

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitotyö

Emilia Kemppinen, Elisa Kirppu ja Aino-Elina Semeri

Äitien, doulien ja kättilöiden kokemuksia doula- toiminnasta

Opinnäytetyö 2016

Tiivistelmä

Emilia Kemppinen, Elisa Kirppu ja Aino-Elina Semeri

Äitien, doulien ja kätilöiden kokemuksia doula-toiminnasta, 63 sivua, 4 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Opinnäytetyö 2016

Ohjaajat: yliopettaja Anja Liimatainen, Saimaan ammattikorkeakoulu, lehtori

Tuula Iivarinen, Saimaan ammattikorkeakoulu ja doula-vastaava Leena Martti-

nen, Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdistys ry

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata äitien, kätilöiden sekä vapaaehtoisina doulina toimivien kokemuksia doula-toiminnasta. Tavoitteena oli koota tietoa doula-toimintaa käyttäneiden ja tarjoavien kokemuksista, jotta toiminta saisi näkyvyyttä ja sitä voitaisiin kehittää käyttäjien tarpeiden mukaiseksi. Tavoitteena oli myös kätilöiden kokemuksia tutkimalla saada tietoa synnytysosaston ja doulan välisestä yhteistyöstä, jotta myös sitä voitaisiin kehittää.

Tämä kvalitatiivinen opinnäytetyö toteutettiin haastattelemalla neljää äitiä, joilla oli ollut doula, viittä Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdistys ry:n doulaa ja kahta Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden työkentelevää kätilöä. Äitien haastattelut toteutettiin yksilöteemahaastatteluina ja doulien sekä kätilöiden ryhmäteemahaastatteluiden avulla. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan sekä äitien, doulien että kätilöiden kokemukset doula-toiminnasta olivat pääasiassa positiivisia ja kaikki kokivat doulan tekemän työn tärkeäksi. Lisäksi kaikkien vastauksissa korostui doulan tarjoaman jatkuvan tuen sekä läsnäolon merkitys äidille. Äidit saivat doulalta tukea ennen synnytystä, synnytyksen aikana ja synnytyksen jälkeen. Doulan ja kätilön ei koettu tekevän varsinaista yhteistyötä synnytyksessä, vaan kätilö keskittyi omaan työhönsä ja doula omaan rooliinsa äidin tukijana. Doulat kokivat olevansa hyödyksi synnytyksessä ja kätilöiden suhtautuvan heihin myönteisesti. Sekä doulien että kätilöiden vastauksissa nousi esiin kuitenkin myös haasteita koskien doula-toimintaa.

Kehittämisehdotuksiksi nousivat äitien ja kätilöiden tietämyksen lisääminen doula-toiminnasta sekä doula-toiminnan näkyvyyden lisääminen. Lisäksi äidit toivoivat lisää tapaamisia doulan kanssa ennen synnytystä sekä enemmän tukea vanhemmuuteen.

Jatkossa doula-toimintaa voisi tutkia koko maan laajuisesti sekä kartoittaa vapaaehtoisten ja yksityisten doulien kokemusten eroja. Tämän vertailun voisi tehdä myös äitien näkökulmasta. Lisäksi voisi tutkia myös isien kokemuksia doula-toiminnasta.

Avainsanat: doula, doula-toiminta, synnyttäjän tukihenkilö

Abstract

Emilia Kemppinen, Elisa Kirppu, Aino-Elina Semeri
Mothers', doulas' and midwives' experiences of doula activity, 63 pages, 4 appendices

Saimaa University of Applied Sciences
Health Care and Social Services, Lappeenranta
Degree Programme in Nursing
Public Health

Bachelor's Thesis 2016

Instructors: Principal Lecturer Ms Anja Liimatainen, Saimaa University of Applied Sciences, Lecturer Ms Tuula Iivarinen, Saimaa University of Applied Sciences, Ms Leena Marttinen, Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdystys ry

The purpose of this thesis was to describe mothers', doulas' and midwives' experiences of doula activity. The aim was to gather information about the experiences from those who are offering and using doula activity. In order for the doula activity to could gain visibility and it could be developed to meet the needs of the users. The objective by studying midwives perspectives was to gain knowledge of the co-operation between doulas and midwives.

This qualitative study was carried out by interviewing four mothers who had had a doula, five doulas from Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdystys and two midwives from South Karelia Social and Health Care District (Eksote). The mothers' interviews were carried out with individual theme interviews and Doulas' and midwives' with group theme interviews. The data was analyzed by data based content analysis.

Based on the findings mothers', doulas' and midwives' experiences of doula activity were mainly positive and they all regarded that doula's work was important. They all emphasized the importance of continuous support and presence that the doula is offering to the mother. The doulas supported mothers before, during and after the labour. Doulas and midwives did not cooperate during the labour. Midwives focused on their own work and doulas on their role as the mother's support person. Doulas experienced that midwives reacted to them in a positive way and they felt being helpful. Both doulas and midwives also experienced some challenges.

The recommendations made as a result of this study were to increase midwives' and mothers' knowledge of doula activity and to increase its visibility. Mothers were hoping for more meetings with the doula before labour and also more support to parenthood.

In the future doula activity could be researched nationwide. It would also be interesting to compare the differences of experiences between volunteer and private entrepreneur doulas. Fathers' experiences of doulas could also be researched.

Keywords: doula, doula activity, labour support person

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Synnyttäjän tukihenkilöt	6
2.1 Doula	6
2.2 Muut synnyttäjän tukihenkilöt	10
3 Doula-toiminta	12
3.1 Doula-toiminta Suomessa	12
3.2 Doula-toiminta ulkomailla	16
4 Opinnäytetyön tarkoitus	18
5 Opinnäytetyön toteutus	18
5.1 Tutkimuksen osallistujat ja aineistonkeruu	18
5.2 Aineiston käsittely ja analysointi	20
6 Tulokset	22
6.1 Äitien kokemuksia doula-toiminnasta	22
6.2 Doulien kokemuksia doula-toiminnasta	29
6.3 Kätilöiden kokemuksia doula-toiminnasta	38
6.4 Yhteenveto tuloksista	44
7 Pohdinta ja johtopäätökset	46
7.1 Tulosten tarkastelu	46
7.2 Eettiset näkökohdat ja luotettavuus	47
7.3 Merkitys omalle ammatilliselle kasvulle	51
7.4 Jatkotutkimusaiheet	53
Taulukot	54
Kuvat	54
Lähteet	55

Liitteet

- Liite 1 Yksilöhaastattelun teemat
- Liite 2 Ryhmähaastattelun teemat
- Liite 3 Saatekirje
- Liite 4 Tietoinen suostumus

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata äitien, vapaaehtoisten doulien sekä kätilöiden kokemuksia doula-toiminnasta Etelä-Karjalan alueella. Doula-toimintaa Etelä-Karjalan alueella tarjoaa Ensi- ja turvakotienliiton Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdystys ry. Doula-toiminnalle olisi hyvä saada lisää näkyvyyttä, jotta ihmiset osaisivat hyödyntää paremmin doulien palveluita. YLE uutisten mukaan (17.10.2014) vapaaehtoisista doulista on pulaa ja uusia vapaaehtoisia tarvitaan koko ajan (YLE uutiset 2014).

Tutkimus tehdään doula-toimintaa käyttäneiden äitien, doulina toimivien vapaaehtoisten sekä kätilöiden näkökulmasta. Doula-toimintaa tarjoavan yhdistyksen toiveesta ja tarpeesta johtuen otimme mukaan kätilöiden näkökulman. Kolmen eri näkökulman tutkimisen avulla saamme enemmän ja laajempaa tietoa tutkittavasta aiheesta. Näin voimme myös tutkia millaisia eroja ja yhtäläisyyksiä äitien, doulien ja kätilöiden kokemuksissa on doula-toiminnan suhteen. Kaikkien doula-toimintaan osallistuvien toimijoiden kokemusten kautta doula-toiminnan toimivuudesta saadaan kokonaisvaltaisempi kuva, jonka avulla toimintaa pystytään kehittämään kaikkien kannalta edulliseen suuntaan.

Doula-toiminta on Suomessa melko uusi ilmiö, mutta toiminta on koko ajan kehittymässä ja lisääntymässä. Etelä-Karjalan alueella doula-toimintaa on ollut tarjolla vasta noin neljän vuoden ajan. Suomessa doula-toimintaa tarjoaa pääasiassa Ensi- ja turvakotienliitto, mutta etenkin pääkaupunkiseudulla on myös yksityisiä palveluntarjoajia.

Doula-toimintaa ei ole juurikaan tutkittu Suomessa, joten tutkimukselliselle tiedolle on tarvetta, jotta tulevat käyttäjät ja toiminnan tarjoajat saisivat kokemuksellista tietoa siitä, minkälaiseksi toiminta on koettu. Ulkomailla doula-toiminta on yleisempää ja sitä on myös tutkittu enemmän kuin Suomessa. Doula-toimintaa on tutkittu muun muassa Yhdysvalloissa (Hunter 2012, Koumouitzes-Douvia & Carr 2006, Papagni & Buckner 2006), Australiassa (Stevens, Dahlen, Peters & Jackson 2011) ja Ruotsissa (Lundgren 2010).

Terveydenhoitajien olisi hyvä olla tietoisia doula-toiminnasta ja sen sisällöstä, jotta he osaisivat kertoa siitä tuleville äideille yhtenä synnytyksen tukivaihtoehtoista. Uusissa äitiysneuvolasuosituksissa (2013) on mainittu, että doula-tukihenkilön tarjoama vertaistuki voisi olla hyvä apu äidille lievän synnytyspelon hoidossa ammatillisen tuen lisäksi (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 249). Lisäämällä terveydenhoitajien tietoutta aiheesta ja naisten aikaisemmista kokemuksista doula-toiminnasta, terveydenhoitajien voisi olla helpompi tunnistaa henkilöt, jotka toiminnasta voisivat hyötyä. Lisäksi he osaisivat kertoa äideille yleisesti toiminnasta ja naisten aikaisemmista kokemuksista.

2 Synnyttäjän tukihenkilöt

2.1 Doula

Doula tulee Antiikin Kreikan sanasta ja tarkoittaa naista, joka palvelee. Doula on nainen, jolla on kokemusta synnytyksistä ja joka antaa jatkuvaa fyysistä ja emotionaalista tukea synnyttävälle naiselle ja hänen puolisolleen. (Stein, Kennel & Fulcher 2004.) Dona International (2005) määrittelee doulan henkilönä, joka on koulutautunut kyseiseen tehtävään ja jolla on kokemusta synnytyksistä. Doula tarjoaa jatkuvaa fyysistä, henkistä ja tiedollista tukea äidille synnytyksen aikana sekä välittömästi synnytyksen jälkeen. (Dona International 2005.)

Vaikka nykyaikana useissa sairaaloissa perheenjäsenet ovat tervetulleita äidin tueksi sairaalaan ja itse synnytykseen, jää suurin vastuu äidin tukemisesta synnytyksen aikana kätilöille. Kätilöiden suuren työmäärän ja useiden samanaikaisten synnytysten vuoksi kätilöillä ei ole tarpeeksi aikaa keskittyä äidin henkisten ja fyysisten tarpeiden tyydyttämiseen. (Papagni & Buckner 2006; Foster & Lasser 2011, 74.) Tutkimusten mukaan työn vaatimukset kätilöillä ovat niin suuret, että he pystyvät käyttämään vähemmän kuin 10 % ajastaan tukipalvelujen tarjoamiseen äideille (Stein et al. 2004). Kätilö keskittyy pääasiassa synnytyksen lääketieteelliseen puoleen, kuten monitorointiin ja lääkehoitoon. Doula taas keskittyy äidin tunneperäisiin tarpeisiin, ei lääketieteellisiin asioihin. Doula on äidin tukena koko synnytyksen ajan ja keskittyy vain äitiin ja tämän tarpeisiin. (Stein et al. 2004.) Doula ymmärtää niin synnytyksen fysiologian, kuin naisen emotionaaliset tarpeetkin synnytyksessä (Dona International 2005).

Äidit haluavat doulan tukihenkilökseen monista eri syistä ja erilaisissa elämäntilanteissa. Äidit toivovat doulalta tukea ja rohkaisua synnytykseen, erityisesti lääkkeettömissä synnytyksissä. Doula voi myös toimia yhteyshenkilönä äidin ja sairaalan henkilökunnan välillä. (Papagni & Buckner 2006.) Doula on hyvä apu silloin kun äidillä ei ole perhettä tai puolisoa tukena, tai jos nämä eivät pääse osallistumaan synnytykseen. Äiti voi kuitenkin ottaa doulan tueksi synnytykseen, vaikka puoliso tai perhe olisikin mukana. Äiti voi haluta synnytykseen mukaan naisen, jolla on tietoa ja kokemusta synnytyksistä ja äidin tukemisesta synnytystilanteessa. Doulan avulla voidaan myös vähentää puolisoon kohdistuvia paineita liittyen äidin tukemiseen ja auttamiseen. (Papagni & Buckner 2006.) Doula on hyvä vaihtoehto myös silloin, jos lapsen isä ei voi osallistua synnytykseen esimerkiksi kulttuurisista syistä (Ensi- ja turvakotienliitto 2015).

Doulan kolme tärkeintä roolia ovat äidin fyysinen ja emotionaalinen tukeminen, tiedon antaminen sekä äidin asian ajaminen synnytykseen liittyvissä asioissa (Hunter 2012). Doula rohkaisee, tukee ja opastaa äitiä synnytyksessä. Doula myös avustaa äitiä kommunikoimaan henkilökunnan kanssa. Doulan tehtävänä synnytyksessä on olla läsnä koko ajan, silloinkin kun muu henkilökunta ei ole paikalla, eikä ehdi vastata äidin tarpeisiin. (Papagni & Buckner 2006; Hunter 2012.)

Doula käyttää monenlaisia eri tekniikoita äidin olon ja kipujen helpottamiseksi sekä joissakin tapauksissa myös synnytyksen edistämiseksi. Doulan käyttämiä kivunlievitystekniikoita ovat esimerkiksi mielikuvaharjoitukset, hieronta, akupainanta ja hengitysharjoitukset. Lisäksi doula voi avustaa ja antaa neuvoja liikkumiseen sekä asennonvaihtoihin. (Papagni & Buckner 2006; Hunter 2012.) Doula auttaa äitiä vähentämään synnytykseen liittyviä pelkoja ja ahdistusta tukemalla ja opastamalla äitiä. Doula myös rohkaisee äidin ja puolison kommunikaatiota ja koskettamista synnytyksen aikana, jos puoliso on paikalla. (Papagni & Buckner 2006.) Doula ei korvaa puolisoa, vaan tukee häntä, näyttää kuinka hän voi auttaa äitiä ja helpottaa äidin jännitystä. (Stein et al. 2004.)

Doulan läsnäolon hyötyjä synnytyksessä on käsitelty muutamissa tutkimuksissa (Gruber, Cupito & Dobson 2013; Stein et al. 2004). Äitien, doulien ja kättilöiden kokemuksia ja näkemyksiä doula-toiminnasta on käsitelty useissa tutkimuksissa (Hunter 2012; Koumouitzes-Douvia & Carr 2006; Lundgren 2010; Papagni & Buckner 2006; Stevens et al. 2011). Taulukossa 1 esitellään tarkemmin muutamia tutkimuksia ja niiden tuloksia.

