

---

# ”MITÄ SIT, KU SE LAPS TULLOO”

Vanhempien kokemuksia lisäalnessa toteutettavasta  
perhevalmennuksesta

---

Anna Korhonen  
Sanna Penttinen

Opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulututkinto



Savonia  
ammattikorkeakoulu



|  |                            |
|--|----------------------------|
| Koulutusala<br>Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala   |                            |
| Koulutusohjelma<br>Hoitotyön koulutusohjelma   |                            |
| Työn tekijä(t)<br>Anna Korhonen ja Sanna Penttinen   |                            |
| Työn nimi<br>"Mitä sit, ku se laps tulloo" –<br>Vanhempien kokemuksia lisalmessa toteutettavasta perhevalmennuksesta   |                            |
| Päiväys<br>19.10.2010  | Sivumäärä/Liitteet<br>46/7 |
| Ohjaaja(t)<br>Katrina Hyvönen ja Merja Jokelainen  |                            |
| Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t)<br>Ylä-Savon Sote kuntayhtymä, lisalmen äitiys- ja lastenneuvola   |                            |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin vanhempien kokemuksia lisalmessa toteutettavasta perhevalmennuksesta. Opinnäytetyössä selvitettiin vanhempien kokemuksia perhevalmennuksesta sekä perhevalmennuksen merkitystä vanhemmuuteen voimaantumisen osalta. Lisäksi vanhemmilta kyseltiin perhevalmennuksen mahdollisia kehittämissiiviteitä. Tutkimuksen tavoitteena on, että opinnäytetyön tuottaman tiedon avulla lisalmen perhevalmennusta toteuttava työryhmä pystyy kehittämään perhevalmennusta vastaamaan enemmän vanhempien tarpeisiin.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelulla ja analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin menetelmin. Tutkimukseen osallistui neljä perhettä, jotka olivat käyneet perhevalmennuksessa.</p> <p>Tutkimustulosten mukaan vanhemmat kokivat löytäneensä vertaistukea perhevalmennuksesta. Vanhemmat olivat kokeneet erittäin hyvänä perhevalmennusten jatkumisen synnytyksen jälkeen, koska vanhempien todellinen tiedontarve ilmeni vasta lapsen synnyttyä. Vaikka vanhemmat kertoivat saaneensa tietoa käytännön lapsen hoidosta valmennuksissa, he olivat kuitenkin jääneet kaipaamaan syvällisempää ja käytännönläheisempää tietoa vauva-arjesta. Tutkimustuloksissa korostui asiakaslähtöinen ja perhekeskeinen perhevalmennus.</p> <p>Perhevalmennustyöryhmä voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia kehittäessään perhevalmennusta. Lisäksi tuloksia voidaan hyödyntää perhekeskeisten työtapojen kehittämisessä hoitotyöhön. Mielenkiintoisina jatkotutkimusaiheina nousi kohdennetun perhevalmennuksen kehittäminen erityistä tukea tarvitseville perheille.</p> |                            |
| Avainsanat<br>Perhevalmennus, vanhemmuus, asiakaslähtöisyys, vuorovaikutus, voimaantuminen   |                            |
|  |                            |

|  |            |                  |      |
|--|------------|------------------|------|
| Field of Study<br>Social services, Health and Sports   |            |                  |      |
| Degree Programme<br>Degree Programme in Nursing  |            |                  |      |
| Author(s)<br>Anna Korhonen and Sanna Penttinen   |            |                  |      |
| Title of Thesis<br>"What about then when the baby comes" Parents` experiences of parenting education in Iisalmi  |            |                  |      |
| Date   | 19.10.2010 | Pages/Appendices | 46/7 |
| Supervisor(s)<br>Katrina Hyvönen and Merja Jokelainen  |            |                  |      |
| Project/Partners<br>Upper Savo Federation of Municipalities in Social and Health Care  |            |                  |      |
| <p>Abstract:</p> <p>The thesis was studied parents` experiences of parenting education in Iisalmi. The purpose of this study was to find out about parents` experiences of parenting education and whether it had an effect on parenthood empowerment. The purpose was also to study how parents` would develop the parenting education.</p> <p>The method of this study was qualitative. The material was collected by theme interviews and answers were analysed by an inductive content analysis. There were four families in this study.</p> <p>The results of the study show that the parents had found peer support in parenting education. The parents had also experienced that it was good that parenting education continued after the birth of the child. The parents told that they had received hands-on information on child care but they would have liked to have more thorough and hands-on information about the life with the baby. The results of this study highlighted the customer and family oriented approach on parenting education.</p> <p>The parental clinic can utilize the results when developing parenting education. The results of this study can also be used to develop family work in nursing.</p> |            |                  |      |
| <p>Keywords<br/>Parenting education, parenthood, customer oriented approach, interaction, empowerment</p>  |            |                  |      |

## SISÄLTÖ

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

|       |  |           |
|-------|--|-----------|
| 1     | JOHDANTO.....  | <u>3</u>  |
| 2     | PERHEVALMENNUS VANHEMMUUDEN TUKENA .....                           | <u>5</u>  |
| 2.1   | Perhevalmennus osana perheiden terveyden edistämistä .....         | <u>5</u>  |
| 2.2   | Perhevalmennuksen sisältö ja tavoitteet.....                       | <u>6</u>  |
| 2.3   | Asiakaslähtöinen perhevalmennus .....                              | <u>7</u>  |
| 2.4   | Vuorovaikutus perhevalmennustilanteissa .....                      | <u>9</u>  |
| 3     | PERHEVALMENNUKSEN TEEMAT .....                                     | <u>10</u> |
| 3.1   | Vanhemmaksi kasvaminen.....  | <u>10</u> |
| 3.2   | Synnytysvalmennus osana perhevalmennusta .....                     | <u>13</u> |
| 3.3   | Psyykkiset muutokset raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen ..... | <u>14</u> |
| 3.4   | Varhainen vuorovaikutus .....                                      | <u>15</u> |
| 4     | TYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT .....                  | <u>17</u> |
| 5     | OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....  | <u>18</u> |
| 5.1   | Laadullinen tutkimus.....  | <u>18</u> |
| 5.2   | Tutkimusmenetelmä ja kohdejoukko.....                              | <u>19</u> |
| 5.3   | Aineistoanalyysi.....  | <u>21</u> |
| 6     | OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....                                       | <u>23</u> |
| 6.1   | Vanhempien kokemuksia perhevalmennuksesta .....                    | <u>23</u> |
| 6.1.1 | Perhekeskeisyys .....  | <u>23</u> |
| 6.1.2 | Perhevalmennuksen toteuttaminen .....                              | <u>23</u> |
| 6.2   | Voimaantuminen.....  | <u>24</u> |
| 6.2.1 | Vanhemmaksi kasvaminen.....  | <u>24</u> |
| 6.2.2 | Voimaantuminen synnytykseen .....                                  | <u>25</u> |
| 6.3   | Perhevalmennuksen kehittämisideoita.....                           | <u>26</u> |
| 6.3.1 | Perhevalmennuksen toteuttaminen .....                              | <u>26</u> |
| 6.3.2 | Perhekeskeisyys .....  | <u>27</u> |
| 7     | POHDINTA.....  | <u>28</u> |
| 7.1   | Tulosten tarkastelua .....   | <u>28</u> |
| 7.2   | Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....                       | <u>30</u> |
| 7.3   | Oman oppimisen pohdintaa .....                                     | <u>33</u> |
| 7.4   | Jatkotutkimusaiheet.....   | <u>34</u> |
|       | LÄHTEET.....   | <u>35</u> |

## LIITTEET

Liite 1 Vanhemmuuden roolikartta

Liite 2 Teemahaastattelurunko

Liite 3 Perhevalmennuksen ohjelmarunko lisäsalmissa

Liite 4 Tutkimuslupa

Liite 5 Saatekirje

Liite 6 Suostumuslomake

Liite 7 Esimerkki sisällönanalyysistä

## 1 JOHDANTO

Perhevalmennus on terveyttä edistävä palvelu. Se on neuvoloiden ja synnytyssairaaloiden yhteistyössä toteuttama työmuoto, jonka toteutuksesta päävastuu on neuvoloiden henkilöstöllä. Perhevalmennuksen asiakkaita ovat lasta odottavat perheet. Valtakunnallisesti perhevalmennusten sisältö on varsin yhdenmukainen, mutta niiden määrällinen toteutuminen vaihtelee suuresti. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 9–12.) Perhevalmennus auttaa perheitä verkostoitumaan ja tarjoaa vertaistukea raskauden alusta alkaen. Valmennuksessa vanhemmat saavat tietoa muun muassa raskausajan muutoksista, synnytyksestä, parisuhteen merkityksestä, lapsen kasvusta ja kehityksestä sekä avoimen varhaiskasvatuksen ja päivähoidon vaihtoehdoista. Hyvin toteutettu perhevalmennus edistää perheen hyvinvointia ja ennaltaehkäisee perheen myöhempää sosiaalisen tuen tarvetta. (Lindholm 2007, 36–37.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää vanhempien kokemuksia saamastaan perhevalmennuksesta. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän Iisalmen äitiys- ja lastenneuvola. Iisalmissa moniammatillista perhevalmennusta toteuttaa työryhmä, johon kuuluu kättilö, lastenneuvolan terveydenhoitaja, psykiatrisen sairaanhoitaja, suuhygienisti, fysioterapeutti, psykologi, perheneuvoja, erityislastentarhanopettaja, päivähoidon johtaja, seurakunnan lapsityönohjaaja sekä perhekeskuksen johtaja. Opinnäytetyön tavoitteena on, että opinnäytetyön tuottaman tiedon avulla äitiys- ja lastenneuvolan perhevalmennustyöryhmä pystyy kehittämään perhevalmennusta vastaamaan enemmän vanhempien tarpeisiin.

Aihe on ajankohtainen, koska Iisalmissa ei ole aiemmin tutkittu vanhempien kokemuksia perhevalmennuksesta. Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat vanhemmat, jotka ovat tulleet ensi kertaa vanhemmiksi. Tässä opinnäytetyössä vanhemmilla tarkoitetaan yhdessä asuvia avio- tai avoliitossa olevia äitejä ja isiä. Tämä opinnäytetyö päätettiin toteuttaa laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostettiin Iisalmissa toteutettavan perhevalmennusrungon pohjalta. Erityisesti painotettiin sosiaali- ja terveysministeriön seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelman 2007 – 2011 perhevalmennusteemoja (Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen–Toimintaohjelma 2007–2011, 61). Opinnäytetyön aineisto kerättiin teemahaastatteluilla. Aineisto analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin menetelmin. Opinnäytetyön ohjaavina opettajina toimivat Savonia-ammattikorkeakoulun lehtorit Katrina Hyvönen ja Merja Jokelainen.

Me molemmat olemme kokeneet perhevalmennuksen kehittämisen hyvin mielenkiintoisena aiheena. Terveiden edistäminen ja perhekeskeinen lähestymistapa ovat kulkeneet punaisena lankana opinnoissamme. Kiinnostus perhevalmennuksen kehittämiseen johtuu myös omista kokemuksistamme, koska olemme olleet itse perhevalmennuksen asiakkaita.



## 2 PERHEVALMENNUS VANHEMMUUDEN TUKENA

### 2.1 Perhevalmennus osana perheiden terveyden edistämistä

Äitiys- ja lastenneuvoloissa tehtävä työ on osa kunnallista terveydenedistämistyötä. Terveyden edistämisessä kuuluu ottaa huomioon, millaisessa yhteisössä ja ympäristössä perheet elävät. Terveyden edistäminen on käsite, joka sisältää sairauksien ehkäisyä, terveyden parantamisen ja hyvinvoinnin lisäämisen. Sillä tarkoitetaan yksilöiden ja yhteisöjen terveydentilan parantamista, terveyden merkityksen korostamista, terveyden tukemista ja puolustamista sekä terveystietämisen painottamista sekä yksilöiden että viranomaisien kohdalla. Terveyden edistämistyön tavoitteena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia vaikuttaa omaan ja ympäristönsä terveyteen. (Lindholm 2007, 20.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on antanut vuonna 2006 kunnille terveyden edistämisen laatusuosituksen, jonka tarkoituksena on toimia terveyden edistämisen suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin työvälineenä. Laatusuosituksessa kansanterveystyössä terveyden edistämisen erityistehtäväksi mainitaan neuvolapalvelut (Terveyden edistämisen laatusuositus 2006). Valtioneuvosto antoi vuonna 2009 asetuksen, jonka mukaan neuvoloiden on järjestettävä ensimmäistä lasta odottavalle perheelle moniammatillisesti toteutettua perhevalmennusta, johon sisältyy vanhempainryhmätoimintaa (Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 380/2009). Perhevalmennus on osa terveysneuvontaa, jota asetuksen (380/2009) mukaan on toteutettava siten, että se tukee tiedon soveltamista käytäntöön ja vastuun ottamista omasta terveydestä (Friis & Hakulinen-Viitanen 2010, 7).

