



Tiia Heiskanen 0800342  
Jenni Isokääntä 0800355

## Synnytys äidin kokemana

**Synnytyskertomukset Helistin.fi –sivuston  
keskustelupalstalla**

Artikkeli

Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Kätilö AMK  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
20.4.2011

Tekijät Otsikko	Tiia Heiskanen ja Jenni Isokääntä Synnytys äidin kokemana - Synnytyskertomukset Helistin.fi -sivuston keskustelupalstalla
Sivumäärä Aika	40 sivua + 4 liitettä 20.4.2011
Tutkinto	Kättilö (AMK)
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Kättilötyön suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja	TtT Riitta Paavilainen
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kirjoittaa asiantuntija-artikkeli Kättilölehteen. Artikkelin aiheena on "Keskustelupalstalla sattuu, supistaa ja ponnistuttaa" ja se perustuu Internetin keskustelupalstalta kerättyyn aineistoon. Artikkelin tavoitteena on antaa lisää tietoa ja ymmärrystä synnyttäneiden vertaistuen tarpeesta ja synnytyskokemusten jakamisen ja läpikäymisen tärkeydestä.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitä aihepiirejä kertomuksissa esiintyy, miten äidit kokivat synnytyksen, miksi äidit jakavat synnytyskertomuksensa keskustelupalstalla ja miksi äidit lukevat kyseistä keskustelupalstaa. Aineisto kerättiin Helistin.fi -sivustolta Synnytyskertomuksia keskustelupalstalta ja se kattaa 56 kirjoitusta.</p> <p>Kirjoitukset analysoitiin teemoittelemalla. Pääteemoiksi muodostuivat keskustelupalsta kokemusten jakamisen foorumina, synnytyksen käynnistyminen ja sairaalaan lähtö, avautumisvaiheen kipu, ponnistusvaihe, äidin kuvaus synnytystä hoitaneesta kättilöstä ja äidin synnytyskokemus. Avautumisvaiheen kivun alateemoiksi nousivat äidin kokemus kivusta, lääkkeettömät kivunlievitysmenettelyt ja lääkkeelliset kivunlievitysmenettelyt. Ponnistusvaihetta kuvaavia alateemoja olivat kipu, asento ja tuntemukset ponnistusvaiheen aikana. Kättilöä puolestaan kuvattiin "Mielikuva kättilöstä" ja "Kättilön perustelut toiminnalleen" -alateemojen kautta.</p> <p>Suurin osa äideistä toi kirjoituksissaan esiin kokemuksensa synnytyksestä ja kaikilla heillä se oli myönteinen. Vaikka äidit kuvailivat synnytystä muun muassa kivuliaaksi, kamalaksi ja pelottavaksikin, he kokivat ylpeyttä suorituksestaan ja siitä saatavan palkinnon korvaavan kaiken tuskan. Onnistunut synnytyskokemus ei ollut riippuvainen synnytyksen etenemisestä suunnitelman mukaisesti.</p> <p>Keskustelupalsta koettiin tärkeäksi ja hyväksi kanavaksi saada kokemusperäistä tietoa sekä käydä läpi omaa synnytystään. Monet lukijat toivatkin esille kaivanneensa samanlaisia kertomuksia ollessaan ensikertaa raskaana ja halusivat sen vuoksi jakaa omat kertomuksensa muiden luettavaksi. Muiden selviytymistarinat koettiin rohkaisevina.</p> <p>Artikkeli tarjotaan julkaistavaksi Kättilölehteen ja sen käsikirjoitus löytyy myös opinnäytetyön liitteenä.</p>	
Avainsanat	synnytyskertomus, synnytyskokemus, vertaistuki, Internet, keskustelupalsta, artikkeli

Authors Title	Tiia Heiskanen and Jenni Isokääntä Birth from the Mothers' Point of View – Birth Stories on an Online Discussion Site
Number of Pages Date	40 + 4 appendices 20 April 2011
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation	Midwifery
Instructor	Riitta Paavilainen, PhD, Principal Lecturer
<p>The purpose of our final project was to write an article "Birth from the Mothers' Point of View" based on the materials that we collected from a Finnish Internet forum called "Birth stories" (in Finnish Synnytyskertomuksia). The material included 44 birth stories and 14 comments. Material was analysed by using themes. The article is meant to be published in Kätilölehti.</p> <p>The aim of the study was to find out themes that were standing out from the birth stories. In addition, we wanted to find out how the mothers experienced delivery, why they share their birth stories and why do women read them.</p> <p>The main themes that stood out from the stories were comments, the beginning of labour and leaving home, pain during the first stage of labour, the second stage of labour and the mothers description of the midwife and the birth experience.</p> <p>Mothers pointed out that on Internet forum is a good channel to process the delivery and get more experience-based information. Many mothers also pointed out that they had missed similar forum during their first pregnancy and that is why they want to share their own birth story now.</p> <p>The "pain during the first stage of labour" -theme contain things like mothers' experiences in pain, pain reliefs and pain relief medications. "The second stage of labour" -theme include pain, position and feelings during the second stage of labour. In theme "Mothers' description of the midwife" mothers describe the impression they got of the midwife and they bring out how the midwife motivated his/her actions.</p> <p>Most mothers describe their birth experience and all of them experienced it as positive experience. Mothers did not analyse the factors that affected their experiences. Even though mothers felt that the labour was painful, awful and scary, there were proud of themselves. They also wrote that having the baby made up the suffering.</p>	
Keywords	birth, birth stories, birth experience, support, peer, mother, online, Internet, article

## Sisällys

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Synnytyskokemus ja sen läpikäyminen</b>	<b>2</b>
3.1	Synnytyskokemuksen muodostuminen	3
3.2	Synnytyskeskustelu ja sen merkitys	3
3.3	Synnytyskertomus virallisena ja epävirallisena määritelmänä	5
<b>4</b>	<b>Sosiaalinen tuki Internetin keskustelupalstoilla</b>	<b>6</b>
4.1	Vertaistuki sosiaalisen tuen muotona	6
4.2	Vertaistuki Internetin keskustelupalstoilla	7
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b>	<b>9</b>
5.1	Aineiston hankinta ja tutkimustehtävät	9
5.1.1	Aineiston hankinta	9
5.1.2	Tutkimustehtävät	10
5.2	Tutkimusmenetelmä	10
5.2.1	Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä	11
5.2.2	Teemoittelu analyysimenetelmänä	11
5.3	Synnytyskertomuksien kuvailu ja teemoittelu	12
5.3.1	Aineiston kuvailu	12
5.3.2	Aineiston pilkkominen ja ryhmittely teemoihin	13
5.3.3	Teemojen tarkennus ja nimeäminen	14
<b>6</b>	<b>Tutkimustulokset</b>	<b>15</b>
6.1	Keskustelupalsta kokemusten jakamisen foorumina	16
6.2	Synnytyksen käynnistyminen ja sairaalaan lähtö	20
6.3	Avautumisvaiheen synnytyskipu	20
6.3.1	Synnytyskipun kokeminen	21
6.3.2	Synnytyskipun lievittäminen lääkkeettömin menetelmin	21
6.3.3	Synnytyskipun lievittäminen lääkkeellisin menetelmin	23
6.4	Ponnistusvaihe	25
6.5	Äidin kuvaus synnytystä hoitaneesta kättilöstä	27

6.6	Äidin kokemus synnytyksestä	28
<b>7</b>	<b>Keskustelupalstalla sattuu, supistaa ja ponnistuttaa -artikkeli</b>	<b>29</b>
7.1	Artikkelin kirjoittaminen	29
7.2	Artikkelin rakenne	30
<b>8</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>31</b>
8.1	Tutkimustulokset ja niiden hyödyntäminen	32
8.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	34
8.3	Tulosten julkaiseminen – ammatillinen artikkeli	35
	<b>Lähteet</b>	<b>36</b>
	<b>Liitteet</b>	
	Liite 1. Lähdeaineiston haku	
	Liite 2. Sähköposti Terve Median päätoimittajalle	
	Liite 3. Terve Median päätoimittajan sähköpostivastaus	
	Liite 4. Artikkelin käsikirjoitus	

## 1 Johdanto

Suomessa on syntynyt 2000-luvulla vuosittain noin 55 000 – 60 000 lasta. Synnytyksen jälkeinen hoitoaika sairaalassa on lyhentynyt vähitellen niin, että vuonna 2008 keskimääräinen hoitoaika oli 3,2 päivää, kun kymmenen vuotta sitten se oli vielä puoli vuorokautta pidempi. (Synnytykset ja vastasyntyneet 2010.) Lyhentyneiden hoitoaikojen vuoksi synnytyksen jälkeisen ohjauksen tulisi olla entistä tiiviimpää ja myös vastasyntyneen voimien seuranta sekä imetyksen tukeminen tulisi olla tehokasta. Jokaisella äidillä tulisi lisäksi olla mahdollisuus synnytyskeskusteluun synnytys­sairaalassa joko synnytyksen hoitaneen tai lapsivuodeosaston kättilön kanssa. (Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen 2006: 73-74.) Sairaalassa käydyn synnytyskeskustelun lisäksi osa äideistä haluaa jakaa oman synnytyskertomuksensa myös muiden äitien ja äidiksi tulevien kanssa (Synnytyskertomuksia 2010). Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia Helistin.fi -sivuston keskustelupalstalla julkaistuja synnytyskertomuksia ja kirjoittaa saatujen tutkimustulosten pohjalta asiantuntija-artikkeli Kättilölehteen. Tutkimusmenetelmänä käytetään laadullista teemoittelua.

Internetin keskustelupalstoilla käydään paljon keskustelua koskien raskautta, synnytystä ja vauva-aikaa. Nykypäivänä äidit saavat vähemmän tukea omilta vanhemmiltaan, suvultaan ja ystäviltään. Tukiverkoston puuttuessa äidit hakevat tietoa ja tukea Internetin keskustelupalstoilta. (Plantin – Daneback 2009.) Internetin keskustelupalstojen kautta saatavaa vertaistukea on tutkittu Suomessa niin keskosuuden (Kohvakka – Lahti 2009), lapsettomuuden (Räisänen 2007), lapsen menetyksen (Paavilainen 2008), äidin masennuksen (Merjomaa – Varjola 2009) kuin äidin jaksamisenkin (Kytöharju 2003) näkökulmista. Plantin ja Daneback (2009) ovat tutkineet vanhempien Internetin käyttöä tiedon ja tuen haussa sekä Internetin hyödyntämistä tiedon ja tuen välittämisessä ammattilaisilta vanhemmille. Bylund (2005) on puolestaan tutkinut synnytyskertomuksia Internetissä saadakseen tietoa synnytyksenaikaisesta päätöksenteosta sekä hoitohenkilökunnan ja potilaan välisestä vuorovaikutuksesta. Synnytyskeskustelun tärkeyttä on tutkittu niin äidin (Holli – Hollo-Korhonen 2009) kuin kättilönkin (Koskela 2008) näkökulmista.

Aiheen ajankohtaisuudesta huolimatta emme löytäneet yhtään suomalaista tutkimusta, joka olisi käsitellyt Internetin keskustelupalstoilla käytäviä keskusteluja koskien itse synnytystä. Tämä antaa viitettä siitä, että tutkimuksellemme on tarvetta. Lähdeaineiston hankintaa kuvataan tarkemmin liitteessä 1 (Liite 1).

## **2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite**

Opinnäytetyön tarkoituksena on kirjoittaa asiantuntija-artikkeli Kätilölehteen. Artikkelin aiheena on ”Keskustelupalstalla sattuu, supistaa ja ponnistuttaa” ja se perustuu Internetin keskustelupalstalta kerättyyn aineistoon. Tavoitteena on, että artikkeli antaisi lisää tietoa ja ymmärrystä sekä kätilöille että kätilöopiskelijoille synnyttäneiden vertais-tuen tarpeesta ja synnytyskokemusten jakamisen ja läpikäymisen tärkeydestä.

Opinnäytetyö on osa Metropolia ammattikorkeakoulun Hyvä syntymä -tutkimus- ja kehittämishanketta. Hankkeen tarkoituksena on kehittää kätilön keinoja synnyttäjän ja hänen kumppaninsa fyysisessä, emotionaalisessa, tiedollisessa ja sosiaalisessa tukemisessa. Samalla tarkoituksena on kehittää syntymän hoidon opetusta tavoitteiden mukaiseksi. Hankkeen tavoitteena on psyykkisen lisääntymis- ja seksuaaliterveyden sekä naisen fyysisen eheyden edistäminen. (Paavilainen 2010.)

## **3 Synnytyskokemus ja sen läpikäyminen**

Synnytyskokemus mielletään usein kokonaisvaltaiseksi elämykseksi, joka voi olla yleinen tunneilmaus tai eritellympi kuvaus synnytyksen vaiheista (Nieminen – Nummenmaa 1985: 67). Monet tekijät vaikuttavat äidin synnytyskokemuksen muodostumiseen (Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen 2006: 67) ja kätilöllä on mahdollisuus vaikuttaa siihen synnytyskeskustelun aikana (Koskela 2008: 37-38). Synnytyskokemuksen läpikäyminen voi jatkua pitkäänkin synnytyksen jälkeen muun muassa Internetin keskustelupalstoilla.

### 3.1 Synnytyskokemuksen muodostuminen

Synnytyskokemus on äidin subjektiivinen kokemus, eikä se aina vastaa synnytystä seuranneen henkilön havaintoja (Nieminen – Nummenmaa 1985: 67). Synnytys voidaan mieltää myös psykofyysiseksi tehtäväksi, jossa äidin ja lapsen elimellinen yhteys katkeaa; äiti saa itselleen oman lapsen luopuessaan osasta itseään (Tamminen 1997: 112).

Useat tekijät vaikuttavat siihen, jääkö äidille positiivinen vai negatiivinen kuva synnytyksestä. Synnytyskokemus muodostuu sekä fyysisten että psykososiaalisten tekijöiden summasta. (Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen 2006: 67.) Synnytyskokemus koostuu äidin kokemuksesta, tunteista, toiveista ja synnytyksen herättämistä kysymyksistä, kivunlievityksestä, edellisistä synnytyksistä sekä asioista, mitkä äiti on ymmärtänyt väärin tai ei muista tai asioista, jotka hän kokee ahdistaviksi (Koskela 2008: 40). Positiivisesti koettuun synnytyskokemukseen on yhteydessä muun muassa hallinnantunne synnytyksessä, kättilön tuki, positiiviset odotukset synnytystä kohtaan, lapsen terveys ja täysiaikaisuus, vähäiset pelot ja kivut sekä kipulääkkeen välttäminen. Myös tulevan isän osallistuminen synnytykseen vaikuttaa äidin synnytyskokemukseen; raskausaikana ajatus miehen mukanaolosta synnytyksessä luo turvallisuudentunnetta äidille ja äitien ahdistus synnyttämään tullessa on harvinaisempaa, jos vauvan isä on mukana. Synnytyskokemus ei ole naisten yksinoikeus vaan myös isälle syntyy oma synnytyskokemus synnytyksen aikana. Äidin synnytyksen jälkeinen mieliala sekä äiti-lapsi-suhteen syntyminen ovat yhteydessä synnytyskokemukseen. (Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen 2006: 67.)

