, että  
tulemme tarvitsemaan opinnäytetyön alkuun saamisessa ohjaajamme apua. Halusimme  
säilyttää aiheemme punaisen langan ja tuoda esille monikulttuurisen odottajan ohjausta.  
Moodlen luomisessa apua saimme muiden kurssien opetusmateriaaleista, sekä eri kurs-  
sien Moodle-oppimisympäristöistä. Näin saimme hyviä näkökulmia opetusympäristön ja  
-materiaalin luomiseen.

#### 4.4 Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus

Päädyttyämme keskeisiin käsitteisiimme ja aloimme suunnitella, mistä oppimateriaali koostuu. Jokaiselle jaettiin ryhmän kesken aiheet, josta etsii tietoa ja tekee Moodleen sovitut opetusmateriaalit. Päädyimme tekemään opetusmateriaalit PowerPointeihin, etsimään erilaisia videolinkkejä, tärkeiksi kokemiamme nettilinkkejä sekä itse toteuttamamme kuvitukseen. Eteneminen tapahtui pienin askelin, olimme pyrkineet säilyttämään työmme punaisen langan. Haasteellisen aiheenrajauksen myötä työstämme tuli laaja ja monikulttuurisuus hukkuu opinnäytetyöhömmе. Aiheemme pienillä muutoksilla saimme monikulttuurisen näkökulman takaisin näkyväksi osaksi työtämme.

Työskentelymme oli tasapuolista ja toista autettiin tarvittaessa. Työskentely tapahtui yksin OneDriven välityksellä tai yhdessä ryhmän tavatessa esimerkiksi kirjastossa. OneDrivessä kirjoitimme opinnäytetyön raporttia ja jokainen kirjoitti itsenäisesti opetusmateriaaleja PowerPoint muotoon. Lähetimme myös omia materiaaleja toisillemme luettavaksi ja annoimme tarvittaessa parannus ideoita. Vaihdoinnme myös paljon tietoa, mielipiteitä ja kysymyksiä WhatsApp-palvelussa. Työtämme vei eteenpäin ryhmämme innovatiivisuus, hyvä ryhmähenkemme ja kyky auttaa toista.

#### 4.4.1 Oppimateriaalin suunnittelu

Teimme virtuaalista oppimateriaalia synnyttämään valmistautumisesta ja sen ohjauksesta Metropolia ammattikorkeakoululle. Tuotettu oppimateriaali tulee osaksi kätilökoulutuksen virtuaalista oppimisympäristöä. Moodle-oppimisympäristö sekä oppimateriaali on luotu yhdessä jokaisen mielipidettä kuunnellen. Materiaalien suunnittelu alkoi ensimmäisenä keskeisten käsitteiden muodostuttua. Oppimateriaaliksi suunnittelimme synnyttämään valmistautumiseen ja ohjaukseen liittyviä itse tuotettuja PowerPointteja ja visuaalista kuvitusta. Lisäksi halusimme lisätä mielestämme tärkeitä ja luotettuja netti- ja videolinkkejä oppimisen avuksi. Opetusmateriaalien suunnittelussa ja tekemisessä apunamme oli vanhojen kurssiemme opetusmateriaalit, joista olemme ottaneet mallia. Jaoinnme jokaiselle ryhmän jäsenelle tasapuolisesti aiheita, joita jokainen lähti selvittämään ja kirjoittamaan niistä Moodleen-oppimateriaalia.

Olimme suunnitelleet, että jokainen ryhmän jäsen pyrkii muodostamaan omista oppimateriaaleista helppo lukuiset, sekä mahdollisimman selkeän ja laajan oppimateriaalin. Suunnittelu vaiheessa keräsimmе paljon tietoa aiheesta sekä työhömmе sopivia linkkejä. Vaikka oppimateriaalit eivät olleet valmiita aloimme luoda Moodle-oppimisympäristön pohjaa, johon tulisimmе materiaalit lisäämään. Lisäsimmе Moodleen erilaisia linkkejä

ja kirjallisuutta, jotka olivat mielestämme tärkeitä ja jota voisi hyödyntää mahdollisesti oppimisympäristössä.