Tutkimus, tekijät, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimuskysymykset/tehtävät	Haastattelun/kyselyn teemat	Keskeiset tulokset
I. Lundgren Swedish women's experiences of doula support during childbirth, 2010 Ruotsi	Kuvailla naisten kokemuksia doulan läsnäolosta synnytyksessä	Mitä doulan tuki merkitsee naiselle? Miten naiset kokevat kättilön tuen synnytyksessä, jossa on doula mukana?	Kokemuksia doulan antamasta tuesta synnytyksen aikana Kokemuksia kättilön antamasta tuesta synnytyksen aikana Tunteet	Doula toi turvallisuuden tunnetta ja oli naisen tukena ja ajoi naisen etua Doula kunnioitti naisen toiveita ja tarpeita synnytystä ennen, aikana ja jälkeen Doulan koettiin olevan sekä henkisenä, että fyysisenä tukena synnytyksessä
J. Stevens et al. Midwives' and doulas' perspectives of the role of the doula in Australia: A qualitative study, 2011 Australia	Tunnistaa kättilöiden näkemykset doulan roolista, tunnistaa kuinka doulat näkevät roolinsa, lisätä kättilöiden ymmärrystä doulan roolista	Mitkä ovat kättilöiden ja doulien näkökulmat doulan roolista Australiassa?	Doulan rooli raskauden aikana, synnytyksessä ja synnytyksen jälkeen. Kokemukset doulana työskentelystä/vuorovaiikutuksesta doulan kanssa Doulan vaikutus naisen kokemukseen synnytyksestä Doulan roolin rajat Merkitykselliset vuorovaiikutustilanteet	Äidit palkkasivat doulan pääasiassa täyttääkseen aukon rikkoutuneessa äitiysjärjestelmässä Kättilöt kokivat doulien vievän heidän roolinsa, mutta syyttivät tästäkin järjestelmää Doulat kokivat kättilöiden kohtelevan heitä huonosti synnytyksissä tai olevan huomioimatta heitä
K. Papagni & E. Buckner Doula Support and Attitudes of Intrapartum Nurses: A Qualitative Study from the Patient's Perspective, 2006	Tutkia kättilöiden doulia kohtaan osoittamaa hyväksynnän tasoa potilaan näkökulmasta	Mille tasolle asti kättilöt hyväksyvät doulien antaman tuen potilaan näkökulmasta?	Doulan käyttämät tukikeinot synnytyksessä Doulan ja kättilön välinen suhde Mahdolliset konfliktit doulan ja kättilön välillä Doulan toimien mahdollinen kyseenalaistaminen kättilön toimesta	Kättilöiden asenteet doulia kohtaan olivat osassa tapauksista lähes vihamielisiä Puolet potilaista kokivat, että yhteistyö doulan ja kättilön välillä ei toiminut, kun taas toinen puoli oli sitä mieltä, että yhteistyösuhde oli kunnioittava ja positiivinen

Yhdysvallat			<p>Doulan toiminnan mahdollinen vaikutus lääketieteellisiin toimiin</p> <p>Doulan/kättilön vaikutus tyytyväisyyteen synnytyskokemuksesta kokonaisuudessaan</p> <p>Kättilön hyväksyntä doulaa kohtaan</p>	<p>Doulien toiminnasta osallistujilla ei ollut pahaa sanottavaa, mutta kättilöiden toiminnassa/käyttäytymisessä olisi parantamisen varaa</p>
<p>J. Koumouitzes-Douvia & C. Carr</p> <p>Women's Perceptions of Their Doula Support, 2006</p> <p>Yhdysvallat</p>	<p>Kuvata naisten kokemuksia saamastaan doulan tuesta synnytyksen aikana</p>	<p>Millaisia kokemuksia naisilla on doulan tuesta?</p>	<p>Doulan antama fyysinen, emotionaalinen ja informatiivinen tuki</p> <p>Äidin asian ajaminen/tahdon tukeminen synnytykseen liittyvissä asioissa</p> <p>Yksityiskohtaiset kokemukset tuesta</p> <p>Äitien ehdotuksia koskien doula-toimintaa tulevaisuudessa</p>	<p>Osallistujilla positiivisia kokemuksia doulien antamasta tuesta</p> <p>Doula ollut myös miehen tukena synnytyksessä, vaikka pääpaino on naisen tukemisella</p> <p>Naisten saama tuki doulalta oli yksilöllistä ja naisten tarpeista lähtevää</p> <p>Naiset kokivat doulilta saamaan rauhoittelun ja rohkaisun tärkeänä</p> <p>Naiset kokivat hyväksyntä, että paikalla oli henkilö (doula), joka on kokenut synnytyksessä</p>
<p>Gilliland, A.</p> <p>After praise and encouragement: Emotional support strategies used by birth doulas in the USA and Canada, 2011</p> <p>Yhdysvallat</p>	<p>Kuvailla yksityiskohtaisesti doulien synnytyksen aikana käyttämiä emotionaalisia tukikeinoja</p>	<p>Mitkä ovat tehokkaita doulien käyttämiä tukikeinoja synnytyksessä?</p>	<p>Äitien haastatteluissa teemana olivat kokemukset doulan tuesta synnytyksen aikana</p> <p>Doulien haastatteluissa teemana olivat doulien käyttämät emotionaaliset tukikeinot synnytyksen aikana</p>	<p>Doulat käyttivät synnytyksen aikana yhdeksää eri tukikeinoja. Nämä luokiteltiin viiteen usein käytettyyn yksinkertaisempaan keinoon sekä neljään monimutkaisempaan tukikeinoon</p> <p>Viisi yksinkertaista tukikeinoja olivat: rauhoittelu, rohkaisu, kehuminen, asioiden selittäminen ja tunteiden peilaaminen</p> <p>Neljä muuta tukikeinoja olivat: hyväksyntä, vahvistaminen, uusien näkökulmien tarjoaminen äidille sekä äidin aktiivinen kuunteleminen ja empatia</p>

<p>Lantz, P., Low, L., Varkey, S., Watson, R.</p> <p>Doulas as childbirth paraprofessionals: Results from a national survey, 2005</p>	<p>Koota kuvailevaa tietoa doulien taustasta, tuen muodoista ja asenteista.</p>	<p>Koota kuvailevaa tietoa doulien sosiodemografisesta asemasta ja tukimuodoista.</p> <p>Vertailla edellä mainittuja asioita sertifioitujen ja sertifioimattomien doulien välillä → erot ja yhtäläisyydet.</p> <p>Dokumentoida doulien asenteita ja näkemyksiä keskeisistä asioista työssään.</p> <p>Tunnistaa tärkeät kysymykset jatkotutkimuksia varten.</p>	<p>Sähköisessä kyselyssä kartoitettu edellä mainittuja osa-alueita.</p> <p>Lisäksi kysytyt seuraavat avoimet kysymykset: 1) Kaksi isointa haastetta jotka olet kohdannut doulana 2) Kaksi asiaa, jotka tuottavat sinulle eniten iloa doulana toimiessa</p>	<p>Doulat olivat pääasiassa valkoihoisia, hyvin koulutettuja, naimisissa olevia naisia, joilla oli lapsia.</p> <p>Suurin osa sertifioituista doulista työskenteli yksityisyrittäjänä ja heillä oli keskimäärin yhdeksän asiakasta vuodessa.</p> <p>Vain harvat doulat ansaitsivat vuodessa yli 5000\$ doulana toimimisesta.</p> <p>Melkein kaikki doulat pitivät työtään emotionaalisesti palkitsevana, kutienkin vain yksi kolmesta koki työn taloudellisesti palkitsevana.</p> <p>Doullilla oli vaikeuksia saada tukea ja kunnioitusta sairaalan henkilökunnalta sekä kovivat doula-toiminnan ja perhe-elämän yhteensovittamisen hankalana.</p>
---	---	--	--	---

Taulukko 1. Tutkimuksia doula-toiminnasta

Tässä opinnäytetyössä doulalla tarkoitetaan nimenomaan Ensi- ja turvakotien liiton vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka toimivat doulina.

2.2 Muut synnyttäjän tukihenkilöt

Tavallisesti äiti haluaa synnytykseen mukaan hänelle tutun ja läheisen henkilön. Äidin tukihenkilönä voi toimia esimerkiksi ystävä, sukulainen, doula tai muu hänelle läheinen ihminen. Yleisimmin äidillä on kuitenkin synnytyksessä mukana hänen puolisonsa. Valinnan synnytykseen mukaan tulevasta henkilöstä tekee aina äiti itse omien tuntemustensa mukaan. Äidin tulee kuitenkin ottaa huomioon valitsemansa tukihenkilön halukkuus synnytykseen osallistumiseen, sillä ketään ei voi pakottaa tehtävään. (Jouhki & Seppä 2014.)

Olipa tukihenkilö kuka tahansa äidin valitsema henkilö, on tukihenkilön tärkein tehtävä olla äidin henkisenä tukena synnytyksessä. Läheisen ihmisen läsnäolo

synnytystilanteessa tekee äidin olon turvallisemmaksi. Tukihenkilö voi myös konkreettisilla asioilla lievittää kipua ja helpottaa äidin oloa. Tukihenkilö voi auttaa äitiä rentoutumaan esimerkiksi avustamalla rauhallisessa hengityksessä, hieromalla tai vain yleisesti koskettamalla ja olemalla lähellä. Olisi hyvä, että äiti ja synnytykseen tuleva tukihenkilö keskustelisivat etukäteen ennen synnytystä äidin toiveista ja ajatuksista tulevaan synnytykseen liittyen. (Jouhki & Seppä 2014; HUS 2015.) Esimerkiksi Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin internet-sivuilta löytyy valmis lista asioista, joista äidin ja tukihenkilön olisi hyvä keskustella ennen synnytystä (HUS 2015).

Doulat ovat koulutettuja tukihenkilöitä, joten heillä on yleensä enemmän tietoa ja taitoa äidin tukemiseen synnytyksessä kuin kouluttamattomalla perheenjäsenellä tai ystävällä (Foster & Lasser 2011). Äidit haluavat usein tukihenkilökseen doulan, koska doula pysyy rauhallisena ja objektiivisena, toisin kuin perheenjäsen tai ystävä (Stein et al. 2004).

Myös kätilö osallistuu synnytyksessä äidin ja perheen tukemiseen. Suomen kätilöliitto ry (2009) määrittelee kätilön seksuaali- ja lisääntymisterveyden, synnytysten, naistentautien hoitotyön ja vastasyntyneen hoidon asiantuntijaksi. Kätilöllä on synnytyksessä äidin tukemisen lisäksi useita muitakin tehtäviä, kuten sikiön voinnin seurana, vastasyntyneen tarkkailu ja hoito syntymän jälkeen sekä riskitekkijöiden arviointi. Tästä syystä kätilöllä ei jää niin paljon aikaa äidin henkiseen tukemiseen kuin erillisellä tukihenkilöllä. (Raussi-Lehto 2012, 206-209.)

Aineistoa etsittäessä on tehty tietohakuja Saimaan ammattikorkeakoulun Nelliportaalin eri tietokannoissa käyttäen suomenkielisiä hakusanoja *doula, äiti, synnytys, tukihenkilö, tuki synnytyksessä, synnyttäjän tukihenkilö* sekä englanninkielisiä hakusanoja *doula, doulas, birth, childbirth, labour, mother, motherhood, support, support person, support during labour*. Tietohakuja tehdessä hakusanoja on yhdistelty ja sanoja on katkaistu taivutuksen mukaan eri tietokantojen ohjeiden mukaisesti.

3 Doula-toiminta

3.1 Doula-toiminta Suomessa

Suurin osa Suomessa tarjottavasta doula-toiminnasta perustuu vapaaehtoistoimintaan. Doula-toiminta on Suomessa melko uusi ilmiö, mutta toiminta on koko ajan kehittymässä ja lisääntymässä. Doula-toiminta on saanut Suomessa alkunsa Helsingin ensikodista, jossa on vuodesta 1981 tarjottu äideille mahdollisuus saada työntekijä mukaan synnytykseen. Hyvän palautteen vuoksi toimintaa haluttiin alkaa kehittämään ja vuonna 1992 Raha-automaattiyhdistys mahdollisti Helsingin ensikodille kolmevuotisen Doula-projektin aloittamisen. (Helsingin ensikoti ry 2015a.) Tästä lähtien doula-toiminta on jatkunut Helsingin ensikodissa ja se on pikkuhiljaa muotoutunut nykyisen kaltaiseksi. Aluksi Helsingin ensikodissa ajateltiin, että doulalle olisi kysyntää nuorten, yksinäisten ensisynnyttäjien keskuudessa, mutta toiminnan edetessä huomattiin, että doulaa tarvitsivat myös parisuhteessa elävät uudelleensynnyttäjät. Doula-toiminta on levinnyt muualle Suomeen vasta 2000-luvulla. (Wikgren 2014, 6-7.) Esimerkiksi Kymenlaakson ja Lahden ensi- ja turvakotiyhdistyksissä toimintaa on järjestetty vuodesta 2010 lähtien. Etelä-Karjalassa doula-toimintaa on ollut tarjolla vasta noin neljän vuoden ajan. Ensi- ja turvakotien liitto ry tukee yhdistyksiä, jotta Doula-toiminta saataisiin laajentumaan koko maahan. (Ensi- ja turvakotien liitto 2010.)

Suomessa doula-toimintaa tarjoaa pääasiassa Ensi- ja turvakotienliiton jäsenyhdistykset, mutta toimintaa järjestävät myös muutamat muut yhdistykset sekä etenkin pääkaupunkiseudulla yksityiset palveluntarjoajat. Doula-toimintaa on tällä hetkellä tarjolla kuudessatoista Ensi- ja turvakotienliiton jäsenyhdistyksessä Helsingissä, Rovaniemellä, Tampereella, Kotkassa, Kuopiossa, Oulussa, Lahdessa, Vaasassa, Lappeenrannassa, Imatralla, Hämeenlinnassa, Kauhajoella, Turussa, Outokummussa, Iisalmessa ja Jyväskylässä (Ensi- ja turvakotien liitto 2010).

Ensi- ja turvakotienliiton kautta toimivat doulat ovat vapaaehtoistyöntekijöitä, jotka saavat koulutusta, vertaistukea ja työnohjausta synnytyksen tukihenkilönä toimimiseen (Kuopion Ensikotiyhdistys 2015). Doulana toimiminen ei edellytä va-

paaehtoiselta mitään erityistaitoja. Doulaksi haluava käy ensimmäisenä alkukeskustelun yhdistyksen työntekijän kanssa, jossa selvitetään soveltuvuus vapaaehtoistyöhön ja annetaan tietoa yhdistyksen toiminnasta ja vapaaehtoistyöstä. Tämän jälkeen uusi doula osallistuu alkuperehdytykseen tai peruskoulutukseen, joka toteutetaan yleensä muutaman arki-illan tai viikonlopun aikana. Toistaiseksi yhdistykset ovat toteuttaneet koulutuksen omien resurssiensa mukaisesti joko doulatapaamisissa tai erillisinä koulutuspäivinä. Joissakin yhdistyksissä uusi doula suorittaa ensiksi yleisen vapaaehtoistoiminnan koulutuksen ja syventyy vasta tämän jälkeen doula-toimintaan. Uuden doulan on myös mahdollista saada alussa tukea kokeneemmalta doulalta, esimerkiksi toimimalla hänen työparinaan tai varadoulanaan. Doulat kokoontuvat säännöllisesti doula-illoissa, joiden tavoitteena on antaa vertaistukea, työnohjausta ja jatkuvaa koulutusta. (Wikgren 2014, 14-15.)

Jäsenyhdistyksestä riippuen doulan palvelut ovat äidille ilmaisia tai maksullisia. Doulan palvelut ovat ilmaisia muun muassa Kymenlaakson ensi- ja turvakotiyhdistys ry:ssä sekä Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry:ssä (Kymenlaakson ensi- ja turvakotiyhdistys ry 2015; Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry 2015). Esimerkiksi Lahden ensi- ja turvakoti ry puolestaan veloittaa perheeltä tukihenkilöstä 42 euroa ja Helsingin ensikoti ry 50 euroa. Maksu sisältää kaikki doulan palvelut koko tukisuhteen ajalta. (Lahden ensi- ja turvakoti ry 2015; Helsingin ensikoti ry 2015b.)

Ensi- ja turvakotien liiton kautta otetut doulat useimmiten tapaavat perhettä muutamia kertoja ennen synnytystä, ovat tukena synnytyksessä sekä usein tukevat perhettä myös synnytyksen jälkeen. Tapaamisia toteutetaan perheen toiveiden ja tarpeiden mukaan. Ennen synnytystä doula voi käydä perheen kanssa läpi raskausaikaa, vauvaan valmistautumista sekä keskustella äidin toiveista ja mahdollisista huolista tai peloista koskien synnytystä. Synnytyksessä doulan tuessa korostuvat yksilöllisyys ja äidin toiveet. Doulan tärkein tehtävä on olla läsnä. (Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdystys ry 2015; Ensi- ja turvakotien liitto 2015.)

Folkhälsan tarjoaa ruotsinkielisiä doula-palveluita Suomen kolmella ruotsinkielisellä alueella. Myös Folkhälsanin doulat ovat vapaaehtoistyöntekijöitä ja doulan

ottaminen maksaa äidille 40 euroa. Summa käytetään muun muassa doulan matkakulujen kattamiseen. (Folkhälsan 2015.)

Lisäksi vapaaehtoisten tuottamaa doula-toimintaa tarjoaa muun muassa Mannerheimin lastensuojeluliiton Hämeenlinnan sekä Vesilahden yhdistykset. Hämeenlinnan yhdistys veloittaa äidiltä doulasta 40 euroa ja tuotot käytetään suoraan doula-toiminnan hyväksi. Vesilahden yhdistys taas veloittaa äidiltä matkakorvausten ja esimerkiksi parkkikulujen mukaan. (MLL Hämeenlinnan yhdistys 2015; MLL Vesilahden yhdistys 2015). Vapaaehtoisen doula-toiminnan kulut ovat kuitenkin äidille pienet verrattuna yksityisten palveluntuottajien kuluihin.

Doula-toimintaa tarjoavat myös yksityiset palveluntarjoajat. Yksityisten doulien määrä on runsasta etenkin pääkaupunkiseudulla, mutta niitä löytyy myös muualta Suomesta enenevässä määrin. Suomen Doulat ry on vuonna 2014 perustettu yhdistys, jonka tarkoituksena on lisätä tietoutta doula-toiminnasta sekä kerätä yhteen kaikki Suomessa toimivat doulat tarjoten heille verkostoitumista ja koulutuksia. (Suomen Doulat ry 2015.)

Yksityisten doulien koulutus pohja vaihtelee melko paljon ja koulutuksena yksityisellä doulalla voi olla muun muassa kätilön koulutus tai kansainvälinen doula-koulutus esimerkiksi Dona Internationalin kautta. Useimmat yksityiset doulat ovat suorittaneet sertifioidun doulan pätevyyden, jonka Suomessa voi suorittaa muun muassa Doulakka-yrityksen kautta tai ulkomailla esimerkiksi CAPPA- tai DONA-järjestöjen kautta (Doulakka 2015). Doula ei kuitenkaan ole suojattu nimike, joten doulaksi itseään voi kutsua kuka tahansa, millaisella koulutus pohjalla tahansa (Suomen Doulat ry 2015).

Yksityisten doulien palveluiden hinnat ovat moninkertaisia verrattuna vapaaehtoisten doulien palveluihin ja usein heiltä on ostettavissa erilaisia paketteja kunkin äidin tarpeisiin sopiviksi. Usein erilaisten pakettien lisäksi tarjolla on doulan palveluita äidin tarpeen mukaan tuntiveloituksella. Jos äiti ei halua doulan tukea kaikissa vaiheissa, eli ennen synnytystä, sen aikana ja sen jälkeen, tarjoavat monet doulat vaihtoehtona myös pelkkää tukea ennen synnytystä tai synnytyksen jälkeen. Doulia, jotka osallistuvat synnytykseen ja tapaavat äitiä myös ennen ja jälkeen synnytyksen, kutsutaan myös synnytysdouliksi (birthdoula). Doulaa, joka

tukee perhettä vain synnytyksen jälkeen arjessa ja vauvanhoidossa, kutsutaan myös perhedoulaksi (postpartum-doula). (Suomen doulat ry 2015.)