### 3.2 Synnytyskeskustelu ja sen merkitys

Synnytyskeskustelulla voidaan vaikuttaa äidin kokemukseen synnytyksestä ja synnytyskeskustelun yhtenä tavoitteena onkin hyvä synnytyskokemus. Synnytyskeskustelun aikana kättilö voi korostaa äidille positiivisia asioita hänen synnytyksestään ja kehua sekä kannustaa äitiä ajattelemaan onnistumisiaan ja siten tehdä äidistä ylpeän synnytyksestään. Lisäksi pyritään selvittämään äidille epäselväksi jääneet asiat ja mahdolliset ongelmat synnytyksessä niin, että äiti voi kotiutua hyvillä mielin sairaalasta. Tällä tavoin luotu turvallisuuden tunne vaikuttaa positiivisesti äidin synnytyskokemukseen sekä auttaa äitiä seuraavassa raskaudessa ja synnytyksessä. (Koskela 2008: 37-38.)



Synnytyskeskustelua on selvitetty kahdessa suomalaisessa tutkimuksessa. Koskela (2008) on tutkinut pro gradu -työssään synnytyskeskustelua teemahaastattelemalla kätilöitä ja tutkimuksen avulla on saatu kerättyä lisätietoa synnytyskeskustelusta ja sen merkityksestä kätilötyössä. Holli ja Hollo-Korhonen (2009) puolestaan ovat tutkineet opinnäytetyössään äitien käsityksiä hyvästä synnytyskeskustelusta ja selvittäneet minikälaisista osista hyvä synnytyskeskustelu muodostuu. Tutkimuksen pohjalta on laadittu suositukset hyvälle synnytyksen jälkeiselle keskustelulle.

Synnytyskeskustelu on ohjaustilanne, johon osallistuvat yleensä kätilö, äiti ja toisinaan myös isä (Koskela 2008: 25-30). Synnytyskeskustelun ajankohta tulisikin sopia etukäteen, jotta tukihenkilön osallistuminen keskusteluun on mahdollista äidin niin halutessa (Holli – Hollo-Korhonen 2009: 41, liite 2). Synnytyskeskustelu pidetään yleensä yhden tai kahden päivän kuluttua synnytyksestä, joko omana kokonaisuutena tai osana muuta ohjausta. Hollin ja Hollo-Korhosen (2009) laatimien suositusten mukaan synnytyskeskustelulle pitäisi kuitenkin varata oma rauhallinen aika ja paikka, eikä sitä saisi pitää muun ohjauksen ohessa. Synnytyskeskustelun kesto vaihtelee suuresti muutamasta minuutista noin tuntiin. Keskustelun keston vaikuttavat kätilöstä riippuvaiset tekijät, kuten osaston kiire ja kätilön oma persoonallinen tapa pitää synnytyskeskustelua, sekä äidistä riippuvaiset tekijät, kuten tarve keskustelulle ja keskustelun herättämät kysymykset. (Koskela 2008: 25-30.) Äidit toivoivat kätilöiltä keskustelua eteenpäin vieviä kysymyksiä, joiden avulla voidaan käydä läpi kivunlievityksen onnistumista sekä tunteita ja kokemuksia. Lisäksi äidit toivoivat aitoa kiinnostusta synnytyskokemuksestaan kohtaan sekä empaattisuutta. (Holli – Hollo-Korhonen 2009: 42.) Synnytyskeskustelun yhteydessä äideille tulisi kertoa mahdollisuudesta keskustella synnytyksestä myös myöhemmin jo kotiuduttua (Koskela 2008: 25-30).

Synnytyskeskustelun vetäjäksi pidetään sopivimpana vaihtoehtona synnytyksen hoitanutta kätilöä. Aina synnytyksen hoitaneella kätilöllä ei kuitenkaan ole mahdollisuutta osallistua synnytyskeskusteluun. (Koskela 2008: 25-30.) Synnytyksen kirjaamisen tulisikin olla tarkkaa ja kuvailevaa, jotta synnytyskeskustelun voi toteuttaa myös ei synnytyksessä mukana ollut kätilö. Äidit toivovat keskustelun käytävän aikajärjestyksessä esimerkiksi synnytykertomusta ja/tai partogrammia apuna käyttäen. (Holli – Hollo-Korhonen 2009: 42, liite 2.)

Kätilöt pitävät sekä kätilö- että äitilähtöisiä synnytyskeskusteluja. Kätilölähtöisessä synnytyskeskustelussa on tärkeää dokumenttien näyttö äidille ja niiden mukaan eteneminen. Siinä korostetaan myös kätilön osallistuneisuutta synnytykseen. Äitilähtöisessä synnytyskeskustelussa äiti puolestaan itse kertoo synnytystapahtumasta ja synnytys käydään keskustellen, yksilöllisesti, läpi. Synnytyskeskustelun tavoitteena on synnytystapahtuman purkaminen ja ymmärtäminen, hyvä synnytyskokemus sekä tulevaisuuden suunnittelu. Tulevaisuuden suunnitteluun sisältyy tulevista synnytyksistä keskustelu, synnytyospelkojen ehkäisy ja äitiyden tukeminen. (Koskela 2008: 31-39.)

Kätilöiden mukaan äidit pitävät synnytyskeskustelua tärkeänä. Tästä huolimatta kätilöiden keskuudessa esiintyy näkemuseroja siitä, tarvitsevatko kaikki äidit synnytyskeskustelua. Äidille synnytyskeskustelu on merkityksellinen, sillä keskustelun aikana äidillä on mahdollisuus antaa palautetta kätilölle ja saada tukea äitiyteen. Synnytyskeskustelun luoma turvallisuuden tunne, vaikutus äiti-lapsisuhteen syntymiseen ja perheen voimavarojen vahvistaminen tukevat äitiyttä. Synnytyskeskustelun pitäminen on merkityksellistä kätilölle hänen työssä kehittyksensä kannalta ja toisaalta se on osa kätilötyötä ja kätilön ammattitaitoa. (Koskela 2008: 45-49.)

Hollin ja Hollo-Korhosen (2009) mukaan jokaisella äidillä on oikeus laadukkaaseen synnytyskeskusteluun äidin taustatekijöistä riippumatta. Varmistamalla, että äiti on ymmärtänyt asiat oikein, voidaan synnytyskeskustelun laatu varmistaa. Keskustelun aikana tulisi välttää ammattikieltä ja käsitteet tulisi selittää äidille.

### 3.3 Synnytyskertomus virallisena ja epävirallisena määritelmänä

Kätilö kirjaa synnytyksen ja sen kulun dokumenttiin, jota kutsutaan synnytyskertomukseksi (Raussi-Lehto 2007: 225). Tässä yhteydessä ei kuitenkaan tarkoiteta synnytyskertomuksella tätä virallista dokumenttia, vaan äidin omaa kertomusta synnytyksestään.

Opinnäytetyössämme synnytyskertomuksen määrittely pohjautuu Helistin.fi sivuston *Synnytyskertomuksia* -keskustelupalstan sisältöön, jossa äidit jakavat oman tarinansa synnytyksestään. Keskustelupalstalla äidit ovat kirjoittaneet kertomuksensa tapahtumalähtöisesti, jolloin tarinan "punaisena lankana" toimii se, mitä milloinkin tapahtuu. Ta-

pahtumien lisäksi äidit ovat kuvailleet tuntemuksiaan synnytyksen aikana sekä sitä, miten he kokivat synnytyksen kokonaisuutena.

## 4 Sosiaalinen tuki Internetin keskustelupalstoilla

Sosiaalinen tuki on vuorovaikutusta (Paavilainen 2008: 10), joka edistää vanhemmuuden kehittymistä ja tukee vanhemmuutta. Sitä saadaan samaan sosiaaliseen verkostoon kuuluvilta ihmisiltä, kuten sukulaisilta, ystäviltä, naapureilta tai työtovereilta. Sosiaalinen verkosto on usein vanhempien voimavaroja lisäävä tekijä ja yhdessä muiden ihmissuhteiden kanssa vaikuttaa merkittävästi vanhempien hyvinvointiin ja psyykkiseen terveyteen. Toisaalta sosiaalinen verkosto voi olla myös stressiä aiheuttava tekijä. (Kohvakka – Lahti 2009: 8-9.)

Sosiaalisen tuen muoto voi vaihdella; se voi olla emotionaalista, tiedollista, materiaalista, aktiivista, arvioivaa, kannattelevaa ja arvostavaa tai integroivaa. *Emotionaalinen* tuki muodostuu empatiasta ja tunnetuesta. Se voi olla kuuntelemista, luottamuksen osoittamista, pitämistä tai rakastamista. *Tiedollista* tukea voi antaa ohjaamalla, keskustelemalla tai tietoa antamalla (Kohvakka – Lahti 2009: 8-11) ja sen tehtävänä on kokemusperäisen tiedon jakaminen ja ongelmien ratkaisemisessa auttaminen (Paavilainen 2008: 10). *Materiaalinen* eli *instrumentaalinen* tuki ilmenee konkreettisena auttamisena ja arkipäivän apuna. *Aktiivinen* tuki on hoivaa ja huolenpitoa. *Arvioivaa* tukea voi antaa kannustavan ja myönteisen palautteen kautta, jolloin se toimii myös *kannattelevana* ja *arvostavana* tukena. *Integroiva* tuki yhdistelee eri tuki- ja auttamismuotoja. (Kohvakka – Lahti 2009: 8-11.) Internetissä sosiaalinen tuki ilmenee eri tavalla kuin kasvotusten. Internetissä tukea voidaan välittää muun muassa neuvoina, kannustuksena ja huolenpitoa. Tuen muodoista materiaalinen tuki on ainoa, jota ei voida Internetin välityksellä välittää.

### 4.1 Vertaistuki sosiaalisen tuen muotona

Vertaistuki on yksi sosiaalisen tuen muoto, jolla tarkoitetaan toisen samanlaisessa elämäntilanteessa elävän yksilön antamaa tukea (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004: 113). Kytöharjun (2003) tutkimuksen mukaan vertaistuki muodostuu viidestä

kategoriasta, joita ovat kokemusten sekä tiedon ja ajatusten jakaminen, itsetunnon vahvistaminen, huumori ja negatiivinen tuki.

Vertaistukea varten on perustettu ryhmiä, jotka muodostuvat ihmisistä, joilla on yhteinen ongelma tai jotka haluavat löytää yhdessä ratkaisun pulmalliseen elämäntilanteeseensa (Paavilainen 2008: 9-10). Näitä ryhmiä ovat vertaisryhmät, tukiryhmät ja oma-apuryhmät (Kohvakka – Lahti 2009: 9). Tietyissä elämäntilanteissa olevilla tai samoja asioita kokeneilla ihmisillä ajatellaan olevan ainutlaatuista asiantuntemusta, jota ei ole saavutettavissa muunlaisen perehtymisen kautta (Paavilainen 2008: 9-10). Henkilökohmainen kokemus onkin vertaisryhmän tiedon perusta ja kokemusten vaihto voimistaa ja antaa välineitä ongelmien ratkaisuun (Malin 2000: 17-18). Vertaistuki lievittää elämän muutosvaiheisiin liittyvää stressiä (Paavilainen 2008:10).

Kanssakäyminen ihmisten kanssa sekä ryhmään kuuluminen ovat ihmiselle tärkeitä asioita ja ne luovat henkistä turvallisuutta. Ryhmästä voi lisäksi saada uusia ajatuksia arkeen sekä voimavaroja arjesta selviytymiseen. (Kempainen 2000: 37-38.) Vertaistuen merkitys korostuu etenkin silloin, kun vanhempien sosiaalinen verkosto on suppea (Kohvakka – Lahti 2009: 8-9).

Äideille on olemassa erilaisia järjestöjä tukipalveluineen, joissa he voivat puhua useista äitiyteen liittyvistä asioista toistensa kanssa. Valtakunnallisia äitejä tukevia järjestöjä ovat muun muassa Äimä ry (äidit irti synnytysmasennuksesta) ja Mammatuski. Näillä molemmilla järjestöillä on myös keskustelupalstoja Internetissä. (Väisänen 2001:33.)

## 4.2 Vertaistuki Internetin keskustelupalstoilla

Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan 82 prosenttia 16-72 -vuotiaista suomalaisista oli käyttänyt Internetiä viimeisen kolmen kuukauden aikana ja heistä 82 prosenttia käytti Internetiä päivittäin tai lähes päivittäin. (Tilastokeskus 2009b.) Internetin käyttäjistä 68 prosenttia on tutkimuksen mukaan etsinyt tietoa Internetistä liittyen sairauksiin, ravitsemukseen tai terveyteen. Käyttäjistä 33 prosenttia on kirjoittanut viestejä keskustelupalstoille tai uutisryhmiin ja 41 prosenttia on lukenut blogeja Internetissä. (Tilastokeskus 2009a.)

Keskustelupalstan suosiota voi selittää useat tekijät. Keskustelupalstat ovat jokaisen helposti saavutettavissa ja käyttäjien on mahdollista itse päättää, koska haluavat keskusteluun osallistua. Keskustelupalstoja on myös mahdollista lukea ilman, että itse osallistuu keskusteluun. (Kohvakka – Lahti 2009: 14-15.) Monet keskustelupalstat tarjoavat käyttäjilleen mahdollisuuden nimimerkin käyttöön, mikä ehkäisee kirjoittajan henkilöllisyyden paljastumista ja näin mahdollistaa keskustelun aroistakin asioista. Toisaalta nimimerkin suojissa voidaan esiintyä kenenä tahansa eikä kirjoitetun tekstin todenperäisyydestä voida olla varmoja. (Liinamaa 2004.)

Plantin ja Daneback (2009) ovat kirjoittaneet tutkimusartikkelin vanhempien ja ammattilaisten Internetinkäytöstä. Artikkelin mukaan suurin osan vanhemmista käyttää Internetiä sekä tiedon löytämiseksi että tuen saamiseksi. Faktojen lisäksi ihmisiä kiinnostavat kokemusperäisemmät neuvot ja vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa. Aktiivisin terveyttä ja vanhemmuutta koskevan tiedon etsijä on tutkimuksen mukaan 30 - 35 - vuotias keskiluokkaan kuuluva nainen.

Äidin jäädessä äitiyslomalle saattavat monet sosiaaliset verkostot jäädä taka-alalle (Liinamaa 2004). Nykyajan vanhemmat saavat usein myös vähemmän tukea omilta vanhemmiltaan, perheeltään ja läheisiltä ystäviltaan. Globalisaatio sekä avioerojen ja uusioperheiden muodostuksen lisääntyminen ovat myötävaikuttaneet perheenjäsenten lisääntyneeseen määrään sekä siihen, että nykyään perheenjäsenet asuvat kauempana toisistaan. (Plantin – Daneback 2009.)

Vanhemmat ovat tottuneita löytämään seuraa ja pitämään yhteyttä Internetin kautta. He haluavat saada enemmän kokemusperäistä tietoa ihmisiltä, jotka ovat itse olleet samassa tilanteessa. He haluavat esimerkiksi kuulla, miltä synnytys todellisuudessa tuntuu, naiselta, joka on itse synnyttänyt. (Plantin – Daneback 2009.) Erilaiset keskustelupalstat Internetissä mahdollistavat vertaistuen antamisen ja saamisen maantieteellisestä sijainnista riippumatta (Liinamaa 2004). Lisäksi etuina Internetin vertaistuelle pidetään Internetin käytön joustavuutta ja sitä, ettei sen käyttö ole aikaan ja paikkaan sidottua (Karppinen – Paananen 2008: 48). Parhaimmillaan keskustelupalstat antavat mahdollisuuden kokemusten jakamiseen, ongelmien ratkaisemiseen ja niiden työstämiseen yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa (Liinamaa 2004).