#### 4.4.2 Oppimateriaalin tuottaminen ja arviointi

Moodle-oppimisympäristö sekä oppimateriaali on luotu yhdessä jokaisen mielipidettä kuunnellen. Materiaalien luominen alkoi ensimmäisenä teorian tiedon löytyttyä. Aineistosta kokosimme PowerPointit aiheina synnytykseen valmistautuminen, perhevalmennus, synnytysvalmennus, synnytyksen käynnistyminen, synnytyksen käynnistäminen, synnyttämään lähteminen, asiakkaan ohjaaminen ja tukihenkilö synnytykseen valmistautumisessa. Lisäksi toteutettiin "Testaa osaamisesi" -osio, johon luotiin kysymyksiä.

PowerPointien pohjalta. Osioista löytyy PowerPointien lisäksi aiheisiin liittyviä videoita ja tärkeitä nettisivustoja. Emme suunnitelleet yhtenäistä PowerPointien ulkonäkyä, jolloin materiaaleista tuli hyvinkin erilaisia, mutta, ne olivat kuitenkin selkeät, monipuoliset ja toimivat. Valmiista Moodle-oppimisympäristöstä löytyy johdanto oppimateriaaliin sekä mielenkiintoista kirjallisuutta aiheeseen liittyen. PowerPoint aiheina ovat synnytykseen valmistautuminen, perhevalmennus, synnytysvalmennus, synnytyksen käynnistyminen, synnytyksen käynnistäminen, synnyttämään lähteminen, asiakkaan ohjaaminen ja tukihenkilö synnytykseen valmistautumisessa. Lisäksi toteutimme "Testaa osaamisesi" -osio, johon luotiin kysymyksiä PowerPointien pohjalta. Osioista löytyy PowerPointien lisäksi aiheisiin liittyviä videoita ja tärkeitä nettisivustoja.

Oppimateriaaliimme tutustui muutama luokkatoverimme. Heidän palaute oli pääpiirteittäin positiivista, mutta muutama kirjoitusvirhe löytyi. He kokivat oppimateriaalin mielekkääksi ja houkuttelevaksi. "Testaa osaamisesi" -osion he kokivat hauskaksi tavaksi kerata lukemaansa. Hyvänä asiana pidettiin lisäkirjallisuutta ja videolinkkejä.

## 5 Kehittämishankkeen tuotos

Tarkoituksena oli tehdä Moodle-oppimateriaalia synnyttämään valmistautumisesta ja sen ohjauksesta Metropolia ammattikorkeakoululle. Tuotettu oppimateriaali tulee olemaan osa kättilökoulutuksen virtuaalista oppimisympäristöä. Oppimisympäristöä tulee käyttämään hoitotyön opiskelijat sekä opettajat. Sitä tullaan käyttämään joko itsenäisen opiskelun apuna tai tukemaan lähiopetusta.

Oppimisympäristö koostuu eri aihealueista, joita ovat synnyttämään valmistautuminen, synnytyksen käynnistäminen ja käynnistyminen, synnyttämään lähteminen, asiakkaan ohjaaminen ja tukihenkilö. Oppimisympäristön " Tervetuloa opintojaksolle" -osiosta löytyy johdanto oppimisympäristöön sekä mielenkiintoista kirjallisuutta aiheeseen liittyen. Aihealueista on luotu PowerPoint -esityksiä, joihin on koottu oleelliset asiat aiheisiin liittyen ja itse tuotettuja. Lisäksi lopussa on mahdollista testata osaamisensa verkkotentissä.

Oppimateriaalissa liikkuu mukana monikulttuurinen näkökulma. Oppimisympäristön eri aihealueissa kuvataan synnyttämään valmistautumisen erityispiirteitä eri kulttuuri taustaisten perheiden tilanteissa. Lisäksi oppimateriaali käsittelee monikulttuurisen ohjauksen erityispiirteitä ja ongelmia. Oppimateriaali sisältää myös kuvia ja kuvallisia ohjeita ohjauksen tueksi. Tarkoituksena on lisätä hoitotyön opiskelijoiden valmiuksia monikulttuurisessa ohjaamisessa ja kulttuuritaustan huomioon ottamisessa.