Valmennuksen jälkeen perheillä on käytössään raskautta, synnytystä, lapsivuodeaika ja lastenhoitoa koskevia tietoja ja taitoja, joiden turvin he onnistuvat selviytymään itse tai tunnistamaan lisäävun tarpeen. Parhaimmillaan valmennus laajentaa myös sosiaalisia verkostoja. (Jussila, Koponen, Lehto, Maijala, Paavilainen, Potinkara & Åstedt-Kurki 2008, 73.) Perhevalmennuksen tarjoaman tuen, tiedon ja vertaistuen merkityksestä vanhemmuudelle on saatu tutkittua näyttöä. Perhevalmennusten on nähty olevan myös selkeästi yhteydessä isien osallistumiseen perheen arkeen. Vahva näyttö perhevalmennuksen merkityksestä kannustaa panostamaan perhevalmennusten laadun kehittämiseen. (Hakulinen-Viitanen, Hastrup, Pelkonen, Rimpelä & Saaristo 2008, 40–43.) Perhevalmennus on osa ehkäisevää lastensuojelutyötä. Eh-

käisevällä lastensuojelulla edistetään ja turvataan lasten kasvua, kehitystä ja hyvinvointia sekä tuetaan vanhemmuutta. (Haapio ym. 2009, 9–12.) Ennaltaehkäisevän työn epäonnistuminen lisää korjaavan työn tarvetta, esimerkiksi lastensuojelullisia toimenpiteitä (Hakulinen–Viitanen ym. 2008, 40–43). Perheen tukeminen omien voimavarojensa arvioimisessa, löytämisessä ja vahvistamisessa muuttuvissa elämäntilanteissa edistää perheen selviytymistä ja terveyttä (Jussila ym. 2008, 73).

## 2.2 Perhevalmennuksen sisältö ja tavoitteet

Sosiaali- ja terveysministeriö on seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelmassaan 2007 - 2011 esittänyt, että perhevalmennusta suunniteltaessa on kiinnitettävä erityistä huomiota seuraaviin teemoihin:

- raskauden herättämät erilaiset tunteet, odotukset ja ajatukset
- raskauden ja imetyksen tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset
- isän merkitys ja rooli
- lapsen tuomat muutokset perheen elämään.

(Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen 2007.)

Perhevalmennuksessa vanhemmat saavat tietoa ja voivat keskustella raskauteen ja syntyvään lapseen liittyvissä asioissa. Keskustelun aiheita ovat esimerkiksi sikiövauva, raskauden aikaiset muutokset, imetys, vauvan hoito ja synnytys. Perhevalmennuksessa käsitellään myös lapsivuodeaikaa, parisuhdetta, vanhemmuutta, vauvaperheen arkea sekä tuki- ja palveluverkostoa. Valmennuksen sisältö tulisi muotoilla vanhempien toivomusten ja tarpeiden mukaan. Perhevalmennus on vuorovaikutuksellista ja voimavaralähtöistä ryhmätoimintaa. Ryhmät kokoontuvat sekä ennen synnytystä että synnytyksen jälkeen. Tavoitteena on, että perheet löytävät toisistaan vertaistukea. (Mäkinen 2007, 498–502.)

Perhevalmennuksen tavoitteena on tukea vanhempia sekä vahvistaa vanhemmuuteen liittyviä tietoja ja taitoja. Perhevalmennuksen päätavoitteena voidaankin pitää vanhempien voimaantumista. Voimaantuminen voidaan käsittää vahvistumiseksi tai ihmisen sisäisen voimantunteen kasvuksi. Voimaantuminen on sisäistä voimantunnetta, joka syntyy ihmisen omien oivallusten ja kokemusten kautta. Vuorovaikutus on merkittävä voimaantumiseen vaikuttava tekijä, sillä sitä tapahtuu sosiaalisessa prosessissa. (Ekström, Leppämäki & Vilén 2008, 23–24.) Vanhempien voimaantuminen tarkoittaa heidän omien voimavarojensa vahvistamista, heidän oikeuksiin ja mahdolli-

suuksiin selviytyä erilaisissa tilanteissa sekä mahdollisuuksiin muuttaa terveystyötään (Haapio ym. 2009, 56).

### 2.3 Asiakaslähtöinen perhevalmennus

Asiakaslähtöisyys perhevalmennuksessa tarkoittaa perheiden omien tarpeiden huomioimista palvelujen suunnittelussa ja toteutuksessa. Asiakaslähtöisyys on äitiyshuollon kulmakivi. Perhevalmennuksessa asiakaslähtöisyys on sitä, että vanhempien näkökulma ja heidän tarpeensa, toiveensa ja odotuksensa otetaan huomioon sekä valmennuksen sisällön suunnittelussa ja toteutuksessa että muissakin siihen liittyvissä järjestelyissä. Asiakaslähtöisen perhevalmennuksen sisältö vastaa vanhempien tarpeisiin. (Viisainen 1999, 80.) Parhaimmillaan asiakaslähtöisessä perhevalmennuksessa keskustelu perustuu vanhempien omiin tietoihin tarpeisiin, jossa ammattitaitoinen valmennuksen ohjaaja arvioi koko ajan, että olennaiset asiat tulevat käsitellyiksi (Haapio 2009, 6).

Vanhemmat ovat keskeisessä asemassa perhevalmennuksen asiakaslähtöisyyden arvioijina. Perhevalmennuksen laatukselliset tulokset määrittää asiakkaiden näkökulmasta kuulemalla vanhempien kokemuksia ja ottamalla heidät mukaan laatuksellisten laadintaan. Vanhemmat painottavat laatua arvioidessaan sekä palvelujen saatavuutta, sujuvuutta että hyvää ammatillista laatua. Perheiden näkökulma ei siis kohdistu pelkästään kokemukselliseen laatuun. Nykyisin vanhemmat arvostavat näyttöä käyttämänsä palvelun laadusta tehdessään palvelujen käyttöä koskevia päätöksiä ja valintoja. (Idänpää-Heikkilä, Outinen, Nordblad, Päivärinta & Mäkelä 2000, 13–14.) Perhevalmennuksen kehittämisen perustana on toiminnan arviointi. Rehellisestä palautteesta on todellista hyötyä valmennuksen laadun arvioimisessa ja kehittämisessä. Kaikki palaute on hyvää, koska se edesauttaa asioiden kehittymistä. (Haapio ym. 2009, 57.)

Naisten ja miesten tasapuolistuva huolenpito perheestä on alkanut näkyä äitiyshuollossa 1970-luvulta lähtien. Tällöin isät pääsivät mukaan synnytykseen. Isien osallistuminen perhe- ja synnytysvalmennukseen on jo pitkään ollut vakiintunutta. (Jussila ym. 2008, 60.) Tästä huolimatta isät kuitenkin kokevat neuvolan vieraana paikkana, jonne he eivät ole tervetulleita (Tammentie 2009, 71). Miehet kuitenkin ymmärtävät, että nainen on etusijalla neuvolakäynneillä, eivätkä kyseenalaista sitä, mutta pettyvät, jos heidät sivuutetaan täysin. Tämän päivän osallistuvan isyyden ideologia vaatii miehet mukaan neuvolaan ja synnytykseen. On varsin epäjohdonmukaista vaatia

osallistuvaa isyyttä synnytyksen jälkeen, jos neuvolakäynneillä isät jätetään huomiotta. (Lehtinen 2008, 222– 223.) Isien valmentamiseen kaivataan systemaattista kehitystä. Isät hyötyisivät parhaiten valmennuksesta, kun sen lähtökohtana olisi miesten maailma ja miesmäinen ajattelu. (Haapio ym. 2009, 189.) Vuonna 2006 vajaa viidesosa äitiys- ja lastenneuvoloista järjesti erillisiä isille suunnattuja isäryhmiä. Isäryhmien kehittämiseen tulisi kiinnittää huomiota. Isäryhmien myönteisestä merkityksestä isyyteen sitoutumiseen ja lapsen myöhemmälle kehitykselle on saatu tutkittua vahvistusta. (Friis & Hakulinen-Viitanen 2010, 6.)

Osa perhevalmennuksessa käyneistä vanhemmista on kokenut jääneensä vaille riittäviä valmiuksia tulevaa elämää varten, koska aiemmin perhevalmennus tarkoitti synnytykseen valmentamista. Tästä huolimatta synnytyksen normaali vaihtelevuus ja monimuotoisuus jäivät kuitenkin epäselviksi vanhemmille, vaikka valmennus painotui nimenomaan synnytykseen. Synnytyksestä saatiin vain yleiskuva. Valmennuksessa saatu yleinen tieto oli vanhemmille melko tuttua, siksi osa vanhemmista turhautui ja jättäytyi valmennuksesta pois. (Paavilainen 2003, 132.) Laadukas perhevalmennus auttaa vanhempia tuntemaan itsensä valmistautuneiksi synnytykseen ja vanhemmuuteen. Hyvä kohtelu ja yhteisen vanhemmuuden tukeminen luovat tuleville perheille sisäisen varmuuden tunteen. (Haapio ym. 2009, 57.) Vuonna 2008 laadittiin kansallisen neuvolatoiminnan selvityksen lisäksi erillisselvitys perhevalmennuksen tilanteesta neuvoloissa. Tämän mukaan terveystottumukset, kuten päihteiden käyttö, eivät kuuluneet kaikissa neuvoloissa perhevalmennuksen aihealueisiin. Keskustelu päihteiden käytön haitoista kannattaisi mahdollistaa valmennustilanteissa, koska lasta odottavat vanhemmat ovat erityisen herkkiä muuttamaan elintapojaan terveellisemmiksi ja vastaanottamaan tietoa. (Hakulinen-Viitanen ym. 2008, 40–43.) Myöskään perhe- ja lähisuhdeväkivaltaa ei ole suosituksista huolimatta käsitelty juuri ollenkaan perhevalmennuksissa (Friis & Hakulinen-Viitanen 2010, 5–7).

Äidit ovat myös kokeneet, että perhevalmennuksessa ei ole käsitelty ollenkaan tai erittäin vähän seksiin liittyviä asioita, isän tunteita raskausaikana, tavallisimpia ongelmia vauvaperheessä, perheen muiden lasten reagointia vauvan syntymään ja sosiaalisia asioita (Kemppainen 2006, 45). Perhevalmennuksessa ei pidä välttää vaikeita aiheita. Nykyään vanhemmat saavat paljon tietoa internetistä, missä tiedon oikeellisuudesta ei ole aina takeita. Tällöin virheellinen tieto voi lisätä turvattomuuden tunnetta tulevissa vanhemmissa. (Matintupa & Storbacka 2009, 23.)

## 2.4 Vuorovaikutus perhevalmennustilanteissa

Dialogisuus vuorovaikutuksessa on tapa toimia ja tapa kohdata toinen toisensa (Ekström ym. 2008, 86). Aito dialogi tarkoittaa ihmisten tasavertaista kohtaamista ja valmiutta kohdata omista käsityksistä poikkeavia näkökulmia. Avoimessa dialogissa todellisuutta lähestytään ihmettelemällä ja kuuntelemalla. Dialogin aikana voi vaihtaa mielipiteitä, esittää ja perustella omia näkökantojaan ja arvioida sekä omia että muiden esittämiä väitteitä ja perusteluita. Kaikilla ihmisillä on paljon erilaista tietoa, kokemuksia ja näkemyksiä annettavanaan yhteiseen dialogiin. Parhaimmillaan dialogissa on mahdollista testata omia näkemyksiä ja kokemuksia. Tarvittaessa omia näkökulmia on mahdollista myös muuttaa, kun siihen löytyy riittävästi perusteluja. Ennen kaikkea dialogin pyrkimyksenä on itseohjautuvuuden kehittyminen ja uuden tiedon tuottaminen. (Koski 2007, 13–14.)

Perhevalmennustilanteissa välitön vuorovaikutus osallistujien ja ohjaajan välillä saattaa olla hyvinkin vähäistä. Asiakaslähtöinen ohjaussuhde perustuu nimenomaan dialogisuudelle. Omakohtaisten kysymysten herääminen ja mahdollisuus niiden esittämiseen tukevat oppimismotivaatiota. (Haapio ym. 2009, 61–62.) Tarkoituksena ei ole, että vanhempi omaksuu perhevalmennuksen ohjaajan ajatukset sellaisenaan, vaan molemmat yrittävät luoda välilleen uuden käsityksen asioista (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 168). Tuomisen tutkimuksen (2009, 76) mukaan terveydenhoitajat uskoivat vanhempien odottavan perinteistä, luentotyyppistä perhevalmennusta.

Vanhempien odotuksia neuvolapalveluilta tutkittaessa on huomattu vanhempien toivovan vanhempainryhmätoimintaa. Vanhemmat toivovat vertaisryhmiä. (Hakulinen-Viitanen ym. 2008, 40.) Vanhempien keskinäinen verkostoituminen erilaisissa vertaisryhmissä on kiistattomasti todettu olevan tehokkaampaa apua kuin korjaavat tukitoimet. Muilta vanhemmilta perheet saavat toimivaa ja tehokasta tukea. (Haapio ym. 2009, 177.) Vertaisryhmissä vanhemmat saavat perspektiiviä omille ajatuksilleen sekä tukea ja vinkkejä ongelmatilanteista selviämiseen (Hyvärinen 2007, 360). Vertaistuki auttaa perheitä ajoissa ja estää näin ongelmien kasautumisen ja vaikeutumisen. Ammattiapu tavoittaa perheet useimmiten vasta sitten, kun ongelmat ovat kasautuneet kestävämmän suuriksi. On hyvä huomata, että vanhempien omia ongelmanratkaisukykyjä voidaan vahvistaa perheen omien verkostojen kehittämällä. (Haapio ym. 2009, 177.) Perhevalmennuksen jatkaminen synnytyksen jälkeen mahdollistaa vanhempien keskinäisen vertaistuen (Tuominen 2009, 86). Vertaistukena vauvaperheen läsnäolo on koettu mielenkiintoiseksi ja opettavaiseksi. Asiat ovat

konkretisoituneet hyvin vanhemmille. He ovat kokeneet saaneensa vinkkejä vauvanhoitoon, uusia näkökulmia synnytyksen jälkeiseen aikaan ja toivoa synnytykseen, tulevaisuuteen ja lapsiperhe-elämään. (Jokinen 2008, 34.)