Liinamaa (2004) on tutkinut äitien käymien keskustelujen sisältöä Vauva-lehden Internet-palstalla. Hän havaitsi äitien kirjoituksissa keskeisiä teemoja, kuten äitien jakamat konkreettiset neuvot lapsen kasvatukseen liittyviin ongelmatilanteisiin, omaan jaksamiseen liittyvät tunteet, lapsen vaikutus parisuhteeseen sekä perheen työnjakoon liittyvät asiat. Tutkimuksen tulosten mukaan äidit etsivät palstalta samassa tilanteessa olevia äitejä, joiden kanssa jakaa arkeen liittyviä pulmia. Kirjoittaminen näytti olevan Liinamaan mukaan nopea ja vaivaton tapa löytää ystäviä sekä keino lievittää äitien yksinäisyyttä.

## 5 Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen toteuttaminen sisältää neljä pääkohtaa: 1) tutkimusaineiston hankinta, 2) luokittelu tai ryhmittely tutkittavaan muotoon, 3) analyysin ja tulokinnan tekeminen sekä 4) tutkimustulosten, johtopäätösten sekä kehittämis- tai toimintaehdotuksien esittäminen (Vilkkä 2005: 61).

### 5.1 Aineiston hankinta ja tutkimustehtävät

Tarkoituksenamme on tutkia Internetin keskustelupalstalla julkaistuja synnytyskertomuksia ja näin tuottaa aineistoa ammatillista artikkelia varten. Synnytykseen liittyen Internetistä löytyy useita keskustelupalstoja muun muassa kivunlievityksestä, synnytyspelosta, synnytyksen käynnistymisestä, synnytykseen valmistautumisesta ja synnytystavasta. Tutkimuskohteeksi valittiin keskustelupalsta, jossa äidit jakavat omat synnytyskertomuksensa kokonaisuudessaan.

#### 5.1.1 Aineiston hankinta

Tutkimusaineisto on kerätty 14.9.2010 Helistin.fi -sivuston *Synnytyskertomuksia* keskustelupalstalta. Palsta on avattu 12.2.2008 ja viimeisin kertomus on julkaistu 12.9.2010. Siihen mennessä palstalle oli kirjoitettu 56 viestiä ja sitä oli luettu 27 915 kertaa. Saimme luvan käyttää keskustelupalstan kirjoituksia tutkimuksessamme Terve Median päätoimittajalta Teemu Puhakalta (Liite 1 ja 2).

Helistin.fi sivusto kuuluu Darwin Media Oy:n Terve Media -sivustoihin. Se on Suomen laajin lapsiperheiden palvelemiseen keskittynyt sivusto, joka on suunnattu lapsen saamista miettiville, odottaville sekä vanhemmille. Sivuston tavoitteena on tarjota laadukasta ja ajantasaista tietoa lapsettomuudesta, raskaudesta ja synnyttämisestä, lapsen hoidosta ja kasvatuksesta sekä vanhemmuudesta. Sivusto tarjoaa käyttäjilleen asiantuntija-artikkeleita sekä interaktiivisia palveluita. Osa palveluista, kuten keskustelupalstoille kirjoittaminen, vaatii käyttäjän rekisteröitymisen. (Palveluinfo 2010.)

Tutkimuksen aineiston hankinta voidaan karkeasti jaotella kahteen luokkaan: valmiisiin aineistoihin ja itse kerättäviin aineistoihin. Viralliset tilastot ja tilastorekisterit, tilastotietokannat, arkistot, aikaisempien tutkimusten tuottama materiaali ja muu dokumenttiaineisto sekä muu mahdollinen aineisto, kuten nettikeskustelut, ovat kaikki esimerkkejä valmiista aineistoista. Sen sijaan itse hankittavan aineiston tutkija kerää yleensä käyttäen apunaan kyselyä, haastattelua, havainnointia tai dokumentteja. (Tuomi 2007: 136.) Tutkimuksemme perustuu siis valmiiseen aineistoon.

### 5.1.2 Tutkimustehtävät

Tutkimuksemme tavoitteena on tuottaa aineistoa ammatillista artikkelia varten. Olemme kiinnostuneita synnytyskertomusten sisällöstä, siitä mitä äidit kertovat synnytyksestään ja miten he sitä kuvaavat. Lisäksi toivomme saavamme tietoa siitä, miksi kyseinen keskustelupalsta houkuttelee sekä lukijoita että kirjoittajia.

Tutkimustehtävät ovat:

- Mitä aihepiirejä kertomuksissa esiintyy?
- Miten äidit kokivat synnytyksen?
- Miksi äidit jakavat synnytyskertomuksensa keskustelupalstalla?
- Miksi äidit lukevat kyseistä keskustelupalstaa?

## 5.2 Tutkimusmenetelmä

Käytettävä tutkimusmenetelmä määräytyy sen mukaan, millaista tietoa tutkimuksella tavoitellaan. Määrällinen tutkimusmenetelmä soveltuu tutkimuksiin, joissa halutaan

selittää ihmisen toimintaa numeerisesti, kausaalisesti ja teknisesti, kun taas laadullisen tutkimusmenetelmän avulla pyritään saamaan tietoa, joka auttaa asian tai ilmiön ymmärtämisessä. (Vilkkä 2005: 49-50.) Tötön (1999) mukaan määrällinen tutkimusmenetelmä vastaakin kysymyksiin *miten paljon ja miksi*, kun taas laadullinen tutkimusmenetelmä kysymyksiin *mitä ja miten*. Alasuutarin (1994) mukaan laadullisen tutkimuksen tulee kuitenkin aina vastata myös vähintään yhteen *miksi* kysymykseen. (Vilkkä 2005: 53 mukaan.) Tutkimuksen tavoitteet huomioon ottaen valittiin menetelmäksi laadullinen tutkimusmenetelmä ja analyysimenetelmäksi teemoittelu.

### 5.2.1 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Laadullinen tutkimus on tyypillisesti kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, jossa kerätty tieto liittyy aina ihmisten tuottamiin merkityksiin. Laadullisessa tutkimuksessa suositaan aineistolähtöistä analyysiä ja tiedonantajat tai tietolähteet valitaan tarkoituksenmukaisesti. Määrälliseen tutkimukseen verrattuna tiedonantajien joukko on useimmiten pieni ja tulokset ainutlaatuisia, vain tätä aineistoa koskevia. Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla ei siis pyritäkään tekemään yleistyksiä tutkittavasta asiasta. (Tuomi 2007: 97.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä, sillä arvioinnin kohteena ovat tutkijan tekemät teot, valinnat ja ratkaisut. Tutkimuksen luotettavuutta tulisi arvioida jokaisen valinnan kohdalla, jolloin arviointia tehdään jatkuvasti suhteessa teoriaan, analyysitapaan, tutkimusaineiston ryhmittelyyn, luokitteluun, tutkimiseen, tulkintaan ja johtopäätöksiin. (Vilkkä 2005: 158-159)

### 5.2.2 Teemoittelu analyysimenetelmänä

Laadullinen aineisto voidaan pilkkoa ja ryhmitellä aineistossa esiintyvien erilaisten aihepiirien, teemojen, mukaan. Aineistosta etsitään tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä ja painotetaan kunkin teeman sisältöä. Teemoittelu mahdollistaa myös tiettyjen teemojen esiintyvyyden vertailun aineistossa. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 93.)

Teemoittelua voidaan tehdä aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti. Aineistolähtöisessä teemoittelussa etsitään haastatteluista, vastauksista tai kirjoitelmista niitä yhdistäviä tai



erottavia seikkoja, kun taas teorialähtöisessä teemoittelussa teemoittelu etenee jonkin tietyn teorian tai viitekehyksen mukaan. (Saaranen-Kauppinen – Puusniekka 2006a.) *Synnytyskertomuksia* keskustelupalstaa tutkittaessa teemoittelu suoritetaan aineistolähtöisesti.

Teemojen muodostamisen apuna voidaan käyttää koodausta, jolloin aineistoon tehdään jäsenteleviä merkintöjä, esimerkiksi alleviivataan värikynin tekstikohdat, joissa puhutaan samoista tai samankaltaisista asioista. Koodaus helpottaa aineiston käsittelyä ja analyysia. (Saaranen-Kauppinen – Puusniekka 2006b.)

Teemojen muodostuttua järjestellään aineisto niiden mukaisesti omiksi kokonaisuuksiksi; haastatteluista, vastauksista tai kirjoitelmista poimitaan erilleen ne kohdat, joissa tietystä teemasta puhutaan. Aluksi teemat muodostuvat aineistoa lukemalla ja siitä vaikutelmia ja tunteita saamalla. Teemoja ei kuitenkaan voi muodostaa vain pitäytymällä tunteissa, vaan hahmoteltuja teemoja tulee tarkastaa, testata ja tarkentaa. Lopulta teemat myös nimetään. Nimeämisen voi tehdä hyvin kuvaavalla tyylillä, mutta myös mielikuvituksellisemmat otsikot ovat sallittuja. Tärkeää on säilyttää raportin tyyli yhteneväenä. (Saaranen-Kauppinen – Puusniekka 2006a.)

Yleensä tutkimusraportissa esitetään sitaatteja aineistosta. Niiden tarkoituksena on antaa havainnollistavia esimerkkejä lukijalle. Sitaattien käytön suhteen tulee kuitenkin olla kriittinen. Olisikin hyvä aina pohtia, mikä sitaatin tehtävä on ja onko se tarpeellinen juuri kyseisessä kohdassa. (Saaranen-Kauppinen – Puusniekka 2006a.) Tässä työssä sitaatteja käytetään ilmentämään äitien kokemuksia ja luomaan kattavaa kuvaa synnytyskertomuksista.

## 5.3 Synnytyskertomuksien kuvailu ja teemoittelu

### 5.3.1 Aineiston kuvailu

Tutkimusaineisto käsittää 56 kirjoitusta. Kirjoitukset sisältävät 44 synnytyskertomusta, joista 11:sta on mukana myös kommentti. Kirjoituksista 14 on pelkkiä kommentteja, jotka koskevat keskustelupalstaa tai muiden kirjoituksia. Keskustelupalstan sisältöä on tekstinä noin seitsemänkymmentä (70) sivua fontilla Tahoma, tekstikoolla 11 ja rivivä-

lillä yksi. Yksittäisten kirjoitusten pituus vaihtelee huomattavasti. Hyväksyimme tutkittavaan aineistoon ainoastaan palstalle kirjoitetut synnytyskertomukset ja kommentit, emme kirjoituksia, joissa oli vain linkki synnytyskertomukseen.

Synnytyskertomukset käsittelevät kattavasti erilaisia synnytyksiä. Mukana on täysiaikaisten, säännöllisten synnytysten lisäksi perätila-, imukuppi- ja kaksossynnytyksiä. Kertomuksissa on kuvattu myös ennenaikaisesti syntyneen lapsen synnytys sekä käynnistettyjä ja sektioon päätyneitä synnytyksiä. Yhdessä kertomuksessa äiti synnyttää yllättäen kotiin.

Osassa synnytyskertomuksissa on mainittu sairaala, johon kirjoituksen tapahtumat sijoittuvat. Useimmat äidit, jotka sairaalan nimen paljastavat, ovat synnyttäneen pääkaupunkiseudulla. Heidän lisäksi kaksi äitiä kertoo synnyttäneensä Oulun yliopistollisessa sairaalassa, yksi Kanta-Hämeen keskussairaalassa, yksi Turun yliopistollisessa keskussairaalassa ja yksi äiti Tammisaaren sairaalassa.

### 5.3.2 Aineiston pilkkominen ja ryhmittely teemoihin

Synnytyskertomuksissa toistuvat samat aihepiirit. Useimmissa kirjoituksissa myös kertomuksen rakenne on samankaltainen; kertomukset etenevät kronologisesti supistusten alkamisesta lapsen syntymään. Synnytyskertomukset ovat pääasiassa itsenäisiä kirjoituksia, jotka eivät ota kantaa muiden kirjoituksiin. Kertomusten joukossa on kuitenkin kaksi erillistä ”keskustelua”, joita tarkastelemme myöhemmin sivuilla 17–19.

Säilyttääksemme kirjoittajien intymiteettisuojan ja helpottaaksemme kertomusten teemoittelua, on jokaiselle kirjoittajalle annettu oma numero ja kirjoittajan eri kirjoitukset on eroteltu aakkosin. Jos samassa kirjoituksessa on kaksi erillistä synnytyskertomusta, on tarinat eroteltu toisistaan myös aakkosin ja ne on laskettu omiksi kertomuksiksi.

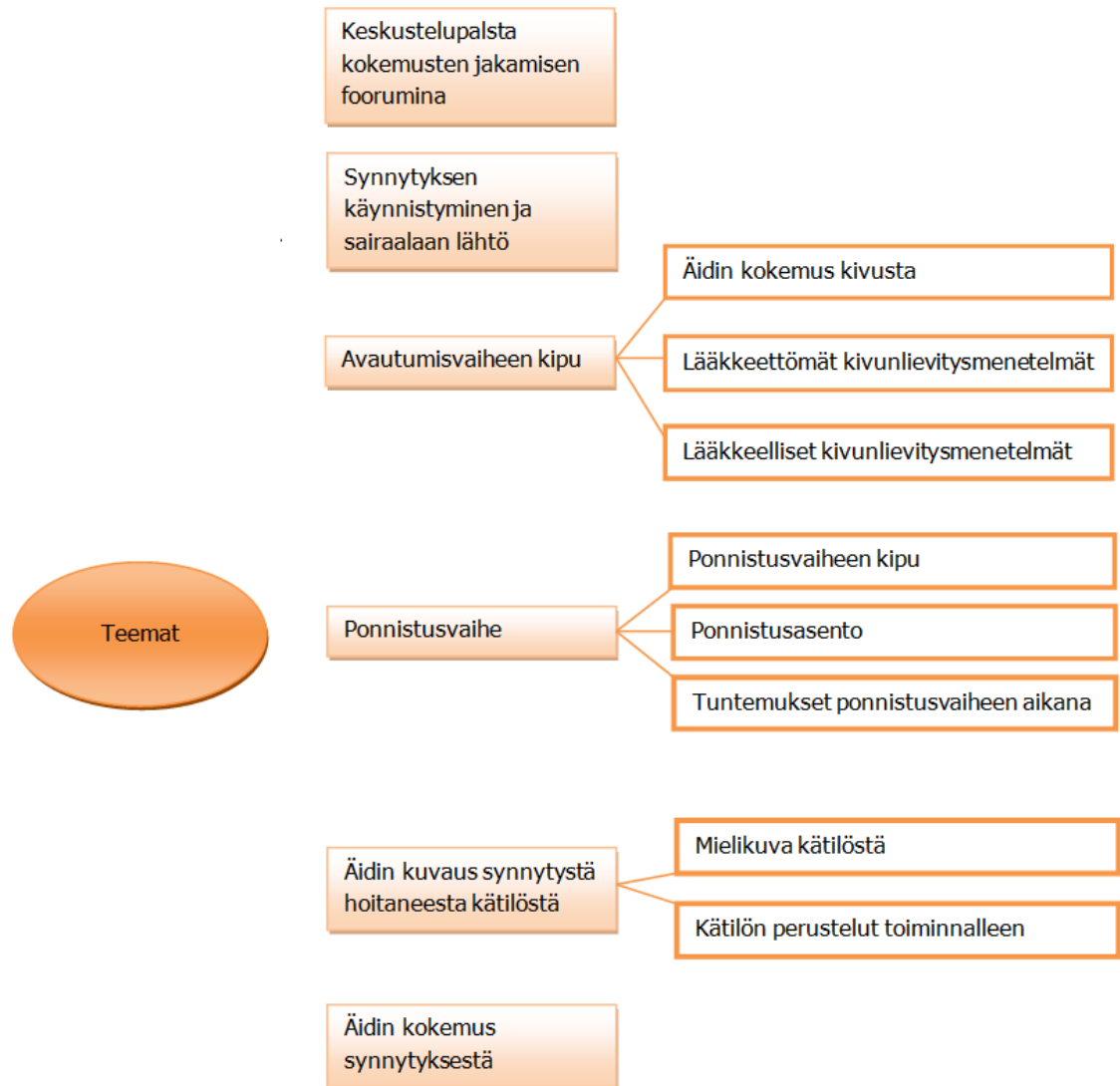
Synnytyskertomuksista aluksi esiin nousevia aihepiirejä olivat synnytyskipu, kotona valmistautuminen, kättilön toiminta, lapsen syntymä ja synnytyskokemus. Lisäksi kertomuksista pyrittiin löytämään vastaus kysymykseen, miksi äidit kokevat synnytyskertomusten jakamisen ja lukemisen tärkeäksi.