Esimerkiksi Doulakka yrityksen yksityisen doulan tarjoama synnytystukipalvelun peruspaketin hinta on 800 euroa. Kyseinen paketti sisältää kaksi 1,5 tunnin tapaamista doulan kanssa ennen synnytystä, neljän viikon hätävalmiusajan, jolloin doula on valmiina lähtemään synnytykseen milloin tahansa, puhelin- ja sähköpostikonsultaation tarpeen mukaan, läsnäolon ja tuen synnytyksessä, lopputapaamisen synnytyksen jälkeen äidin ja vauvan kotiuduttua sekä tens-laitteen lainan doulan palveluiden ajaksi. (Doulakka 2014.)

Monet yksityiset yritykset tarjoavat myös muun muassa pikadoulausta, jolloin doulan tuki alkaa vasta hyvin vähän ennen synnytystä tai vasta sen jälkeen. Esimerkiksi Doules (2015) tarjoaa tällaisia pikadoulaus-paketteja, joiden hinta kyseisellä yrityksellä on 400 euroa. Pakettiin kuuluu ennen synnytystä puhelinkeskustelu, jossa kartoitetaan äidin toiveita koskien synnytystä sekä kahden viikon päivystys, jolloin doula on jatkuvassa valmiudessa synnytyksen alkamisen suhteen. Lisäksi pakettiin kuuluu doulan tuki synnytyksen aikana kotona ja sairaalassa sekä synnytyksen jälkeinen tapaaminen äidin ja vauvan kotiuduttua. (Doules 2015.)

Doula-toiminnasta on tehty muutamia opinnäytetöitä aikaisemmin ammattikorkeakouluissa Suomessa (Järvinen 2010; Kiehelä, Numminen & Sjelvgren 2014; Muikku 2016; Tirkkonen 2014) ja ainakin yksi ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyö (Kuivala 2013). Doulan ja kätilön yhteistyötä selvittäviä opinnäytetöitä on tehty muutama (Jokinen & Hellsten 2014; Halme & Muikku 2015) ja kätilöiden kokemuksia doula-toiminnasta on selvitetty yhdessä opinnäytetyössä (Uotila, Aksila & Laakso 2014). Lisäksi on tehty muutama opinnäytetyö, jotka keskittyvät selvittämään pääkaupunkiseudun doula-toimintaa (Dart & Lojander 2015; Suuntala & Rautio 2015).

3.2 Doula-toiminta ulkomailla

Ulkomailla doula-toimintaa on ollut kauemmin kuin Suomessa ja monissa maissa doula-toimintaa harjoittavat niin sanotut ammattidoulut, jotka tekevät doulausta työkseen. Toiminta on hyvin monimuotoista ja vaihtelee suuresti eri maiden välillä. Myös ulkomailla on vapaaehtoistoimintaan perustuvaa doula-toimintaa kuten Suomessa. Etenkin Yhdysvalloissa doula-toiminta on hyvin yleistä ja internetistä löytyy hyvin paljon erilaisia yhdistyksiä ja yksityisiä palvelun tarjoajia. Erään tutkimuksen mukaan vuonna 2002 jopa viidellä prosentilla yhdysvaltalaisista synnyttäjäistä oli doula mukana synnytyksessä (Lantz, Low, Varkey, Watson 2005).

Yhdysvaltalainen yritys Dona International tarjoaa kansainvälistä doula-koulutusta ja heidän kauttaan on mahdollista saada kansainvälinen doulan pätevyys, joko synnytysdoulaksi tai postpartum doulaksi. Yrityksen internetsivuilta pystyy hakemaan maan mukaan kaikki kyseisen maan Dona Internationalin kautta doulan pätevyyden omaavat doulut. Yhteensä Dona Internationalin sivuilta löytyy doulia 51 eri maasta. Myös Suomesta löytyy doula, joka on hankkinut doulan pätevyyden tämän yrityksen kautta. (Dona International 2005.) Kansainvälistä doula-koulutusta järjestää myös muun muassa CAPPA (Childbirth and Postpartum Professional Association), jonka kautta on kouluttautunut jo tuhansia ammattilaisia vuodesta 1998 lähtien sekä ICEA (The International Childbirth Education Association), jonka kautta on mahdollista hankkia synnytysdoulan tai postpartum-doulan pätevyys (CAPPA 2015; ICEA 2015).

European Doula Network on vuonna 2010 perustettu verkosto, jonka tavoitteena on kasata yhteen eri Euroopan maiden doulut ja antaa näin tukea ja jakaa informaatiota myös eri maiden kesken. European Doula Network edustaa jo yli 30 organisaatiota yli 20 maasta. Nettisivuilta löytyy tietoa jokaisen jäsenmaan doulayhdistyksistä sekä linkit yhdistysten omille verkkosivuille. European Doula Networkin tavoitteena on järjestää vuosittain virallinen doula-kokous, joka onkin järjestetty jo vuodesta 2011 lähtien vuorotellen eri Euroopan maissa. (European Doula Network 2015.)

Useissa maissa doulat jaetaan kolmeen eri tyyppiin, joita ovat birthdoula eli synnytysdoula, antepartum doula, joka tukee ennen synnytystä ja postpartum doula, joka tukee synnytyksen jälkeen. Jotkut doulat toimivat vain yhdessä roolissa, mutta monet voivat toimia esimerkiksi sekä synnytysdoulana, että postpartum doulana. Synnytysdoula on äidin tukena synnytyksessä ja antaa äidille henkistä, fyysistä ja tiedollista tukea synnytyksen aikana. Synnytysdoula hallitsee erilaisia kivunlievitystekniikoita ja pyrkii näin vähentämään äidin kipuja synnytyksen edessä. Doula ei kuitenkaan puutu synnytyksen lääketieteelliseen puoleen, vaan doulan tehtävä on olla läsnä ja äidin sekä perheen tukena ja keskittyä vain omaan tehtäväänsä. (Doula UK 2015.)

Antepartum-doula on äidin tukena raskauden aikana ennen synnytystä. Usein kuitenkin, jos äiti valitsee synnytysdoulan, myös tämän tehtävään kuuluu tavata äitiä ja perhettä muutamaan kertaan ennen synnytystä. Tapaamisissa äiti ja doula voivat keskustella äidin huolista ja mieltä askarruttavista kysymyksistä synnytykseen liittyen sekä tehdä yhdessä suunnitelmaa siitä, miten äiti haluaa doulan häntä tukevan synnytyksessä (Doula UK 2015). Ennen synnytystä doula auttaa perhettä muun muassa keräämään informaatiota synnytyksen etenemisestä ja eri vaihtoehtoista koskien synnytystä (Hunter 2012). Doula antaa äidille tietoa myös imetyksestä sekä neuvoja vastasyntyneen kanssa pärjäämiseen (Foster & Lasser 2011.) Tärkeää on myös äidin ja doulan tutustuminen toisiinsa sekä yhteyden löytäminen, sillä synnytys on intiimi tapahtuma, ja täysin vieraan ihmisen läsnäolo voi tuntua ahdistavalta (Doula UK 2015).

Postpartum doula tukee perhettä sekä äitiä lapsen syntymän jälkeen. Doula antaa tiedollista sekä henkistä tukea ja auttaa perhettä käytännön asioiden kanssa, esimerkiksi liittyen vauvan hoitoon. Doula-suhteen pituus vaihtelee perheen tarpeiden mukaan ja voi alkaa pian lapsen syntymän jälkeen tai vasta myöhemmin, kun perhe huomaa tarvitsevänsä apua arjesta selviytymiseen uuden tulokkaan kanssa. Joskus doula voi olla tarpeen myös perheissä, joissa lapset ovat jo isompia. (Doula UK 2015.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata äitien, kätilöiden sekä vapaaehtoisina doulina toimivien kokemuksia doula-toiminnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on koota tietoa doula-toimintaa käyttäneiden ja tarjoavien kokemuksista, jotta toiminta saisi näkyvyyttä ja sitä voitaisiin kehittää käyttäjien tarpeiden mukaiseksi. Tavoitteena on myös, kätilöiden kokemuksia tutkimalla, saada tietoa synnytysosaston ja doulan välisestä yhteistyöstä, jotta myös sitä voitaisiin kehittää.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia kokemuksia äideillä on doula-toiminnasta?
2. Millaisia kokemuksia kätilöillä on doula-toiminnasta?
3. Millaisia kokemuksia vapaaehtoisilla doulilla on doula-toiminnasta?

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Tutkimuksen osallistujat ja aineistonkeruu

Toteutimme opinnäytetyömme kvalitatiivisin eli laadullisin menetelmin. Tutkimusaiheestamme on melko vähän tutkimustietoa ja haluamme ymmärtää osallistujien näkökulman tutkittavasta aiheesta, jolloin laadullinen tutkimusmenetelmä on sopivin vaihtoehto (Kylmä & Juvakka 2012, 26-27; Kananen 2014, 16-17). Laadullisessa tutkimuksessa osallistujia on yleensä vähän ja ne valitaan tarkoituksenmukaisesti tutkittavan aiheen perusteella, sillä tutkimuksella pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä syvällisesti, ei samaan tilastollisesti yleistettävissä olevaa tietoa (Kylmä & Juvakka 2012, 26-27; Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009, 85; Kananen, J. 2014, 26).

Valitsimme tutkimuksemme osallistujat Ensi- ja turvakotien liiton Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdystys ry:n kautta, sillä he ainoana tarjoavat Etelä-Karjalan alueella doula-toimintaa. Saimme heidän kauttaan tiedot sekä doulista että toimintaa käyttävistä äideistä. Otimme yhteyttä Ensi- ja turvakotienliiton Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdystys ry:n doula-vastaavaan Leena Marttiseen ja häneltä saimme tiedon, että yhdistyksen doulat kokoontuvat säännöllisesti doula-

iltoihin. Doula-vastaava oli yhteydessä yhdistyksen douliin ja kertoi heille tutkimuksestamme sekä kysyi heidän halukkuudestaan osallistua tutkimukseemme. Sovimme järjestävämme doulien ryhmähaastattelun marraskuun doula-illassa, jonne halukkaat osallistujat tulivat paikalle. Doula-vastaava oli yhteydessä myös äiteihin, joiden synnytyksessä doula on ollut mukana ja kysyi halukkuudesta osallistua tutkimukseemme. Doula-vastaava toimitti meille niiden äitien yhteystiedot, jotka olivat halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Otimme äiteihin henkilökohtaisesti yhteyttä ja sovimme jokaisen kanssa äidille sopivan haastatteluajan. Doulien haastattelu pidettiin Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdystys ry:n tiloissa syksyllä 2014. Äitien haastattelut toteutettiin kesän ja syksyn 2015 aikana, osa äitien kotona ja osa Saimaan ammattikorkeakoulun tiloissa äidin toiveen mukaan.

Tutkimukseen osallistuvien kätilöiden etsimisen aloitimme ottamalla yhteyttä Etelä-Karjalan keskussairaalan synnytysosaston (G1) esimieheen. Hänen kanssa yhteistyössä päädyimme hakemaan kätilöitä tutkimukseemme sähköpostitse lähetettävällä tutkimusesitteellä, jonka hän lähetti synnytysosaston kätilöille. Tutkimusesitteessä oli yhteystietomme ja päivämäärä, johon mennessä tutkimukseen tuli ilmoittautua. Valitsimme tutkimuksen osallistujat yksilöllisesti ja tarkoituksenmukaisesti kätilöistä, joilla on kokemusta synnytyksistä, joissa doula on ollut mukana. Kätilöiden haastattelu järjestettiin Etelä-Karjalan keskussairaalan tiloissa kesällä 2015.

Haastattelimme viittä doulaa, neljää äitiä ja kahta kätilöä, eli osallistujia oli yhteensä 11. Laadullisessa tutkimuksessa osallistujien määrällä ei ole suurta merkitystä, sillä tutkimus perustuu tutkittavan ilmiön laatuun eikä määrään. Tutkimuksen aineisto voi olla hyvinkin laaja pienestä osallistujamäärästä huolimatta, joten saimme tarvittavan aineiston kokoon pienelläkin osallistujamäärällä. (vrt. Kylmä & Juvakka 2012, 26-27.)

Käytimme tutkimuksessamme tiedonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Valitsimme haastattelun, sillä se on kyselyyn verrattuna joustava ja varma tiedonkeruumenetelmä. Kun haastatteluajankohdat sovitaan yksilöllisesti jokaisen haastateltavan kanssa etukäteen, on osallistumisen peruuttaminen epätodennäköisempää kuin esimerkiksi lomakehaastattelua käytettäessä (Tuomi & Sarajärvi

2009, 73-74). Äitien haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina ja doulien sekä kätilöiden ryhmähaastatteluna. Haastatteluiden pohjana käytettiin tekemiämme teemahaastattelurunkoja (Liite 1 & Liite 2). Päädyimme äitien kohdalla yksilöhaastatteluihin, sillä äideille synnytys ja doulan hankintaan liittyvät tekijät voivat olla hyvinkin henkilökohtaisia, jolloin aiheen sensitiivisyys rajoittaisi ryhmähaastattelussa esiin tulevia asioita. Teemahaastattelun valitsimme, sillä se on strukturoitua haastattelua väljempi haastattelumuoto. Strukturoitu haastattelu olisi ollut liian rajoittava emmekä välttämättä olisi osanneet kysyä oikeita kysymyksiä, ja täten emme olisi saaneet vastauksia haluttuihin asioihin. (vrt. Kylmä & Juvakka 2012, 78-79.)

Doulien ja kätilöiden kohdalla päädyimme ryhmähaastatteluun, koska heille aihe ei ole yhtä sensitiivinen kuin äideille. Doulien ja kätilöiden kohdalla synnytys on arkipäiväistä ja osa heidän työtään, joten siihen ei liity niin suuria tunteita kuin äitien kohdalla. Tällöin ryhmässä asioiden jakaminen on helpompaa ja ryhmähaastattelu voi tarjota enemmän näkökulmia aiheesta, sillä muiden vastauksista voi muistua itsellekin mieleen asioita, joista haluaa puhua. Doulat sekä kätilöt voivat myös hyötyä kokemustensa jakamisesta muiden saman kokeneiden kanssa. Kaikki haastattelut äänitettiin ääninauhurilla, jonka saimme lainaan Saimaan ammattikorkeakoululta tutkimuksemme ajaksi.

5.2 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineisto analysoitiin induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Ääninauhurille äänitetyt haastattelut siirrettiin tutkijoiden kannettaville tietokoneille analyysiä varten. Ensimmäiseksi haastattelut litteroitiin eli auki kirjoitettiin tekstimuotoon, jonka jälkeen pyrimme hahmottamaan kokonaiskuvan kustakin haastattelusta lukemalla haastattelut läpi useaan kertaan. Käytimme litteroinnissa sanatarkkaa litterointitekniikkaa, eli kirjoitimme haastateltavien puheen auki juuri sellaisena kuin se nauhalla oli, huomioiden myös äännähdykset (Kananen 2014, 102). Jaoimme haastatteluiden litteroinnin tutkijoiden kesken, sillä haastatteluita oli useita ja litterointivaihe on hyvin aikaa vievä. Doulien ryhmähaastattelun litterointiin kului aikaa noin 14 tuntia ja litteroitua tekstiä kertyi 22 sivua fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5. Kätilöiden ryhmähaastattelun litterointiin kului aikaa noin 6 tuntia ja tekstiä kertyi 8 sivua fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5. Äitien yksilöhaastatteluiden

litterointiin kului aikaa yhteensä 27 tuntia ja tekstiä kertyi 32 sivua fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5. Tulostimme litteroidut haastattelut paperille analyysivaiheen helpottamiseksi, sillä koimme analyysin tekemisen käsin selkeämmäksi kuin tietokoneohjelman avulla. Numeroimme haastateltavien puheenvuorot ja kehitimme lyhenteet haastateltaville, mikä helpotti ja nopeutti aineiston käsittelyä. Esimerkiksi ensimmäisenä haastatellun äidin kolmatta puheenvuoroa merkitsimme Ä1/3.

Aineiston analyysi eteni yleiskuvan hahmottamisen jälkeen pelkistämisen ja ryhmittelyn kautta käsitteellistämiseen. (Kylmä & Juvakka 2012, 112-119; Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) Pelkistämisen eli aineiston redusoinnin toteutimme koodauksen avulla. Pelkistämällä pyrimme karsimaan aukikirjoitetusta haastatteluaineistosta kaiken tutkimuksen kannalta ylimääräisen ja epäolennaisen sisällön pois. Koodauksen avulla pyrimme löytämään ja nostamaan esiin aineistosta tutkimuskysymysten kannalta olennaisia ilmauksia ja tällä tavoin tiivistämään aineiston helposti käsiteltävään muotoon. (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2009, 109; Kananen 2014, 103-104.) Koodauksen toteutimme värien avulla. Yliviivasimme litteroidusta aineistosta samalla värillä kohtia, jotka liittyivät samaan haastattelun teemaan. Analyysiyksikkönä käytimme tilanteen mukaan yhtä puheenvuoroa tai osaa puheenvuorosta.

Pelkistämisen jälkeen siirryimme aineiston ryhmittelyyn eli klusterointiin. Aluksi kävimme läpi edellisessä vaiheessa löytyneet koodatut alkuperäisilmaukset ja etsimme niistä käsitteitä, jotka kuvaavat löydettyjä yhtäläisyyksiä tai eroavaisuuksia. Aloimme muodostamaan luokkia käsitteistä, jotka tarkoittavat samaa asiaa. Nimesimme luokat niin, että nimi kuvaa luokan sisältöä. Luokittelun avulla saimme aineiston yhä tiiviimpään muotoon. (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2009, 110-111.)

Aineiston ryhmittelyn jälkeen siirryimme abstrahointiin eli käsitteellistämiseen, jonka tavoitteena on erotella tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ja muodostaa siitä teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Tämä tapahtui yhdistämällä ryhmittelyssä muodostettuja luokkia sisällön mukaan yläluokiksi. Yläluokkien muodostamisen jälkeen jatkoimme luokkien yhdistelyä yhä suuremmiksi pääluokiksi niissä kohdissa, joissa tämä tuntui olevan tarpeellista. (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2009, 111-112.)