### 3 PERHEVALMENNUKSEN TEEMAT

Neuvoa, ohjausta ja tukea tarvitsevien perheiden kirjo on kasvanut, kun uudet perhemallit ja perinteisestä ydinperheestä poikkeavat perherakenteet ovat yleistyneet. Äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoitajat ovat keskeisessä asemassa, kun halutaan tunnistaa tuen tarpeessa olevat perheet. (Silvén 2010, 15–16.) Perhevalmennuksessa voidaan hyödyntää lapsen odotuskokemusten eri ulottuvuuksia parisuhteen ja vanhemmuuteen kasvun pohdiskelussa (Paavilainen 2003, 127–128). Perhevalmennuksen on usein todettu toistavan vanhempien jo itse hankkimaa tietoa synnytyksestä ja lapsen perushoidosta. Perheet toivovatkin yleisen tiedon sijaan tarkkaa ja syventävää tietoa synnytyksestä ja lapsen hoidosta. Vanhempien mielestä olisi valmennuksessa hyvä käsitellä myös tulevaan elämänvaiheeseen liittyviä kysymyksiä. (Jussila ym. 2008, 112.)

Vanhemmat ovat kokeneet, että perhevalmennuksissa on vältelty vaikeita aiheita, kuten lapsen vammaisuus, synnytyspelko tai vaikeutunut synnytys. Kyse voi olla väärästä suojelemisesta, eli halusta välttää huolestuttamasta äitejä ja isiä. (Paavilainen 2003, 129.) Kuitenkin äidit ja isät toivovat, että myös vaikeista aiheista olisi mahdollista keskustella (Jussila ym. 2008, 112). Perheen hyvinvointia edistävän perhevalmennuksen tavoitteena voisi olla tulevien vanhempien itseohjautuvuuden kehittyminen niin, että he osaavat hakea tietoa sitä tarvitessaan. Valmennuksessa ei voida tyydyttää kaikkia ja kaikkien tiedon tarpeita, koska vanhempien ikä ja koulutustaso vaikuttavat tiedon tarpeeseen. Kokemus vähäisestä tiedonsaannista on yhteydessä esimerkiksi matalaan koulutustasoon ja nuoreen ikään. (Haapio ym. 2009, 15.)

#### 3.1 Vanhemmaksi kasvaminen

Vanhemmaksi kasvaminen alkaa jo odotusaikana ja jatkuu läpi elämän. Vanhemmuus syntyy ensimmäisen lapsen myötä, mutta uuden lapsen syntyessä vanhempien on rakennettava vanhemmuutensa uudelleen. Omilla lapsuuden kokemuksilla ja mielikuvilla tulevasta lapsesta on suuri merkitys vanhemmuudessa. On ilmeistä, että vanhempien odotukset ja sosiaalisen tuen tarve ovat ensimmäistä kertaa vanhem-

miksi tulevilla ja ensimmäistä lastaan hoitavilla erilaiset kuin vanhemmilla, joilla on jo useampia lapsia. (Haapio ym. 2009, 15.) Vanhemmuuteen vaikuttavat monet tekijät, esimerkiksi työ, koulutus, sosiaalinen tuki ja vanhempien yksilölliset ominaisuudet. Äitien ja isien vanhemmuus on erilaista, ja siksi voisi olettaa, että he myös odottavat erilaisia asioita neuvolapalveluilta. Perhevalmennuskokemuksia kerätessä on selvitettävä sekä äitien että isien mielipiteitä. (Viljamaa 2003, 17–19.)

Lapsen syntyminen ja lapsiperhevaihe tuovat muutoksia perheen elämään. Vanhemmaksi tuleminen ja lapsen hoitaminen pakottavat vanhemman pohtimaan, työstämään ja rakentamaan muuttuvaa suhdetta itseän, puolisoon, tulevaan lapseen, omiin vanhempiin ja muuttuneita elämäolosuhteita. Vanhemmuus on jatkuva oppimis- ja sopeutumisprosessi, jossa vanhemman ja lapsen suhde on vastavuoroinen. Vanhemmat rakentavat myös käsityksensä omasta itsestään äitinä ja isänä. (Viljamaa 2003, 14–30.) Toimiva parisuhde auttaa vanhempia jaksamaan paremmin hoivaroolissaan. Vanhemmat kaipaavat, että perhevalmennuksissa käsiteltäisiin enemmän parisuhteessa raskauden aikana ja vauvan syntymän jälkeen tapahtuvia muutoksia. Vanhemmat toivovat saavansa tietoa myös seksuaalielämässä tapahtuvista muutoksista. (Matintupa & Storbacka 2009, 23.) Vanhemmat ovat kokeneet, että perhevalmennuksen keinoin on vaikea tukea vanhemmuuteen kasvua. Monet vanhemmat ovat kokeneet, etteivät ole saaneet tarvitsemaansa tukea. Toisaalta osa vanhemmista on kokenut, että perhevalmennuksesta saatu tieto on tuonut heille itsevarmuutta kohdata lapsen syntymän jälkeen tulevat muutokset. (Niskanen & Pajulahti 2007, 20.)

Vanhemmuus on elämänpituinen haasteellinen tehtävä. Kuitenkaan se ei saa olla aikuisen ainoa tehtävä ja elämän sisältö. Aikuisen ihmisen tasapainoinen ja hyvä elämä muodostuu haasteiden ja unelmien tasapainosta. Myös aikuisella on tarve kokea olevansa ainutkertainen, osaava ja rakastettu. Tätä tarvetta tyydyttävät hyvät suhteet puolisoon, lapsiin, sukuun ja ystäviin, mielekäs työ ja harrastukset. Tärkeintä elämänhallinnan kannalta on toimivat vuorovaikutus- ja tunnesuhteet läheisiin ihmisiin. (Hyvärinen 2007, 355–356.) Valmennuksesta huolimatta vanhemmuuteen ei voi aukottomasti valmistautua etukäteen. Yleensä tulevat vanhemmat löytävät oman ainutlaatuisen tapansa olla vanhempia. (Haapio ym. 2009, 15.) Nykyvanhemmat toivovat kokemusten ja tunteiden jakamista. Tiedon saamisen ohella yhä tärkeämpää on, että vanhemmat kokevat tulleensa kohdatuiksi siitä todellisuudesta käsin, jossa he elävät. (Kekkonen 2006, 86.) Tulevaisuudessa perhevalmennuksen on toivottu pai-

nottuvan nykyistä enemmän nimenomaan vanhemmuuden vahvistamiseen (Tuomi-  
nen 2009, 86).

Vanhemmuutta voidaan tarkastella vanhemmuuden roolikartan avulla (liite 1). Vanhemmuuden roolikartta on syntynyt Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän Halikon ja Kaarinan lastenkotien henkilökunnan yhteistyön pohjalta. Vanhemmuuden roolikartta selkiyttää ja jäsentää vanhemmuutta käsitteenä. Roolikartan avulla päästään lähestymään vanhemmuuden käsitettä voimavarakeskeisesti. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2009, 303–304.) Isälle ja äidille vanhemmuus on ainutkertainen kokonaisuus, joka sisältää sekä lapsuudessa sisäistettyä että aikuisena opittua vanhemmuutta. Vanhemmuuden roolit voidaan jakaa seuraavasti: elämänopettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, huoltaja ja rakkauden antaja. Roolikartan avulla vanhemmuus pyritään näkemään arkisena kokemuksena. (Vanhemmuuden roolikartta 1999.)

Positiivinen raskaustestituloksa saa aikaan tunnemyrskyn, johon sekoittuu iloa, pelkoa ja hämmennystä (Lehtinen 2008, 222). Miehellä syntyy ymmärrys siitä, että elämä tulee muuttumaan. Miehet ovat kertoneet kokeneensa niin huolta, hämmennystä, iloa, jännitystä, epäuskoa, ulkopuolisuutta kuin pelkoakin. Voimakkaiden tunnereaktioiden kokeminen on ollut yhteneväistä kaikilla miehillä, huolimatta siitä, onko raskaus ollut suunniteltu vai ei. Isäksi tulon ajankohta on merkityksellinen miehen kehitykselle. Jos mies ei koe olevansa valmis isäksi, hänen vanhemmuudestaan tulee neuvottelun tulos, kompromissi. Lapsenhankinta voi olla myös riski, joka liittyy elämänhallinnan menettämiseen, epävarmuuteen sekä vastuun ottamiseen. (Mykkänen 2010, 23, 97.)

Puolison merkitystä isyyteen kasvamisessa ei voi väheksyä. Puoliso vaikuttaa voimakkaasti miehen isyyteen ja siihen, nauttiiko mies isyydestä. Jos mies kokee, että hänet jätetään perheessä ulkopuoliseksi, se voi herättää hänessä surun, kiukun ja yksinäisyyden tunteita. Isistä usein tuntuu, että heiltä odotetaan ristiriitaisia asioita. Isän pitäisi osoittaa tunteitaan ja olla läsnä lastensa elämässä. Toisaalta hänen pitäisi olla vahva ja haavoittumaton vastuunkantaja. Stereotyyppisessä mielikuvassa synnytyksestä miehen oletetaan innoissaan leikkaavan lapsen napanuoran. Miehet eivät kuitenkaan ole kokeneet tätä tehtävää itselleen merkittäväksi. Monet miehet ovat ilmaisseet, että he eivät olisi halunneet tehdä sitä. Napanuoran leikkaamisella ei ole todettu olevan minkäänlaista yhteyttä isän ja lapsen välisen suhteen kehittymiseen. Voidaan siis ajatella, että tämä rituaali on jo aikansa elänyt myytti. (Lehtinen 2008, 222–223.) Oletus siitä, että isänä olemisen kokemus syntyy vasta lapsen syntymän



jälkeen, ei pidä paikkaansa. On ilmennyt, että osalla isistä isyyden todentuminen on tapahtunut jo odotusaikana raskauden ulkoisten merkkien ilmaantuessa. (Autioaho & Erola 2004, 63.)

Lasta odottavan parin identiteetti ei katoa raskauden, synnytyksen ja vanhemmuuden myötä. Neuvolassa ja synnytys sairaalassa asioidessa saattaa silti tuntua, että asiakkaana on synnyttäjä, odottava nainen, naisen kumppani tai tuleva isä. Toisinaan äitien ja isien oma identiteetti jääkin havaitsematta. Naiselle ja miehelle on annettu uusi rooli, eikä heitä nähdä enää yksilöinä. Lasta odottavat parit itse ajattelevat, että he haluavat säilyttää oman naiseutensa ja miehisyytensä heille tulevan uuden tehtävän, äitiyden ja isyyden, lisäksi. Parisuhteen dynamiikka toimii parhaiten silloin, kun kumppanit saavat olla omia erillisiä yksilöitään. Yksilönä ihminen ajattelee, tuntee, harkitsee asioita itsenäisesti. Yksilöitymisellä ei kuitenkaan tarkoiteta itsekeskeisyyttä tai itsekkyyttä, jossa muista piittaamatta toteutetaan vain omia mielihaluja. Henkilö ei ole yksilö, jos hänen identiteettinsä määräytyy toisen mukaan, ja, jos hän on symbioottisessa suhteessa kumppaniinsa. (Haapio ym. 2009, 137–138.)

### 3.2 Synnytysvalmennus osana perhevalmennusta

Synnytysvalmennus on osa perhevalmennusta (Virtanen 2010, 3). Vanhempien tarpeet synnytysvalmennusta kohtaan ovat muuttuneet. Vanhemmat toivovat luennon sijasta enemmän vertaistuen mahdollistamia tilaisuuksia, joissa heillä olisi mahdollisuus tulla kuulluiksi omista lähtökohdistaan käsin. (Haapio 2006, 41–46.) Synnytykseen valmentamisen keskeinen tavoite onkin synnyttäjän voimaantuminen. Synnytyksen yhteydessä voimaantuminen tarkoittaa uskoa siihen, että äiti pystyy ja osaa synnyttää oman lapsensa. Valmennus voi olla apuna siinä, että synnyttäjä löytää sisäiset voimavaransa synnyttämiseen. Parhaimmillaan synnytysvalmennus saa synnyttäjän luottamaan itseensä, mikä on erittäin tärkeää koko synnytyksen ja kehittyvän varhaisen vuorovaikutuksen kannalta. (Virtanen 2010, 3.)

Synnytysvalmennuksessa saatua synnytystietoa pitävät uutena vain ne äidit ja isät, jotka ovat itse lukeneet vähän. Silti vanhemmat pitävät synnytystietoa tärkeänä ja arvostavat perhevalmennuksen ohjaajan kokeneisuutta. (Paavilainen 2003, 127–128.) Äidit ovat kokeneet, että perhevalmennuksessa on käsitelty kattavimmin synnytyksen alkua ja lähtöä sairaalaan, säännöllistä synnytystä, rentoutumista, kivun lievitystä ja isän osuutta. Äitien mielestä perhevalmennuksen tärkeimpiä aihealueita olivat

imetykseen liittyvät asiat, vauvan hoito, synnytyksen alku ja lähtö sairaalaan, sikiön kehitys ja varhaisen vuorovaikutuksen merkitys. (Kemppainen 2006, 45.)

Vanhemmat odottavat nykyään yhä enemmän pelkän tiedon välittämisen lisäksi henkisen tuen saamista synnytysvalmennuksessa. Vanhemmat ovat kyllästyneet valmennuksiin, joissa ohjaaja näyttää vanhoja kalvoja piirtoheittimellä ja luennoi niistä samoja asioita, jotka ovat jokaisesta oppaasta luettavissa. Vanhempien mielestä osallistuva ja keskusteluun perustuva opetusmenetelmä on hyvä. He toivovat, että oppimisympäristönä käytettäisiin synnytysalia, jolloin vanhemmilla olisi mahdollisuus päästä tutustumaan tulevaan synnytysympäristöön. Synnytysympäristön ja -tilanteen tuttuudella on tutkitusti myönteinen merkitys muun muassa äidin synnytyksen aikaiselle hallinnantunteelle. (Haapio 2006, 41–46.)