## **6 Pohdinta**

### **6.1 Tuotokset tarkastelu**

Oppimisympäristöstä ja –materiaalista tuli mielestämme selkeät ja toimivat. Luomisen yhteydessä tavoittelimme Opetushallituksen julkaisemia verkko-oppimateriaalin laatukriteereitä. Pedagogiset laatukriteerit toteutuivat mielestämme hyvin. Esimerkiksi oppimateriaalimme sopii prosessityöskentelyyn sekä tukee motivaatiota oppimiseen. Käytettävyyden laatukriteereissä meitä rajoitti se, ettemme pysty vaikuttamaan mm. Moodlen ohjelmoitiin ja päivityksiin. Esteettömyyden kriteerit eivät kokonaan täytyneet. Esimerkiksi tekstejämme ei ole käännetty muille kielille, kuten ruotsiksi tai englanniksi. Koska oppimateriaali on suunnattu tietylle ihmisryhmälle, eli Metropolia ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoille, ei tämä suuresti vaikuta oppimateriaalin käyttökelpoisuuteen. Tuotannon laatukriteerit on otettu huomioon laadittaessa oppimateriaali hallitusti ja pohjautuen oppimista tukeviin tavoitteisiin. Oppimateriaalissa on otettu huomioon sitä käyttävät käyttäjäryhmät. (Opetushallitus 2006: 14-28.)

Tekemämme kuvitukset ja kuvalliset ohjeet tekevät oppimateriaalista visuaalisesti kauniin ja kiinnostavan. Kuvissa on pyritty ottamaan huomioon monikulttuurisuus ja erilaiset

perhemuodot. Kuvallisista ohjeista on tehty mahdollisimman selkeät toimiakseen ohjaus-tilanteessa parhaalla mahdollisella tavalla.

## 6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tieteellinen tutkimus on luotettava, eettisesti hyväksyttävä sekä tulokset vakuuttavia, kun se on tuotettu hyvien tieteellisten käytäntöjen vaatimilla tavoilla. Opinnäytetyötä tehdessämme olemme noudattaneet tiedeyhteisön hyväksymiä toimintatapoja eli tarkkuutta, huolellisuutta sekä rehellisyyttä. Olemme huomioineet ja kunnioittaneet muiden tutkijoiden työtä viittaamalla niihin asianmukaisella tavalla. (Launis – Helin – Spoof – Jäppinen 2013:6.)

Olemme hakeneet tietoa luotettavilla tavoilla kirjastojen tietokannoista. Lisäksi olemme käyttäneet lähteinä mm. Duodecimin, Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen, Väestöliiton, eri sairaaloiden sekä Opetushallituksen verkkosivuja. Lisäksi olemme käyttäneet muutamia kansainvälisiä lähteitä. Lähdeviitteet ja –luettelon olemme tehneet Metropolia ammattikorkeakoulun kirjallistuksen ohjeiden mukaisesti.

## 6.3 Tuotoksen hyödyntäminen ja kehittämissuhteet

Oppimateriaali on suunnattu kättilöopiskelijoille, mutta siitä voivat hyötyä kaikki raskaana olevia naisia nyt tai tulevaisuudessa ohjaavat opiskelijat. Oppimisympäristöä voitaisiin hyödyntää esimerkiksi raskauden aikaisen hoitotyön opinnoissa. Oppimisympäristön kuvitusta voisi mahdollisesti hyödyntää käytännön hoitotyössä ohjauksen tukena.

Oppimisympäristöstä olisi voinut tehdä laajemman ja monipuolisemman lisäämällä eri aihealueisiin liittyviä tehtäviä sekä linkkejä. Tämä olisi kuitenkin vaatinut lisää aikaa oppimateriaalin kokoamiseen. Moodle oppimisympäristöä olisi kuitenkin helppo jatkaa ja muokata tarpeen mukaan. Tarvittaessa oppimateriaali olisi myös mahdollista kääntää englannin kielelle monipuolisuuden lisäämiseksi.

## 6.4 Ammatillinen kasvu

Aihe on ollut haastava, sillä emme ole sitä vielä tähän mennessä koulutuksemme aikana käyneet. Lisäksi toteutustapa tuotti haasteita, sillä meistä kukaan ei ole ennen tehnyt

opettajan roolissa oppimateriaalia. Kasvoimme ammatillisesti monin tavoin. Kehityimme ryhmätyöskentelyssä ja asiatekstin kirjoittamisessa. Oivalsimme aiheestamme monia uusia asioita, mitä emme ennen ole tulleet edes ajatelleeksi.

Opinnäytetyön teon aikataulut on ollut haasteellista. Aikataulua suunnitellessa on täytynyt ottaa huomioon samalla käytävät opinnot, harjoittelut ja työt opiskelun ohessa. Kehityimme prosessin aikana suunnitelmallisuudessa. Lopulta onnistuimmekin pysymään aikataulussa ja saamaan opinnäytetyön sovitusti valmiiksi. Kehityimme tiedonhaussa ja tiedon laadun arvioinnissa. Opimme käyttämään paremmin erilaisia tietokantoja, oppaita ja verkkosivustoja.