6 Tulokset

6.1 Äitien kokemuksia doula-toiminnasta

Yksilöhaastatteluihin osallistui neljä äitiä, joiden synnytyksessä on ollut mukana doula. Äidit olivat iältään 30-32 -vuotiaita. Kolme äideistä oli uudelleensynnyttäjiä ja yksi ensisynnyttäjä. Tulosten mukaan äitien kokemukset doulista olivat suurimmaksi osaksi positiivisia, eikä negatiivisia asioita juuri noussut esille. Kaikki äidit olivat tyytyväisiä saamaansa tukeen synnytyksen aikana. Ainoa negatiiviseksi koettu asia oli tuen vähäisyys ennen synnytystä.

Doulan hankinta

Doulan hankinnan motiiveista (Taulukko 2) korostui erityisesti äitien halu varmistua tuen saannista synnytyksessä. Lisäksi huonot kokemukset aikaisemmissa synnytyksissä lisäsivät motiivia hankkia synnytykseen ulkopuolinen tukihenkilö. Doulaa tarvittiin myös, jos muuta tukiverkostoa ei ollut saatavilla. Äidit eivät myöskään välttämättä halunneet ystävää tai läheistä mukaan synnytykseen. Tähän oli syynä se, etteivät äidit halunneet jakaa niin intiimiä kokemusta läheisen tai tuttavien kanssa.

Äitien aikaisemmista huonoista synnytyskokemuksista johtuen he halusivat synnytykseen mukaan henkilön, joka osaisi tukea ja auttaa oikealla tavalla, sekä ymmärtäisi tilanteen kulun. Osalla äideistä oli jäänyt synnytyspelko edellisen synnytyksen huonon kokemuksen vuoksi, joten he kokivat, että doulan tuki loisi turvaa ja varmuutta pelottavaan tilanteeseen.

Osalla äideistä miehen pääsy mukaan synnytykseen oli epävarmaa. Hankkimalla doulan äidit halusivat varmistua, etteivät he jää yksin synnytyksessä. Kaikki miehet eivät olleet varmoja siitä, ehtivätkö he työkiireiden takia synnytykseen. Jotkut miehistä eivät edes olleet halukkaita osallistumaan synnytykseen erinäisistä syistä. Jotkut äideistä halusivat doulan siitä syystä, että he olivat kokeneet aikaisemmissa synnytyksissä miehen tuen riittämättömäksi.

Useimmat äidit kertoivat löytäneensä doulan äitiysneuvolan kautta tai Internetistä. Etsiessään tietoa synnytyksen tukihenkilöistä Internetistä, he löysivät Etelä-Karjalan perhetyönkehittämisyhdistys ry:n nettisivut, jonne ottivat yhteyttä doulan

saamiseksi. Lisäksi tietoa oli löydetty doula-toiminnasta kertovasta lehtiartikkelista, joka oli johtanut doulan hankintaan.

Äidit mainitsivat useaan otteeseen, että doula-toiminnasta oli vain vähän tietoa saatavilla. Tästä syystä doulan hankinta venyi monesti raskauden loppupuolelle. Äidit kokivat kuitenkin, että doula olisi kannattanut hankkia jo raskauden alkuvaiheessa, jotta doulaan olisi ehtinyt tutustua paremmin.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
<ul style="list-style-type: none"> - Ensimmäisessä synnytyksessä kokenut jäävänsä yksin - Ensimmäisessä synnytyksessä jäänyt yksin - Ensimmäisessä synnytyksessä ollut yksin 	Ensimmäisessä synnytyksessä jäänyt yksin	Motiivit doulan hankintaan
<ul style="list-style-type: none"> - Halusi varmistua, että joku on mukana synnytyksessä - Doula oli varalla, jos mies ei ehtisi tulemaan - Olisi tarvittaessa joku, joka ehtisi synnytykseen mukaan - Halusi doulan, ettei tarvitse synnyttää yksin - Ei varmaa ehtisikö mies mukaan synnytykseen - Mies on paljon töissä, joten hankki doulan, jotta on joku joka tulisi mukaan synnytykseen - Tieto että ei ole yksin 	Varmistuminen tuen saannista synnytyksessä	
<ul style="list-style-type: none"> - Ensimmäinen synnytys jättänyt synnytyspelon - Oli jo aikaisemman synnytyksen kohdalla päättänyt, että seuraavan lapsen synnytykseen tulee mukaan doula - Aikaisemmat synnytykset jättänyt traumoja - Ensimmäinen synnytys rankka kokemus, koki tarvitsevansa enemmän tukea toiseen synnytykseen - Epätietoisuus ensimmäisessä synnytyksessä pelotti - Ensimmäinen synnytys pitkä 	Huonot kokemukset ensimmäisestä synnytyksestä	
<ul style="list-style-type: none"> - Ei paljon tukiverkkoa, joten isän piti jäädä vartimaan lapsia kun äiti meni synnyttämään 	Tukiverkon puute	
<ul style="list-style-type: none"> - Isä ei halua tulla uudestaan synnytykseen 	Isän haluttomuus synnytykseen osallistumiseen	

-Ei halunnut ketään ystävää mukaan synnytykseen	Ei halua synnytykseen ystävää
-Hankki doulan, koska halusi luonnonmukaisen synnytyksen -Doula tuki äidin päätöstä synnyttää luomuna	Halu luonnonmukaiseen synnytykseen
-Olivat valmiita jopa maksamaan doulasta	Voimakas tuen tarve

Taulukko 2. Äitien motiivit doulan hankintaan

Doulalta saatu tuki ennen synnytystä

Äidit kertoivat tavanneensa doulaa yhdestä kolmeen kertaan ennen synnytystä. Osa äideistä koki, ettei tämä tapaamisten määrä ollut riittävä. He olisivat halunneet tutustua paremmin doulaansa ja he olisivat kaivanneet enemmän tukea raskauden aikana. Vähäiseen tuen määrään vaikutti suuresti doulan hankinnan venyminen raskauden loppuvaiheelle.

Äidin ja doulan välisten tapaamisten sisältö koostui lähinnä tutustumisesta ja kuulumisten vaihtamisesta. Tapaamisilla käytiin myös läpi äidin toiveita liittyen tulevaan synnytykseen, esimerkiksi minkälaisia toiveita äidillä oli kivunlievityksen sekä doulan toiminnan suhteen. Doulat olivat myös monesti äidin tukena äitiyspoliklinikkakäynneillä. Tapaamisten vähäisyyden vuoksi yhteyttä pidettiin paljon tekstiviesteillä ja puheluilla. Äitien doulalta saamaa tukea ennen synnytystä on kuvattu taulukossa 3.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
- Tapasi doulan kolme kertaa ennen synnytystä - Tapasi doulan vain kerran ennen synnytystä - Tapasivat doulien kanssa kaksi kertaa ennen synnytystä - Näkivät muutaman kerran ennen synnytystä - Olisi halunnut tutustua paremmin doulaan ennen synnytystä - Ei saanut varsinaista tukea ennen synnytystä - Eivät ehtineet pitämään paljoa yhteyttä ennen synnytystä	Tapaamisten määrä	Doulan tuki ennen synnytystä
- Doula mukana keskussairaalan käynneillä, kun mies ei päässyt mukaan - Doula mukana keskussairaalan käynneillä - Laittoivat tekstiviestejä	Tapaamisten	

<ul style="list-style-type: none"> - Soittivat ja viestittelivät ennen synnytystä - Kyselivät kuulumisia - Juttelivat ja tutustuivat - Keskustelua doulien kanssa, ei tarvinnut lisätietoa synnytyksestä 	sisältö
--	---------

Taulukko 3. Doulalta saatu tuki ennen synnytystä

Doulalta saatu tuki synnytyksessä

Doulan käyttämät tuen muodot ryhmiteltiin henkiseen (Taulukko 4) ja fyysiseen tukemiseen (Taulukko 5). Henkisen tuen muodoista korostui erityisesti läsnäolon tärkeys. Äidit kokivat, että läsnäolo on suurin ja merkittävin tuki, mitä doulalta voi saada. Tärkeää oli, että doula oli läsnä, ei vain paikalla. Läsnäolon tärkeyttä korostivat lisää äitien huonot kokemukset aikaisemmista synnytyksistä. Äidit kokivat, että doulalta saatu hyvä tuki edisti synnytyksen etenemistä ja täten lyhensi synnytyksen kestoa. Äitien mukaan doulan kokemus ja varmuus näkyivät henkisen tuen laadussa. Lisäksi doula auttoi kommunikaatiossa ja äidin asioiden eteenpäin viemisessä kätilölle. Doula auttoi myös kertomalla kätilöille äidin kanssa ennalta sovittuja asioita, jos äiti ei itse muistanut niitä kertoa.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
<ul style="list-style-type: none"> - Doula auttoi äidin asioiden eteenpäin viemisessä - Doula kertoi kätilöille etukäteen sovituista asioista synnytykseen liittyen, jos äiti ei muistanut - Doula kyseli kätilöiltä synnytykseen liittyvistä asioista äidin puolesta 	Äidin asian ajaminen	
<ul style="list-style-type: none"> - Läsnäolo todella tärkeää - Pitkässä synnytyksessä tärkeää että joku on läsnä ja pitää seuraa - Läsnäolo kaikista tärkein - Läsnä oleva - Doula oli juttuseuraa - Läsnäolo suurin ja merkittävin tuki - Doula oli läsnä, ei vain paikalla - Doula oli läsnä, tuki henkisesti ja hoivasi - Doula oli tukena, kun äiti meni kylpyammeeseen rentoutumaan 	Läsnäolo tärkein tuen muoto	Henkinen tukeminen

- Läsnäolo ja henkinen tuki tärkeintä	
- Synnytys eteni loppuvaiheessa nopeasti	Apu synnytyksen etenemisessä
- Doulan tuki auttoi synnytyksen etenemisessä	etenemisessä

Taulukko 4. Doulalta saatu tuki synnytyksen aikana: henkinen tuki

Äitien mukaan doulan tarjoama fyysinen tuki oli yleisimmin hierontaa, joka lievitti synnytyskipuja ja vähensi kipulääkityksen tarvetta. Äidit kokivat, että hieronnasta oli paljon hyötyä. Doulat osasivat myös ohjata oikean hengitystekniikan synnytyskipuja lievittämään. Lisäksi doulat auttoivat äitejä liikkumaan, muistuttivat juomaan välillä, sekä pitivät kädestä ponnistusvaiheessa.

Doulat olivat äitien tukena koko synnytyksen ajan. Yleensä doula poistui paikalta pian synnytyksen jälkeen, mutta jos äiti halusi, niin doula jäi hetkeksi auttamaan äitiä muun muassa vauvan hoitamisessa.

Äidit kokivat, etteivät osanneet hyödyntää doulaa riittävästi, koska eivät osanneet suunnitella etukäteen mitä halusivat doulalta. Äidit eivät myöskään osanneet pyytää doulalta apua synnytyksessä, koska eivät tieneet mitä doulaa voi pyytää tekemään.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
- Doula hieroi ja lämmitti lämpötyynyä - Doula hieroi - Doula osasi hieroa hyvin - Doula hieroi selkää	Hierominen	Fyysinen tukeminen
- Sai puristaa doulaa kädestä tarvittaessa - Kädestä pitäminen	Kädestä pitäminen	
- Muistutteli juomaan	Juomisesta muistuttaminen	
- Kävelivät - Liikkumaan auttaminen	Liikkumisessa auttaminen	
-Ohjasi oikean hengitystekniikan -Doula ohjasi oikean hengitystekniikan synnytyksessä	Hengitystekniikan ohjaus	
-Doula hoiti vauvaa	Vauvan hoitaminen	

Taulukko 5. Doulalta saatu tuki synnytyksen aikana: fyysinen tuki

Äidit kokivat, että doulalta saatu tuki oli parempaa kuin isältä saatu tuki. Äitien mielestä doula osasi käyttää enemmän erilaisia tukikeinoja kuin isä. Lisäksi isän läsnäolo synnytyksessä saattoi lähinnä ärsyttää äitiä.

Doulalta saatu tuki synnytyksen jälkeen

Suurin osa äideistä ei ollut pitänyt yhteyttä doulaan synnytyksen jälkeen. Suurimpana syynä tähän oli se, etteivät äidit tienneet kuinka ottaa yhteyttä doulaan, minkä vuoksi he antoivat asian olla. Äidit eivät myöskään osanneet pyytää doulalta apua synnytyksen jälkeen.

Osa äideistä tapasi doulaa vielä synnytyksen jälkeenkin, jolloin he kävivät yhdessä läpi synnytyksen kulun ja vaihtoivat kuulumisia. Joidenkin kohdalla yhteydenpito doulan kanssa on jäänyt pysyväksi. Keskimäärin doulalta saatu tuki synnytyksen jälkeen (Taulukko 6) oli hyvin vähäistä.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
- Ei osannut ottaa yhteyttä doulaan synnytyksen jälkeen - Ei osannut pyytää doulalta apua synnytyksen jälkeen - Ei kokenut tarvetta ylimääräisille käynneille	Ei yhteydenpitoa synnytyksen jälkeen	Doulan tuki synnytyksen jälkeen
- Yhteydenpito vähäistä - Muutama tekstiviesti synnytyksen jälkeen	Vähäinen yhteydenpito synnytyksen jälkeen	
- Tapasivat muutaman kerran synnytyksen jälkeen - Kävivät yhdessä synnytyksen läpi	Tavanneet synnytyksen jälkeen vähintään kerran	
- Pitävät yhteyttä edelleen	Yhteydenpito jäänyt pysyväksi	

Taulukko 6. Doulalta saatu tuki synnytyksen jälkeen

Äidin ja kättilön yhteistyö

Pääasiassa äidit olivat tyytyväisiä kättilönsä, kättilö oli ymmärtäväinen ja osasi kuunnella. Kättilö otti äidin toiveet hyvin ja ammattimaisesti vastaan. Äitien kokemukset kättilöistä vaihtelivat kuitenkin paljon. Huonoista kokemuksista korostuivat kättilöiden kiire ja kättilön läsnäolon puute. Äidit olisivat toivoneet kättilöiltä enemmän tukea synnytykseen. Myös imetysohjaus ja vauvan käsittelyn ohjaus koettiin puutteelliseksi ja siihen toivottiin lisää aikaa ja tukea. Osa äideistä ei tullut toimeen kättilönsä kanssa henkilökemioiden takia.

Doulan ja kättilön yhteistyö

Äitien kokemusten mukaan kättilöiden suhtautuminen doulaan vaihteli kättilöiden kesken. Osa henkilökunnasta suhtautui doulaan myönteisesti, aivan kuin keneen tahansa tukihenkilöön, eivätkä äidit huomanneet mitään ongelmaa doulan ja kättilön kesken. Äitien mukaan kättilöt olivat pääasiassa tyytyväisiä doulan toimintaan synnytyksessä. Doulat pysyivät äidin tukena koko synnytyksen ajan ja antoivat kättilöille hyvin työskentelytilaa. Äitien mukaan osa kättilöistä suhtautui doulaan kuitenkin negatiivisesti.

Äidin ja doulan yhteistyö

Äitien kokemukset doulasta olivat positiivisia. Äidit kokivat, että yhteinen sävel doulan kanssa löytyi nopeasti, mikä teki yhteistyöstä luonnollista ja helppoa. Äidit kertoivat saaneensa tarpeeksi tukea doulalta synnytyksen aikana ja heidän mielestään doula osasi kannustaa hyvin synnytyksessä. Doulat keskittyivät täysin äidin tukemiseen, mihin äidit olivat erityisen tyytyväisiä. Doulien toiminta oli rauhallista ja varmaotteista, mikä loi äideille turvaa synnytyksessä. Doulan tuki ja ohjaus auttoivat äitiä jaksamaan synnytyksen aikana, ja ne myös paransivat synnytyskokemusta.

Äitien mukaan doula osasi eläytyä synnytykseen hyvin ja doulan läsnäolo oli aitoa. Äidit kokivat doulien olevan aidosti kiinnostuneita tekemästään vapaaehtoistyöstä. Äidit kokivat, että olisivat hyötyneet doulasta jo edellisissä synnytyksissä ja suosittelisivat doulaa muillekin.

Kehittämisehdotuksia

Äideiltä nousi esiin useampia kehittämisehdotuksia doula-toiminnasta (Taulukko 7). Äitien mukaan doula-toimintaa pitäisi tuoda paremmin näkyville, jotta äidit osaisivat hyödyntää sitä enemmän. Erityisesti toiveena oli, että doula-toimintaa mainostettaisiin enemmän neuvolassa. Doula-toiminnan esille tuominen auttaisi äitiä hankkimaan doulan jo raskauden alkuvaiheessa, jolloin äidillä olisi mahdollisuus saada doulalta tukea myös raskauden aikana, eikä vasta synnytyksessä. Äidit myös toivoivat lisää tapaamisia doulan kanssa ennen synnytystä. Kehitys-

ehdotuksena doulille haluttiin lisää lääketieteellistä osaamista, jotta äiti voisi luottaa doulaan enemmän synnytyksen kulussa. Äidit myös toivoivat doulalta tukea vanhemmuuteen synnytyksen jälkeen.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
- Doula hyvä hankkia ajoissa - Doula kannattaa tavata ainakin muutamman kerran ennen synnytystä	Tapaamiset ennen synnytystä tärkeitä	Kehittämisehdotuksia
- Toivoisi enemmän lääketieteellistä osaamista doulille	Enemmän lääketieteellistä osaamista	
- Toivoisi doulilta tukea vanhemmuuteen - Toivoisi doulilta tukea vanhemmuuteen synnytyksen jälkeen	Lisää tukea vanhemmuuteen	
- Doula-toiminta voisi olla näkyvämpää - Doula-toimintaa voisi tuoda enemmän esille neuvolassa - Doula-toimintaa pitäisi saada näkyvämmäksi	Doula-toiminta näkyvämmäksi	

Taulukko 7. Äitien kehittämisehdotuksia doula-toimintaan

6.2 Doulien kokemuksia doula-toiminnasta

Doulien haastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna ja haastateltavia doulia oli paikalla viisi. Kaikki doulat olivat naisia ja heidän ikäjakautensa sijoittui 42-57 ikävuosien välille. He olivat toimineet doulan tehtävissä 2 – 3½ vuotta. Asiakkuussuhteita heille oli kertynyt vuosien varrella 4-5 ja synnytyksiä 1-2 doulaa kohden.