### 3.3 Psykkiset muutokset raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen

Lasta odottavan perheen terveysneuvonnan on oltava suunnattua molemmille vanhemmille. Sen tulee antaa tietoa raskausajasta ja siihen liittyvistä riskeistä, synnytyksestä ja lapsen hoidosta. Perhevalmennuksen terveysneuvonnassa tulee painottaa odotusaikaan ja synnytykseen mahdollisesti liittyviä mielenterveyden muutoksia. (Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 380/2009.) Psykkisiä häiriöitä esiintyy raskauden aikana 4 - 16 %:lla naisista. Masennuksesta kärsii 10–15 %:ia raskaana olevista naisista. Kun näihin lukuihin lisätään lievät tapaukset, nousee mielenterveyden muutoksista kärsivien odottajien määrä 30 – 40 %:iin. Aiemmin kärsityt mielenterveysongelmat lisäävät äidin riskiä kokea mielenterveysongelmia myös raskaana ollessa. (Haapio ym. 2009, 101.)

Synnytyksen jälkeinen aika on suurimmalle osalle perheistä onnellista ja sopusointuista aikaa. Kuitenkin riski psyykkiseen oireiluun tänä aikana on kaikkein suurimmillaan naisen elämässä. Synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuu vuosittain 10–15 % synnyttäneistä äideistä. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että näillä äideillä on selkeä mielikuva vauvaperhe-elämästä. He ovat lukeneet runsaasti lastenhoitoppaita ja muodostaneet tätä kautta mielikuvansa vauvan syntymän jälkeisestä ajasta. Ympäristö tukee tätä suorastaan yltiöpositiivista ja onnellista mielikuvaa. Vanhempien ennako-odotukset ovat korkealla. Vauvan syntymä ja vauva-arki kuitenkin vain harvoin, jos koskaan, vastaavat vanhempien ennalta luomia mielikuvia. Vanhemmat kokevat kyvyttömyyttä hallita tilannetta, eikä perhe-elämä vastaa odotuksia. Vauvan

itku huolestuttaa vanhempia sekä aiheuttaa heissä epävarmuuden ja epäonnistumisen tunteita. Tällainen saattaa masentaa vanhempia ja aiheuttaa jopa vihan tunteita. (Tammentie 2009, 62–63.)

### 3.4 Varhainen vuorovaikutus

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan kaikkea lapsen ja vanhempien yhdessä tekemistä, kokemista ja olemista ensi vuosina (Karling ym. 2009, 100). Vanhemmuuden keskeinen elementti on vastavuoroinen varhainen vuorovaikutus lapsen kanssa. Äitiys- ja lastenneuvola on tässä työssä vanhemmuuden tärkeä tukija. (Viljamaa 2003, 17–19.) Perhevalmennuksen yhdeksi tehtäväksi on tukea vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä äidin voimavaroja imettää lastaan (Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 380/2009). Perhevalmennuksessa ohjataan vanhempia havainnoimaan vastasyntyneen viestejä ja vastaamaan niihin tarkoituksenmukaisesti (Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen–Toimintaohjelma 2007–2011, 61). Lapsen turvallinen kiintymyssuhde syntyy, kun tietyt tapahtumasarjat toistuvat monta kertaa. Lapsi huomaa mielekkäitä syy-seuraussuhteita, kun äiti syöttää hänet hänen itkiessään nälkäänsä tai vanhemmat tulevat lohduttamaan hänen itkiessään kaipuuta tai pahaa oloa. (Siltala 2003, 17.)

Vanhemmuuden ja lapsen vuorovaikutuksessa on kysymys kehityksellisestä molempinpuolisuudesta, vanhempien ja lapsen kehitysmahdollisuuksien kohtaamisesta. Siinä vaihtelevat voimakkaat ilon ja onnen, hellyyden ja kärsivällisyyden hetket, mutta aina myös hämmennyksen ja kaaoksen, avuttomuuden, epäonnistumisen, epätoivon, vierauden ja outouden hetket. Ei ole olemassa yhtä luonnonmukaista vuorovaikutusta, vaan kukin vauva ja hänen vanhempansa löytävät omanlaisensa. Vanhemmat ja vauva korjaavat usein itse spontaanisti vaikeuksiaan vuorovaikutuksessa. Äiti korjaa isän ja vauvan vuorovaikutusta ja isä vastaavasti äidin ja vauvan. Äidin ja isän kyky liikuttua, haavoittua sekä tuntea avuttomuutta ovat vanhempien ja lapsen vuorovaikutuksen kehityksen perusta (Siltala 2003, 16–17.)

Tutkimusten mukaan kolme ensimmäistä vuotta ovat merkittävimmät lapsen psyykkisessä kehityksessä mielenterveyden edistämisen ja häiriöiden ehkäisyn kannalta. Varhainen vuorovaikutussuhde voi olla lapsen psyykkistä kehitystä vahvistava tai heikentävä. Lapsen tunne omasta itsestä ja omasta arvosta kehittyy läheisissä vuorovaikutussuhteissa. Tässä varhaisessa vaiheessa lapsen tunne itsestä kehittyy sa-

manaikaisesti kuin tunne hoitavasta vanhemmasta. Lapsi kokee olevansa yhtä häntä hoitavan aikuisen kanssa. (Antikainen 2007, 375.) Kun vanhempi on herkkä lapsensa viesteille ja vastaa niihin lapsen tarpeiden kannalta oikein ja johdonmukaisesti, lapselle rakentuu mielikuva, että hän on hyvä ja hänen tarpeensa ovat tärkeitä. Tämä perusturvallisuuden ja luottamuksen kokemus heijastuu lapsen myöhempisiin ihmissuhteisiin, luo pohjaa hyvälle itsetunnolle ja minäkuvalle sekä kehittää empatiakykyä. On kuitenkin hyvä muistaa, että täydellistä vanhempaa ja vuorovaikutussuhdetta ei ole olemassakaan. Riittävän hyvä riittää. (Karling ym. 2009, 100–101.)

Ensi kertaa vanhemmaksi tulevat perhevalmennuksen asiakkaat ovat jääneet kaipaamaan käytännönläheisiä neuvoja. Vanhemmat ovat toivoneet neuvoja siihen, miten lasta pidetään ja miten vaippa vaihdetaan. (Niskanen & Pajulahti 2007, 20.) On huomattu, että erityisesti isät arvostavat konkreettisten taitojen merkitystä. Isille tulisi suoda mahdollisuus harjoitella ilman äitejä vauvan kylvettämistä ja vaipan vaihtoa nukkevauvalla. (Ahola & Pulkkinen 2006, 68.) Vanhemmat ovat kokeneet, että valmennuksesta olisi ollut enemmän hyötyä vasta lapsen syntymän jälkeen. Tuolloin vanhemmat olisivat osanneet kysyä enemmän lapsen hoidosta. Luonnollisesti myös imetykseen liittyvät ongelmat ovat nousseet esille vasta lapsen synnyttyä. Vanhemmat ovat toivoneet, että imetystä, lapsivuodeaikaa ja lastenhoitoa käsittelevät valmennuskerrat olisivat vasta lapsen syntymän jälkeen. (Niskanen & Pajulahti 2007, 20.)

#### 4 TYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ensimmäisen lapsen saaneiden vanhempien kokemuksia perhevalmennuksesta. Perhevalmennuksen kehittämisen kannalta oli tärkeää selvittää, mitä perheet ajattelivat perhevalmennuksesta. Tavoitteena oli, että opinnäytetyön tuottaman tiedon avulla työryhmä pystyisi kehittämään perhevalmennusta vastaamaan enemmän vanhempien tarpeisiin.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät:

- Millaisia kokemuksia vanhemmilla on perhevalmennuksesta?
- Miten perhevalmennus on vaikuttanut vanhempien voimaantumiseen?
- Millaisia kehittämisideoita vanhemmilla on perhevalmennuksesta?

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimuksen kohdetta pyritään tarkastelemaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat, että tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa ja, että aineisto kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Tutkimuksessa suositaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija luottaa omiin havaintoihin ja keskusteluihin tutkittavien kanssa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161, 164–165.)

Laadullisen tutkimuksen yksi keskeinen merkitys on sen mahdollisuus lisätä ymmärtämystä tutkittavasta ilmiöstä. Monia hoitotyön ilmiöitä ei voida mitata ainoastaan määrällisesti tai tutkia havainnoimalla. Ilmiön ymmärtämiseen tarvitaan ihmisten omia kuvauksia. Sosiaali- ja terveysalalla on monia hyvin herkkiä alueita, joiden tutkiminen ei ole mahdollista määrällisen tutkimuksen menetelmin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 57.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkijan pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia seikkoja. Sen vuoksi lähtökohtana ei ole teoria tai hypoteesin testaaminen, vaan aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Sitä, mikä on tärkeää, ei määrää tutkija. Laadullisessa tutkimuksessa suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille. Tällaisia metodeja ovat muun muassa teemahaastattelu, osallistuva havainnointi, ryhmähaastattelut ja erilaisten dokumenttien ja tekstien diskursiiviset analyysit. (Hirsjärvi ym. 2009, 161; 164–165.)

Laadullisen tutkimusmenetelmän erityispiirteenä voidaan todeta, että tällä tutkimusmenetelmällä tehdyn tutkimuksen tavoitteena ei ole totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta. Tutkimuksen tavoitteena on tutkimisen aikana muodostuneiden tulkintojen avulla näyttää esimerkiksi ihmisen toiminnasta jotakin, joka on välittömän havainnon tavoittamattomissa. Välittömän havainnon tavoittamattomissa olevat asiat ovat kuin arvoituksia ja tutkimuksen tavoite on näiden arvoitusten ratkaiseminen. (Vilka 2005, 98.)

Tämä opinnäytetyö päätettiin toteuttaa laadullisena tutkimuksena. Neuvolatoiminnan toimintakertomuksissa painottuvat määrälliset tunnusluvut. Kuitenkin on huomioitava, että äitiys- ja lastenneuvolatyön tuloksellisuutta ei voida mitata vain numeerisina

määreinä. (Hakulinen-Viitanen ym. 2008, 40.) Laadullisin tutkimusmenetelmin pystyttiin ottamaan selvää, minkälaisena vanhemmat ovat kokeneet perhevalmennuksen.

## 5.2 Tutkimusmenetelmä ja kohdejoukko

Laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Niitä voidaan käyttää joko vaihtoehtoisina, rinnakkain tai eri tavoin yhdisteltynä tutkittavan ongelman ja myös tutkimusresurssien mukaan. Mitä vapaampi tutkimusasetelma on, sitä luontevampaa on käyttää havainnointia ja keskustelua aineistohankinta menetelmänä. (Sarajärvi & Tuomi 2002, 73.)

Laadullisen tutkimuksen aineiston keruun keskeinen kysymys on, kuinka suuri on otoksen oltava, jotta se olisi riittävä. Laadullisen tutkimuksen aineistot ovat yleensä otokseltaan pieniä. Tutkimuksen mielenkiinto kohdistuu laadullisessa tutkimuksessa kokemuksiin, tapahtumiin ja yksittäisiin tapauksiin, ei niinkään tutkittavien yksilöiden lukumäärään. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 83.) Tutkimuksessa valitaan kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksen menetelmää käyttäen (Hirsjärvi ym. 2009, 164–165). Tarkoituksenmukaisuus on tärkeintä. Otokseen valitaan henkilöt, jotka ovat tutkittavan asian asiantuntijoita. Tällaisesta aineistosta käytetään nimitystä harkinnanvarainen otos. (Kiikkala & Krause 1997, 100.)

Teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelumenetelmä on kohdennettu haastattelu, jossa keskitytään tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan. Yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee haastattelijan ennalta suunniteltujen teemojen varassa. Teemahaastattelun etuna on se, että se auttaa nostamaan esille ihmisten tulkinnat asioista. Lisäksi teemahaastattelun kautta päästään vuorovaikutukseen perheiden kanssa ja tallennetaan heidän asioille antamiaan merkityksiä, jotka ovat keskeisiä. Merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.) Teemahaastattelun haastattelurunkona on teema-alueuuttelo. Teema-alueiden pohjalta haastattelijä voi jatkaa ja syventää keskustelua niin pitkälle, kuin tutkimusintressit edellyttävät ja haastateltavat sallivat. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 67.) Haastattelu sopii tiedonkeruumenetelmäksi, kun tutkimuksen aihe tuottaa monitahoisesti ja moniin suuntiin viittaavia vastauksia. Lisäksi haastattelu sopii lomaketta paremmin tunnepitoisille aihealueille. Haastattelu menetelmänä motivoi lomaketta tehokkaammin myös vastaamaan. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 35–36.)

Parihaastattelu on haastattelun muoto, jonka tavoitteena on, että osanottajat kommentoivat asioita melko spontaanisti, tekevät huomioita ja tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Parihaastattelu on käyttökelpoinen aineistonkeruumenetelmä, kun tutkittava ilmiö koskettaa molempia haastateltavia. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 61.) On myös huomattu, että ryhmän sisäisen vuorovaikutuksen ansiosta osallistujat saattavat muistaa joitakin kokemuksiaan ryhmän toisen jäsenen kertoman perusteella. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 95.) Ryhmähaastattelu ei anna yhtäläistä painoarvoa jokaisen jäsenen mielipiteille. Se jäljittelee todellista elämää sikäli, että ihmiset elävät muutenkin arkeaan ryhmissä, joissa toisten ihmisten mielipiteet vaikuttavat omiin ja ryhmän yhteinen näkemys muodostuu vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 62.)