Keskeisten teemojen löydyttyä alleviivattiin kertomuksista kyseistä teemaa kuvaavat näkemykset eri värein. Tämän jälkeen kerättiin teemoja kuvaavat ilmaukset omiin taulukoihin tarkempaa tarkastelua varten.

### 5.3.3 Teemojen tarkennus ja nimeäminen

Kun teemoja kuvaavat ilmaukset oli kerätty omiin taulukoihinsa, alettiin niitä tarkastella lähemmin. Teeman sisällä toistuvia ja muista poikkeavia kuvauksia alleviivailtiin värein. Taulukoita pelkistettiin poistamalla tekstit, jotka eivät kyseistä teemaa kuvanneet. Materiaali saatiin tiivistettyä keräämällä samaa asiaa kuvaavat tekstit yhteen ja merkittävällä lukumäärällä, monessako kertomuksessa aihetta käsitellään. Aiheiden esiintyvyyden laskemisen tarkoituksena ei ollut saada määrällistä tietoa, vaan käsitys aiheen yleisyydestä kertomuksissa.

Kertomusten pilkkomisen ja edelleen rajaamisen myötä joidenkin teemojen sisältä nousi esiin alateemoja. Pääteemoiksi vahvistui kuusi teemaa: keskustelupalsta kokemusten jakamisen foorumina, synnytyksen käynnistyminen ja sairaalaan lähtö, avautumisvaiheen kipu, ponnistusvaihe, äidin kuvaus synnytystä hoitaneesta kättilöstä ja äidin synnytyskokemus. Teemojen sisällön varmistuttua, pohdittiin teemojen nimiä vielä uudelleen ja pyrittiin löytämään jokaiselle teemalle sitä parhaiten kuvaava nimi. Teemojen nimeämisessä päädyttiin pitäytymään asiatyylissä, sillä asiatyylisten nimien koettiin kuvaavan parhaiten teemojen sisältöä. Lopulliset teemat ja niiden alateemat on kuvattu oheisen kuvion avulla (ks. kuvio 1).



**Kuvio 1**

## 6 Tutkimustulokset

Kuvaamme tutkimustulokset synnytyskertomuksista esiin nousseiden teemojen avulla. Tuloksissa pyritään tuomaan tiivistetysti esille synnytyskertomuksissa useasti esiintyviä ja muista kertomuksista poikkeavia kuvailuja. Lisäksi sitaattien avulla pyritään tuomaan esille kirjoitusten luonnetta ja äitien subjektiivisia kokemuksia synnytyksestään. Tulosten tarkoituksena on antaa kattava kuva äitien synnytyskertomuksista.

## 6.1 Keskustelupalsta kokemusten jakamisen foorumina

Keskustelupalstalle kirjoitetut kommentit koskivat pääasiassa joko kyseistä keskustelupalstaa tai muiden kirjoituksia. Kirjoittajat toivat kommenteissaan esille sen, miksi he kirjoittavat kyseiselle palstalle ja miksi he lukevat sinne kirjoitettuja kertomuksia.

*”Mä kaipaan tietoa ja kokemuksia synnytyksistä, oli ne sitten miten vaikeita tai helppoja tahansa. Jokainen synnytys on yksilöllinen ja itseäni helpottaa kun saa vähän tietää millaisia mutkia matkassa voi olla---  
---muiden kokemuksista myös osaa hakea sitä mikä itselle ei ehkä sovi (esim kivunlievityksissä) ja toisaalta mitä pitää osata vain vaatia. ;)”*

Kommenteissaan monet kirjoittajat tuovat esiin sen, että he olisivat itse kaivanneet samanlaisia kertomuksia ollessaan ensi kertaa raskaana ja haluavat siksi nyt jakaa omat kertomuksensa muiden luettavaksi. Lisäksi kirjoittamisen koetaan olevan hyvä tapa kerrata ja muistella omaa synnytystään sekä käydä sitä läpi. Yksi kirjoittaja kertoo myös haluavansa kirjoituksellaan lievittää muiden pelkoja imukuppisynnytyksestä.

Lukijat tuovat kommenteissaan esiin myös kiitollisuutensa kertomuksensa julkaisevia kohtaan. Muiden synnytyskertomusten lukemisen koetaan lievittävän synnytystä edeltävää jännitystä ja auttavan synnytykseen valmistautumisessa.

*”Rohkaisee se miten vaikean synnytyksen jälkeen äidit ovat hyvällä mielellä ja rohkaisevat synnyttämään menijöitä omalla esimerkillään!”*

Lukijat tuovat esiin halunsa saada aitoa kokemusperäistä tietoa synnytyksestä ja kokevat muiden selviytymistarinat rohkaisevina.

*”Luin todella paljon erilaisia synnytyskertomuksia. Myös niitä kauhutari-noita. En tykännyt mistään oppikirjojen ”näin synnytys etenee” -jutuista vaan halusin kuulla juuri niistä TODELLISISTA synnytyksistä.”*

Keskustelupalstan yleisien kommenttien lisäksi palstalla on käyty kaksi erillistä keskustelua, joissa kirjoittajat kommentoivat suoraan toistensa kirjoituksia. Laadimme keskusteluista erilliset kuviot kuvaamaan kyseisten keskustelujen luonnetta ja sisältöä.

Toinen palstalla käyty ”keskustelu” sisältää yhden suoran kommentin toisen äidin yllättäen kotisyntytykseksi päätynyttä synnytyskertomusta kohtaan (ks. kuvio 2).

”---olin todella kipeä ja tunsin tarvetta ponnistaa. Soitin uudestaan, mutta en voinut enää puhua, vaan mies sai hoitaa keskustelun. Kättilö sanoi, että kiirettä ei ole---

---Jouduin sanomaan miehelle kolme kertaa, että soittaa ambulanssin, ennen kuin hän alkoi tajuta tilanteen vakavuutta. Soitti sitten vielä Kättärille ja sopersi, että kuulemma se syntyy nyt...

---Raahauduin varovasti vessasta aulan lattialle. Tuskin makuulle päästyäni jouduin jo ponnistamaan uudestaan ja vauvan pää työntyi ulos---

---Ponnistin toisen kerran ja pieni tyttärenne pulpahti isän käsivarsille---

---Ambulanssi saapui paikalle noin kolme minuuttia syntymän jälkeen, joten loppu hyvin – kaikki hyvin.

”Wau! Ei voi muuta sanoa, sinulla lienee mittava kipukynnys tai sitten vaavinne ajatteli tehdä asiat mahdollisimman helpoksi sinulle :D

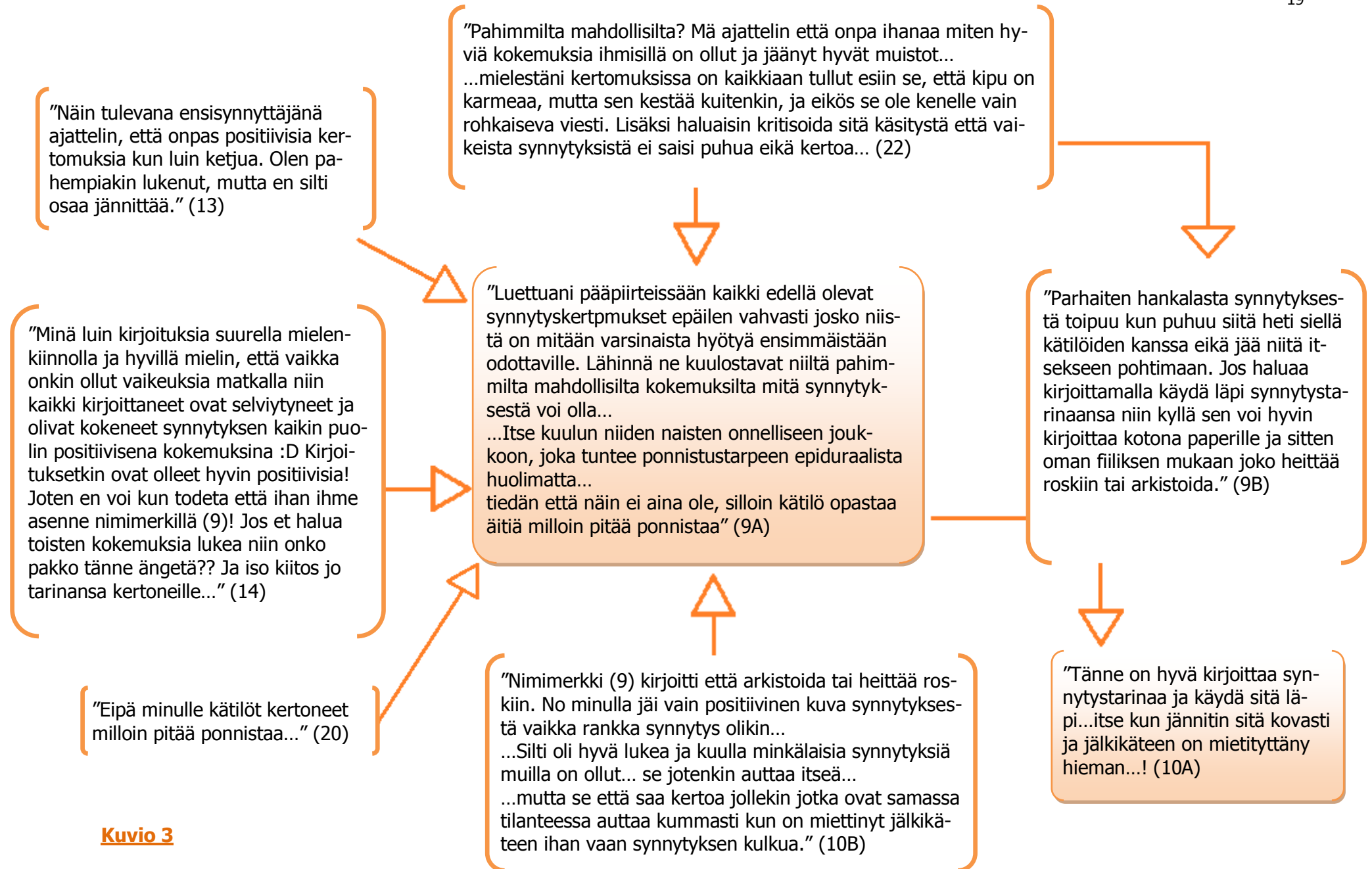
---Meillä on seuraava lapsonen tekeillä itseäni myös mietityttää, että miten nopeasti tilanne etenee ja huomaanko lähdön tarpeeksi ajoissa.”



## Kuvio 2

Toinen palstan keskusteluista saa puolestaan alkunsa yhden kirjoittajan keskustelupalstaa kyseenalaistavasta kommentista. Keskusteluun on osallistunut kuusi nimimerkkiä.

Kommenteista viisi kohdistuu alkuperäiseen kyseenalaistavaan kirjoitukseen ja näistä neljä puolustaa keskustelupalstaa ja perustelee sen tarkoitusta (ks. kuvio 3). Kaaviossa on alkuperäiset kirjoitukset, joita muut ovat kommentoineet, nostettu esiin pohjavärillä sekä osoitettu niihin kohdistuvat kommentit nuolin.



**Kuvio 3**



## 6.2 Synnytyksen käynnistyminen ja sairaalaan lähtö

Suurin osa äideistä kuvaili kertomuksissaan kotona olemistaan synnytyksen alettua ja viimeisiä valmisteluja ennen sairaalaan lähtöä. Pari äitiä toi esille oman tai miehensä malttamattomuuden ja yritykset nopeuttaa synnytyksen käynnistymistä. Synnytyksen käynnistämiseen käytettyjä keinoja olivat reipas kävely, homeopaattiset valmisteet, kylpy, salviaöljy sekä seksi.

*”Miehellä oli kuitenkin kauhea hinku saada vauva ulos, joten hän juoksutti minua kaupungilla ja iltaisin pururadalla aikaansaadakseen jotain supistuksia.”*

Kotona ollessaan äidit pyrkivät lievittämään supistuskipua lähinnä lääkkeettömin menetelmin. Näistä menetelmistä kerrotaan enemmän kappaleessa Synnytyskipun lievittäminen lääkkeettömin menetelmin sivulla 21. Lisäksi monet äidit kellottivat supistuksia kotona ollessaan ja valmistautuivat sairaalaan lähtöön soittamalla synnytyssairaalaan ja pakkaamalla laukun. Sairaalaan lähtöön valmistauduttiin myös järjestämällä esikoisen hoito synnytyksen ajaksi ja kyyti sairaalaan.

*”Kävin suihkussa ja ajelin paikat kuntoon, jos vaikka lähtö tulisi...”*

*”Koitin suihkussa käydä liennyttämässä kipua, mutta eipä se juuri auttanut--- Jännitti hirmusti olla yksin kotona, kun tiesi, että tästä se lähtee.”*

*”---menin sänkyyn ja välillä suihkuun, otin lämpimän kaurapussin helputukseksi, nojailin huonekaluihin, makasin sohvalla.. Eikä ne helpottaneet.”*

## 6.3 Avautumisvaiheen synnytyskipu

Synnytyskertomuksissa äidit kuvaavat kokemaansa kipua aina synnytyksen käynnistymisestä lapsen syntymään saakka. Käsittelemme tässä kappaleessa kuitenkin vain avautumisvaiheen kipua ja keinoja, joilla sitä on pyritty lievittämään.

Lähes jokaisessa synnytystarinassa äidit ovat saaneet apua kipuihinsa eri keinoin. Monet äidit ovat pärjänneet synnytyksen alkuvaiheessa lääkkeettömin kivunlievitysmenetelmin, mutta synnytyksen edetessä useat heistä ovat halunneet myös lääkkeellistä kivunlievitystä. Äitien kokemukset eri kivunlievitysmenetelmistä vaihtelevat suuresti.