Motivaatio doula-toimintaan

Doulat kokivat tärkeäksi seuran turvaamisen synnytyksessä. He eivät halunneet, että kukaan joutuisi synnyttämään yksin vasten tahtoaan. Myös omassa synnytyksessä koettu tuen tarve motivoi toimimaan doulana. Lisäksi doulat kokivat synnytyksen merkityksellisenä kokemuksena itselleen.

Doula-toimintaan päädyttiin myös ammatin kautta. Kaikkia doulia yhdisti henkilökohtainen kiinnostus doula-toimintaan. Doulat kokivatkin doula-toiminnan mieluisaksi vapaaehtoistyön muodoksi, mutta toivat esiin, että elämäntilanteen täytyy olla sopiva, sillä doula-toiminta vie aikaa. Motivaatiota lisääviksi tekijöiksi nousivat myös doulien hyvä ryhmähenki ja uusien kaverisuhteiden syntyminen. Doulat

kokivat muutaman kerran vuodessa järjestettävät ryhmätapaamiset voimaannuttaviksi. Tekijöitä, jotka motivoivat doulia doula-toimintaan, on kuvattu Taulukossa 8.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
<ul style="list-style-type: none"> - Ei halua kenenkään joutuvan synnyttämään yksin - Synnytys voi kestää kauan, ei ole kivaa olla yksin siellä - Tärkeätä että joku mukana - Ettei tarvitse olla yksin synnytyksessä - Asiakkailla ei välttämättä ole muita tai läheiset eivät pääse mukaan - Ei halua kenenkään joutuvan olemaan yksin vasten tahtoaan 	Seuran turvaaminen synnytyksessä	Motivaatio doula-toimintaan
<ul style="list-style-type: none"> - Oman kokemuksen kautta saatu kimmoke, halu olla mukana auttamassa synnytyksessä - Omakohtainen kokemus - Omassa synnytyksessä kokenut toisen ihmisen tuen korvaamattomaksi - Itse synnyttänyt yksin, ei halua kenenkään joutuvan kokemaan sitä vasten tahtoaan 	Oma kokemus tuen tarpeesta synnytyksessä	
- Viran puolesta	Ammatin kautta	
- Henkilökohtainen kiinnostus doula-toiminnasta	Kiinnostus	
<ul style="list-style-type: none"> - Mukava vapaaehtoistyön muoto - Parhaita vapaaehtoisuuden muotoja, voi auttaa koko perhettä 	Mieluinen vapaaehtoistyön muoto	
<ul style="list-style-type: none"> - Lapsen syntymä ihana tapahtuma - Mahtava kokemus itselle - Tosi kiva kun pääsee synnytykseen - Kunnia saada olla mukana - Mullistama tapahtuma itsellekin - Mullistava kokemus - Saa olla mukana yhdessä suurimmista tapahtumista - Tapahtuma merkityksellinen niin perheelle, kuin myös doulalle - Synnytykseen osallistuminen hieno kokemus 	Merkityksellinen kokemus itselle	

- Jokainen syntymä on aina yhtä liikuttava - Vauvan syntymä palkinto, melkein sama tunne kuin oman vauvan syntymä.	
- Seura ja tuki tarpeen - Pystyy tukemaan ja olemaan avuksi	Tuen tarpeeseen vastaaminen
- Mukava ryhmä - Tykkää porukasta - Mahtava porukka, saman henkisiä ihmisiä mukana - Hyvä porukka tärkeä	Doulien hyvä ryhmähenki
- Hyvä tapa tutustua uusiin ihmisiin - Saanut kavereita niin äideistä kuin doulista - Muihin vapaaehtoisiiin tutustuminen	Kaverisuhteiden syntyminen
- Ryhmätapaamiset antavat voimia - Saa piristystä - Douларыhmästä saa virtaa	Doulien ryhmätapaamiset voimaannuttavia
- On aikaa doula-toiminnalle	Sopiva elämäntilanne

Taulukko 8. Doulien motivaatio doula-toimintaan

Tuen muodot

Doulat tukivat äitejä monella eri tavalla synnytyksessä. Doulien käyttämät tuen muodot jaettiin henkiseen ja fyysiseen tukemiseen. Henkisen tukemisen muodoista (Taulukko 9) kaikkein keskeisimmäksi nousi läsnäolo ja sen tärkeys. Doulat kokivat seuran rauhoittavan äitiä. Luottamuksen syntyminen äidin ja doulan välille koettiin tärkeäksi. Doulat korostivat, että tarve lähtee aina äidistä, joten äidin tarpeisiin mukautuminen ja kuuntelu ovat olennaisia taitoja doulan työssä. Muita doulien käyttämiä henkisen tukemisen muotoja olivat sanallinen rohkaisu sekä huumori ja laulaminen rentoutuskeinona.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
- Ollaan toisen iholla - Pääsee lähelle vierastakin ihmistä - Syntyy luottamus	Luottamuksen syntyminen	Henkinen tukeminen
- Äidit ja äitien tarpeet erilaisia - Pitää pystyä mukautumaan äitien tarpeisiin - Tarve lähtee aina äidistä - Kuunnellaan mitä äiti haluaa	Äidin tarpeisiin mukautuminen	
- Laulaminen - Sanallinen rohkaisu	Verbaalinen tuki	
- Seura rauhoittaa - Doulan läsnäolo selvästi rauhoittaa äitiä - Läsnäolo x 3 - Suurin tehtävä läsnäolo	Läsnäolo	
- Huumorin avulla äidin rentouttaminen - Käyttänyt huumoria - Doula saanut huumorin avulla äidin rentoutumaan	Huumori rentoutuskeinona	

Taulukko 9. Doulan käyttämät tukimuodot: henkinen tukeminen

Doulien käyttämistä fyysisen tuen muodoista (Taulukko 10) nousi esiin hieromisen avulla rentouttaminen. Jotkut doulista käyttivät myös akupainantaa. Lisäksi doulat käyttivät tukemiseen fyysistä kosketusta, kuten kädestä pitämistä tai käden pitämistä olkapäällä. Doulat myös autoivat käytännön asioissa, kuten veden tuomisessa, juomisesta muistuttelussa, liikkumisessa ja asentojen vaihdoissa. Synnytyksen jälkeen doulat saattoivat myös auttaa vastasyntyneen hoidossa, kuten kylvettämässä, äidin ja perheen tilanteesta riippuen.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
- Selän hierominen äidin pyynnön mukaan - Hierominen x 3 - Vedellä täytetyllä kaulimella rullailu - Jalkojen hieronta	Hierominen	
- Akupainanta	Akupainanta	
- Fyysinen kosketus - Käden pitäminen olkapäällä - Kädestä pitäminen	Fyysinen kosketus	
- Veden kantaminen ja juomisesta muistuttelu		

- Asioista muistuttaminen - Äidin puolesta kättilön hälyttäminen, jos äiti ei itse kykene - Veden tuominen - Johtojen kanssa auttaminen - Kylmät kääreet otsalle ja niskaan	Käytännön asioissa auttaminen	Fyysinen tukeminen
- Oloa helpottavien asentojen neuvominen - Asennon vaihdot - Esimerkin näyttäminen asennoissa - Kävelyt käytävillä	Liikkumisessa ja asentojen vaihdoissa auttaminen	
- Vauvan kanssa oleminen - Tarvittaessa vauvan kylvettäminen	Vauvan hoitaminen	

Taulukko 10. Doulan käyttämät tukimuodot: fyysinen tukeminen

Kokemuksia doula-toiminnasta

Doulien kokemukset doula-toiminnasta (Taulukko 11) olivat pääasiassa positiivisia. Doulien mukaan tukisuhteet ovat olleet onnistuneita, eikä äitien kanssa ole ollut ongelmia. Doulat kokivat äitien ja perheen kiitokset palkitsevina ja ne auttoivat jaksamaan. Mahdollisen ystävyuden muodostuminen äidin kanssa tukisuhteen jälkeen ja doulien keskinäiset ystävyyssuhteet toivat mukavan lisän vapaaehtoistyöhön.

Doulat kokivat synnytyksessä tukemisen mullistavaksi tapahtumaksi myös itselleen ja he elivät kiinteästi mukana tilanteessa. Doulat kuvasivat tunnetta melkein samaksi kuin oman lapsen syntymän. Doulat toivat myös esille, että doula-toiminnan avulla on mahdollisuus osallistua erilaiseen synnytyskokemukseen, kuin mitä itsellä on mahdollisesti ollut. Vara-doula koettiin helpottavana tekijänä, sillä sen avulla vastuuta pystyttiin jakamaan esimerkiksi päivystysvuoroissa synnytyksen lähestyessä.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
- Saanut kavereita niin äideistä kuin doulista - Tukisuhteen jälkeen voi olla ystäviä	Ystävyuden muodostuminen äidin kanssa	
- Pääsee kokemaan synnytyksen selväjärkisesti, kuin mitä itse oli synnyttämässä - Jos aikaisempi synnytyskokemus huono, voi saada vielä hyvänkin kokemuksen	Mahdollisuus erilaiseen synnytyskokemukseen	

		Myönteiset kokemukset
- Tukisuhteet ihania - Ei ole ollut ongelmia - Kaikki tukisuhteet sujuneet hyvin - Kaikki toiminut hyvin äitien kanssa	Onnistuneet tukisuhteet	
- Kiitokset äidiltä ja perheeltä - Kaikki doulat saaneet paljon kiitoksia äideiltä - Äidiltä saadut kiitokset auttaneet doulaa jaksamaan	Äitien kiitosten palkitsevuus	
- Vara-doula helpottaa työtä	Vastuun jakaminen auttaa	
- Elää mukana tilanteessa	Mukana eläminen	

Taulukko 11. Doulien myönteisiä kokemuksia doula-toiminnasta

Doulat kokivat haasteena (Taulukko 12) etenkin doula-toiminnan sitovuuden. Doula-toiminta koettiin aikaa vieväksi, joten useimmilla ei ollut mahdollisuutta ottaa montaa tukisuhdetta vuodessa. Lisäksi doula-toiminnan ja oman elämän yhteensovittaminen koettiin välillä haastavaksi. Doulat kokivat mahdollisten pitkien synnytysten luovan haasteita, sillä pitkä valvominen ja fyysinen työ verottavat doulan fyysistä sekä psyykkistä jaksamista. Doulat kokivat haastavana myös oman henkisen jaksamisensa. Tähän vaikuttavia tekijöitä olivat esimerkiksi pelottavat ajatukset lapsen menettämisestä, tukisuhteen sensitiivisyys sekä huonon omatunnon poteminen siitä, jos doula ei pystykään olemaan äidin tukena koko aikaa.

Tulosten mukaan doulalla on synnytyksessä myös mahdollinen fyysisen loukkaantumisen uhka, joka voidaan kokea henkiseksi rasitteeksi. Doulien mukaan haasteita aiheuttavat myös doulan tehtävien epäselvyys joillekin asiakkaille, sekä kulttuuriset erot tukisuhteessa. Doulat kokivat haasteeksi doulien vähäisen määrän, jonka vuoksi doulia ei välttämättä kysynnän kasvaessa riittä kaikille halukaille. Doulien vähäinen määrä rajoittaa myös toiminnan mainostamista ja esilletuomista.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
- Synnytys voi kestää kauan - Synnytyksen pitkä kesto - Pitkiä valvomisia - Synnytyksen mahdollinen pitkä kesto luo haasteita	Pitkän synnytyksen haastavuus	Haasteet
- Päivystysajan sitovuus yllätti - Vaatii uhrautumista ja sitoutumista - Sitovuus yllätti - Sitoutuminen	Sitovuus	
- Hienovarainen pitää olla	Sensitiivisyys	
- Väärinkäsitys maahanmuuttajan kanssa doulan tehtävien laajuudesta	Kulttuuriset erot	
- Doulan tehtävät eivät selviä kaikille suomalaisille- kaan - Doulan roolin tarkentaminen asiakkaalle	Doulan tehtävien epäselvyys	
- Synnytyksessä tukeminen fyysistä työtä	Työn fyysisyys	
- Lievä fyysinen vamma	Fyysisen loukkaantumisen uhka	
- Doulauksen ja omien menojen yhteensovittaminen haastavaa - Opiskelun ja doulauksen yhteensovittaminen haastavaa	Doula-toiminnan ja oman elämän yhteensovittaminen	
-Mietityttää mahdollinen lapsen menetys synnytyksessä ja miten siitä selviäisi -Huono omatunto, jos ei pysty olemaan tukena koko aikaa	Doulan henkinen jaksaminen	
-Doulia tarvittasiin lisää -Doulien määrä rajoittaa toiminnan mainostamista -Jos doulia olisi enemmän voisi toimintaa enemmän tuoda esille -Doulia ei kysynnän kasvaessa riittäisi kaikille	Doulien vähäinen määrä	
-Tukihenkilönä oleminen vie aikaa, joten ei ole mahdollisuutta tehdä monta kertaa vuodessa	Doula-toiminta aikaa vievää	

Taulukko 12. Doula-toiminnan haasteet doulien näkökulmasta

Yhteistyö kätilöiden kanssa

Doulat eivät kokeneet tekevänsä varsinaista yhteistyötä kätilöiden kanssa, vaan pitivät tärkeimpänä tehtävänä äidin tukemista. He nostivatkin esille, että doulan tulee muistaa oma asemansa tukihenkilönä. Omista rooleistaan huolimatta doulat kokivat, että heillä on kätilöiden kanssa yhteinen tavoite; vauvan turvallinen syntyminen ja äidin hyvinvointi.

Doulien mukaan synnytysosastolla on ollut alusta alkaen myönteinen suhtautuminen douliin, eikä pahaa sanottavaa ole ollut. Doulat kokivat itsensä hyödyllisiksi ja he kertoivat saaneensa kätilöiltä myönteistä palautetta muun muassa kätilöiden työtaakan helpottamisesta. Doulien toiveena olisi kuitenkin saada lisää palautetta sairaalan henkilökunnalta siitä, miten he voisivat olla enemmän hyödyksi sekä minkälaisia odotuksia kätilöillä on doulien suhteen. Doulien mukaan kätilöt olivat myös kiinnostuneita saamaan lisää tietoa doula-toiminnasta. Doulat kertoivat oppineensa uusia asioita kätilöiden työskentelyä seuraamalla. Doulilla oli myös kehitysehdotuksena, että doula-toimintaa tuotaisiin esille osana synnytysosaston tutustumiskäyntiä, jotta useammat äidit saisivat tietoa tästä mahdollisuudesta ja voisivat sitä tarvittaessa hyödyntää. Doulien kokemuksia heidän yhteistyöstään kätilöiden kanssa on esitetty taulukossa 13.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
<ul style="list-style-type: none">- Otettu hyvin vastaan- Doulat aina otettu hyvin vastaan synnytysosastolla- Douliin suhtauduttu positiivisesti alusta asti- Doulalla ei pahaa sanottavaa- Doulalla hyvät kokemukset- Myötämielinen ja positiivinen vastaanotto sairaalassa- Mukavasti otettu vastaan	Synnytysosaston myönteinen suhtautuminen douliin	
<ul style="list-style-type: none">- Sairaalassa oma asema tulee muistaa, doula on enemmän taustalla- Doula enemmänkin isän sijainen, ei siis kuulu sairaalan henkilökuntaan- Doula ei koe, että tekisivät varsinaista yhteistyötä kätilöiden kanssa- Doula on ensisijaisesti äidin kanssa	Asema ensisijaisesti tukihenkilönä	Yhteistyö kätilöiden kanssa

- Tuntee olevansa hyödyksi - Doula kokenut itsensä tarpeelliseksi - Doula uskoo, että kätilöiden työ vähenee varsinkin yksinäisten synnyttäjien kohdalla, jos doula on paikalla	Kokee itsensä hyödylliseksi
- Kiitosta tullut siitä että doula läsnäolollaan helpottaa kätilön työtä - Kätilö sanonut, että Doulan läsnäolon ansioista kätilön työtaakka vähenee, kun ei tarvitse käydä niin usein tarkistamassa potilaan vointia	Kätilön työtaakan helpottaminen
- Saanut kiitosta kätilöiltä - Saanut kannustusta ja kehuja niin kätilöltä kuin äidiltäkin	Myönteinen palaute kätilöiltä
- Doula oppinut asioita kätilöä seuraamalla	Kätilöltä oppiminen
- Kätilöt kiinnostuneita saamaan tietoa doulan toiminnasta	Kätilöiden tiedonhalu
- Kätilöillä ja doullilla yhteinen tavoite	Yhteinen tavoite