Työssämme käytimme Metropolia ammattikorkeakoulun laajan kirjallisen työn ohjeiden mukaisesti. Kehityimme näkemään asioita mm. opettajan kannalta oppimisympäristöä ja -materiaalia tehdessämme. Moodlen käyttö tuotti aluksi haasteita, sillä emme sitä olleet opettajan näkökulmasta käyttäneet. Tähän kuitenkin auttoi Samuli Karevaaran kirja Moodlen perusteet, mistä löysimme selkeät ja käytännölliset ohjeet eri kohtiin. Kehityimme itsenäisessä työskentelyssä, sillä koimme ongelmalliseksi ohjauksen saannin eri tahoilta. Monipuolisten materiaalien, opinnäytetyön eri ohjeiden ja muiden aikaisemmin tehtyjen opinnäytetöiden avulla pääsimme etenemään työssämme. Aiheemme on opettanut meitä synnyttämään lähdöstä ja ohjauksessa sekä antanut meille eväitä tuleviin opintoihin ja työelämään.

## Lähteet

Aitasalo, Matleena 2016. Synnytykseen valmistautuminen. Väestöliitto. Verkkodokumentti. <<https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-tulossa/synnytys/synnytykseen-valmistautuminen/>> Luettu 21.9.2017

Alitolppa-Niittamo, Anne – Fågel, Stina – Säävälä, Minna 2013. Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Väestöliitto. Verkkodokumentti. <[http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/d0f841422b0a817f86520f96e84a1414/1488630160/application/pdf/4715338/Olemme%20muuttaneet%20-%20ja%20kotoudumme\\_fi-nal%202608%20%283%29.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/d0f841422b0a817f86520f96e84a1414/1488630160/application/pdf/4715338/Olemme%20muuttaneet%20-%20ja%20kotoudumme_fi-nal%202608%20%283%29.pdf)> Luettu 3.3.2017

Apter, Dan – Eskola, Meri-Sisko – Säävälä, Minna – Kettu, Niina 2009. Maahanmuuttajien seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Väestöliitto. Verkkodokumentti. <<http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/23172274b10a763cdb229efe760f02c2/1488630332/application/pdf/906852/maahanmuuttajien%20seksuaaliterveys.pdf>> Luettu 3.3.2017

Avoimen lähdekoodin määritelmä 2013. Edu.fi. Verkkodokumentti. <[http://www.edu.fi/valo\\_opas/avoin\\_lahdekoodi\\_maaritelma](http://www.edu.fi/valo_opas/avoin_lahdekoodi_maaritelma)> Luettu 30.10.2017

Botha, Elina – Ryttyläinen-Korhonen, Katri. 2016. Naisen hoitotyö. Sanoma Pro.

Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020 2016. Klemetti, Reija – Raussi-Lehto, Eija (toim.). Verkkodokumentti. <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL\\_OPAS33\\_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3)> Luettu 9.1.2018

Eloranta, Tuija – Virkki, Sari 2011. Ohjaus hoitotyössä. Tammi, Helsinki.

Haapio, Sari – Koski, Kirsi – Koski, Pirjo – Paavilainen, Riitta 2009. Perhevalmennus. Porvoo: Ws BookWell Oy

Haapio, Sari – Pietiläinen, Sirkka 2017. Perhe- ja synnytysvalmennus Kätilötyö – Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika: oppimateriaali. Keuruu: Edita. 208-214.

Haapio, Sari – Väyrynen, Pirjo 2012. Perhe- ja synnytysvalmennus. Kätilötyö – Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika: oppimateriaali. Keuruu: Edita. 201-205

Hanssen, Ingrid 2006. Hoitotyön perusteet. Monikulttuurinen hoitotyö. Edita. 79-106.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri HUS a. Milloin lähteä sairaalaan. Verkkodokumentti. <<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/milloin-sairalaan/Sivut/default.aspx>> Luettu 3.3.2017

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri HUS b. Mitä mukaan sairaalaan? Verkkodokumentti. <<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/kaytannon-vinkit/mita-mukaan-sairalaan/Sivut/default.aspx>> Luettu 3.3.2017



Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri HUS c. Tukihenkilö synnytyksessä. Verkkodokumentti. <<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/synnytys/tukihenkilo-synnytyksessa/Sivut/default.aspx>> Luettu 4.3.2017

Hirvonen, Ella – Johansson, Kirsi – Kyngäs, Helvi – Kääriäinen, Maria – Poskiparta, Marita – Renfors, Timo 2007. Ohjaaminen hoitotyössä: oppimateriaali. Helsinki: WSOY Hynninen-Ojala, Maarit. Moodle 3.1.+ - Opiskelijan opas. Verkkodokumentti. <[https://moodle.metropolia.fi/pluginfile.php/490553/mod\\_resource/content/2/Moodle31\\_opiskelijan\\_opas.pdf](https://moodle.metropolia.fi/pluginfile.php/490553/mod_resource/content/2/Moodle31_opiskelijan_opas.pdf)> Luettu 30.10.2017

Ilomäki, Liisa (toim.) 2012. Laatusuhteita e-oppimateriaaleihin. Opetushallitus. Saatavilla myös sähköisesti <[http://www.oph.fi/download/144415\\_Laatusuhteita\\_e-oppimateriaaleihin\\_2.pdf](http://www.oph.fi/download/144415_Laatusuhteita_e-oppimateriaaleihin_2.pdf)>

Jaakonsaari, Marjo 2009. Potilasohjauksen opetus hoitotyön koulutusohjelmassa – hoitotyön opettajien käsityksiä. Turku: Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu –tutkielma. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/45236/gradu2009jaakonsaari.pdf?sequence=1>> Luettu 30.10.2017

Kamppila, Hanna – Kvist, Tarja 2016. Maahanmuuttajanaisten voimavarat ja heitä kuormittavat tekijät raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. Tutkiva hoitotyö Vol. 14 (3) 13-23.

Karevaara, Samuli 2009. Moodlen perusteet: opettajan ja opiskelijan opas. Helsinki: Finn Lectura.

Kiili, Kristian 2004. Digital game-based learning: Towards an experiential learning model. The Internet and Higher Education 8 (1). 13-24.

Koski Pirjo (toim.). 2007. Monikulttuurinen perhevalmennus. Edita.

Krokkfors, Leena – Kangas, Marjaana – Hyvärinen, Reetta 2014. Oppimispelit rajoja ylittävinä ja osallistavina oppimisympäristöinä. Oppiminen pelissä - Pelit, pelillisuus ja liekkisyys opetuksessa. Tampere: Vastapaino. 67-72.

Kuusikorpi, Marko (toim.) 2015. Digitaalinen oppiminen ja oppimisympäristöt. Kaarinan kaupunki. Verkkodokumentti. <[http://digi-ope.com/tablet/wp-content/uploads/2015/03/Digit\\_oppiminen\\_netti.pdf](http://digi-ope.com/tablet/wp-content/uploads/2015/03/Digit_oppiminen_netti.pdf)> Luettu 4.3.2017

Laine, Anne – Ruishalme, Outi – Salervo, Pirjo – Siven, Tuula – Välimäki, Päivi. 2012. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Sanomapro

Launis, Veikko – Helin, Markku – Spoof, Sanna Kaisa – Jäppinen, Sanna 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Löytyy myös verkkodokumenttina <[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)>

Naistalo. Synnytyksen spontaani käynnistyminen. Verkkodokumentti. Päivitetty 29.12.2016. <<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytys-ja-synnytyksesta-toipuminen/synnytyksen-spontaani-kaynnistyminen>> Luettu 3.3.2017

Naistalo a. Kuntoutuminen raskauden ja synnytyksen jälkeen. Verkkodokumentti. <<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytys-ja-synnytyksesta-toipuminen/kuntoutuminen-raskauden-ja-synnytyksen-jalkeen>> Luettu 9.1.2018

Nuutila, Mika – Sainio, Susanna – Saisto, Terhi – Sariola, Anna-Paula – Tiitinen, Aila (toim.) 2014. Odottavan äidin käsikirja. Duodecim.