Tässä opinnäytetyössä teemahaastattelurunko (liite 2) muodostettiin lisäalassa toteutettavan perhevalmennuksen ohjelmarungon (liite 3) aihealueiden sekä opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteen pohjalta. Teemahaastattelurungossa on kolme teemaa, joita olemme avanneet yksityiskohtaisemmillä kysymyksillä. Teemat ovat vanhempien kokemukset lisäalassa toteutettavasta perhevalmennuksesta, vanhempien voimaantuminen ja vanhempien kehittämisideat perhevalmennuksen suhteen. Teemahaastattelun kysymykset testattiin esihaastattelemalla vanhemmat, jotka olivat osallistuneet suurimpaan osaan perhevalmennuksen valmennuskerroista.

Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin haastattelemalla perheen isää ja äitiä, jotka olivat osallistuneet mahdollisimman moneen ennen ja jälkeen synnytyksen oleviin valmennuskertoihin. Opinnäytetyötä varten haastateltiin neljä perhettä. Haastateltaviksi valittiin ensisynnyttäjäperheitä, koska tällöin saadaan tutkimuksen tulosten kannalta merkittävintä tietoa vanhempien kokemuksista perhevalmennuksesta. Teemahaastatteluun päädyttiin haastattelumuotona siksi, että haastattelu kohdennettiin tiettyihin teemoihin, joista vanhemmat kertoivat kokemuksiaan. Oli mielekästä toteuttaa haastattelut parihaastatteluna, koska opinnäytetyön mielenkiinnon kohteena ovat molempien vanhempien kokemukset. Lisäksi vanhemmat muodostavat yhdessä sen ryhmän, perheen, jona he toimivat arjessa.

Tutkimuslupa (liite 4) haettiin johtavalta ylihoitajalta Anne Mikkoselta. Tämän jälkeen haastateltavat vanhemmat etsittiin lastenneuvolan kautta. Lastenneuvolan terveydenhoitajat jakoivat vanhemmille saatekirjeitä (liite 5) ja suostumuslomakkeita (liite 6), joissa kysyttiin halukkuutta osallistua opinnäytetyöhön. Näin halukkaat vanhemmat antoivat luvan ottaa heihin yhteyttä. Tällä varmistettiin se, ettei yhteydenotto unohtu-



nut kiireisen vauva-arjen keskellä. Haastattelut tehtiin vanhempien kotona. Haastattelun aikana oli tärkeää huomioida, että molemmat vanhemmat vastasivat kysymyksiin. Ryhmähaastatteluun liittyviin haasteisiin kiinnitettiin huomiota. Ryhmähaastattelun hyvänä puolena huomattiin, että vanhemmat pystyivät täydentämään toistensa kertomuksia. Valmennuskerrat ja vanhemmuushan olivat heidän yhteistä kokemusmaailmaansa. Toisaalta myös isän ja äidin erilaiset näkemykset perhevalmennuksesta tulivat hyvin esille.

Yksi tapa ratkaista aineiston riittävyys on puhua saturaatiosta eli kylläntymisestä. Saturaatiolla tarkoitetaan tilannetta, jossa aineisto alkaa toistaa itseään. Tutkittavat eivät tällöin tuota enää mitään uutta tietoa tutkimusongelman kannalta. Ajatuksena on, että tietty määrä aineistoa riittää tuomaan esiin sen teoreettisen peruskuvion, joka tutkimuskohteesta on mahdollista löytää. (Sarajärvi & Tuomi 2002, 89.) Tässä opinäytetyössä saturaatiopiste tavoitettiin, kun olimme haastatelleet neljä perhettä. Tällöin huomattiin, että haastatteluissa ei noussut uusia asioita esille.

### 5.3 Aineistoanalyysi

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sisällönanalyysi on menettelytapa, jonka avulla voidaan analysoida dokumentteja järjestelmällisesti ja objektiivisesti. Laadullisen tutkimuksen aineiston sisällönanalyysi voidaan tehdä joko aineistolähtöisesti, teoriaa ohjaavasti tai teorialähtöisesti. Aineiston analyysistä puhuttaessa voidaan käyttää ilmauksia aineistolähtöinen eli induktiivinen ja teorialähtöinen eli deduktiivinen. Tutkimuksen aineisto kuvaa tutkittavaa ilmiötä ja analyysin tarkoituksena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. (Sarajärvi & Tuomi 2002, 105, 110.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jaotella kolmeen eri vaiheeseen. Näitä ovat aineiston pelkistäminen, aineiston ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. Sisällönanalyysissa etsitään tekstin merkityksiä. Sisällönanalyysillä voidaan järjestää ja kuvailla tutkittavaa ilmiötä. Menettelytapa mahdollistaa sen, että ilmiötä voidaan tarkastella järjestelmällisesti ja puolueettomasti. Sisällönanalyysin tavoitteena on saada kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4.) Kun analyysiprosessin lähestymistapa on induktiivinen, ovat aineistosta nousevat asiat tutkimuksen kiinnostuksen kohde. Pelkistäminen tarkoittaa tutkimustehtävään liittyvien ilmaisujen kirjoittamista puhekielestä yleiskielen ilmaisuiksi. Ryhmitellessä aineistoa tutkija yhdistää pelkistetyistä ilmaisuista ne asiat, jotka

näyttävät kuuluvan yhteen. Abstrahoinnissa pelkistetyille käsitteille luodaan yleiskäsite, joka kuvaa tutkimuskohdetta. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysin etenemistapaa. Ennen analyysin aloittamista päätettiin, että analysoidaan vain selvästi ilmaistut asiat haastatteluaineistosta. Työskentely aloitettiin haastattelujen kuuntelemisella ja litteroinnilla eli kirjoittamalla haastatteluaineisto auki sana sanalta. Litteroitu aineisto luettiin läpi useaan kertaan ja sieltä etsittiin ilmaisuja, jotka vastasivat tutkimustehtäviin. Aineistosta nousevat ilmaisut alleviivattiin. Nämä ilmaisut kirjoitettiin tarkkaan alkuperäistä ilmaisua käyttäen. Alkuperäisiä ilmaisuja pelkistettiin puhekielestä yleiskieleen ja yleisesti käytössä oleviksi ilmaisuiksi. Pelkistetyistä ilmaisuista etsittiin samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Näitä ilmaisuja ryhmiteltiin alakategorioiksi. Samansisältöisiä alakategorioita yhdistämällä muodostettiin yläkategorioita. Yläkategorioille annettiin niiden sisältöä hyvin kuvaava nimi.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Haastatteluihin osallistui neljä (4) perhettä. Kaikki osallistuneet vanhemmat olivat ensi kertaa vanhemmaksi tulleita. Esitietona selvitimme, kuinka moneen valmennuskertaan vanhemmat olivat osallistuneet. Pääsääntöisesti haastatellut vanhemmat olivat osallistuneet kaikkiin perhevalmennuskertoihin. Osalla vanhemmista oli jäänyt yksi tai kaksi perhevalmennuskertaa väliin sairauden tai töihin liittyvän menon takia.

Opinnäytetyön tulokset esitetään tutkimustehtävien ja sisällönanalyysin tulosten mukaan. Sisällönanalyysiin perustuen muodostui neljä yläkategoriaa. Näitä olivat perhekeskeisyys, vanhemmaksi kasvaminen, voimaantuminen synnytykseen ja perhevalmennuksen toteuttaminen. Yhdistäväksi kategoriaksi muodostui asiakaslähtöinen perhevalmennus. (liite 7)

### 6.1 Vanhempien kokemuksia perhevalmennuksesta

#### 6.1.1 Perhekeskeisyys

Myönteisenä kokemuksena vanhemmat pitivät toisten vanhempien tapaamista. He arvioivat, että oli tärkeää saada jakaa ensimmäisiä kokemuksia vauvan kanssa toisten vanhempien kanssa. He kertoivat myös saaneensa perhevalmennuksessa paljon hyödyllistä tietoa vauva-arkeen liittyvistä perusasioista. Vanhemmat korostivat konkreettisten taitojen ohjaamisen merkitystä.

*Kyllä mulla ainakii, että kyllä siellä tuli paljon oikeita asioita esille, mitä käytiin. Niitä perusjuttuja ja sitä mitä sit, ku se laps tulloo, Niin mitenkä se vaikuttaa arkeen ja sillä lailla*

*– ihan kai silleen, että näkkee sitä muutakin porukkaa vastaavanlaisessa tilanteessa.*

#### 6.1.2 Perhevalmennuksen toteuttaminen

Eri asiantuntijoiden pitämistä valmennuskerroista osa vanhemmista nosti esille hyvinä suuhygienistin ja fysioterapeutin pitämät luennot. Toisaalta osa vanhemmista piti suuhygienistin pitämää luentoa liian aikaiseen ajankohtaan sijoitettuna. Vanhemmat

kokivat, että vauvan suuhygieniaan tutustuminen tuntui liian varhaiselta vielä raskauden aikana.

*No ne suuhygienistin ja fysioterapeutin kerrat oli ihan hyödylliset.*

*– –ei sitä ehkä silloin osannut mitään suuhygieniää mieltä ku oli vasta vauva mahassa.*

Monet vanhemmat korostivat vuorovaikutuksen merkitystä. Vuorovaikutus perhevalmennustilanteissa oli ollut heikkoa. Vanhemmat kertoivat kokeneensa perhevalmennustilanteet luentomaisina, eikä keskustelua ollut syntynyt. Perhevalmennustilanteet koettiin myös vaivautuneiksi. Vanhemmat kertoivat, että avoin ja monipuolinen vuorovaikutus oli puuttunut. Osalle vanhemmista perhevalmennustilanteet tuntuivat jopa fyysisesti raskailta. Vanhemmat pitivät osana perhevalmennuksen onnistumista käytännön järjestelyjä.

*– –siellä oli aika puuduttava istua siellä penkissä. Kovat tuolit, missä istuttiin ja kuuma oli, niin siellä oli aika tukala.*

## 6.2 Voimaantuminen

### 6.2.1 Vanhemmaksi kasvaminen

Osalla vanhemmista oli sellainen näkemys, että perhevalmennuksella ei ollut juuriakaan merkitystä vanhemmaksi kasvamiseen. Vanhemmat kokivat kasvaneensa luonnollisesti vanhemmuuteen vasta lapsen synnyttyä ja käytännön kautta. Perhevalmennuksen vaikutusta parisuhteeseen osa vanhemmista kuvaili vähäiseksi. Osalle vanhemmista perhevalmennus taas herätti yhteistä keskustelua. Vanhemmat olivat jääneet kaipaamaan keinoja parisuhteen hoitamiseksi.

*– –kyllä se vanhemmuus syntyy sitten muusta kuin sitten perhevalmennuksesta.*

*Minusta tuntuu kans että ei sitä [vanhemmuutta] sillä tavalla voi oppia siellä. Itse sen sitten käytännössä oppii.*

*Tapellaan ihan samalla tavalla. Ei oo mitään vaikutusta ollu meidän parisuhteeseen.*

*Ja siellä ku ne [vanhemmat] niinku yhdessä ku oltiin – yhdessä keskusteltii.*

Perhevalmennus oli koettu vauva-arjessa jaksamisen kannalta tärkeäksi. Vanhemmat kertoivat saaneensa perhevalmennuksessa tietoa eri lapsiperheiden palveluista, joista voisi hakea apua sitä tarvitessaan. Toisaalta esille tuli myös kielteinen kanta. Osa vanhemmista kertoi, ettei ollut saanut perhevalmennuksesta apua vauva-arjessa jaksamiseen. He kertoivat, että keskustelu valmennuskerroilla oli ollut päämäärätöntä. Vanhempien mukaan perhevalmennuksessa ei voi saada todellista kuvaa vauva-arjesta. Jotkut vanhemmat kokivat, että perhevalmennuksessa käsitellyjä asioita myös suurenneltiin.

*Eihän sitä pysty varmaan kuvittelemaan sen perhevalmennuksen pohjalta, minkälaista se vauva-arki on.*

Vanhemmat kertoivat saaneensa tietoa perhevalmennuksessa mitä varhainen vuorovaikutus on. Vanhemmat kertoivat, että varhaista vuorovaikutusta ei voi opettaa perhevalmennuksessa. He kokivat, että varhainen vuorovaikutus vauvan kanssa syntyy luonnostaan. Monilla vanhemmilla tiedonhalu varhaista vuorovaikutusta kohtaan kasvoi lapsen synnyttyä, jolloin he etsivät tietoa perhevalmennuksessa jaetusta materiaalista.

*– lapsi ku synti mehän etettiin kaikki oppaat ja katottiin että mitä se [vauva] nyt älyää...niitähän [oppaita] me sitten luettiin.*

*– kyllähän ne [perhevalmennuksen asiantuntijat] sitä selitti paljo, että pitää leikitellä paljo... keskustella ja kontaktia ottaa.*

## 6.2.2 Voimaantuminen synnytykseen

Synnytysvalmennus koettiin hyödylliseksi ja perhevalmennuskerroista parhaaksi. Osa vanhemmista oli saanut tukea synnytysvalmennuksesta synnytykseen valmistautumisessa. Toisaalta osa vanhemmista oli kokenut, ettei synnytysvalmennuksesta ollut apua itse synnytykseen. Synnytystä kuvattiin yksilölliseksi kokemukseksi.

*No se [synnytysvalmennus] oli hyvä kerta ja siitä oli tosi paljon hyötyä. Oli ehdottomasti näistä kaikista paras.*

*Itse synnytykseen ei minkään valtakunnan apua. Toisaalta sitä ajattelin sillä tavalla että en minä voi mennä sitä opiskelemaan, se menee kuitenkin, niinku se menee, se synnytys.*

### 6.3 Perhevalmennuksen kehittämisideoita

#### 6.3.1 Perhevalmennuksen toteuttaminen

Haastatteluissa vanhemmat toivat runsaasti esille erilaisia perhevalmennuksen kehittämisideoita. Vanhemmat olivat jääneet kaipaamaan enemmän lapsen hoitoon liittyviä ohjeita. Vanhemmat toivoivat esimerkiksi tietoa imeväisikäisen ravitsemuksesta sekä tietoa pikkulapsen yleisimmistä infektioista ja hoitomuodoista. Konkreettiset neuvot vauva-arkeen olisi koettu myös hyödyllisiksi.