Taulukko 13. Doulan ja kätilön yhteistyö doulan näkökulmasta

Äideiltä saatu palaute

Doulat kertoivat saavansa palautetta äideiltä doula-suhteen eri vaiheissa, niin kirjallisesti kuin suullisestikin. Doulien äideiltä saamassa palautteessa (Taulukko 14) nousi tärkeimpänä tekijänä esille doulan läsnäolo. Äitejä helpotti tieto siitä, ettei heidän tarvinnut olla yksin ja jo pelkkä doulan läsnäolo sai äidit rentoutumaan ja rauhoittumaan. Äidit antoivat kiitosta tuesta, rauhallisesta läsnäolosta ja kannustuksesta. Äidit kuvasivat doulan antamaa tukea paremmaksi kuin miehen tuki. Jotkut äidit olivat niin tyytyväisiä doulaan, että olivat halukkaita uusimaan doula-suhteen mahdollisella seuraavalla kerralla. Doulat myös kokivat palautteen tärkeäksi oman kehittymisen kannalta.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
- Doulan ei välttämättä tarvitse koko ajan tehdä jotain, pelkkä doulan läsnäolo auttaa äitiä rentoutumaan ja rauhoittumaan - Äiti tiesi koko ajan ettei ole yksin - Doula saanut kiitosta läsnäolosta ja siitä ettei tarvitse olla yksin - Kätilöt eivät ehdi kuin nopeasti käymään	Läsnäolo tärkeintä	

- Äidit erityisesti kiittäneet tuesta, rauhallisesta läsnäolosta ja kannustuksesta - Äideille ollut tärkeätä, että heillä on ollut joku koko ajan seurana - Äiti kokenut doulan läsnäolon hyvin tärkeäksi		Äideiltä saatu palaute
- Palautetta tullut kesken sekä jälkeen synnytyksen - Doula saanut paljon kehuja synnytyksen aikana	Palaute doula-suhteen eri vaiheissa	
- Äiti toivonut samaa doulaa myös mahdollisella seuraavalla kerralla	Halukkuus doula-suhteen uusimiseen	
- Doulat keräävät kirjallista palautetta äideiltä - Palaute doulille tärkeää - Jos palautteessa tulee jotain kehitettävää, on se vain hyvä - Doula aina valmis kehittämään itseään	Palautteen merkitys omalle kehitymiselle	
- Doulien antama tuki parempaa kuin isien. - Doulat ymmärtävät äitiä paremmin naisena	Doulan tuki parempaa kuin isän	

Taulukko 14. Doulien äideiltä saama palaute

6.3 Kätilöiden kokemuksia doula-toiminnasta

Ryhmähaastatteluun osallistui kaksi kätilöä, jotka oli valittu tutkimukseen sillä perusteella, että heillä oli kokemusta synnytyksistä, joissa on ollut mukana doula. Molemmat kätilöt kertoivat tietävänsä vain vähän doulista ja doula-toiminnasta. He olivat myös sitä mieltä, että yleisesti ottaen kätilöiden tietämys doula-toiminnasta on vähäistä. He toivat esille, etteivät tiedä, millaisen koulutuksen doulat käyvät ja mitä doula-toiminta sisältää. Kätilöillä oli myös epäselvyyttä siitä, mistä äidit doulan hankkivat ja millainen historia heillä yhdessä on. Kätilöiden tietämys doula-toiminnasta perustui siihen, mitä he olivat kuulleet jostakin, lukeneet lehdistä tai saaneet selville työn kautta hoitaessaan synnytyksiä, joissa doula on ollut mukana.

Kumpikaan kätilöistä ei osannut kertoa tarkkaa lukumäärää hoitamilleen synnytyksille, joissa on ollut mukana doula. Kätilöt kertoivat tähän syyksi sen, etteivät he aina ole tietoisia siitä, onko kyseessä doula vai muu tukihenkilö. Molemmat kätilöt olivat kuitenkin hoitaneet useampia sellaisia synnytyksiä, joissa äidillä on ollut tukihenkilönä doula.

Kättilöiden kokemukset doulista olivat pääsääntöisesti positiivisia, mutta he toivat kuitenkin esiin myös negatiivisia asioita. Kättilöt korostivat sitä, että positiiviset kokemukset sekoittuvat helposti muiden onnellisten ja positiivisten tapahtumien sekaan ja negatiiviset kokemukset jäävät helpommin mieleen.

Doulan rooli synnytyksessä

Kättilöiden mukaan äidin ja doulan välisen tukisuhteen toimimisen kannalta oli hyvin tärkeää, että doula tiesi roolinsa ja oli sisäistänyt sen oikein (Taulukko 15). Kättilöt kokivat, että doulalla oli tärkeä rooli synnytyksessä, ja että doulat olivat pääsääntöisesti olleet hyviä tukijoita ja todellisia kannustajia äidille.

Kättilöt kokivat doulan roolin olevan hyvin samankaltainen kuin kenen tahansa muunkin tukihenkilön tai isän roolin. Kättilöiden mukaan doula saattoi olla yhtä hyvä tukihenkilö kuin isä tai kuka tahansa muukin, jopa parempi, jos tunsu äidin hyvin. Kättilöt kertoivat huomioivansa doulan synnytyksessä kuten kenet tahansa tukihenkilön. Kättilöt toivat myös esiin sen, että doula on maallikko muiden tukihenkilöiden tapaan, eikä hänenkään tarvitse tietää mitään kättilötyöstä.

Kättilöt kokivat doulan rooliin vaikuttavan äidin ja doulan yhteisen historian eli sen, kuinka hyvin he tunsivat ja kuinka pitkä tukisuhde heillä oli yhdessä takana. Kättilöt pitivät tukisuhteen kannalta positiivisena sitä, että äiti ja doula tunsivat toisensa hyvin ja vastaavasti negatiivisena sitä, jos tukisuhde oli kestänyt vain lyhyen ajan ennen synnytystä.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
<ul style="list-style-type: none"> - Doula ollut todella hyvä ja paikallaan - Doula ollut todellinen kannustaja - Ollut todella hyviäkin doulia - Etenkin pitkässä synnytyksessä doula hyvä, kun läsnäolo, läheisyys ja tsemppaaminen korostuvat 	Doula ollut hyvä ja tärkeä	Doulan rooli synnytyksessä
<ul style="list-style-type: none"> - Doulan täytyy muistaa olevansa tukihenkilö - Doulan täytyy tietää paikkansa 	Doulan tietoisuus roolistaan	
<ul style="list-style-type: none"> - Doulan rooli hyvin samankaltainen kuin minkä tahansa muunkin tukihenkilön tai isän rooli synnytyksessä - Hyvä doula tukee äitiä yhtä hyvin kuin muukin tukihenkilö tai isä 	Rooli samankaltainen kuin muunkin	

<ul style="list-style-type: none"> - Doula otetaan synnytyksessä huomioon samalla tavalla kuin isäkin - Doula on maallikko - Doulan ei tarvitse osata mitään kätilötyöstä 	tukihenkilön
<ul style="list-style-type: none"> - Joskus doulan ja äidin välille muodostunut ystävyyssuhde, jolloin tuntevat hyvin - Joskus doula mukana koko prosessin ajan ja äidin ja doulan välille muodostunut ystävyyssuhde - Doula voi tukea paremmin jos tuntee äidin hyvin - Doula suhde kestänyt vain lyhyen ajan ennen synnytystä - Isä ei olekaan päässyt synnytykseen ja doula hankittu vasta loppuvaiheessa - Synnytys intiimi tilanne, joten jos äiti tuntenut doulan vain lyhyen ajan, suhde ei välttämättä oikein toimi - Synnytyksessä korostuu se miten äidin ja doulan kemiaat kohtaavat ja millainen yhteinen historia on 	Doulan ja äidin yhteisen historian merkitys

Taulukko 15. Doulan rooli synnytyksessä kätilön näkökulmasta

Doulan vahvuudet

Kätilöiden kokemuksista nousi esiin selkeitä piirteitä, joita he pitivät vahvuutena doulassa tukihenkilönä (Taulukko 16). Kätilöt toivat tärkeänä esiin sen, että doula oli hyvä tukihenkilö silloin, kun hän oli sisäistänyt roolinsa oikein ja tiesi paikkansa. Kätilöiden mukaan äidit ottavat doulan juuri sitä varten, että hän on tuke-
massa äitiä raskauden aikana ja synnytyksessä, joten usein doula myös tietää täysin roolinsa ja osaa siksi tukea hyvin ja keskittyä vain omaan tehtäväänsä tukijana.

Muita tärkeitä doulan ominaisuuksia kätilöiden mukaan olivat läsnäolo, jatkuva tukeminen sekä vertaistuki. Kätilöt kertoivat doulan keskittyvän tukemiseen ja pysyvän äidin vierellä koko synnytyksen ajan tarjoten jatkuvaa tukea ja läsnäoloa, joita kätilöt eivät pystyneet tarjoamaan. Kätilöt vertasivat läsnäolon suhteen doulaa ja isää toisiinsa. Kätilöiden mukaan isä voi olla joko todella läsnä tai täysin poissaoleva, kun taas doula useimmiten tietää roolinsa ja täten on oikeasti läsnä ja tukena. Kätilöiden mielestä doula on erityisen hyvä pitkissä synnytyksissä, joissa jatkuvan läsnäolon, tuen ja tsemppaamisen merkitys korostuu.

Kättilöt toivat esiin myös vertaistuen tärkeyden. Koska doulat ovat useimmiten kokeneet synnytyksen itse, he pystyvät toimimaan vertaistukena äidille. Doulat pystyvät oman kokemuksen kautta ymmärtämään millaista tukea äiti tarvitsee ja pystyvät tarjoamaan tällaista. Lisäksi oma kokemus auttaa doulaa kannustamaan äitiä epätoivoisillakin hetkillä, kun äidistä tuntuu, ettei hän enää jaksaa ja ettei hän selviä synnytyksestä. Doulilla on myös halua tukea äitiä synnytyksessä, mikä motivoi heitä toimintaan.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
- Kun doula sisäistänyt roolinsa oikealla tavalla, se toimii hyvin - Doula hankittu varta vasten synnytystä varten ja täten tietää paikkansa	Roolin sisäistäminen	Doulan vahvuudet
- Doula koko ajan läsnä äidin luona - Etenkin pitkässä synnytyksessä doula hyvä, kun läsnäolo, läheisyys ja tsemppaaminen korostuvat	Läsnäolo	
- Doula äidin tukena ja apuna - Hyvä että paikalla koko ajan ihminen, joka tukee - Doula tekee tukemista työkseen - Doula tietää olevansa tukijan roolissa - Hyvä doula tukee äitiä yhtä hyvin kuin muukin tukihenkilö tai isä	Jatkuva tukeminen	
- Doula äidin vertaistukena synnytyksessä - Olisi hyvä, että doula itse kokenut synnytyksen - Oman kokemuksen kautta ymmärtää millaista tukea äiti tarvitsee - Oman kokemuksen kautta pystyy tsemppaamaan, että toinen selviää kun on itsekin selvinnyt - Halu tukea toista naista synnytyksessä	Vertaistuki	

Taulukko 16. Doulan vahvuudet tukihenkilönä kättilöiden kokemusten mukaan

Doulan heikkoudet

Kättilöt toivat esiin myös ikävämpiä kokemuksia, joissa doula ei ole ollut paras mahdollinen tukija. Kokemuksista nousi esiin selkeitä piirteitä, jotka ovat doulan heikkouksia tukihenkilönä (Taulukko 17). Kättilöiden mukaan tukisuhteeseen vaikutti negatiivisesti se, jos doula puhui liikaa äidin puolesta tai otti liiallista roolia synnytyksessä.

Kätilöt kokivat negatiivisena myös sen, jos doula ryhtyi kertomaan synnytyksessä omista kokemuksistaan tai muistelemaan omaa synnytystään. Kätilöiden mielestä kokemuksia voi jakaa yhdessä esimerkiksi synnytyksen jälkeen, mutta ei sen aikana. Kätilöt kokivat negatiivisena myös sen, jos doula toi esiin liikaa omia näkemyksiään tai omaa itseään peitoten alleen äidin näkemykset. Kätilöiden mielestä doulan tulisi synnytyksessä keskittyä täysin äitiin ja tämän tarpeisiin, eikä omiin tuntemuksiinsa. Doulan ei pitäisi myöskään kyseenalaistaa kätilön työtä tai toimintaa.

Kätilöt kokivat doulan heikkoutena myös sen, jos doulalla oli tarkka aikataulu siitä, monelta hänen on päästävä synnytyksestä pois. Kätilöt vertasivat tätä esimerkiksi tukihenkilönä isään, jolla useimmiten ei ole kiire mihinkään, ja joka on sitoutunut olemaan paikalla koko synnytyksen ajan.

Kätilöiden mukaan tukisuhteeseen vaikutti negatiivisesti myös se, jos doulalla oli vääränlaiset motiivit doulana toimimiseen. Doula mielletään usein itsekin synnyttäneeksi henkilöksi, joka toimii vertaistukena, joten kätilöiden mielestä, se ettei doula ole itse synnyttänyt voi vaikuttaa suhteeseen negatiivisesti. Tällöin doula voi haluta vain päästä näkemään synnytyksen, koska ei itse ole sellaista kokenut.

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
- Doula vaatii ja puhuu äidin suulla	Äidin puolesta puhuminen	
- Doula ottaa liikaa roolia synnytyksessä - Doula ei voi vetää synnytyksessä mitään roolia	Liiallisen roolin ottaminen	
- Doula kertoo omista kokemuksistaan ja synnytyksistään - Doula elää liian voimakkaasti hetkessä, jolloin omat tuntemukset ja tunteet pulpahtavat esiin - Doula tuo liikaa esiin omia kokemuksiaan ja omaa itseään - Synnytyksen aikana doulan jätettävä omat synnytyskokemukset sivuun ja keskityttävä äitiin - Synnytyksen jälkeen voi jakaa kokemuksia, ei sen aikana	Omien kokemusten kertominen	
- Doula luulee tietävänsä tilanteen parhaiten - Doula tuo esille omaa tietämystä tai näkemystä - Doula tuo esiin liikaa omia ajatuksiaan ja itseään	Omien näkemysten liiallinen	Doulan heikkoudet

- Doula nostaa omat ajatuksensa kaiken yläpuolelle ja peittoaa äidin ajatuksia	esiintuonti
- Doula kyseenalaistaa kättilön ammattitaitoa ja toimintatapoja	Kättilön toiminnan kyseenalaistaminen
- Omia menoja ja tarkka aikataulu milloin päästävä pois - Doula saattaa ilmoittaa että hänen on tiettyyn aikaan lähdettävä pois	Aikataulutus
- Mielenkiinto nähdä synnytys livenä huono motiivi doulalle - Ei itse ole synnyttänyt ja haluaa vain kokea synnytyksen	Vääränlaiset motiivit doulana toimimiselle

Taulukko 17. Doulan heikkoudet tukihenkilönä kättilöiden kokemusten mukaan

Doulan ja kättilön yhteistyö

Kättilöt toivat esiin, etteivät he läheskään aina tiedä, onko kyseessä doula vai jokin muu tukihenkilö, mikä vaikeuttaa doulan ja kättilön yhteistyön pohtimista. Kättilöiden mukaan äiti saa ottaa synnytykseen mukaan kenet tahansa, eivätkä kättilöt voi alkaa kyselemään äidiltä tukihenkilön roolista. Usein kuitenkin tukihenkilön tausta sekä äidin ja tukihenkilön historia selviää synnytyksen edetessä.

Kättilöt kokivat, etteivät he tee doulan kanssa juurikaan varsinaista yhteistyötä. Kättilöillä on omat työnsä ja tehtävänsä, joita he eivät voi siirtää doulalle. Kättilöt eivät voi olla jatkuvasti äidin luona läsnä ja tukena, joten kättilöt olettivatkin doulan hoitavan tämän roolin.

Kättilöt kertoivat ottavansa doulan synnytyksessä huomioon samalla tavalla kuin isän tai muun tukihenkilön. He voivat antaa doulalle ohjausta siitä, kuinka doula voi auttaa äitiä ja helpottaa tämän oloa esimerkiksi hikeä pyyhkimällä, samalla tavalla kuin he neuvovat isää tai muuta tukihenkilöä. Kättilöt kokivat doulan olevan synnytyksessä kuitenkin ikään kuin sivuhenkilö. He kertoivat käyvänsä varsinaisen kommunikaation ja keskustelun aina äidin kanssa, ei doulan kanssa.

Kehittämisehdotuksia

Kättilöiden antamissa kehittämisehdotuksissa nousi esiin molemminpuolinen tiedon tarve. Kättilöt halusivat saada lisää tietoa doulistista, doula-toiminnasta, siitä millaisen koulutuksen doulat käyvät, ja missä vaiheessa raskautta doula tulee

mukaan, sillä he kokivat oman tietopohjansa niukaksi ja epäilivät tietopohjan olevan heikko yleisesti kätilöiden keskuudessa. Kätilöt toivoivatkin, että tulisimme pitämään opinnäytetyömme pohjalta esimerkiksi osastotunnin synnytysosaston kätilöille.

Kätilöt toivat esiin myös ehdotuksen siitä, että voisi olla hyödyllistä, jos synnytysosaston kätilö kävisi kertomassa doulille omasta työstään esimerkiksi osana doulien koulutusta. Tämä voisi edesauttaa molemminpuolista ymmärrystä ja auttaa kehittämään yhteistyötä.

6.4 Yhteenveto tuloksista

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tulosten mukaan sekä äitien, doulien että kätilöiden kokemukset doula-toiminnasta olivat pääasiassa positiivisia ja kaikki kokivat doulan tekemän työn tärkeäksi. Lisäksi kaikkien vastauksissa korostui doulan tarjoaman jatkuvan tuen sekä läsnäolon merkitys äidille.