Nuutila, Mika 2011. Äitiysneuvolatoiminnan tehtävät. Duodecim. Verkkodokumentti. Päivitetty 1.3.2011. <<http://www.oppiportti.fi/op/njs02807/do>>. Luettu 1.3.2017

Opetushallitus 2006. Verkko-oppimateriaalin laatukriteerit. Verkkodokumentti. <[http://www.oph.fi/download/47132\\_verkko-oppimateriaalin\\_laatukriteerit.pdf](http://www.oph.fi/download/47132_verkko-oppimateriaalin_laatukriteerit.pdf)> Luettu 2.11.2017

Opetushallitus 2011. Tieto- ja viestintäteknikka opetuskäytössä – välineet, vaikuttavuus ja hyödyt. Verkkodokumentti. <[http://www.oph.fi/download/132877\\_Tieto-ja\\_viestintateknikka\\_opetuskaytossa.pdf](http://www.oph.fi/download/132877_Tieto-ja_viestintateknikka_opetuskaytossa.pdf)> Luettu 30.10.2017

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010. Koulutuksen tietoyhteiskunta-kehittäminen 2020 – Parempaa laatua, tehokkaampaa yhteistyötä ja avoimempaa vuorovaikutusta. Verkkodokumentti. <<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75547/okmtr12.pdf?sequence=1>> Luettu 30.10.2017

Paananen, Ulla – Pietiläinen, Sirkka – Raussi-Lehto, Eija – Väyrynen, Pirjo – Äimälä, Anna-Mari (toim.) 2015. Kätilötyö – Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika: oppimateriaali. Keuruu: Edita

Perhevalmennuksen käsikirja 2007. Verkkodokumentti. <[https://www.hel.fi/hel2/Helsinginseutu/hankkeet/Terveysneuvonta/Perhevalmennuksen\\_kasikirja.pdf](https://www.hel.fi/hel2/Helsinginseutu/hankkeet/Terveysneuvonta/Perhevalmennuksen_kasikirja.pdf)> Luettu 15.10.2017

Puukari, Sauli – Korhonen, Vesa (toim.) 2013. Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. Bookwell Oy, Juva.

Raussi-Lehto, Eija 2012. Syntymän hoidon toteutus. Kätilötyö – Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika: oppimateriaali. Keuruu: Edita. 236-266

Raussi-Lehto, Eija 2017. Syntymän hoidon suunnittelu. Kätilötyö – Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika: oppimateriaali. Keuruu: Edita. 244-247.

Sariola, Anna – Tikkanen, Minna 2011. Psykkinen valmistautuminen synnytykseen ja vanhemmuuteen. Naistentaudit ja synnytykset. Verkkodokumentti. <<http://www.oppiportti.fi/op/njs02807/do>> Luettu 9.1.2018

Simkin, Penny 2008. The Birth Partner - A Complete Guide to Childbirth for Dads, Doulas, and All Other Labor Companions. The Harvard Common Press, Boston, Massachusetts.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Verkkodokumentti. <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114371/Opp200414.pdf?sequence=1>> Luettu 3.3.2017

Tampereen yliopistollinen sairaala TAYS 2017. Ohjeita tukihenkilölle synnytykseen. Verkkodokumentti. <[http://www.pshp.fi/fi-FI/Raskaus\\_ja\\_synnytyt/Ohjeita\\_tukihenkilolle\\_synnytykseen\(62337\)](http://www.pshp.fi/fi-FI/Raskaus_ja_synnytyt/Ohjeita_tukihenkilolle_synnytykseen(62337))> Luettu 31.10.2017

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos THL. Perhevalmennus. Verkkodokumentti. Päivitetty 22.6.2015. <[https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ja\\_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus)> Luettu 3.3.2017

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2015. Perhevalmennus. Verkkodokumentti. <[https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ja\\_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus)> Luettu 25.9.2017

Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi

Väestöliitto 2018. Monikulttuurinen parisuhde. Verkkodokumentti. <[http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen\\_parisuhde/](http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen_parisuhde/)> Luettu 4.4.2018

Väyrynen, Pirjo 2012. Raskauden ajan seuranta. Kätilötyö – Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika: oppimateriaali. Keuruu: Edita. 182-200

Wathen, Marja 2007. Maahanmuuttajien potilasohjaus sairaanhoitajien kokemana. Tampere: Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu-tutkielma. Luettavissa myös sähköisesti osoitteesta <<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/77868/gradu01737.pdf?sequence=1>>

Äitiysneuvolaopas 2013. Klemetti, Reija – Hakulinen-Viitanen, Tuovi (toim.). Verkkodokumentti. <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL\\_OPA2013\\_029\\_verkko.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf)> Luettu 3.3.2017