*Että missä vaiheessa ruvetaan syömään ja mitä?*

*Jotaki vaikka sairauksia. Miten saa lääkityä ja vaikka allergiajuttuja, moni miettii kuumetilanteita, että mitenkä lääkitään.*

*No just sitä käytännön juttua. Just sitä, että mitenkä sitä pientä vauvaa käsitellään, ja pestään. Siitä vois olla enemmän.*

Kehittämisideana tuli esille myös se, että perhevalmennuskertoja olisi voinut jatkaa pidempään synnytyksen jälkeen. Käytännön järjestelyjen kehittämiseen vanhemmat toivoivat, että perhevalmennuspaikka ei vaihtuisi. Valmennusympäristöön liittyvistä tekijöistä vanhemmat mainitsivat epämukavat istuimet.

*Sitä [perhevalmennusta] vois jatkaa pitempään lapsen syntymän jälkeen...ja saada enemmän perheitä mukaan.*

*– –myö joka ikinen kerta etsittiin ja mentiin varmaan 10–15 minuuttia myöhässä kun paikka olikin muuttunut, niin myö juostiin pitkin taloa, kun yritettiin etsiä. Eli paikan pitäisi olla kiinteä.*

### 6.3.2 Perhekeskeisyys

Vauvaperheen kokemukset olisi koettu hyödyllisiksi. Vanhemmat toivoivat, että perhevalmennuksessa olisi käynyt lapsiperhe kertomassa vauva-arjesta omien kokemusten kautta. Osa vanhemmista toivoi, että perhevalmennuksessa voisi olla kaksi erilaista perhettä kertomassa kokemuksistaan. Erilaisilla perheillä tarkoitettiin perheitä, joilla vauva-arki on ollut haasteellista ja perheitä, joilla vauva-arki on sujunut isommitta ongelmitta. Vanhemmat toivat esille myös toiveen, että perhevalmennuksessa olisi käynyt isä kertomassa omasta isyydestään muille tuleville isille.

*Enempi ois hyötynyt, jos siellä ois ollu joku perhe kertomassa, tai niiltä olisi voinut kysyä.*

*Voisihan siellä olla vaikka kaksi ääripäätä, että yksi perhe, jolla on jotakin vaikeutta ollut, sitten kun vauva on tullut, tai sitten elämä mennyt ihan mullin mallin. Ja sitten helpompi, niin kuin meilläkin on ollut, että ei elämä ookaan muuttunut millään lailla.*

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tulosten tarkastelua

Tämän opinnäytetyön tutkimustehtävinä oli selvittää, millaisia kokemuksia vanhemmillä on perhevalmennuksesta ja miten perhevalmennus on tukenut vanhemmuutta. Lisäksi vanhemmilta kyseltiin kehittämissideoita.

Perhevalmennuksen yksi tavoite on, että perheet löytävät toisistaan vertaistukea (Mäkinen 2007, 498–502). Vanhemmat kokivat löytäneensä vertaistukea perhevalmennuksen kautta. He kuvasivat toisten vauvaperheiden tapaamista hyvin myönteisesti. Vaikuttaisi siltä, että varsinainen vertaisuus ja mielenkiinto tutustua toisiin vanhempiin kehittyivät vanhemmissa vasta vauvan synnyttyä. Tämä vahvistaa aiempia tutkimustuloksia, missä vanhempien keskinäisen vertaistuen mahdollistavan perhevalmennuksen jatkumista synnytyksen jälkeen nähtiin ideaalina toimintatapana. (ks. Tuominen 2009, 86.)

Vanhempien kokemukset perhevalmennuksesta korostivat perhevalmennustilanteiden vuorovaikutuksen merkitystä. Tulokset osoittavat mielenkiintoisen ristiriidan vanhempien odotusten ja aiemmin tutkittujen terveydenhoitajien oletusten välillä. Terveydenhoitajat uskoivat vanhempien odottavan perinteistä, luentotyypistä perhevalmennusta. (Tuominen 2009, 76.) Tässä opinnäytetyössä haastatellut vanhemmat kuvasivat kuitenkin, että valmennustilanteiden luentomaisuus oli yhteydessä siihen, että keskustelua ei syntynyt. Jo aiemmin on todettu, että perhevalmennustilanteiden välitön vuorovaikutus osallistujien ja ohjaajan välillä saattaa olla hyvinkin vähäistä. (Haapio ym. 2009, 61–62.) Opinnäytetyöhön osallistuneet vanhemmat kertoivat, että valmennustilanteet oli koettu vaivautuneina.

Haastatellut vanhemmat korostivat lapsen hoitoon liittyvän tiedon merkitystä. Perhevalmennusta tutkittaessa on huomattu, että perheet toivovat nimenomaan tarkkaa ja syventävää tietoa lapsen hoidosta (Jussila ym. 2008, 112). Valmennusta kuitenkin kritisoidaan sen yleisluonteisuudesta, yleisesti tunnettujen asioiden kertomisesta tai epäajankohtaisuudesta (Haapio ym. 2009, 13). Valmennuksessa äidit ja isät tarvitsevat käytännön neuvojen lisäksi rohkaisua ja uskoa itseensä oman lapsensa parhaina hoitajina. Reseptimäiset ohjeet voivat vanhemmissa aiheuttaa epävarmuutta, joten on parempi tarjota eri periaatteita, perusteluja ja vaihtoehtoja. (Haapio ym. 2009, 160.) Haastatellut vanhemmat kokivat, etteivät he olleet saaneet riittävästi konkreettisia



neuvoja vauva-arkeen. Kehittämisideoissa vanhemmat toivoivat enemmän tietoa imeväisikäisen ravitsemuksesta sekä tietoa pikkulapsen yleisimmistä infektiosta ja hoitomuodoista, joista vanhemmat toivoivat jo hieman syventävää tietoa.

Perhevalmennuksen tavoitteena on vanhempien tietojen ja taitojen vahvistaminen, jotta vauva-arki sujuisi mahdollisimman hyvin. Perhevalmennuksen päätavoitteena onkin vanhempien voimaantuminen. (Ekström ym. 2008, 23–24.) Tärkeämpää on vahvistaa vanhempien omia voimavaroja ja kertoa, mistä voi löytää lisää tietoa. Haastatteluissa kävi ilmi, että vanhemmat olivat innostuneet etsimään lisätietoa lapsen hoidosta lapsen synnyttyä. Haastatelluilla vanhemmilla vanhemmuus oli todentunut vasta lapsen synnyttyä. Sitä vastoin aiemmissa tutkimuksissa on huomattu, että osalla isistä isyyden todentuminen on tapahtunut jo odotusaikana raskauden ulkoisten merkkien ilmaantuessa. (Autioaho & Erola 2004, 63.)

Vanhemmuutta pidetään valmennuksen tärkeänä aihealueena ja sitä myös käsitellään valmennustilaisuuksissa usein. Seksiin liittyvien asioiden käsittely vaihtelee. (Haapio ym. 2009, 12.) Haastatellut vanhemmat kuvailivat perhevalmennuksen vaikutusta vanhemmuuteen ja parisuhteeseen vähäiseksi. Heidän kertomuksissaan ei mainittu, että seksuaalisuutta ja sen muutoksia raskauden aikana olisi perhevalmennuksessa käyty läpi millään tavalla. Aiemmin on todettu, että yleensä tulevat vanhemmat löytävät oman ainutlaatuisen tapansa olla vanhempia. (Haapio ym. 2009, 15.) Myös haastateltujen vanhempien kokemus oli sama. Hekin kokivat kasvaneensa vanhemmuuteen luonnostaan. He eivät kokeneet saaneensa perhevalmennuksesta erityistä tukea vanhemmuutensa. Myös varhaisen vuorovaikutuksen osalta vanhemmilla oli kokemus, että lapsen synnyttyä vanhemmat olivat kasvaneet siihen luonnollisesti. Onkin tärkeää huomioida, että vanhemmat olivat ymmärtäneet varhaisen vuorovaikutuksen olevan ihan tavallista arkea lapsen kanssa. Ei ole olemassa yhtä luonnollista vuorovaikutusta, vaan kukin vauva ja hänen vanhempansa löytävät omanlaisensa. (Siltala 2003, 16–17.)

Perhevalmennuksen kehittämisen perustana on toiminnan arviointi. Rehellisestä palautteesta on todellista hyötyä valmennuksen laadun arvioimisessa ja kehittämisessä. Kaikki palaute on hyvää, koska se edesauttaa asioiden kehittymistä. (Haapio ym. 2009, 57.) Haastatellut vanhemmat toivat runsaasti erilaisia kehittämisideoita perhevalmennukseen. He kertoivat kaivanneensa vertaistukea. Miltei kaikki toivoivat erityisesti vauvaperheen vierailua. Vauvaperheen läsnäolo on koettu aiemminkin mielenkiintoiseksi ja opettavaiseksi. Asiat ovat konkretisoituneet hyvin vanhemmille. He ovat

kokeneet saaneensa vinkkejä vauvanhoitoon, uusia näkökulmia synnytyksen jälkeiseen aikaan ja toivoa synnytykseen, tulevaisuuteen ja lapsiperhe-elämään. (Jokinen 2008, 34.) Vanhemmat toivoivat myös erityisesti isille suunnattua vertaistukea, jossa vauvaperheen isä kävisi kertomassa tuleville isille omasta isyydestään. Jo aiemmin on huomattu, että isien valmentamiseen kaivataan systemaattista kehitystä. Isien on todettu hyötyvän parhaiten valmennuksesta, kun sen lähtökohtana on miesten maailma ja miesmäinen ajattelu. (Haapio ym. 2009, 189.)

## 7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei voida täysin arvioida tutkimuksen reliabiliteetin ja validiteetin kannalta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta on hyvä arvioida tutkijan toiminnan arvioinnin kautta. Tutkijan on pystyttävä kirjoittamaan, miten hän on päättänyt luokitella ja kuvaamaan tutkittavien maailmaa juuri niin kuin hän on sen tehnyt. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 189.)

Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on se, että tutkimusta arvioidaan kriittisesti koko tutkimusprosessin ajan. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan seuraavien seikkojen kautta: kuvauksen elävyys, metodologinen sopivuus, analyttinen täsmällisyys ja teoreettinen loogisuus. Kuvauksen elävyys tarkoittaa sitä, että tutkija kuvaa tutkimaansa todellisuutta mahdollisimman tarkasti ja elävästi. Metodologisella sopivuudella tarkoitetaan aineistonkeruun ja analyysimetodin valinnan perustelua ja arviointia tutkimustehtävään sopivaksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160–161.) Metodologia on oppi säännöistä, jotka koskevat metodeja. Metodi on se menetelmä, joka selittää, miten tutkimustulos on saatu. Metodi siis perustelee tutkimuksessa syntyneen tiedon ja metodologia kysyy, onko tämä perustelu järkevä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 11.) Analyttisellä täsmällisyydellä tarkoitetaan analyysiprosessin selkeyttä ja luokittelujen ja kategorioiden järkevyyttä. Teoreettisella loogisuudella tarkoitetaan sitä, että aineistosta muodostettu teoreettinen tai käsitteellinen kokonaisuus on perusteltu ja looginen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 161–163.)

Haastattelututkimuksessa tutkimuksen laadukkuus muodostuu suunnitelmallisuudesta. Tutkimuksen tekijöiden kannattaa laatia hyvä teemahaastattelurunko. Ennen haastatteluja on hyvä käydä läpi, mitä teemoja voidaan syventää ja, mitä lisäkysymyksiä voidaan esittää. On kuitenkin hyvä muistaa, että haastattelutilanne tuottaa usein yllättäviä lisäkysymyksiä, joiden muotoiluun haastattelija ei ole voinut varautua. Parihaastattelu tuottaa omia erityisiä luotettavuuskysymyksiä. Haastateltavien välinen

ryhmädynamiikka ja erityisesti valtahierarkia vaikuttavat siihen, kumpi puhuu ja mitä sanotaan. Tällöin haastattelijan on pyydettävä myös toiselta haastateltavalta kommentteja. Joskus ryhmähaastattelutilanteen ohjaileminen on helpompaa, kun haastattelijoita on kaksi. Toinen haastattelija esittää teemoja ja seuraa sen kulkua ja toinen valmistele uuden teeman aloitusta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 184, 63.)

Tämän opinnäytetyön luotettavuus muodostuu hyvin kuvatusta opinnäytetyöprosessista, hyvin suunnitellusta ja esitestatusta teemahaastattelurungosta sekä kohdejoukosta. Opinnäytetyön tutkimusprosessi on kuvattu tutkimusraportissa selkeästi ja käytetyt menetelmät perusteltiin hyvin. Opinnäytetyön tekijät arvioivat toimintaansa ja käyttämiään menetelmiä kriittisesti. Vanhempien kokemuksista perhevalmennuksesta muodostettiin mahdollisimman elävä ja tarkka kuvaus. Teemahaastattelukysymysten testaaminen ennen varsinaisia tutkimushaastatteluja edisti opinnäytetyön luotettavuutta. Kohdejoukoksi valittiin ne vanhemmat, joilla on kokemusta perhevalmennuksesta. Tällöin tutkittavat olivat aiheen asiantuntijoita ja heiltä saatu tieto perhevalmennuksesta oli luotettavaa. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää monipuolinen lähteiden käyttö. Perhevalmennuksen kehittämiseen liittyvää tutkimustietoa löytyy runsaasti. Haasteena oli työhön käytettävän tiedon rajaaminen. Lähdemateriaalin luotettavuutta lisää myös se, että opinnäytetyössä käytettiin alle kymmenen vuotta vanhoja teoksia.