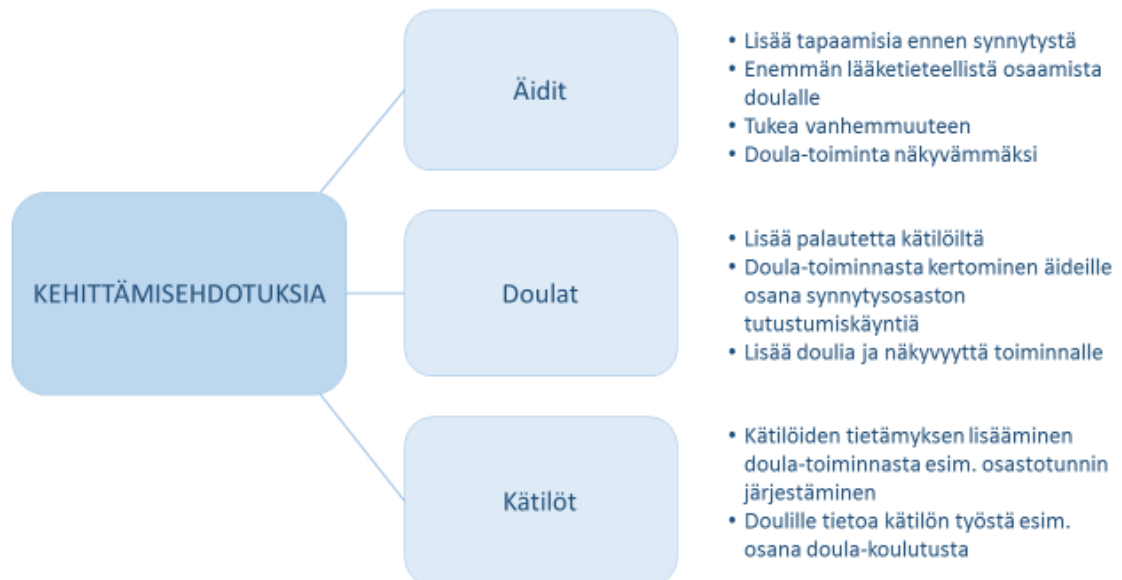
Äidit hankkivat doulan useimmiten varmistaakseen tuen tulevassa synnytyksessä. Äidit saivat doulalta tukea ennen synnytystä, synnytyksen aikana ja synnytyksen jälkeen. Ennen synnytystä äidit tapasivat doulan keskimäärin 1-3 kertaa. Osa äideistä koki tämän määrän riittämättömäksi ja tukea kaivattiin raskauden ajalle lisää. Synnytyksen aikana doula tuki äitiä fyysisesti ja henkisesti. Äidit kokivat synnytyksen aikaisen tuen riittäväksi ja olivat tyytyväisiä siihen. Äidit kokivat doulan tuen isän tukea paremmaksi. Synnytyksen jälkeinen tuki vaihteli äitien välillä. Osa ei tavannut doulaa synnytyksen jälkeen ollenkaan, osa tapasi. Osa äideistä toivoi doulan tarjoavan tukea vanhemmuuteen synnytyksen jälkeen. Äidit olivat yleisesti tyytyväisiä yhteistyöhön doulan kanssa. Kätilöiltä äidit toivisivat enemmän läsnäoloa ja tukea. Äideillä oli ristiriitaisia kokemuksia kätilön suhtautumisesta doulaan.

Doulat kertoivat halunneensa ryhtyä doulaksi turvatakseen äidille tuen synnytyksessä. Monella oli taustalla omakohtaista kokemusta tuen tarpeen merkityksestä synnytyksessä. Lisäksi doulat nimesivät motivoiviksi tekijöiksi muun muassa synnytyksen kokemisen sekä doulien hyvän ryhmähengen ja doula-toiminnan kautta saadut ystävät. Doulat kokivat kätilöiden suhtautuvan heihin myönteisesti ja kokivat olevansa hyödyksi synnytyksessä. Doulat tukivat äitiä niin henkisesti kuin

fyysisestikin ja tuessa korostui yksilöllisyys. Tärkeitä käytettyjä tukimuotoja olivat läsnäolo, verbaalinen tuki, huumori, fyysinen kosketus ja käytännön asioissa auttaminen. Doulat kokivat tukisuhteet onnistuneiksi ja äideiltä saadut kiitokset palkitseviksi. Doulien mukaan haasteita toivat etenkin doula-toiminnan sitovuus, pitkät synnytykset, doulien vähäinen määrä sekä oma henkinen jaksaminen.

Kätilöillä oli vain vähän tietoa doulista ja doula-toiminnasta. Kätilöt kokivat sellaisten synnytysten olevan harvinaisia, joissa doula on mukana. Kätilöt eivät kuitenkaan aina tienneet, oliko kyseessä doula vai muu tukihenkilö. Kätilöiden mukaan doulan vahvuuksia tukihenkilönä olivat läsnäolo, jatkuva tuki sekä vertaistuen tarjoaminen. Kätilöt näkivät doulan heikkouksina etenkin äidin puolesta puhumisen, liiallisen roolin ottamisen, omien kokemusten tai näkemysten liiallisen esiintuomisen ja kätilön toiminnan kyseenalaistamisen. Kätilöt kokivat doulan kuitenkin olleen usein tärkeä ja hyvä tukija. Kätilöt eivät kokeneet tekevänsä doulan kanssa yhteistyötä ja pitivät doulan roolia hyvin samankaltaisena kuin kenen tahansa muunkin tukihenkilön.

Äideiltä, doulilta ja kätilöiltä saadut kehittämissuhteet doula-toiminnasta on koottu Kuvaan 1.



Kuva 1. Kehittämissuhteet doula-toimintaan

7 Pohdinta ja johtopäätökset

7.1 Tulosten tarkastelu

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä halusimme selvittää äitien kokemuksia doula-toiminnasta. Kaikki haastatellut äidit olivat tyytyväisiä doulan tarjoamaan tukisuhteeseen. Monilla äideillä oli taustalla aikaisempi synnytyskokemus, jossa äiti oli kokenut jäävänsä ilman riittävää tukea ja tämä motivoi äitejä hankkimaan doulan. Myös doulien vastauksissa ilmeni motiivina doulana toimimiselle omat aikaisemmat synnytyskokemukset sekä yksinjäämisen ehkäiseminen. Samanlaisia motiiveja doulan hankinnalle ja doulaksi ryhtymiselle löysivät myös Kiehelä, Numminen & Sjelvgren (2014) opinnäytetyönsä tutkimuksessa.

Toisella tutkimuskysymyksellä selvitimme doulien kokemuksia doula-toiminnasta. Doulat kokivat positiivisena muun muassa äideiltä saadut kiitokset ja hyvän palautteen sekä synnytykseen osallistumisen. Samanlaisia doulien kokemia positiivisia asioita löysivät myös Lantz et al. (2005) laajassa kansallisessa tutkimuksessaan, joka toteutettiin Yhdysvalloissa. Heidän tutkimuksessaan nousi esiin myös samankaltaisia doulien kokemia haasteita kuin opinnäytetyömme tuloksissa. Näitä olivat muun muassa doula-toiminnan ja oman elämän yhteensovittaminen sekä toiminnan sitovuus. (Lantz et al. 2005).

Doulat kokivat kätilöiden ottaneen heidät hyvin vastaan synnytysosastolla ja tunsivat olleensa hyödyksi. Doulat myös kertoivat saaneensa kätilöiltä hyvää palautetta toiminnastaan. Kätilöiden vastauksista nousi kuitenkin esiin monia haasteita doulien toimintaan liittyen. Ristiriita doulien ja kätilöiden kokemuksissa voi johtua siitä, että kätilöt eivät halua tuoda työssään suoraan esiin omia henkilökohtaisia mielipiteitään, vaan toimivat ammatillisesti. Myös eräässä australialaisessa tutkimuksessa nousi esiin ristiriitaa doulien ja kätilöiden kokemusten välillä. Kätilöt kokivat, että doulat ottivat liikaa kätilön roolia, kun taas doulat kokivat paikkaavansa äitien tuen tarvetta, joka heidän mielestään kätilöiltä jäi täyttämättä (Stevens et al. 2011). Tulostemme mukaan doulilla yksi motiiveista doula-toimintaan oli synnytykseen osallistumisen halu ja lapsen syntymän kokemisen viehätys. Kätilöt taas näkivät kyseisen motiivin negatiivisena doulan toiminnan kan-

nalta, etenkin jos doula ei ollut itse synnyttänyt. Syynä voi olla ajatus siitä, keskittykö tällainen doula vain synnytyksen ihasteluun, jolloin äidin tukeminen voi unohtua tai jäädä toissijaiseksi asiaksi.

Kolmannella tutkimuskysymyksellä halusimme selvittää kättilöiden kokemuksia doula-toiminnasta. Kättilöt olivat pääosin melko tyytyväisiä doulien toimintaan, mutta toivat esiin myös negatiivisia kokemuksia, jotka olivat jääneet erityisesti mieleen. Kättilöt kertoivat kohtelevansa doulia samalla tavalla kuin muitakin tukihenkilöitä. He eivät kokeneet tekevänsä yhteistyötä doulien kanssa, eivätkä doulat kokeneet tekevänsä yhteistyötä kättilöiden kanssa. Sana yhteistyö voidaan kokea tässä tapauksessa liian vahvana, sillä se voi tuoda liikaa mieleen ammatillisen yhteistyön, jota doula ja kättilö eivät tee. Doula on kuitenkin maallikko ja äidin tukijana samanarvoinen kuin isä. Kummankin tärkein tehtävä on olla aidosti tukena ja läsnä.

Opinnäytetyön tuloksista nousi esille, että niin äideillä kuin kättilöilläkin on vähän tietoa doulista ja yleisesti doula-toiminnasta. Äidit kokivat, etteivät he osanneet hyödyntää doulaa tarpeeksi, koska eivät tieneet minkälaista apua doulalta voi pyytää. Lisäksi äidit kokivat doula-toiminnan olevan huonosti esillä, mikä tekee doulan löytämisen hankalaksi. Doulien vastauksista taas nousi esiin se, ettei vapaaehtoisia doulia ole tarjolla riittävästi toiminnan mainostamiseksi. Ainut ratkaisu tähän ristiriitaan tuntuisi olevan vapaaehtoisten doulien määrän lisääminen, jotta kysyntään pystyttäisiin vastaamaan ja toimintaa mainostamaan.

7.2 Eettiset näkökohdat ja luotettavuus

Noudatimme opinnäytetyöprosessissamme hyvää tieteellistä käytäntöä, eli toimimme tutkimusta tehtäessä, haastatteluaineistoa tallentaessa ja tuloksia esittäessä rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Anoimme opinnäytetyötä varten tutkimusluvut Ensi- ja turvakotien liiton Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhistys ry:ltä sekä Eksotelta eli Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskityksestä. Jaoin kaikille tutkimuksen osallistujille ennen haastattelun alkua luettavaksi saatekirjeen (Liite 3), joka sisälsi tarvittavat tiedot tutki-

muksestamme ja siihen osallistumisesta. Saatekirjeessä oli myös yhteystietomme, jotta tutkimuksen osallistujat pystyivät tarvittaessa ottamaan yhteyttä meihin esimerkiksi halutessaan lisätietoa tutkimuksesta tai selvittääkseen epäselviksi jääneitä asioita. Jokaisen haastattelun alussa haastateltavat allekirjoittivat tietoisensa suostumuksen (Liite 4) tutkimukseen osallistumisesta. Suostumuslomake sisälsi tiedon siitä, että tutkimus on vapaaehtoinen, osallistujalla on mahdollisuus keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen missä vaiheessa tahansa ja osallistuja on tietoinen siitä, että haastattelu nauhoitetaan. (Kylmä & Juvakka 2012, 149-150.)

Tietojen ja haastattelumateriaalin käsittely oli koko tutkimuksen ajan täysin luotamuksellista, eikä tutkimukseen osallistujien nimiä tai henkilötietoja mainittu missään. Säilytimme haastatteluista saadun aineiston huolellisesti koko tutkimusprosessin ajan, jonka jälkeen hävitimme aineiston asianmukaisesti. Haastattelut poistettiin kunkin haastattelijan tietokoneelta analyysivaiheen päätyttyä ja paperiset litteroidut haastattelutekstit tuhottiin asianmukaisesti. Aineistoa pääsivät tutkimaan ja käsittelemään ainoastaan tutkimuksen tekijät. Etenkin laadullisessa tutkimuksessa anonymiteetin huomioiminen on tärkeää kun osallistujia on vähän ja tuloksia esitettäessä voidaan käyttää suoria lainauksia haastatteluaineistosta.

Valitsimme haastateltavat tutkimukseemme tarkasti ja valintakriteerinä haastateltaville oli omakohtainen kokemus ja tietämys tutkimastamme aiheesta (Kananen 2014, 97; Kylmä & Juvakka 2012, 80). Työelämän edustajamme kautta saimme tiedot halukkaista äideistä ja doulistista, jotka täyttivät kyseiset kriteerit. Kätilöiden kohdalla otimme yhteyttä synnytysosaston esimieheen, joka etsi sopivat kätilöt työntekijöiden joukosta.

Kaikki haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina. Äideillä käytettiin yksilöhaastattelua ja doulilla sekä kätilöillä ryhmähaastattelua. Haastattelun muotoa valitessamme kiinnitimme huomiota aiheen sensitiivisyyteen, jonka vuoksi päädyimme äitien kohdalla yksilöhaastatteluihin. Doulien ja kätilöiden kohdalla aihe ei ole yhtä sensitiivinen, sillä heille se on osa normaalia työtä.

Pidimme teemahaastattelun rungon (Liite 1 & Liite 2) kaikkien kohdalla melko yksinkertaisena, sillä emme halunneet ohjata tai rajata haastateltavien vastauksia liian tiukkojen kysymysten avulla. Laajat teemat mahdollistivat vapaan kerronnan

ja täten kokemuksellisen tiedon kertomisen. (Kylmä & Juvakka 2012, 80.) Listasimme teemojen alle tärkeimpiä aihealueita, joita halusimme selvittää. Tämä selkeytti ja rytmitti haastattelujen kulkua. Etenimme haastatteluissa teemarungon mukaan, mutta emme esittäneet kaikille osallistujille tarkentavia kysymyksiä täysin samalla tavalla. Laadullisen tutkimuksen perinteessä onkin pohdittu juuri sitä, pitäisikö kaikille osallistujille esittää täysin samat kysymykset täysin samassa sanamuodossa ja samassa järjestyksessä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Äitien yksilöhaastatteluissa etenimme kunkin äidin ehdoilla ja esitimme tarkentavia kysymyksiä tilanteen mukaan. Ryhmähaastatteluissa tarkentavat kysymykset olivat kaikille luonnollisesti samat.

Onnistuimme luomaan doulien ja kätilöiden ryhmähaastattelutilanteisiin turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin, joka on tärkeää haastatteluiden onnistumiseksi (Kylmä & Juvakka 2012, 80). Tämä myös mahdollisti haastateltavien avoimen keskustelun kokemuksistaan. Äitien yksilöhaastatteluiden pitämisen koimme hankalammaksi. Raskaus ja synnytys ovat äidille usein hyvin sensitiivisiä aiheita, jolloin niistä puhuminen ja kokemusten jakaminen vieraiden ihmisten kanssa voi olla hankalaa. Kyseessä oli ensimmäinen tekemämme tutkimus, joten kenelläkään meistä ei ollut aikaisempaa kokemusta haastatteluiden tekemisestä. Huomasimmekin tutkimuksen edetessä, että olisimme voineet kiinnittää enemmän huomiota haastatteluihin valmistautumiseen. Pohdimme, olisiko esimerkiksi haastattelurunkojen ennakkoon testaamisesta ollut hyötyä. Mahdollisesti olisi ollut myös hyvä pohtia etukäteen tarkemmin, kuinka toimia tilanteissa, joissa haastateltava ei vastaa kysytyihin kysymyksiin tai joissa vastaukset ovat todella suppeita.

Laadullisen opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa tulee huomioida tutkimuksen uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys, ja siirrettävyys. Opinnäytetyömme uskottavuutta vahvistaa käyttämämme aineistotriangulaatio, jossa pyritään hahmottamaan tutkittavaa ilmiötä eri näkökulmista. Pyrimme tutkimuksemme avulla hahmottamaan doula-toimintaa kolmesta eri näkökulmasta tutkimalla sekä äitien, doulien että kätilöiden kokemuksia. (Kylmä & Juvakka 2012, 128-129). Pyrimme rajaamaan pois asiat, jotka eivät kuuluneet tutkimukseemme, sillä aihe itsessään oli jo hyvin laaja. Esimerkiksi äidit kertoivat myös aikaisemmista synnytyskokemuksistaan, joissa doula ei ollut paikalla. Nämä tiedot eivät

vastanneet tutkimuskysymyksiimme, joten ne eivät olleet oleellisia tutkimuksemme kannalta.

Tutkimuksen vahvistettavuus näkyy opinnäytetyössämme koko opinnäytetyöprosessin tarkkana ja avoimena kuvaamisena raportissamme. Toteutimme aineiston analyysin induktiivisen sisällönanalyysin avulla ja analyysiprosessi on selkeästi nähtävillä tulososiossa taulukoiden muodossa. (vrt. Kylmä & Juvakka 2012, 128-129). Aineistoa analysoidessa numeroimme haastateltavien puheenvuorot ja kehitimme lyhenteet haastateltaville. Esimeriksi ensimmäisenä haastatellun äidin kolmatta puheenvuoroa merkitsimme Ä1/3. Koska tutkijoita oli kolme ja kukin hoiti yhden haastatteluaineiston litteroinnin ja pelkistettyjen ilmausten muodostamisen, tämä lisäsi analyysivaiheen luotettavuutta helpottamalla alkuperäiseen aineistoon palaamista.