### 6.3.1 Synnytyskivun kokeminen

Suurin osa äideistä kuvailee synnytyskipua supistusten kautta. Moni kirjoittaja erottelee supistuksista ”harkkarit” ja ”ne oikeat”. ”Harkkareita” kuvaillaan menkkamaisiksi, napa-koiksi, ilkeiksi, ärhäköiksi ja jomottaviksi ja niiden kerrotaan tuovan punan kasvoille. ”Harkkareissa” kivut koetaan kuitenkin pieniksi ja hyvin siedetyiksi.

”Niitä oikeita” supistuksia kuvataan puolestaan todella kivuliaiksi, rajuiksi, voimakkaiksi, pitkiksi ja tiheiksi. Supistusten voimakkuus on saanut osan äideistä makaamaan kippurassa, ulisemaan tuskasta tai hengittämään tiheästi, *”kuin astmakohtauksen saanut, tai vastaavasti juuri cooperin juossut”*. Osa äideistä kuvailee myös supistusten olevan niin voimakkaita että oksettaa, itkettää eikä jalat meinaa kantaa.

Äidit kuvailevat kivun tuntuvan reisissä, häpyluun takana, polttavana alaselässä, kramppeina mahassa, vatsalihasten kiristymisenä, tulena lantiossa ja paineena virtsarakossa. Supistuksien kuvattiin myös aiheuttavan painetta alapäähän ja tuntuvan työntävän vauvaa alaspäin. Äidit kuvailevat supistusten voimistumista ja tihentymistä synnytyksen edetessä. Yksi kirjoittaja kuvailee myös supistusten saaneen ”ihan uutta voimaa” lapsiveden menon jälkeen ja olonsa muuttuneen todella epämukavaksi.

### 6.3.2 Synnytyskivun lievittäminen lääkkeettömin menetelmin

Ennen sairaalaan lähtöä suurin osa synnytyskertomuksensa kirjoittaneista äideistä tukeutuu lääkkeettömiin kivunlievitysmenetelmiin. Kotona käytettyjä menetelmiä ovat suihku, lämmin kaurapussi, hieronta, nojailu ja keinuttelu sekä keinutuolissa oleminen. Näitä samoja menetelmiä on kuvattu käytettävän myös sairaalassa. Lisäksi sairaalassa käytettäviä lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä ovat akupunktio, aquarakkulat, pelastustipat, kylpy, kylmät kääreet otsalla, jumppapallo, pystyasennossa oleminen, möri-

seminen, hengittely ja rentoutuminen sekä kirjoittaminen, lukeminen ja musiikin kuuntelu.

Veden käyttö synnytyksen aikana koetaan hyväksi kivunlievitysmenetelmäksi. Veden kuvataan rentouttavan supistusten aikana ja painottomuuden tunteen kuvaillaan tuntuvan ihanalta. Vain yhdessä kertomuksessa pitkä aika lämpimässä kylvyssä sai äidin huonovointiseksi alun rentoutumisen jälkeen.

*”Menin lämpimään veteen, otin hierovan suihkun käteen ja aloin nautiskelamaan.”*

Eri asentojen hyödyntäminen, nojailu, keinuttelu, liikkeellä olo ja jumppapallon käyttö sekä keinutuolissa istuminen koetaan hyväksi apukeinoiksi pärjätä kivun kanssa, vaikkakin kertomuksissaan äidit kuvailevat kokemuksiaan niistä niukasti. Yhdessä kertomuksessa äiti kuvaa heijaamisen vain pahentaneen tuskaa lantiossa ja selässä. Myös lämpöpussin käyttö koetaan helpottavana. Suurin osa äideistä kokee juuri lämmön auttavan, vaikka yksi äiti koki hyötyvänsä ainoastaan saadessaan pahoinpidellä lämpöpussia supistusten aikana.

Neljässä kertomuksessa äideille tarjotaan aquarakkuloita kivunlievitykseksi. Yksikään äideistä ei ollut itse toivonut niitä saavansa, vaan aloite niiden käyttöön tuli kättilöltä. Puolet äideistä ei halunnut kokeilla niitä ennakkokäsityksensä vuoksi. Kaksi äitiä kokeili rakkuloita, mutta kumpikaan ei kokenut hyötyvänsä niistä. Äidit kokivat aquarakkuloiden laitton hyvin eri tavalla.

*”En ollut kuullut niistä mitään hyvää, joten olin aika skeptinen, mutta kättilö vakuutti, että ne auttavat hyvin. Hän pisti niitä neljä alavatsalle. Ja täytyy myöntää, että minulla ei edelleenkään ole niistä mitään positiivista sanottavaa. Laittaminen sattui minusta ihan hirveästi, rakkulat kirvelsivät eivätkä ne auttaneet kipuun lainkaan.”*

*”Niiden laitto ei tuntunut miltään, mutta eipä niistä myöskään ollut minulle mitään apua---”*

### 6.3.3 Synnytyskivun lievittäminen lääkkeellisin menetelmin

Suurimmalle osalle kertomusten äideistä on tarjottu ilokaasua yhtenä ensimmäisenä lääkkeellisenä kivunlievitysmenetelmänä synnytyssalissa. Lähes kaikki äidit myös kokeilivat sitä ja noin puolet heistä kertoo hyötynensä ilokaasusta. Ainoastaan yksi äiti pyysi itse saada kokeilla ilokaasua, muille ehdotus ilokaasun käytön kokeilusta tuli kättilöltä.

Ilokaasun käytöstä hyötynneet kuvailivat kertomuksissaan ilokaasun taittavan kivun terävimmän kärjen ja auttavan rentoutumaan. Osa kuvaili olonsa ilokaasua käyttäessään iloiseksi, lystikkääksi ja pöhnäiseksi. Toiset kokivat, ettei kipu mahtunut enää tajuntaan silloin kun he olivat niin huppelissa ilokaasusta.

*”Edellisellä kerralla tulin siitä huonovointiseksi, mutta kokeilin kuitenkin. Sain ajoitettua kaasun imppaamisen hyvin supistushuippujen kanssa. Ilokaasu rentoutti koko kroppaa ja supparit muuttuivat aivan toisenlaisiksi. Itse asiassa olin aivan sairaan kipeä, mutta kaasusta niin pöllyssä, ettei se mahtunut tajuntaan.”*

Noin puolet äideistä ei kokenut saavansa apua ilokaasusta. Kahdessa tapauksessa äiti sai epähuomiossa ilokaasumaskista ainoastaan happea, eikä tämän vuoksi ”ilokaasusta” ollut hyötyä heille. Osalle äideistä ilokaasu aiheutti pahoinvointia ja oksettavaa oloa. Muutama äiti kuvaili kertomuksissaan ilokaasumaskin tuntuvan ahdistavalta ja vaikeuttavan hengitykseen keskittymistä.

Kertomuksen kirjoittaneista äideistä yli puolet on saanut epiduraalipuudutuksen joko kättilön ehdottamana tai omasta toiveestaan. Kahden kertomuksen äidit olisivat halunneet saada epiduraalipuudutuksen, mutta sitä ei ehditty heille antaa ja yhdelle anestesialääkäri ei saanut epiduraalikatetria paikalleen. Yksi äiti puolestaan kieltäytyi epiduraalipuudutuksesta kokonaan. Kertomuksissa äidit ovat halunneet, toivoneet, pyytäneet, rukoilleet, tilanneet ja vaatineet saada epiduraalipuudutuksen.

*”Niinhän siinä sitten kävi, että aiottu luomuäiti todellakin uumoillusti totesi jo ovella kättilölle tahtovansa epiduraalin, nyt ja heti.”*

Lähes kaikki puudutuksen saaneet kokivat sen lievittäneen kipuja ja auttaneen rentoutumaan, vaikkakin osa koki puudutuksen laitton olevan inhottava tai jopa synnytyksen kauhein osa. Osalla lievityksen saaneista kaikki kivut katosivat, kun taas osalle äideistä jäi paineen tunne puudutuksesta huolimatta.

*“---supistukset alkoivat olla niin kovia, ettei minun harrastamani sängyn ympäri vaappuminen ja supistuksen tullessa ilokaasun mielipuolinen vetäminen yhdistettynä miehen kovakouraiseen alaselän hierontaan enää auttaneet ja kätilö laittoi lääkärin tilaukseen laittamaan epiduraalipuudutusta. ---se ei minulla sitten kamalan paljon vienyt kipuja pois. Pahinta ki-  
vuissa muistan olleen järjetön paine virtsarakossa, joka ei helpottanut yhtään puudutuksen vaikuttaessa.”*

*“Epiduraali pääsi heti ykköseksi listallani maailman merkittävimmistä keksinnöistä! Ihanaa ja autuasta kivuttomuutta ja rauhaa. Valitettavasti epiduraali vei supistuksista voiman---”*

Muutamassa synnytyskertomuksessa on kuvattu epiduraalipuudutuksen pysäyttäneen synnytyksen etenemisen. Äidit kuvailevat epiduraalipuudutuksen vaikuttaneen supistusten voimakkuuteen ja avautumisen hidastumiseen.

*“Käy juuri niin kuin pelkäsin, eli epiduraali pysäyttää koko synnytyksen etenemisen, supistukset laantuvat ihan olemattomiin, voi melkein sanoa että niitä ei ole. Nyt myöhemmin ajateltuna ei olisi edes pitänyt ottaa sitä epiduraalia.”*

Kolmessa kertomuksessa äiti on saanut spinaalipuudutuksen epiduraalipuudutuksen lisäksi tai sen kanssa. Heistä kaksi sai spinaalipuudutuksen, koska epiduraalipuudutus ei ollut auttanut toivotulla tavalla. Spinaalipuudutuksen koettiin tehoavan välittömästi kipuun.

Muita käytettyjä lääkkeellisiä kivunlievitysmenetelmiä synnytyskertomuksissa ovat kohdunkaulanpuudute, Petidin-piikki ja Panadol. Lisäksi kertomuksissa on kuvailuja joista-

kin tarkemmin määrittelemättömistä kivunlievitysmenetelmistä, kuten ”kipupiikki” ja ”joku puudutus oikealle alaselkään”.

Kohdunkaulanpuudutteen vaikutuksesta kipuun on kertomuksissa eriäviä kokemuksia; sen joko koettiin auttavan hyvin tai ei ollenkaan.

#### 6.4 Ponnistusvaihe

Monet äidit kokevat ponnistusvaiheen olevan synnytyksen kivuliaain osa. Useissa synnytyskertomuksissa äidit kuvaavat ponnistusvaiheen alussa kokeneensa voimakasta painetta ja ponnistamisen tarvetta, verraten sitä *”kakkahädän tunteeseen”*. Toiset kokevat pahimpana ajan, jolloin ponnistamisen tarve on voimakas, mutta lupaa ponnistamiseen ei vielä ole annettu, kun taas toiset mieltävät ponnistamisen ja lapsen syntymisen olevan synnytyksen kivuliaain hetki. Osalla äideistä juuri ponnistaminen helpottaa kipua. Kaikki äidit eivät kuitenkaan kokeneet ponnistusvaihetta pahana vaan olivat jopa yllättyneitä sen helppoudesta.

*”Ponnistamatta oleminen oli varmaan elämäni vaikein tehtävä. Tarve oli niin valtava ja tärisin ja karjuin kun yritin taistella sitä vastaan. Ne järkyttävät kivut tuntuivat katoavan sen silmän tien kun sain alkaa ponnistamaan.”*

*”Ponnistin sängyllä puoli-istuvassa asennossa ja se olikin ainoa vaihe koko synnytyksessä, joka tosiaan teki kipeää, tuntui että repeäisin kappaleiksi--”*

*”Koin ponnistamisen yllättävän helppona, vaikka lapsen joutuinkin synnyttämään kaksinkerroin.”*

Lähes kaikki äidit toivat kirjoituksissaan esille sen, että lapsen synnyttyä kaikki kivut loppuivat *”kuin seinään”*. Osa äideistä tuo esille myös kiitollisuutensa kättilön kieltoon olla ponnistamatta; jälkikäteen äidit ymmärtävät, että olisivat todennäköisesti *”reventneet uuteen uskoon”*, jos olisivat ponnistaneet niin kuin itse olisivat halunneet.

Suurin osa äideistä synnytti sängyllä joko selällään, puoli-istuvassa asennossa tai kyljellään. Kaksi äitiä synnytti jakkaralla. Aina synnytyisasento ei ollut äidin suunnitelman mukainen, mutta he eivät jaksaneet vaatia synnytyisasennon muutosta vaan tyytyivät tilanteeseen.

*”Toiveena mulla oli synnyttää jakkaralla, mutta kättilö ei antanut koska olin niin poikki ja itsellekin oli siinä vaiheessa ihan sama.”*

*”Kun ilmaisin että haluan ponnistaa selälleen kättilö tiuskas ”ET SAA. pliiis nyt kyljelleen” --- En jaksanut alkaa kinastelemaan.”*

Moni äiti kuvaa kertomuksessaan tuntemuksiaan ponnistusvaiheessa. Useat äidit menettivät ajantajunsa ja kokivat siirtyneensä jonkinlaiseen synnytystranssiin. Osa äideistä tuo myös esille muutoksen omassa käyttäytymisessään.

*”Tähän asti olin ollut tosi rauhallinen ja järkevä oma itseni, mutta tässä kohtaa mielestäni luiskahdin hetkessä johonkin synnytystranssiin: oli kuin kaikki ympäriltä olisi häipynyt jonnekin kauas, en oiken enää nähnyt enkä kuullut mitään---”*

*”---tosin ponnistusvaiheessa olin valmis lopettamaan koko homman ja kyllä siellä sai kyytiä kaikki miehestä kättilöön kun musta kuoriutui joku kauhea villieläin---”*

Vaikka äidit kuvaavat olevansa keskittyneitä synnyttämiseen, on monella heistä huoli vauvan voinnista ja eräs äiti kertookin seuranneensa ponnistusvaiheen ajan vauvan sydänääniä. Yksi äideistä kokee myös tarvetta kannustaa isää niin, ettei isän tarvitse olla huolissaan äidin pärjäämisestä. Toisaalta moni äideistä koki saavansa isältä paljon kannustusta ja tukea synnyttämiseen.

*”Mies näytti tässä vaiheessa niin säihkäneeltä, että piti näyttää peukkuja, että kyllä tästä selvitään ;)”*

*”VITUTTI niin paljon että olisin lopettanut ponnistamisen siihen paikkaan jos ei mieheni olis tsempannut.”*

Kertomuksissaan äidit kuvailevat helpotustaan ja iloaan vauvan synnyttyä. Vaikka synnytystä on jouduttu avustamaan imukupilla tai se on päätynyt sektioon, ovat äidit olleet tyytyväisiä synnytykseen ja kiitollisia saamastaan avusta.