Teemahaastattelun kysymykset testattiin esihaastattelemalla ensimmäisen lapsen saaneet vanhemmat, jotka olivat osallistuneet suurimpaan osaan perhevalmennuksen valmennuskerroista. He olivat osallistuneet perhevalmennukseen raskauden aikana ja lapsen syntymän jälkeen. Vaikka he eivät olleet vielä ehtineet käydä koko valmennusohjelmaa, oli heidän kokemusmaailmansa kuitenkin riittävän lähellä kohderyhmän kokemuksia. Esihaastattelun perusteella voitiin arvioida teemojen syventämistä ja voitiin varautua tarkentaviin lisäkysymyksiin. Esihaastattelusta saatiin tietoa ja kokemusta haastattelun teknisestä toteuttamisesta. Esihaastattelussa huomattiin, kuinka tärkeää oli kiinnittää huomiota haastattelun objektiivisuuteen. Vanhempien vastauksia ei saa johdatella. Haastattelijoiden ja haastateltavien elämäntilanteiden samankaltaisuus voi olla myös riski opinnäytetyön luotettavuudelle. Haastattelijoina huomasimme, miten helposti haastattelija saattaa lähteä johdattelemaan vastausten sisältöä. Esihaastattelu auttoi meitä tunnistamaan teemahaastattelun riskejä. Tutkijat voivat vaikuttaa tutkittaviin ja heidän toimintaansa. Lisäksi tutkijat voivat suunnata haastatteluja ja voivat vaikuttaa niihin. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 211–212.) Esihaastattelun jälkeen mietittiin kysymysten asettelua, molempien van-

hempien vastaamisen huomiointia, vanhempien vastausten johdattelemista ja siitä pidättäytymistä sekä omia asenteitamme perhevalmennusta kohtaan.

Ryhmähaastattelujen tallentaminen, purkaminen ja analyysin teko voivat olla ongelmallisia (Hirsjärvi & Hurme 2008, 63). Haastattelun luotettavuutta saattaa heikentää haastateltavien taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi & Hurme 2001, 35). Sisällönanalyysissä tutkijan oma näkemys voi vaikuttaa ala- ja yläkategorioiden muodostamiseen sekä tulosten tulkintaan. Sisällönanalyysissä riskinä on, että tutkija ei pysty tarkastelemaan analyysiprosessia objektiivisesti, vaan tulos perustuu tutkijan subjektiiviseen näkemykseen asiasta. Tätä ongelmaa ei pidetä kuitenkaan niin suurena silloin, kun dokumentista on analysoitu vain ilmisisältö. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 10.) Tässä opinnäytetyössä analysoitiin vain ilmisisältö, eikä haastatteleaineistoa lähdetty tulkitsemaan. Opinnäytetyön luotettavuutta edisti se, että molemmat opinnäytetyön tekijät työskentelivät välillä myös erikseen. Litteroidut haastattelut luettiin erikseen ja niistä etsittiin oleellimmat merkitykset.

Laadullisen tutkimukselle ominaisia luotettavuuteen liittyviä riskejä ovat heikkotasoinen aineiston kuvaus, metodologinen sopimattomuus ja analyttinen epätäsmällisyys. Lisäksi aineistosta voi puuttua perusteltu teoreettinen tai käsitteellinen kokonaisuus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 161–163.) Myös analyysiprosessin kategorioiden muodostaminen loogisesti voi olla epäjohdonmukaista. Opinnäytetyön luotettavuutta uhkaa myös se, että johtopäätöksiä tuotetaan liian niukan aineiston pohjalta. Opinnäytetyön raportin kirjoittamisen haasteena on luoda elävä ja tarkka kuvaus. Tarkkuutta vaatii myös käytettyjen menettelytapojen ja ohjeiden noudattamisen kuvaaminen sisällönanalyysin vaiheita kirjoitettaessa. Yksi riski on myös se, että opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite eivät kohtaa toisiaan toimeksiantajan näkökulmasta.

Tutkittavan hyvinvointi on aina tärkeämpi kuin tieteen ja yhteiskunnan etu. Tutkimusta säätelevät eettiset normit edistävät yksilön kunnioittamista ja varjelevat hänen terveyttään ja oikeuksiaan. Tutkittavan yksityisyys, potilastietojen luottamuksellisuus sekä tutkittavan fyysinen ja psyykinen koskemattomuus on turvattava, ja niiden suojaamiseksi on turvauduttava kaikkiin mahdollisiin varotoimiin. Tutkimus ei saa tuottaa tutkittavan persoonallisuuteen kohdistuvaa haittaa. Kaikessa ihmiseen kohdistuvassa tutkimustyössä on jokaiselle tutkittavalle riittävän tarkoin selostettava tutkimuksen tavoite, menetelmät, rahoituslähteet, mahdolliset eturistiriidat, tutkijan yhteydet laitok-

siin, tutkimuksesta odotettavissa oleva hyöty sekä siitä tutkittavalle mahdollisesti koituvat riskit ja rasitus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 173–176.)

Tutkimustyön eettiset kysymykset ovat tärkeitä niissä tieteissä, joissa tutkitaan inhimillistä toimintaa, esimerkiksi hoito- ja lääketieteessä. Tutkijat ovat vastuussa yhteiskunnalle ja itselleen tutkimuksen eettisistä ratkaisuksista. Tutkimuseettiset kysymykset voidaan jakaa kahteen ryhmään, tiedonhankintaa ja tutkittavien suojaa koskeviin normeihin ja tutkijan vastuuta tulosten soveltamisesta koskeviin normeihin. Tutkijat soveltavat tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä ja toteuttavat tieteellisen tiedon luonteen kuuluvaa avoimuutta tutkimuksensa tuloksia julkaistaessa. Ohjeisiin kuuluu myös, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. Hyvän tutkimuksen tekeminen niin, että eettiset näkökohdat tulevat riittävästi ja oikein huomioon otetuiksi, on vaativa tehtävä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23–27.)

Tämän opinnäytetyön eettisyyttä varmennettiin vanhempien vapaaehtoisella osallistumisella haastatteluihin. Heillä oli oikeus keskeyttää haastattelut milloin tahansa. Vanhemmilta pyydettiin kirjalliset suostumuslomakkeet yhteydenottoon ja haastatteluihin. Opinnäytetyön tutkimusprosessi ja sen tuottamat tulokset eivät saaneet vahingoittaa vanhempia fyysisesti, psyykkisesti eikä sosiaalisesti. Opinnäytetyöstä saatavan hyödyn oli oltava huomattavasti suurempi kuin vanhemmille koituvan haitan. Haastateltavilla perheillä oli oikeus pysyä nimettöminä. Haastateltaville kerrottiin myös, että haastatteluaineisto hävitetään sen jälkeen, kun opinnäytetyö on valmis. Aineistoa ei tulla käyttämään muuhun tarkoitukseen.

### 7.3 Oman oppimisen pohdintaa

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2009, jolloin kävimme toimeksiantajan luona keskustelemassa heidän toiveistaan opinnäytetyön suhteen. Lisälmen äitiys- ja lastenneuvolla oli kiinnostus selvittää, minkälaisena vanhemmat olivat kokeneet uudistetun perhevalmennuksen. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme tutustuneet terveyden edistämistä, perhevalmennusta, vanhemmuutta ja parisuhdetta käsittelevään kirjallisuuteen. Tätä kautta olemme kehittäneet omia tiedonhankintataitojamme. Opimme etsimään tietoa eri lähteistä, esimerkiksi internetistä, hoitotyönkirjoista, ammattialan lehdistä ja tutkimuksista. Käytimme mahdollisimman uutta ja luotettavaa lähdeaineistoa. Opinnäytetyön aihealueesta löytyi runsaasti tietoa. Aineiston analy-

sointi ja tulosten kirjoittaminen osoittautuivat yllättävän haasteellisiksi. Vaikeus saattoi johtua siitä, että hoitotyön tutkimusmenetelmäopinnoista oli ehtinyt kulua tässä vaiheessa ainakin kaksi vuotta opinnäytetyöntekijöillä.

Päätimme jo opinnäytetyön aloitteluvaiheessa, ettemme tule erityisemmin jakamaan työn tekoa. Olemme työskennelleet tiiviisti yhdessä koko opinnäytetyöprosessin ajan, joten olemme pystyneet pohtimaan asioita ja tukemaan toistemme päätöksiä. Olemme tyytyväisiä tähän työskentelytapaan, koska näin opinnäytetyöstä on tullut meidän molempien näköinen. Opinnäytetyötä tehdessämme olemme oppineet arvioimaan omaa jaksamistamme ja suunnittelemaan ajankäyttöä. Yhteinen huumorintaju ja samanlainen elämäntilanne ovat auttaneet jaksamaan opinnäytetyöprosessissa. Yhteistyö ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa on ollut toimivaa. Opponenteilta saatu tuki on myös auttanut työn tekemisessä. Korvaamatonta tukea ja kannustusta olemme saaneet ennen kaikkea meidän molempien perheiltä.

#### 7.4 Jatkotutkimusaiheet

Mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita nousi opinnäytetyöprosessin aikana runsaasti. Perhevalmennuksen ulkopuolelle jättäytyvät juuri ne perheet, jotka kaikkein kipeimmin tarvitsisivat tukea vanhemmuuteen. Minkälainen valmennus tavoittaisi heidät? Olisi mielenkiintoista tutkia myös vanhempien sosioekonomisen taustan vaikutusta siihen, miten he kokevat perhevalmennuksen. Myös seurantatutkimus vanhemmista pidemmällä ajanjaksolla olisi mielenkiintoinen toteuttaa. Ajatuksena olisi selvittää perhevalmennuksen vaikutusta pidemmälle. Toisaalta muiden perheen selviytymistä tukevien tekijöiden poissulkeminen on vaikeaa. Perhevalmennuksen vaikuttavuutta on siinä mielessä vaikea mitata, koska vanhemmilla on yksilölliset lähtökohdat.

Työelämän ja harjoittelujen kautta olemme molemmat päässeet tutustumaan surullisiin päihdevanhemmuus ja päihderaskaus käsitteisiin. Päihdeongelmistakin kärsivät ihmiset tulevat raskaaksi ja saavat lapsia. Toiminnallisena opinnäytetyönä olisi mielenkiintoista toteuttaa päihdeäideille ja isille suunnattu suljettu valmennusryhmä, joka tukisi päihdeettömyyttä raskauden aikana ja auttaisi motivoitumaan päihdeettömään vanhemmuuteen. Päihdeitä käyttävien vanhempien odotukset ja tarpeet perhevalmennukselle olisivat myös yksi mielenkiintoinen tutkimuskohde.

## LÄHTEET

- Antikainen, I. 2007. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.). Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi, 375–383.
- Ekström, L., Leppämäki, P. & Vilén, M. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Friis, A. & Hakulinen-Viitanen, T. 2010. Vanhempien pienryhmätoiminta neuvoloiden perhevalmennuksessa. Kätilö-lehti 2/2010, 5–7.
- Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Vantaa: Dark Oy.
- Haapio, S. 2009. Synnytysvalmennus sairaalassa. Kätilö-lehti 1/2009, 6–7.
- Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Porvoo: Ws Bookwell Oy.
- Hakulinen-Viitanen, T., Hastrup, A., Pelkonen, M., Rimpelä, M. & Saaristo, V. 2008. Äitiys- ja neuvolatoiminta 2007. Raportteja 21/2008. Helsinki: Stakes.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Oy Yliopistokustannus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Oy Yliopistokustannus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja Kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hyvärinen, S. 2007. Vanhemmuus ja parisuhde pikkulapsiperheessä. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.). Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi, 354–361.
- Idänpää-Heikkilä, U., Outinen, Nordblad, Päivärinta & Mäkelä, 2000. Laatukriteerit: suuntaviivoja tekijöille ja käyttäjille. Helsinki: Stakes.

Jussila, A.-L., Koponen, L., Lehto, P., Maijala, H., Paavilainen, R., Potinkara, H. & Åstedt-Kurki, P. 2008. Kohti perheen hyvää hoitamista. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.

Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2009. Lapsen aika. 12. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kekkonen, M. 2006. Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa. Raportteja 281. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes.

Kiikkala, I. & Krause, K. 1997. Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä. 2. painos. Helsinki: Kirjayhtymä.

Koski, P. 2007. Johdanto. Teoksessa Koski, P. (toim.). Monikulttuurinen perhevalmennus. Helsinki: Edita Prima, 13–14.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol. 11. no 1/-99.

Lehtinen, S. 2008. Kun miehestä tulee isä. Kätilö-lehti 6/2008. (13–14)

Lindholm, M. 2007. Äitiysneuvolatyön järjestelmä. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.). Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi, 20;36–37.

Matintupa, E. & Storbacka, L. 2009. Vad borde en familjeförberedelsekurs innehålla? Kätilö-lehti 6/2009, 22–23.

Mykkänen, J. 2010. Isäksi tulon tarinat, tunteet ja toimijuus. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Mäkinen, A. 2007. Lapaset Perheverkosto. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.). Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi, 498–502.



Paavilainen, R. 2003. Turvallisuuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta. Tampere: Tampereen yliopisto, Hoitotieteen laitos, Akateeminen väitöskirja.

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Porvoo: WSOY.

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 16–17.

Silvén, M. 2010. Varhaiset ihmissuhteet: polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Helsinki: Minerva.

Tammentie, T. 2009. Äidin synnytyksen jälkeisen masennuksen vaikutus perheeseen ja perheen vuorovaikutussuhde lastenneuvolan terveydenhoitajan kanssa. Tampere: Tampereen yliopisto, Hoitotieteen laitos, Väitöskirja.