*”Muistan ikuisesti sen hetken, kun tyttö oli tulla plopsahtanut maailmaan. Näin sätkiviä käsiä ja jalkoja, ja kuulin ihanan parkaisun. Katsoin viereeni mieheeni, ja mies katsoi takaisin, itki ja nauroi. En voinut uskoa, että esikoisemme oli nyt maailmassa.”*

*”Olin kiitollinen, että minua autettiin ponnistusvaiheessa ja olen varma, että se nopeutti synnytystä. ---Helpottavaa oli tietää, että lääkärit oikeasti olivat vetämässä vauvaa ulos, kaikki olisi muutaman hetken kuluttua ohi!!”*

## 6.5 Äidin kuvaus synnytystä hoitaneesta kättilöstä

Suurin osa äideistä kuvailee kättilön olemista ja toimintaa neutraalisti käyttäen esimerkiksi seuraavia verbejä: sanoi, kysyi, vastasi, ohjasi, kertoi, pyysi, ehdotti, kehotti, vakuutti, varoitti, tuli, teki, tutki, laittoj ja pisti. Vain harva äiti tuo esiin mielipiteensä synnytystään hoitaneesta kättilöstä.

Pääsääntöisesti mielipiteet olivat kuitenkin positiivisia ja vain yhdessä kertomuksessa äiti oli selkeästi tyytymätön synnytystä hoitavaan kättilöön. Kättilöistä pidettiin, kun he olivat ystävällisiä, jämäköitä, kannustavia ja lohduttavia. Äidit pitivät siitä, kun kättilö ohjasi, kehui ja tsemppasi heitä.

*”Kättilö ohjeisti ponnistusta tosi hyvin ja minulla oli itselläni hyvä kontrollin tunne. ---Minua/meitä kuunneltiin, sain tarvittavan kivunlievityksen, ohjattiin ja kannustettiin ja kaikki oli tosi ystävällisiä.”*



Negatiiviseen sävyyn oli kuvattu kättilön asennetta *”voi ensisynnyttäjää”*. Joissakin tarinoissa kättilö oli myös kuvattu tiuskivaksi, ei-empaattiseksi ja välinpitämättömäksi.

*”Kättilö on vähän nihkeä. Ei tunnu pätkääkään sympaattiselta, mutta syykin siihen selviää pian, hänellä on takana kellonympäri mennyt vuoro ja on juuri pääsemässä kotiin.”*

*”Kättilö pyysi anteeksi alun töykeyttään ja sanoi ettei oikein ymmärtänyt kuinka nopeasti synnytykseni etenikään.”*

Synnytyskertomuksissa tulee ilmi kättilöiden perusteluja eri toiminnoille ja toimenpiteille. Kättilöt ovat perustelleet muun muassa kalvojen puhkaisua, oksitosiinitiputuksen aloitusta, synnytysasennon valintaa, episiotomian tekoa ja välilihan ompelua. Äidit kuvaavat myös luottavansa kättilöiden ammattitaitoon ja heidän arvostelukykyynsä toimenpiteiden tarpeellisuuden arvioinnissa.

*”Kättilö oli kuitenkin sitä mieltä, että tässä kohtaa oli syytä puhkaista kalvot, ja selitti, että sen jälkeen supistukset voimistuvat todennäköisesti niin paljon, että epiduraali kannattaisi kyllä laittaa. Luotin hänen ammattitaitoonsa ja annoin luvan molempiin toimenpiteisiin.”*

## 6.6 Äidin kokemus synnytyksestä

Äideistä 34 jakoi synnytyskokemuksensa synnytyskertomuksessaan ja kaikkien heidän synnytyskokemus oli myönteinen. Positiivista synnytyskokemusta kuvailtiin sanoin ok, myönteinen, hieno, ihana, onnistunut, palkitseva, ihmeellinen, uskomaton ja täydellinen. Synnytyskokemusta kuvailtiin myös vaikuttavaksi, mahtavaksi ja kokonaisvaltaiseksi sekä kerrottiin synnytyksen sujuneen hyvin ja siitä jääneen hyvä mieli. Muutama äiti lisäksi painotti kertomuksessaan synnytyksestä saatavaa palkintoa.

*”Synnytys on kamalaa, kivuliasta ja pelottavaakin, mutta samalla ihaninta mitä ikinä voi kokea.”*

Useassa kertomuksessa äidit kirjoittavat, että heille ei jäänyt synnytyksestä traumoja ja että he synnyttäisivät myös uudelleen. Muutaman äidin kokemuksista nousi esille ylpeys itsestään ja siitä, että he kestivät synnytyksen ja selvisivät siitä. Lisäksi pari äitiä kertoi olevansa onnellinen siitä, että on saanut kokea synnytyksen. Synnytyksen eteneminen suunnitelman mukaisesti koettiin positiiviseksi, mutta onnistunut synnytyskokemus ei ollut riippuvainen siitä.

*”Oli mahtavaa, että meille sattui sama kättilö jonka kanssa olimme käyneet synnytyksen läpi ”teoriassa”. Minä sain keskittyä vain synnyttämään, kun kättilö osasi valmistella asiat toiveideni mukaan.”*

*”Synnytys oli kaikkea muuta kuin mitä olin suunnitellut, lähinnä kesto yl-  
lätti. Siitä jäi silti hyvä mieli ja palkka on paras mahdollinen.”*

## **7 Keskustelupalstalla sattuu, supistaa ja ponnistuttaa -artikkeli**

Edellä mainittujen tutkimustulosten pohjalta kirjoitetaan ammatillinen artikkeli, jota tarjotaan julkaistavaksi Kättilölehteen. Artikkelin käsittelee äidin kokemuksia synnytyksestä ja sen tarkoituksena on antaa lisää tietoa ja ymmärrystä sekä kättilöille että kättilöopiskelijoille synnyttäneiden vertaistuen tarpeesta ja synnytyskokemusten jakamisen ja läpikäymisen tärkeydestä.

### **7.1 Artikkelin kirjoittaminen**

Artikkeli on tekstilajina pohtiva, aihettaan esittelevä ja erittelevä teksti. Vaikka artikkeli onkin yleensä asiattylinen, on kirjoittaja usein läsnä kannanottoineen ja näkemyksi-  
neen, tarkoituksenaan luoda vaikutelma omasta asiantuntijuudestaan. (Mikkola - Koskela 2004: 206.)

Artikkelin kirjoittaminen on prosessi, joka sisältää eri työvaiheita. Tavallisesti työvaiheet ovat suunnittelu, kirjoittaminen, hiominen ja arviointi. Suunnitteluvaiheessa määritel-

lään artikkelin tavoite ja mietitään suhdetta lukijoihin. On hyvä pohtia keitä lukijat mahdollisesti ovat, mitä he kenties jo tietävät aiheesta, millaiset taustat heillä on ja miksi he lukevat artikkelin. Kirjoittajan on hyvä myös miettiä, mikä on hänen suhteensa lukijoihin ja millaisen kuvan hän haluaa itsestään antaa. Kirjoitettavan tekstin tyyli määräytyykin artikkelin aiheen, tavoitteen, lukijoiden ja tekstilajin mukaan (Mikkola - Koskela 2004: 134.) Myös lehti/sivusto, jossa artikkeli julkaistaan, vaikuttaa kirjoituksen näkökulmaan, sillä jopa saman alan julkaisuissa voi asioiden käsittelytapa vaihdella suuresti (Lundberg 2001: 23). Eri lehdillä on myös omia ohjeita kirjoittajilleen, joita he toivovat noudatettavan. Tarkoituksenamme on julkaista ammatillinen artikkeli Kättilölehdessä, joten pyrimme noudattamaan heidän Kun kirjoitat Kättilölehteen -ohjeitaan.

Kättilölehden ohjeen mukaan kirjoittaminen on hyvä aloittaa tärkeimmästä asiasta ja edetä kohti vähemmän tärkeää. Opinnäytetyöstä kirjoitettaessa on hyvä keskittyä työn tuloksiin ja siihen, kuinka niitä voidaan soveltaa kättilötyössä. Tutkimuksen toteutusta tulee kuvailla vain lyhyesti, esimerkiksi artikkelin lopussa faktalaatikon avulla. Kirjoitetun kielen tulisi olla selkeää ja kappaleiden lyhyitä. Myös väliotsikoiden käyttöä suositellaan, sillä ne auttavat jakamaan tekstin selkeisiin kokonaisuuksiin. (Kun kirjoitat Kättilölehteen 2010.)

Tekstissä on mahdollista viitata lähdeluetteloon tai siihen voi olla viittaamatta. Mikäli lähdeluetteloon viitataan, merkitään viite sulkeisiin numerolla ja lähteet luetteloidaan artikkelin lopussa numerojärjestyksessä. Mikäli lähteisiin ei viitata tekstissä, luetteloidaan lähteet tekijän sukunimen mukaan aakkosjärjestyksessä. Lähdeluettelon voi myös jättää kokonaan pois, mikäli artikkelin lopussa mainitaan, että sen saa pyydettyä kirjoittajalta tai toimitukselta. (Kun kirjoitat Kättilölehteen 2010.)

## 7.2 Artikkelin rakenne

Artikkeli koostuu monesta osasta, joita ovat otsikko, ingressi, leipäteksti, väliotsikot, kuvatestit, faktalaatikot, kirjoittajan tiedot ja lähdeluettelo. Hyvä otsikko on iskevä ja lyhyt ja se innostaa lukijaa jatkamaan eteenpäin. (Kun kirjoitat Kättilölehteen 2010.) Ingressi puolestaan luo lukijalle käsityksen artikkelin sisällöstä ja houkuttelee lukemaan kirjoituksen kokonaisuudessaan (Mikkola - Koskela 2004: 173).

Artikkelin aloituksella on tärkeä tehtävä. Sen tulisi johdattaa lukija tekstin maailmaan (Mikkola – Koskela 2004: 171) ja perustella, miksi artikkeli kannattaa lukea (Lundberg 2001: 48). Aloitus ei kuitenkaan saa olla liian pitkä, vaan tekstin pääteemaan tulisi päästä nopeasti. (Mikkola - Koskela 2004: 171-173.) Aloituksen jälkeen tulee kirjoituksen keskikohta, jossa esitellään haluttu asia; esitysjärjestys määräytyy aiheen ja näkökulman mukaan. Keskikohdan haasteena on saada pidettyä teksti kasassa ja lukijan mielenkiinto yllä. (Lundberg 2001: 48.) Tekstin lopetuksella on lähes yhtä tärkeä rooli kuin aloituksellakin. Se ei saa olla irrallinen ja hyödytön lisäke tekstin lopussa, vaan sen tulisi olla yhteneväinen osa artikkelia. Hyvä lopetus jää lukijan mieleen säilyttäen tunnetun koko tekstiin. (Mikkola - Koskela 2004: 171-173.) Artikkelin taustalta tulisikin löytää sen juoni, ”punainen lanka”, joka kulkee läpi tekstin aina alusta loppuun saakka pitäen artikkelin koossa ja kirjoituksen ytimen näkyvillä (Lundberg 2001: 49).

Muita keinoja auttaa lukijaa jäsentämään laajaa ja vaikeasti hahmotettavaa tekstiä yhtenäiseksi kokonaisuudeksi ovat tekstin jakaminen kappaleisiin sekä väliotsikoiden käyttö. Molemmat keinot ovat hyviä jaksottamaan tekstiä ja tuomaan kirjoituksen rakenne paremmin näkyviin. Pääsääntöisesti kukin kappale esittää yhden näkökulman tai asiakokonaisuuden, vieden näin kirjoitusta eteenpäin. Tekstilaji sekä lehdissä käytettävän palstan leveys vaikuttavat kappaleiden sopivaan pituuteen. Kappaleet eivät saisi olla liian pitkiä, jolloin tekstin lukeminen voi olla raskasta, kun taas liian lyhyet kappaleet voivat puolestaan tehdä lukemisesta vaivalloista. (Mikkola - Koskela 2004: 169-170, 206.)

## **8 Pohdinta**

Tässä kappaleessa kokoamme tutkimustulokset yhteen ja pohdimme tuloksissa esiin nousseita aiheita. Pyrimme tuomaan esiin tuloksista nousseet mahdolliset hyödyt kättilöille ja kättilöopiskelijoille. Tulosten julkistamista pohdimme Kättilölehdessä julkaistavan artikkelin kautta. Lisäksi pohdimme tutkimuksemme luotettavuutta ja eettisyyttä.

## 8.1 Tutkimustulokset ja niiden hyödyntäminen

Tutkimustulokset kuvaavat Helistin.fi -sivuston *Synnytyskertomuksia* -keskustelupalstan kirjoituksia. Kuten laadullisessa tutkimuksessa yleensäkin, tutkimuksen tulokset antavat tietoa vain kyseisistä kirjoituksista eivätkä ne ole yleistettävissä (Tuomi 2007: 97).

Kuten Nieminen ja Nummenmaa (1985) toteavat, on synnytyskokemus äidin subjektiivinen kokemus. Tämä näkyy myös äitien keskustelupalstalla julkaisemissa synnytyskertomuksissa; vaikka kertomuksissa on paljon yhteisiä aihepiirejä ja ne etenevät lähes samalla tavalla, kuvailevat äidit synnytystään ja kokemustaan hyvin eri tavoin. Kirjoitusten kokemusperäisyys onkin juuri se, mikä erottaa äitien kertomukset asiallisista oppaista ja saa lukijat kiinnostumaan. Monet kirjoittajat tuovat myös esille sen, että he olisivat itse kaivanneet samanlaisia jo synnyttäneiden äitien synnytyskertomuksia odottaessaan itse ensimmäistä lastaan. Keskustelupalstan tarpeellisuudesta kertoo kommenttien lisäksi myös palstan lukijoiden suuri määrä.

Keskustelupalstalla julkaistuista synnytyskertomuksista lähes kaikki on kirjoitettu aikajärjestyksessä, kuten myös synnytyskeskustelun toivotaan käytävän (Holli – Hollo-Korhonen 2009: 42, liite 2). Kertomuksissa toistuvat myös tietyt aihepiirit: synnytyksen käynnistyminen ja sairaalaan lähtö, avautumisvaiheen kipu ja sen lievittäminen, ponnistusvaihe, kättilön toiminta sekä synnytyskokemus. Aihepiirien yleisyys kirjoituksissa antaa viitteitä siitä, että ne ovat juuri niitä asioita, jotka äidit kokevat merkityksellisiksi; ne halutaan jakaa muiden kanssa ja niistä ollaan myös kiinnostuneita kuulemaan. Näiden äidille tärkeiden aihepiirien tiedostaminen voi olla myös hyödyllistä kättilöille. Äidit toivovat synnytyskeskustelutilanteessa kättilöiltä keskustelua eteenpäin vieviä kysymyksiä (Holli – Hollo-Korhonen 2009:42); kättilö voi tarvittaessa ohjata keskustelua kyseisten teemojen avulla.

Tutkimustulosten perusteella on nähtävissä, että myös kotona oleminen synnytyksen käynnistyttyä on tärkeä osa synnytystä. Näin ollen synnytyskeskustelussa olisi hyvä huomioida myös tämä osa synnytystä eikä keskittyä pelkästään sairaalassaoloaikaan. Tämän huomiointi tuskin pidentäisi keskustelua paljoa vaan kättilö voisi esimerkiksi ottaa aiheen esille yksinkertaisilla kysymyksillä: ”Miten koit pärjääväsi kotona synnytyksen alettua?” tai ”Millaisena koit päätöksenteon sairaalaan lähdöstä?”. Tällä tavalla käti-

lö huomioisi äidin synnytyksen kokonaisuutena ja antaisi äidille mahdollisuuden keskustella myös mahdollisista mieleen heränneistä kysymyksistä.

Suurimmassa osassa kirjoituksista äiti tuo esiin oman synnytyskokemuksensa ja kaikilla heillä se on myönteinen. Osa äideistä kertoi olevansa ylpeä itsestään ja osa kuvailee palkinnon olevan paras mahdollinen. Monessa kirjoituksessa ei kuitenkaan tarkemmin eritellä synnytyskokemukseen vaikuttavia asioita. Synnytyskeskustelun avulla kätilöllä on mahdollisuus vielä vaikuttaa äidin synnytyskokemukseen vahvistamalla äidin omaa onnistumisen kokemusta kehumalla hänen suoritustaan synnytyksessä (Koskela 2008).

Vaikka äidit eivät ole erotelleet tekijöitä, jotka ovat vaikuttaneet heidän myönteiseen kokemukseensa synnytyksestä, voisi ajatella, että kivunlievitys olisi yksi siihen merkittävästi vaikuttava tekijä. Synnytys on poikkeuksia lukuun ottamatta aina kivuliasta ja monet äidit pohtivatkin jo ennakoon synnytyskipua; kivun kokeminen ja sen lievitys nousevat voimakkaasti esiin myös synnytyskertomuksissa.

Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelmassa (2006) on aquarakkulat huomioitu yhtenä vaihtoehtoisena kivunlievitysmenetelmänä, jolla voi olla tehokas vaikutus kivunlievityksessä ja parantaa synnytyksen lopputulosta. Kertomuksen kirjoittaneista äideistä noin 9 prosentille oli tarjottu aquarakkuloita kivunlievitykseksi. Heistä kaikki yhtä lukuun ottamatta kertoivat, että ei ole kuullut niistä mitään hyvää. Tutkimuksen otos, 44 synnytyskertomusta, on toki hyvin pieni yleistettäväksi, mutta antaa kuitenkin jotain viitteitä äitien käsityksistä.

Äitien vähäisistä tiedoista aquarakkuloiden käytöstä tai ennakkoluuloista niitä kohtaan antanee viitteitä myös Lääkkeetön kivunlievitys synnytyksen avautumisvaiheen aikana –opinnäytetyö, jossa selvitettiin kvalitatiivisesti, millaisia lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä synnyttäjille tarjotaan ja kuinka tehokkaina äidit nämä keinot kokevat. Tutkimuksen tuloksista oli havaittavissa, että aquarakkuloiden käyttöön aloite tuli aina kätilöltä. Kaikki äidit eivät olleet kätilön ehdotuksesta huolimatta halunneet niitä kokeilla, mutta kuitenkin kaikki aquarakkuloita kokeilleet, arvioivat menetelmän tehokkaaksi. (Hotti – Huttunen 2009.) Sama ilmiö on nähtävissä myös tutkimuksemme tuloksissa: aloite aquarakkuloiden kokeiluun tuli aina kätilöltä ja vain harva suostui niitä kokeile-

maan. Toisin kuin Hotin ja Huttusen (2009) tutkimuksessa, äitien synnytyskertomuksissa yksikään aquarakkuloita kokeillut ei kokenut niistä hyötyvänsä.

Äitien mahdollinen tietämättömyys tai/ja ennakkoluulot voivat osaltaan selittää aquarakkuloiden vähäistä suosiota. Aquarakkuloiden käytöstä ja hyödyistä olisikin tärkeää kertoa äideille mielellään jo ennen synnytystä, jotta he olisivat tietoisia niiden käytöstä eikä näin niiden käyttö olisi sidonnaista vain kättilön aktiivisuuteen. Toki kättilöllä on suuri rooli kivunlievitysmenetelmien käytön ohjauksessa, mutta kertomusten perusteella tuntuu, että harva äiti pyytää itselleen muuta kivunlievitystä kuin epiduraalipuudutusta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaiseman Synnyttäjät ja synnytystoimenpiteet sairaaloittain Suomessa 2008-2009 -tilaston mukaan kaikista alateitse synnyttäneistä äideistä 60 prosenttia sai joko epiduraali- tai spinaalipuudutuksen tai molemmat. Ensisynnyttäjistä 78 prosenttia sai jommankumman tai kummankin puudutuksen. Nämä korkeat puudutusprosentit näkyvät myös tutkimissamme viime vuosien aikana kirjoitetuissa synnytyskertomuksissa; äideistä noin kaksi kolmasosaa oli saanut joko epiduraali- tai spinaalipuudutuksen tai ne molemmat.

Epiduraalipuudutteen liian aikaisen käytön tiedetään voivan heikentää supistustoimintaa ja näin pitkittää synnytystä. Niinpä äideillä tulisi olla myös muita lempeämpiä kivunlievitysmenetelmiä käytössään avautumisvaiheen alussa, jotta heidän ei tarvitsisi ensimmäiseksi turvautua ”järeisiin” puudutuksiin.

## 8.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuutta arvioi tutkija itse tekojensa, ratkaisujensa ja valintojensa kautta (Vilka 2005: 158-159). Olemme suorittaneet tutkimuksen teemoittelun mukaisesti (katso kappale 6.2.2 Teemoittelu analyysimenetelmänä). Aineiston supistamisessa sekä tulosten kirjoittamisessa on jokaisessa vaiheessa palattu alkuperäiseen tekstiin varmistaen sisällön oikeellisuus. Näin olemme halunneet varmistaa, että poissuljemme mahdollisuuden siitä, että tulokset pohjautuisivat muistimme ja meidän itse tekemiimme johtopäätöksiin kirjoituksista.

Käyttäessämme analyysimenetelmänä teemoittelua, joka ei ole yhtä tiukka tutkimusmenetelmä kuin esimerkiksi sisällönanalyysi, olemme saaneet kerätä aineistosta sekä

yleisesti siellä esiintyviä että muista poikkeavia aihepiirejä ja kokemuksia. Tämän vapauden myötä olemme saaneet annettua synnytyskertomuksista kattavamman kuvan kuin pelkkien yleistyksien tai luokkien avulla. Näin ollen tulokset kuvaavat äitien subjektiivisia kokemuksia synnytyksestä monipuolisesti.

Koska teimme tutkimuksen valmiista aineistosta, saimme käyttöömmä äitien aidot kokemukset ja uniikit kertomukset synnytyksistään. Äitien kertomuksia ei näin rajoittanut kysymyksen asettelu eikä äidit ole myöskään kirjoittaessaan tiedneet, että kertomuksia tullaan myöhemmin tutkimaan. Toisaalta voidaan miettiä, onko eettisesti oikein käyttää kertomuksia ilman kirjoittajien lupaa. Kirjoittajat ovat kuitenkin hyväksyneet käyttöehdot kirjautuessaan sivustolle. Näiden käyttöehtojen mukaan palvelun kaikki oikeudet, tekijänoikeudet mukaan lukien, kuuluvat Darwin Medialle ja/tai Yhteistyökumppaneille (Käyttöehdot 2009).

### 8.3 Tulosten julkaiseminen – ammatillinen artikkeli

Tutkimuksen tuloksia hyödynnetään ammatillisen artikkelin ”Keskustelupalstalla sattuu, supistaa ja ponnistuttaa” kirjoittamisessa. Artikkelia tarjotaan julkaistavaksi Kätilölehteen ja se on myös opinnäytetyön liitteenä (Liite 4).

Artikkeli pyrittiin kirjoittamaan niin, että se antaisi uutta tietoa kätilöille ja kätilöopiskelijoille siitä, miten äidit todella ovat synnytyksensä kokeneet ja mitä asioita he nostavat synnytyksestään esille. Artikkelissa painotetaan juuri tutkimuksen tuloksia, mutta pyritään tuomaan esille myös se, miten niitä on mahdollista käytännön kätilötyössä hyödyntää.



## Lähteet

- Bylund, Carma L. 2005. Mothers' Involvement in Decision Making During the Birthing Process: A Quantitative Analysis of Women's Online Birth Stories. Department of Communication Studies. Department of Community and Behavioral Health. University of Iowa.
- Holli, Kaisa – Hollo-Korhonen, Jaana 2009. Synnytyksen jälkeinen keskustelu – jokaisen äidin oikeus. Opinnäytetyö. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Hoitotyön koulutusohjelma. Kätilötyön suuntautumisvaihtoehto.
- Hotti, Milla – Huttunen, Kati 2009. Lääkkeetön kivunlievitys synnytyksen avautumisvaiheen aikana. Opinnäytetyö. Savonia ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Hoitotyön koulutusohjelma. Kätilötyön suuntautumisvaihtoehto.
- Karppinen, Rauni – Paananen, Hanna 2008. Vertaistuki verkossa. Tutkimus internetin vertaistukipalvelujen ominaisuuksista osana Tietoteknologia järjestöosaamisen välineeksi –projektia. Opinnäytetyö. Kemi Tornion ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Vammaistyön ja yhteisö- ja perusturvatyön suuntautumisvaihtoehto.
- Kemppainen, Anne-Katri 2000. Turvallisuus, ystävät ja yksinäisyys. Teoksessa Malin, Marja-Leena (toim.): Verkostot ja vertaiset. Helsinki: Helsingin Painoteollisuus Oy. 37-38.
- Kohvakka, Sari – Lahti, Mari 2009. Vertaistuki keskosperheiden voimavarojen vahvistajana. Kevyt.net –keskustelupalstan käyttäjien kuvauksia vertaistuesta. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto.
- Koskela, Marketta 2008. Synnytyskeskustelu ja sen merkitys kätilötyössä. Pro gradu -tutkielma. Oulu: Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Terveystieteiden laitos.

Kun kirjoitat Kätilölehteen 2010. Kirjoittajan ohje. Suomen kätilöliitto ry. Verkkodokumentti. <[http://www.suomenkatiloliitto.fi/static/ohje\\_10.pdf](http://www.suomenkatiloliitto.fi/static/ohje_10.pdf)> Luettu 11.10.2010.

Kytöharju, Heli 2003. Äitien jaksaminen ja vertaistuki Vauva-lehden keskustelupalstalla Internetissä. Pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos.

Käyttöehdot. 2009. Verkkodokumentti. <<http://www.helistin.fi>> Luettu 10.3.2011.

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. 2004. Opas työntekijöille. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Verkkodokumentti. <<http://pre20090115.stm.fi/pr1098955086116/passthru.pdf>> Luettu 22.9.2010.

Liinamaa, Anne 2004. Hiekkalaatikon haastajat – äitien keskustelua ja vertaistukea internetin kautta. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos.

Lundberg, Tom 2001. Kirjoita, vaikuta, menesty! Helsinki: WSOY. 23

Malin, Marja-Leena 2000. Vertaisryhmä elinvoimaa kasvattamassa. Teoksessa Malin, Marja-Leena (toim.): Verkostot ja vertaiset. Helsinki: Helsingin Painoteollisuus Oy. 17-18.

Merjomaa, Johanna – Varjola, Veera 2009. Äitien kokemuksia raskaudenaikaisesta masennuksesta ja synnytysmasennuksesta sekä vertaistuesta keskustelupalstalla. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto.

Mikkola, Anne-Maria – Koskela, Lasse 2004. Äidinkieli ja kirjallisuus. Käsikirja. 1.-2. painos. Porvoo: WSOY. 134-146, 206.

- Nieminen, Pirkko – Nummenmaa, Anna Raija 1985. Lapsen syntymisen psykologia. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.
- Paavilainen, Erja 2008. Lapsensa menettäneiden äitien kokemuksia vertaistuesta Internetin keskustelupalstalla. Pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos.
- Paavilainen, Riitta 2010. Hyvä syntymä -tutkimus- ja kehittämishanke. Julkaisematon dokumentti. Metropolia ammattikorkeakoulun tiedote.
- Palveluinfo. 2010. Verkkodokumentti. <<http://www.helistin.fi>> Luettu 14.9.2010.
- Plantin, Lars – Daneback, Kristian 2009. Parenthood, information and support on the internet. A literature review of research on parents and professionals online. Tutkimusartikkeli. Ruotsi: Malmö University, University of Gothenburg. Department of Social Work.
- Raussi-Lehto, Eija 2007. Syntymän hoidon tarve. Teoksessa Paananen, Ulla - Pietiläinen, Sirkka – Raussi-lehto, Eija – Väyrynen, Pirjo – Äimälä, Anna-Mari (toim.): Kätilötyö. Helsinki: Edita Prima. 209-232.
- Räisänen, Ritva 2007. Lapsettomuuden kokemus ja vertaistuki Internetin keskusteluryhmissä. Pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos.
- Saaranen-Kauppinen, Anita – Puusniekka, Anna 2006a. Teemoittelu. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkkodokumentti. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>> Luettu 18.1.2011.
- Saaranen-Kauppinen, Anita – Puusniekka, Anna 2006b. Koodaus. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Verkkodokumentti. <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>> Luettu 18.1.2011.

- Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007-2010. 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkodokumentti. <<http://pre20090115.stm.fi/pr1169630707750/passthru.pdf>> Luettu 14.9.2010.
- Synnytykset ja vastasyntyneet. 2010. Tilastot ja rekisterit. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Verkkodokumentti. Päivitetty 7.6.2010. <<http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Lisaantymisen/synnyttajat/index.htm>> Luettu 14.9.2010.
- Synnytyskertomuksia 2010. Darwin Media. Keskustelupalsta. Verkkodokumentti. <[www.helistin.fi](http://www.helistin.fi)> Luettu 14.9.2010.
- Tamminen, Tuula 1997. Raskaus- ja lapsivuodeajan psykologiaa. Teoksessa Simell, Olli (toim.): Neuvolakirja. 5. painos. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Tilastokeskus 2009a. Internetin käyttötarkoitukset. Tieto- ja viestintäteknii-  
kan käyttötutkimus 2009. Verkkodokumentti. <[http://www.stat.fi/til/sutivi/2009/sutivi\\_2009\\_2009-09-08\\_tau\\_001.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2009/sutivi_2009_2009-09-08_tau_001.html)> Luettu 1.10.2010.
- Tilastokeskus 2009b. Internetin käytön yleistyminen pysähtyi. Tieto- ja viestintäteknii-  
kan käyttötutkimus 2009. Verkkodokumentti. <[http://www.stat.fi/til/sutivi/2009/sutivi\\_2009\\_2009-09-08\\_tie\\_001.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2009/sutivi_2009_2009-09-08_tie_001.html)> Luettu 1.10.2010.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Synnyttäjät ja synnytystoimenpiteet sairaaloit-  
tain Suomessa 2008-2009. Verkkodokumentti. <[http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2010/Tr30\\_10.pdf](http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2010/Tr30_10.pdf)> Luettu 21.3.2010.
- Tuomi, Jouni 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Latvia: Livonia Print.
- Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Viskari, Sinikka 2009. Tieteellisen kirjoittamisen perusteet. Opas kirjoittamiseen ja seminaarityöskentelyyn. 5. painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print

Väisänen, Leena 2001. Raskaus muuttaa naisen mieltä ja maailmaa. Hämeenlinna: Karisto Oy

## Lähdeaineiston haku

Opinnäytetyön tietopohjan kokoamiseen käytettiin hyväksi jo olemassa olevaa tutkimustietoa. Tutkimuksia haettiin Medic, Cinahl ja Theseus -viitetietokannoista. Hakusanoina toimivat eri muodot sanoista tuki, vertaistuki, synnytys, synnytyskeskustelu, keskustelupalsta, äiti ja Internet sekä englanninkielisistä sanoista support, peer, birth, childbirth, labour, stories, mother, women, online ja Internet. Aikarajauksena kaikille hauille oli 2000-luku. Löydettyihin tutkimuksiin tutustuttiin niiden otsikon ja tiivistelmän perusteella ja lähdemateriaaliksi hyväksyttiin ne tutkimukset, jotka käsittelivät opinnäytetyön teoriapohjan aiheita.