Tuominen, M. 2009. Valmiina vanhemmuuteen-perhevalmennuksen kehittäminen Turun sosiaali- ja terveystoimessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Viisainen, K. 1999. Seulontatutkimukset ja yhteistyö äitiyshuollossa. Helsinki: Stakes.

Viljamaa, M.-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Virtanen, T. 2010. Tarvitaanko synnytysvalmennuksia enää? Kätilö-lehti 1/2010, 3.

## Painamattomat lähteet

Ahola, A. & Pulkkinen, T. 2006. "Työkalupakki" Tietoa ja materiaalia perhevalmennukseen Joutsan seudun ja Palokan terveydenhuollon kuntayhtymien neuvoloihin. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Opinnäytetyö.

Autioaho, A. & Erola, R. 2004. Ensimmäisen lapsen saaneiden äitien ja isien kokemuksia vanhemmuuteen kasvusta sekä perhevalmennuksesta. Lahden yksikkö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Opinnäytetyö.

Haapio, S. 2006. Synnytysvalmennus sairaalassa. Tampere: Tampereen yliopisto, Pro gradu -tutkielma.

Jokinen, E-L. 2008. Vanhempien kokemuksia perhevalmennuksesta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Opinnäytetyö.

Kemppainen, J. 2006. Perhevalmennuksen nykytila Kainuussa vuonna 2005- kysely Mannerheimin lastensuojeluliiton äitiverkko- ja perhekahvilatoimintaan osallistuneille äideille. Kuopio: Kuopion yliopisto, Hoitotieteen laitos, Pro gradu-tutkielma.

Niskanen, J. & Pajulahti, H. 2007. "Ei mikään massaraskaus". Hämeenlinnan Jukolan neuvolan yksilöllinen perhevalmennus. Hämeenlinna: Hämeen ammattikorkeakoulu, Opinnäytetyö.

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007–2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:17. [Viitattu 26.3.2010]. Saatavissa: [http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/A3B6229B-CC75-49D7-B569-ACEF2565A0E1/0/julk\\_2007\\_17\\_sexterveys\\_paino.pdf](http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/A3B6229B-CC75-49D7-B569-ACEF2565A0E1/0/julk_2007_17_sexterveys_paino.pdf).

Terveyden edistämisen laatusuositus 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19 [Viitattu 26.3.2010]. Saatavissa:

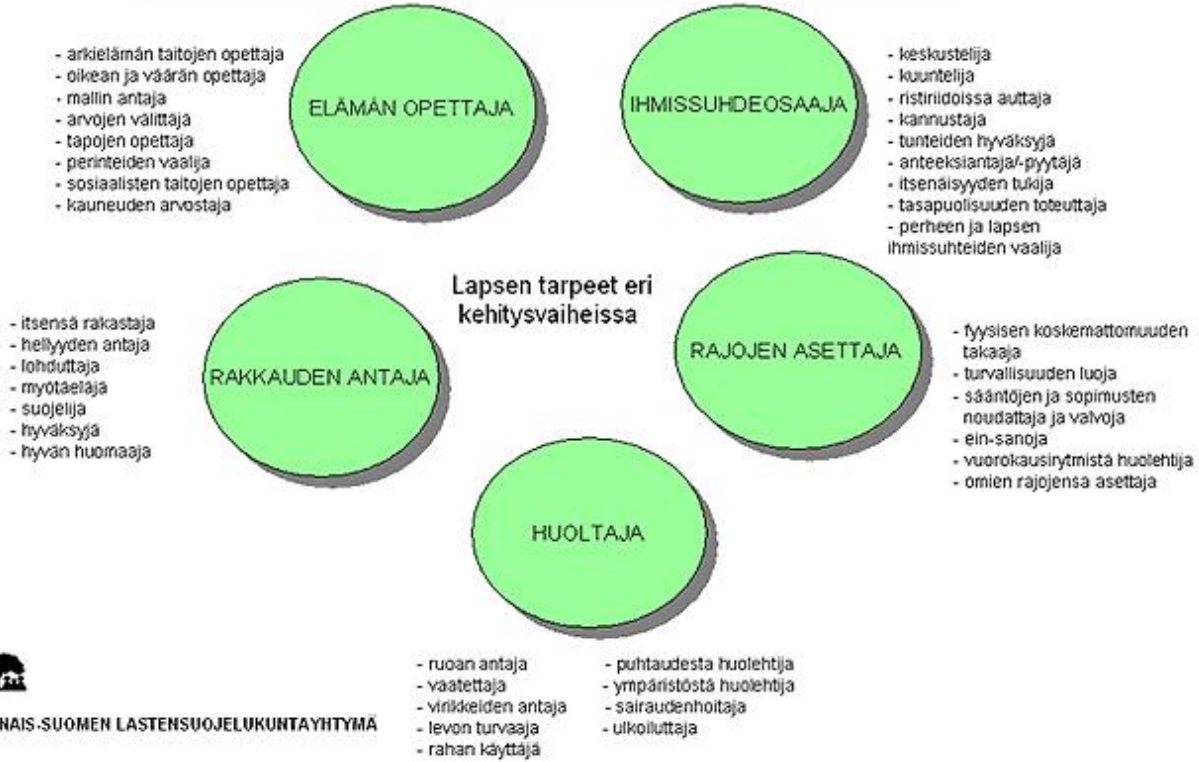
[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=39503&name=DLFE-9303.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-9303.pdf)

Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. N:o 380/2009. [Viitattu 20.2.2010] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2009/20090380>

Vanhemmuuden roolikartta. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä 1999. [Viitattu 18.4.2010]. Saatavissa:  
[http://www.vslk.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=10&Itemid=11](http://www.vslk.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=10&Itemid=11).

# VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA®

Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta





## TEEMAHAASTATTELURUNKO

### TAUSTA

- Mihin valmennuskertoihin olette osallistuneet?
- Mihin valmennuskertoihin ette ole osallistuneet, perustelut?

### TEEMAT

#### Teema 1: Vanhempien kokemukset

- Minkälaisia kokemuksia teillä on perhevalmennuksesta?
- Minkälaisina olette kokeneet perhevalmennustilanteet?
- Mitkä asiat olette kokeneet tärkeiksi, perustelut?
- Minkälaisia kokemuksia teillä on eri asiantuntijoiden pitämistä perhevalmennuskerroista?
- Minkälaisena olette kokeneet vertaistuen merkityksen

#### Teema 2: Voimaantuminen

- Miten perhevalmennus on tukenut teitä vanhempina?
- Miten perhevalmennus on vaikuttanut parisuhteeseen?
- Miten synnytysvalmennus tuki synnytykseen valmistautumisessa ja itse synnytyksessä?
- Miten perhevalmennus on auttanut teitä jaksamaan vauvarjessa?
- Miten perhevalmennuksen varhaisesta vuorovaikutuksesta saatu tieto on auttanut teitä ymmärtämään omaa vauvaanne?

#### Teema 3: Kehittämisideat

- Miten haluaisitte kehittää perhevalmennusta?
- Mistä aihealueista olisitte kaivanneet enemmän keskustelua?
- Mitkä aihealueet koitte ennestään tutuiksi?



## PERHEVALMENNUKSEN OHJELMARUNKO IISALMESSA

Iisalmessa perhevalmennukseen kuuluu viisi kokoontumiskertaa ennen synnytystä ja neljä synnytyksen jälkeen. Perhevalmennukseen sisältyy myös KYS:n ohjaama synnytysvalmennus, joka on synnytysvideon katsominen KYS:n auditoriossa. Iisalmen perhevalmennustyöryhmän kokoaman perhevalmennuksen ohjelmarunko on seuraavalainen.

Kokoontumiset ennen synnytystä:

- Fysioterapeutin ja suuhygienistin pitämä perhevalmennuskerta
- Isäksi ja äidiksi kasvaminen, parisuhde. Äitiysneuvolan terveydenhoitaja ja perheneuvoja.
- Synnytysvalmennus. Synnytysvideon katsominen KYS:ssä. Kätilö
- Imetys ja vastasyntynyt vauva. Äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajat.
- Arjessa jaksaminen, voimavarat. Äitiysneuvolan terveydenhoitaja sekä lasten- ja nuortenpalveluiden työntekijä.

Kokoontumiset synnytyksen jälkeen:

- Perhe kotona -yhteistä kieltä vauvan kanssa. Vauva noin 2 kk. Psykologi ja lastenneuvolan terveydenhoitaja.
- Vertaisuus – yhteisiä kokemuksia jakamassa. Vauva noin 3 kk. Seurakunnan lapsityö ja vapaaehtoisjärjestöt.
- Vauvaperheen arki. Vauva noin 4-6 kk. Junailijan perhekeskuksen työntekijät.
- Kotona vai päivähoitossa. Lapsi noin 8 kk. Päivähoidon työntekijä

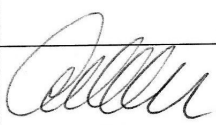




## Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä

## Viranhaltijapäätös

Päätöspvm.  
6.6.2010

|  |  |              |          |
|--|--|--------------|----------|
| Viranhaltija   | johtava ylihoitaja   | Pykälä       | 0/2000   |
| Palveluyksikkö   | Terveyden ja sairaanhoidon palvelut  | Dnro         | 151/2010 |
| Toimielin  | Yhtymähallitus   | Päätösluokka | 13.00.00 |
| Asiaotsikko  | TUTKIMUSLUPA - ANNA JUNTUNEN JA SANNA PENTTINEN  |              |          |
| Päätösteksti<br>(sis. mahdollisen valmistelijan esityksen) | Savonia AMK:n lisälmen yksikön sairaanhoitajaopiskelijat hakevat tutkimuslupaa päättötyölle, mikä aiheena on vanhempien kokemukset lisälmessä toteuttavasta perhevalmennuksesta. Kohde ensimmäisen lapsen saaneet vanhemmat. Tutkimus on laadullinen ja menetelmänä on teemahaastattelu. |              |          |
| Päätös   | Myönnän tutkimuslupan Liite 1 mukaiseen päättötyöhön.  |              |          |
| Peruste  | Päättötyö tukee perhevalmennuksen kehittämistä.  |              |          |
| Nähtävilläolo  | 7.6.2010   |              |          |
| Muutoksenhaku  | Ei muutoksenhakuoikeutta   |              |          |
| Tiedoksi   | Eija Jestola, Marjo Hynynen  |              |          |
| Tiedoksi ltk   | Yhtymähallitus   |              |          |
| Saaja  | Anna Juntunen ja Sanna Penttinen   |              |          |
| Valmistelija ja yhteystiedot                               |  |              |          |
| Allekirjoitus ja Nimenselvennys                            | <br>Anne Mikkonen<br>johtava ylihoitaja   |              |          |

Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä  
PL 4/Meijerikatu 2  
74101 IisalmiPuhelin  
(017) 232 31Kotisivu: [www.ylasavonsote.fi](http://www.ylasavonsote.fi)  
Sähköposti: [kirjaamo@ylasavonsote.fi](mailto:kirjaamo@ylasavonsote.fi)  
[etunimi.sukunimi@ylasavonsote.fi](mailto:etunimi.sukunimi@ylasavonsote.fi)



Hyvät vanhemmat!

Opiskelemme Savonia-ammattikorkeakoulun lisälmen yksikössä hoitotyön koulutusohjelmassa sairaanhoitajiksi. Teemme tutkintoomme kuuluvan opinnäytetyön Ylä-Savon SOTE:n lisälmen terveyskeskukselle vanhempien kokemuksista perhevalmennuksesta. Tutkimuksella pyritään saamaan tietoa siitä, miten perhevalmennus on vastannut perheiden tarpeisiin. Haemme haastateltaviksi perheitä, jotka ovat käyneet perhevalmennuksessa raskauden aikana ja lapsen synnyttyä. Jotta tutkimukseen osallistuminen olisi mahdollisimman vaivatonta teille, pyydämme teiltä yhteydenottolupaa oheisella suostumuslomakkeella. Haastattelut tullaan tekemään teidän valitsemassanne paikassa ja teille parhaiten sopivaan aikaan. Mielenpiteenne ovat tärkeitä perhevalmennuksen kehittämisen kannalta. Vastauksenne käsitellään nimettömänä ja luottamuksellisesti, eikä niitä käytetä muuhun tarkoitukseen. Opinnäytetyöntekijöinä olemme sitoutuneet vaitiolovelvollisuuteen. Mikäli teillä on kysyttävää tutkimuksesta, voitte ottaa meihin yhteyttä joko sähköpostitse tai puhelimitse

[anna.juntunen@student.savonia.fi](mailto:anna.juntunen@student.savonia.fi) 050-5215455 ,

[sanna.penttinen@student.savonia.fi](mailto:sanna.penttinen@student.savonia.fi) 045-1385379,

Tutkimusavustanne kiittäen,

Anna Juntunen  
sh-opiskelija  
Savonia-ammattikorkeakoulu  
lisälmen yksikkö

Sanna Penttinen  
sh-opiskelija  
Savonia-ammattikorkeakoulu  
lisälmen yksikkö

Katrina Hyvönen  
hoitotyön lehtori  
Savonia-ammattikorkeakoulu  
lisälmen yksikkö  
044 - 7856617  
[katrina.hyvonen@savonia.fi](mailto:katrina.hyvonen@savonia.fi)



SUOSTUMUS

Suostumme osallistumaan tutkimukseen, joka käsittelee vanhempien kokemuksia perhevalmennuksesta ja antamaan yhteystiedot haastattelun sopimista varten opinnäytetyön tekijöille Anna Juntuselle ja Sanna Penttiselle.

Sukunimi, etunimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Sähköpostiosoite: \_\_\_\_\_