Medic tietokannasta hakusanoilla "vertaistu\*" ja "internet\*" löytyi seitsemän osumaa, joista neljä oli käyttökelpoisia. Hakusanalla "synnytyskesk\*" löytyi yksi käyttökelpoinen tutkimus, kun kaiken kaikkiaan osumia löytyi kolme. Cinahl tietokannasta hakusanoilla "mother\*" ja "online\*" ja "birth\*" löytyi osumia 2941, joista yksi oli käyttökelpoinen otsikon perusteella. Hakusanoilla "childbirth\*" ja "internet\*" ja "support\*" löytyi 766 osumaa, joista yksi oli käyttökelpoinen. Tietokantahakujen lisäksi löydettiin tutkimuksia myös käsihaulla. Hyväksyimme yhteensä 13 tutkimusta, joista yhdeksän käsitteli vertaistukea Internetissä, kaksi synnytyskeskustelua ja kaksi Internetin käyttöä. Lisäksi löytyi yksi amerikkalainen kvantitatiivinen tutkimus, joka käsitteli Internetin synnytykertomuksia. Muuta kirjallisuutta etsittiin Metcat ja Helmet aineistotietokannoista. Lähteinä käytettiin poikkeuksellisesti kahta ennen 2000-lukua julkaistua teosta, sillä niistä ei ole otettu uudempia painoksia. Lisäksi viisi ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä hyväksyttiin lähdemateriaaliksi, sillä aihetta koskevia tieteellisiä tutkimuksia löydettiin niukasti.

Aihe: Helistin.fi keskustelupalstan käyttö opinnäytetyössä

Hei,

olemme kaksi kättilöopiskelijaa Metropolia ammattikorkeakoulusta. Aloitamme nyt syksyllä opinnäytetyön tekemisen aiheesta "Synnytyskeskustelu verkossa". Löysimme Helistin.fi sivustolta keskustelupalstan "Synnytyskertomuksia". Onko meidän mahdollista käyttää kyseisen palstan kirjoituksia tutkimuksessamme? Tutkimme aineistoa sisällön analyysillä ja tuloksista meillä olisi tarkoitus kirjoittaa asiantuntija-artikkeli ammatilliseen lehteen (mahd. Kättilölehti).

Kiitos jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin:

Tiia Heiskanen ja Jenni Isokääntä

Aihe: Helistin.fi keskustelupalstan käyttö opinnäytetyössä

Hei

Kiitoksia yhteydenotosta. Toimin Terve Mediassa päätoimittajana. Julkaisemme mm. Helistin.fi palvelua.

Helistimen keskustelupalstaa voi käyttää lähteenä tutkimuksessa lupaa pyydettyäessä, mutta henkilöt eivät saa olla tunnistettavia lopputuotoksessa ja lähteenä mainittava Helistimen keskustelupalstat. Jos etsitte uusia synnytyskertomuksia Helistimen keskustelupalstalta niin silloin teidän tulee pyytää erikseen vielä lupa.

Yhteyshenkilönä toimii Heikki Tikkanen (heikki.tikkanen@tervemedia.fi)

Toivoisimme myös, että tuloksistanne voitaisiin julkaista artikkeli myös Helistin.fi sivuilla :-)

Terveisin

Teemu Puhakka  
Päätoimittaja  
Darwin Media



## KESKUSTELUPALSTALLA SATTUU, SUPISTAA JA PONNISTUTTAA

*Kävin suihkussa ja ajelin paikat kuntoon, jos vaikka lähtö tulisi. Sen OIKEAN ensimmäisen supistuksen myötä matka pysähtyi eteiseen. Laskin kellosta supistusten väliä ja pakkasin sairaalakassin valmiiksi.*

*Sattuu niin paljon että jalat eivät meinaa enää kantaa ja koko maailma pyörii supistusten ympärillä. Muistikuvat eivät ole enää selkeitä, mutta muistan puuskutaneeni. Sängyn ympäri vaappuminen ja supistuksen tullessa ilokaasun mielipuolinen vetäminen yhdistettynä miehen kovakouraiseen alaselän hierontaan eivät enää auttaneet ja kätilö laittoi lääkärin tilaukseen laittamaan epiduraalipuudutusta. Ja siitä aukesikin sitten taivas seuraavaksi tunniksi.*

*Tunsin todella voimakasta ponnistamisen tarvetta, järkyttävät kivut tuntuivat katoavan heti kun sain alkaa ponnistamaan. Se oli julma tunne, ihan alkukantainen fiilis, kun todellisuus katosi siitä hetkestä aivan kokonaan! Muistan ikuisesti sen hetken, kun tyttö oli tulla plopsahtanut maailmaan. Näin sätkiviä käsiä ja*

*jalkoja, ja kuulin ihanan parkaisun.*

Eri Internet -sivustoilla äidit keskustelevat paljon kaikista raskauteen ja synnytykseen liittyvistä asioista. *Synnytyskertomuksia* on suosittu keskustelupalsta, jossa äidit jakavat synnytyskertomuksensa kokonaisuudessaan; palstan suosioista kertovat niin kiittävät kommentit kuin valtava lukijamääräkin. Kertomusten kautta äidit kertaavat ja muistelevat omaa synnytystään, samalla jakaen sen odottavien äitien iloksi. Toisten kirjoitusten taustalta kumpuaa myös halu auttaa muita oman kokemuksensa kautta.

### Keskustelupalsta kokemusten jakamisen foorumina

Nykyajan vanhemmat saavat usein vähemmän tukea omilta vanhemmiltaan, perheeltään ja läheisiltä ystäviltaan. Sen sijaan vanhemmat ovat tottuneita löytämään seuraa ja pitämään yhteyttä toisiinsa Internetin kautta. Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan 67 % 16–72-vuotiaista suomalaisista käyttää Internetiä päivittäin tai lähes päivittäin. Internetin käyttäjistä kolmasosa on kirjoittanut viestejä keskustelupalstoille tai uutisryh-

miin ja lähes puolet on lukenut blogeja Internetissä.

Internetin keskustelupalstat tarjoavat mahdollisuuden vertaistukeen, sillä siellä vanhempien on mahdollista keskustella muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Vertaistuen lisäksi keskustelupalstoilta etsitään myös kokemuseräisiä neuvoja.

*Synnytyskertomuksia* – keskustelupalstan lukijat kaipaavat aitoa kokemuseräistä tietoa synnytyksestä. Vaikka usein ajatellaan Internetistä löytyvän vain niitä kauhutarinoita, palstan lukijat kokevat muiden selviytymistarinat rohkaisevina. He kuvaavat kertomusten lukemisen lievittävän synnytykseen liittyvää jännitystä ja auttavan synnytykseen valmistautumisessa.

### Synnytys matkana - kotoa ensiparkaisun kuulemiseen

Synnytyskokemus on aina äidin subjektiivinen kokemus, mikä tulee ilmi myös keskustelupalstan synnytyskertomuksissa; vaikka kertomuksissa on paljon samaa, kuvailevat äidit synnytystään ja kokemustaan hyvin eri tavoin. Kertomuksissa toistuvat tietyt aihepiirit: synnytyksen käynnisty-

minen ja sairaalaan lähtö, avautumisvaiheen kipu ja sen lievittäminen, ponnistusvaihe, kättilön toiminta sekä synnytyskokemus.

### Matkan alku

Monissa kirjoituksissa äidit kuvailivat tarkastikin synnytyksen käynnistymistä kotona, yrittäen erottaa ”harkkarit” ”niistä oikeista” supistuksista. Äidit kuvailivat kokemaansa kipua ja pärjäämistään kotona supistusten kanssa. Myös käytettyjä kivunlievitysmenetelmiä kuvailtiin paljon ja äidit jakoivat omia kokemuksiaan niistä. Suurin osa äideistä turvautui synnytyksen alussa lääkkeettömiin kivunlievitysmenetelmiin sekä kotona että sairaalassa. Käytetyimpiä menetelmiä olivat vesi, asennot, lämpö, liikkuminen ja hieronta.

### Tyrmäys aquarakkuloille

Kertomusten äidit olivat hyvin haluttomia kokeilemaan aquarakkuloita avautumisvaiheen kipuun. Äidit toivat vahvasti esille omat ennakkoluulonsa aquarakkuloita kohtaan, eikä osa äideistä halunnut kokeilla niitä lainkaan kättilön houkutteluista huolimatta. Kaksi äitiä kokeili aquarakkuloita, mutta ei kokenut saaneensa niistä apua.

Aquarakkuloiden kokeilu on pitkälti riippuvaista kättilön aktiivisuudesta ja lisäksi niiden suosiota varjostaa äitien ennakkokäsitykset. Nämä ovat asioita, jotka kättilöiden olisi hyvä tiedostaa ja ottaa huomioon synnyttäjää ohjatessaan.

### Epiduraalipuudutuksen ihanuus ja kurjuus

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaiseman tilaston myötä epiduraalipuudutteen lisääntynyt käyttö Suomessa on ollut paljon esillä. Korkeat puudutusprosentit näkyvät myös synnytyskertomuksissa; äideistä kaksi kolmasosaa sai joko epiduraali- tai spinaalipuudutuksen tai ne molemmat. Sekä kättilöt että äidit itse ehdottivat epiduraalipuudutusta kivunlievitykseksi. Sen teho koettiin useimmiten hyväksi, tosin sen laittoa kuvailtiin inhottavaksi ja jopa synnytyksen kauheimmaksi osaksi.

Epiduraalipuudutuksen käytöstä tiedetään, että sen liian varhainen käyttö synnytyksessä voi heikentää supistustoimintaa ja näin pitkittää synnytystä. Tämä kävi ilmi myös kertomuksista; muutamassa synnytyskertomuksessa epiduraalipuudutuksen kuvattiin pysäyttäneen synnytyksen etenemisen. Äidit kuvailivat

epiduraalipuudutuksen vaikuttaneen supistuksia heikentävästi ja siten hidastaneen avautumisvaihetta. Tämän vuoksi osa äideistä oli pettyneitä epiduraalipuudutuksen valintaan ja eräskin äiti toivoi, että kättilö olisi ollut napakampi ja kehottanut häntä mieluummin kestämään kipua.

Toinen, äitien paljon käyttämä, lääkkeellinen kivunlievitysmenetelmä oli ilokaasu. Puolet sitä kokeilleista olivat tyytyväisiä kaasun tehoon. Osalle äideistä ilokaasu aiheutti pahoinvointia ja osaa maskin käyttö ahdisti.

### Hyvä kättilö on kiltti ja jämäkkä

Muutamaa kertomusta lukuun ottamatta tarinoista huokuu äitien luottamus kättilöön ja tämän ammattitaitoon. Kättilöä ja tämän toimintaa on kuvattu pääasiassa hyvin neutraalisti ja mielikuva kättilöstä on ollut yhtä poikkeusta lukuun ottamatta positiivinen. Kättilöistä pidettiin, kun he olivat ystävällisiä, jämäköitä, kannustavia ja lohduttavia ja äidit pitivät siitä kun kättilö ohjasi, kehui ja tsemppasi heitä.

## Ensiparkaisu ja kivun tuoma palkinto

Äitien kokemukset ponnistusvaiheesta vaihtelivat suuresti. Osa äideistä koki ponnistamisen ja lapsen syntymisen olevan synnytyksen kivuliain hetki. Toiset taas pitivät pahimpana hetkeä, jolloin ponnistamisen tarve oli voimakas, mutta lupaa ponnistamiseen ei vielä oltu annettu. Osa äideistä kuvasi ponnistamisen helpottaneen kipua ja osa äideistä oli jopa yllättyneitä ponnistamisen helpoudesta.

Yhteistä kaikissa kertomuksissa oli se, että lapsen synnyttyä kivut ”loppuivat kuin seinään” ja palkinto synnytyksestä korvasi kaiken tuskan.

## Kokemuksena ihana

Kertomusten äidit kuvasivat synnytyskokemustaan muun muassa ihanaksi, palkitsevaksi ja uskomattomaksi, kaikilla heillä se oli siis positiivinen. Osa äideistä oli lisäksi ylpeitä itsestään ja onnellisia siitä, että he olivat saaneet kokea synnytyksen. Synnytyksen eteneminen suunnitelman mukaisesti vaikutti positiivisesti synnytyskokemukseen, mutta onnistunut synnytyskokemus ei kuitenkaan ollut riippuvainen siitä.

*Synnytyks on kamalaa, kivuliasta ja pelottavaakin, mutta samalla ihaninta mitä ikinä voi kokea.*

## Tutkimuksen tulokset synnytyskeskustelun tukena

Samojen aihepiirien yleisyys kirjoituksissa antaa viitteitä siitä, että ne ovat juuri niitä asioita, jotka äidit kokevat merkityksellisiksi; ne halutaan jakaa muiden kanssa ja niistä ollaan myös kiinnostuneita kuulemaan. Näiden äidille tärkeiden aihepiirien tiedostaminen voi olla myös hyödyllistä kättilölle esimerkiksi synnytyskeskustelutilanteessa, jolloin kättilö voi tarvittaessa ohjata kes-

kustelua kyseisten teemojen avulla.

Kertomusten perusteella äidit kokivat merkitykselliseksi ajan kotona supistusten alettua. Moni äiti toi esille epävarmuutensa sairaalaan lähtöön liittyen; onko juuri nyt oikea hetki lähteä? Kättilöt voisivat huomioida tämän aiempaa paremmin ottamalla asian aktiivisesti puheeksi synnytyskeskustelun aikana, jolloin äideillä olisi mahdollisuus saada palautetta myös tekemistään päätöksistä seuraavaa raskautta ja synnytystä ajatellen.

## Tutkimuksen toteutuksesta

- Artikkelin pohjautuu Metropolia ammattikorkeakoulussa keväällä 2011 valmistuvaan opinnäytetyöhön ”Synnytyksen äidin kokemana – Synnytyskertomukset Helistin.fi -sivuston keskustelupalstalla”. Ohjaavana opettajana toimi TtT Riitta Paavilainen.
- Opinnäytetyönä tutkittiin Helistin.fi -sivuston Synnytyskertomuksia –keskustelupalstan kirjoituksia.
- Tutkimusaineisto koostui 56 kirjoituksesta, jotka sisälsivät 44 synnytyskertomusta ja 14 kommenttia.
- Synnytyskertomukset tutkittiin kvalitatiivisesti teemoittamalla.
- Pääteemoiksi nousivat keskustelupalsta kokemusten jakamisen foorumina, synnytyksen käynnistyminen ja sairaalaan lähtö, avautumisvaiheen kipu, ponnistusvaihe, äidin kuvaus synnytyksestä hoitaneesta kättilöstä ja äidin synnytyskokemus.
- Opinnäytetyö lähteineen on löydettävissä Theseus -tietokannasta.