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan tutkimuksen tekijän tietoisuutta omista lähtökohdistaan ja siitä kuinka ne voivat vaikuttaa tutkimusprosessiin ja kerättyyn aineistoon (Kylmä & Juvakka 2012, 128-129). Opinnäytetyöprosessia aloitettaessa kennelläkään opinnäytetyön tekijöistä ei ollut paljon tietoa, eikä myöskään omakoh-taista kokemusta doula-toiminnasta, jotka olisivat voineet vaikuttaa tutkimusprosessiin ja aineiston käsittelyyn. Toteutimme suuren osan aineiston analyysistä yhdessä, jolloin yksittäisen tutkijan ajatukset ja mielipiteet eivät päässet vaikutta-maan tuloksiin. Tällä tavalla varmistimme tulkinnan ristiriidattomuuden, kun use-ampi tutkija teki samat johtopäätökset (vrt. Kananen 2014, 153). Tässä tapauk-sessa myös käyttämämme koodausjärjestelmä lisäsi analyysivaiheen luotetta-vuutta.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että esimerkiksi lukija pystyy arvioimaan tutki-muksen tulosten siirrettävyyttä toiseen vastaavaan tilanteeseen. Tämä voidaan mahdollistaa antamalla tarpeeksi laaja kuvaus tutkimuksen osallistujista ja ympä-ristöstä. (Kylmä & Juvakka 2012, 128-129). Olemme kuvanneet raportissamme tarkasti tutkimuksen osallistujat sekä valintaprosessin, säilyttäen kuitenkin osal-listujien anonymiteetin. Tulokset eivät kuitenkaan ole suoraan siirrettävissä toi-seen vastaavaan ryhmään äitejä, kättilöitä ja doulia, sillä kyseessä ovat jokaisen tutkimukseen osallistujan omat henkilökohtaiset kokemukset.

Hyvä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden mittari on myös saturaatio eli kyl-
läntyminen, mikä tarkoittaa eri lähteiden antamien tutkimustulosten toistumista
aineistossa (Kananen 2014, 153). Saturaatiota esiintyi jokaisen tutkimamme nä-
kökulman yhteydessä.

Olemme käyttäneet opinnäytetyössämme monipuolisesti sekä suomalaisia että
ulkomaalaisia lähteitä, muun muassa kirjoja, tieteellisiä artikkeleita sekä internet-
sivustoja. Kaikki opinnäytetyössä käytetyt tieteelliset artikkelit ovat englanninkie-
lisiä, sillä kotimaisia tutkimuksia aiheesta ei löytynyt muita opinnäytetöitä lukuun
ottamatta. Kaikki käyttämämme lähteet olivat 2000-luvun puolella julkaistuja, suu-
rin osa alle kymmenen vuotta vanhoja.

Opinnäytetyömme aikataulu on venynyt alkuperäiseen suunnitelmaan nähden te-
kijöiden henkilökohtaisten ja opintoihin liittyvien syiden vuoksi. Pitkästä toteutus-
aikataulusta huolimatta olemme jatkuvasti pitäneet opinnäytetyöprosessia yllä ja
etsineet uutta lähdeaineistoa työhön. Koimme pitkässä toteutusaikataulussa ol-
leen sekä hyviä että huonoja puolia. Hyvinä puolina pidimme perusteellisempaa
perehtymistä aiheeseen sekä prosessin aikana aihealueesta julkaistuja uusia tut-
kimuksia ja opinnäytetöitä, joita aloitusvaiheessa oli niukemmin. Olemmekin päi-
vittäneet opinnäytetyömme teoreettista viitekehystä vielä tutkimuksen toteuttami-
sen jälkeen tuloksista esiin nousseiden aiheiden pohjalta. Pitkä toteutusaikataulu
on tyypillistä laadulliselle tutkimukselle, ja se mahdollistaa aiheen todellisen si-
säistämisen ja syvällisen tarkastelun. Tarpeeksi pitkän ajan viettäminen tutkitta-
van ilmiön parissa lisää tutkimuksen luotettavuutta (Kylmä & Juvakka 2012, 128).
Toisaalta pitkät tauot toteutuksessa voivat olla uhka luotettavuudelle. Haastatte-
lujen analysointi tulisi toteuttaa mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen,
mutta tutkimuksessamme tämä väli pääsi etenkin doulien haastattelun kohdalla
venymään liian pitkäksi.

7.3 Merkitys omalle ammatilliselle kasvulle

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä ja hyvin opettavainen prosessi. Se on
vaatinut meiltä kaikilta pitkäjänteisyyttä. Olemme oppineet kuinka laadullinen tut-
kimus toteutetaan alusta loppuun sekä oppineet arvioimaan tieteellistä aineistoa
kriittisesti. Laadullisen tutkimuksen toteuttaminen on ollut haastava projekti ja
vaatinut jokaiselta tekijältä omistautumista tutkimuksen toteuttamiselle. Etenkin

aineiston analyysivaihe vei todella paljon aikaa ja vaati tarkkuutta sekä tutkimamme aiheen todellista sisäistämistä.

Opinnäytetyömme aiheen kautta olemme päässeet syventämään tietämystämme doulista ja doula-toiminnasta. Uskomme tästä olevan paljon hyötyä tulevassa työssämme terveydenhoitajina. Osaamme vastaisuudessa paremmin tunnistaa mahdollisesti erityistä tukea tarvitsevat äidit äitiysneuvolassa ja antaa heille tietoa doula-toiminnasta vaihtoehtona tuen takaamiseen raskausaikana ja synnytyksessä. Osaamalla kertoa äideille neuvolassa doulan ottaneiden äitien aikaisemmista kokemuksista, tämä voi rohkaista äitejä ottamaan doulan tukihenkilökseen, vaikka heillä ei olisikaan doulista aikaisemmin tietoa tai kokemusta.

Opinnäytetyön tekeminen kolmen ryhmässä on ollut ajoittain haastavaa, mutta toisaalta se on ollut myös voimavara. Ryhmänä työskentely on vaatinut meiltä kaikilta joustavuutta ja aikataulujen yhteensovittaminen onkin ollut melko haastavaa. Olemme kuitenkin tehneet opinnäytetyötä paljon yhdessä, jotta siitä tulisi yhtenäinen ja sulava kokonaisuus. Useamman tekijän ansiosta pystyimme tutkimaan valitsemaamme aihetta useasta eri näkökulmasta ja saamaan näin kokonaisvaltaisempaa tietoa. Opinnäytetyön tekeminen kolmen ryhmässä kehitti ryhmätöytäitajamme, sillä toiset oli pidettävä jatkuvasti ajan tasalla siitä, mitä itse on tehnyt ja monista asioista kaikilla oli omat mielipiteensä, jolloin kompromisseja oli tehtävä. Vaikeina hetkinä toisten vertaistuki oli arvokasta.

Olemme päässeet hyödyntämään tietämystämme aihealueesta myös käytännössä kehittämistehtävän muodossa. Suunnittelimme ja toteutimme syksyllä 2015 doula-koulutuksen, jossa kerroimme yleisesti doula-toiminnasta sekä käytännön asioista, kuten doulan käyttämisestä tukikeinoista. Koulutuksessa oli mukana myös kättilö sekä kaksi vapaaehtoista doulaa, jotka kertoivat omasta työstään ja vastailivat kysymyksiin. Koulutuksen tarkoituksena oli antaa informaatiota doula-toiminnasta kiinnostuneille, jotka olisivat mahdollisesti halukkaita toimimaan vapaaehtoisina doulina. Koulutus oli onnistunut ja se sai hyvää palautetta niin osallistujilta kuin kättilöltäkin. Koulutuksen yhtenä tavoitteena oli saada yhdistykselle lisää vapaaehtoisia doulia ja todennäköisesti tämä tavoite saavutettiin, sillä neljä koulutukseen osallistunutta olivat kiinnostuneita toimimaan

vapaaehtoisena doulana. Koulutuksen järjestäminen kehitti esiintymis-, yhteistyö-, ja organisointitaitojamme, jotka ovat kaikki hyödyllisiä taitoja tulevassa työssämmme terveydenhoitajina.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa esiin nousseiden kehittämisehdotusten pohjalta jatkotutkimusaiheena voisi olla kätilöiden tietämyksen lisääminen doulista kätilöiden ja doulien yhteistyön kehittämiseksi. Kätilöille voisi esimerkiksi koota tietopaketin tai järjestää koulutuksen doulista ja doula-toiminnasta toiminnallisena opinnäytetyönä.

Doula-toimintaa voisi tutkia myös maanlaajuisesti kartoittamalla Ensi- ja turvakotien liiton vapaaehtoisten doulien sekä äitien kokemuksia doula-toiminnasta esimerkiksi kyselynä. Näin pystyttäisiin vertailemaan, onko kokemuksissa alueellisia eroja ja saamaan yleistettävämpää tietoa aiheesta. Doula-toimintaa on toistaiseksi tutkittu Suomessa vain opinnäytetöissä, joten laajemmalle tutkimukselle voisi olla tarvetta ja näin toiminnalle saataisiin reilusti lisää näkyvyyttä.

Mielenkiintoista voisi olla myös tutkia, onko vapaaehtoisten doulien ja yksityisten doulien kokemuksissa eroja. Vastaavasti voisi tutkia, onko äitien kokemuksissa eroja sen mukaan, onko heidän käyttämänsä doula ollut vapaaehtoinen tukihenkilö vai yksityinen palveluntarjoaja.

Isien kokemuksia doulista ei ole tutkittu lainkaan. Monissa tapauksissa synnytyksessä on kuitenkin mukana sekä isä että doula. Voisikin olla hyödyllistä tutkia myös isien kokemuksia doula-toiminnasta, kuten siitä, miten he suhtautuvat doulaan, miten doula huomioi isän, kokeeko isä doulan syrjäyttävän hänet tukihenkilönä, ja millainen roolijako heillä on synnytyksessä.

Taulukot

Taulukko 1. Tutkimuksia doula-toiminnasta s. 8

Taulukko 2. Äitien motiivit doulan hankintaan s. 23

Taulukko 3. Doulalta saatu tuki ennen synnytystä s. 24

Taulukko 4. Doulalta saatu tuki synnytyksen aikana: henkinen tuki s. 25

Taulukko 5. Doulalta saatu tuki synnytyksen aikana: fyysinen tuki s. 26

Taulukko 6. Doulalta saatu tuki synnytyksen jälkeen s. 27

Taulukko 7. Äitien kehittämissuhteita doula-toimintaan s. 29

Taulukko 8. Doulien motivaatio doula-toimintaan s. 30

Taulukko 9. Doulan käyttämät tukimuodot: henkinen tukeminen s. 32

Taulukko 10. Doulan käyttämät tukimuodot: fyysinen tukeminen s. 32

Taulukko 11. Doulien myönteisiä kokemuksia doula-toiminnasta s. 33

Taulukko 12. Doula-toiminnan haasteet doulien näkökulmasta s. 35

Taulukko 13. Doulan ja kättilön yhteistyö doulan näkökulmasta s. 36

Taulukko 14. Doulien äideiltä saama palaute s. 37

Taulukko 15. Doulan rooli synnytyksessä kättilön näkökulmasta s. 39

Taulukko 16. Doulan vahvuudet tukihenkilönä kättilöiden kokemusten mukaan s. 41

Taulukko 17. Doulan heikkoudet tukihenkilönä kättilöiden kokemusten mukaan s. 42

Kuvat

Kuva 1. Kehittämissuhteita doula-toimintaan s. 49

Lähteet

CAPPA 2015. Childbirth and Postpartum Professional Association. <http://www.cappa.net/>. Luettu 25.2.2016.

Dart, L. & Lojander, S. 2015. Doula-toiminta pääkaupunkiseudulla – verkko-dokumentti katsaus. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/103556/Dart_Laura.pdf?sequence=1. Luettu 6.3.2016.

Dona International 2005. <http://www.dona.org/mothers/index.php>. Luettu 10.5.2014.

Doula UK 2015. What doulas do. <http://doula.org.uk/what-doulas-do/>. Luettu 16.11.2015.

Doulakka 2014. Hinnasto. <http://www.doula.fi/index.php/hinnasto>. Luettu 8.10.2014.

Doulakka 2015. Mikä doula on. <http://www.doulakka.fi/index.php/mika-doula>. Luettu 16.10.2015.

Doules 2015. Palvelut. Doula. <http://doules.fi/palvelut-2/doula/>. Luettu 16.10.2015.

Ensi- ja turvakotien liitto 2010. Tiedotteet. <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/tiedotteet/?x1564214=3126846>. Luettu 16.10.2015.

Ensi- ja turvakotien liitto 2015. Työmuodot. Ensikodit ja muu vauvaperhetyö. Doula. <http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/tyomuodot/ensikodit-ja-muu-vauvaperhetyo/doula/>. Luettu 10.5.2015.

Etelä-Karjalan perhetyön kehittämissyhdystys ry. 2015. Doula-toiminta. http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/jasenyhdistykset/etela-karjalan_perhetyon_kehitta/toiminta/vapaaehtoistoiminta/doula-toiminta/. Luettu 10.5.2015.

European Doula Network 2015. About us. <http://www.european-doula-network.org/doula/about-us/who-are-we.php>. Luettu 16.11.2015.

Folkhälsan 2015. Vår verksamhet. Barn & Familj. Doula - stödperson vid förlossningen. <http://www.folkhalsan.fi/startsidea/Var-verksamhet/Barn--familj/Doula-stodperson-vid-forlossningen/>. Luettu 15.10.2015.

Foster, I.R. & Lasser, J. 2011. Professional Ethics in Midwifery Practice. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers, LLC.

Gilliland, A. 2011. After praise and encouragement: Emotional support strategies used by birth doulas in the USA and Canada. Midwifery. 27 (4), 525-531.

Gruber, K.J., Cupito, S.H. & Dobson C.F. 2013. Impact of doula on healthy birth outcomes. *The Journal of Perinatal Education* 22 (1), 49–58. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3647727/pdf/JPE22-1_PTR__A10049-058.pdf. Luettu 1.10.2014.

Halme, T. & Muikku, I. 2015. Doulien kokemuksia doulan ja kättilön yhteistyöstä synnytysosastolla. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104023/Opinnaytetyo_halme_muikku.pdf?sequence=1. Luettu 6.3.2016.

Helsingin ensikoti ry 2015a. Esitteet. Doula-toiminta. <http://www.helsinginensikoti.fi/files/esitteet/Doulatoiminta.pdf>. Luettu 15.10.2015.

Helsingin ensikoti ry 2015b. Tuki- ja neuvontapalvelut. Doula-synnytystukihenkilötoiminta. <http://www.helsinginensikoti.fi/haetko-apua/tuki-ja-neuvontapalvelut>. Luettu 8.10.2015.

Hunter, C. 2012. Intimate space within institutionalized birth: women's experiences birthing with doula. *Anthropology & Medicine*. 19 (3), 315-326. <http://ezproxy.saimia.fi:2299/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=d4ca7acc-18c3-46ef-821b-bf3f6967a33b%40sessionmgr112&vid=4&hid=112>. Luettu 7.9.2015.

HUS 2015. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Tukihenkilö Synnytyksessä. <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/synnytys/tukihenkilö-synnytyksessa/Sivut/default.aspx>. Luettu 16.10.2015.

ICEA 2015. The International Childbirth Education Association. Educators and doula. <http://icea.org/educators-and-doula/the-recertification-process/>. Luettu 6.3.2016.

Jokinen, J. & Hellsten, J. 2014. Kättilön ja doulan yhteistyö synnytysosastolla. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85905/opinnaytetyo.pdf?sequence=1>. Luettu 6.3.2016.

Jouhki, M-R & Seppä, A. 2014. Tukihenkilön rooli synnytyksessä. Teoksessa Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. (toim.) *Odottavan äidin käsikirja*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 269-270.

Järvinen, E. 2010. Doulat hyvän synnytykokemuksen puolesta: vapaaehtoisten synnytystukihenkilöiden kokemuksia saamastaan työnohjauksesta sekä toiveita toiminnan kehittämiseksi. Lahden ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22320/Jarvinen_Elisa.pdf?sequence=4. Luettu 7.10.2014.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Teoksessa Kananen, J. (toim.) *Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja* 176. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry 2015. Vauva- ja lapsiperheet. Doula-toiminta.
<http://www.ksetu.fi/tarvitsetko-apua/vauva-ja-lapsiperheet/>. Luettu 8.10.2015.

Kiehelä, A., Numminen, S. & Sjelvgren, S. 2014. Äitien ja doulien motiivit ja kokemus sosiaalisesta tuesta doula-toiminnassa. Laurea-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80410/Aitien%20ja%20doulien%20motiivit%20ja%20kokemus%20sosiaalisesta%20tuesta%20doulatoiminnassa.pdf?sequence=1>. Luettu 7.10.2014.

Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. (toim.) 2013. Äitiysneuvolaopas – Suosituksia äitiysneuvola toimintaan. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 249.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=1. Luettu 15.10.2014.

Koumouitzes-Douvia, J & Carr, C. 2006. Women's perceptions of their doula support. *The Journal of Perinatal Education* 15 (4), 34-40.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1804309/pdf/JPE150034.pdf>. Luettu 1.10.2014.

Kuivala, T. 2013. Doula tueksi raskauteen ja synnytykseen: doula-toiminnan kehittäminen Oulun ensi- ja turvakodissa. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Terveyden edistämisen koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64215/Tarja%20Kuivala.pdf?sequence=1>. Luettu 7.10.2014.

Kuopion Ensikotiyhdistys ry 2015. Kansalais- ja vapaaehtoistoiminta.
<http://www.kuopionensikoti.fi/kansalaistoiminta/>. Luettu 8.10.2015.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima oy.

Kymenlaakson ensi- ja turvakotiyhdistys ry 2015. Toimintamuodot. Doula-toiminta.
http://www.kymenlaaksonensijaturvakoti.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=7&Itemid=10. Luettu 8.10.2015.

Lahden ensi- ja turvakoti ry 2015. Toimintamuodot. Doula- synnytystukihenkilötoiminta. <http://www.lahdenensijaturvakoti.fi/doula.php>. Luettu 8.10.2015.

Lantz, P., Low, L., Varkey, S. & Watson, R. 2005. Doulas as childbirth paraprofessionals: Results from a national survey. *Women's Health* 15 (3). 109-116. http://ac.els-cdn.com/S1049386705000046/1-s2.0-S1049386705000046-main.pdf?_tid=79d29ffc-ec2f-11e5-abcf-00000aacb362&acdnat=1458212615_daf45230c534390a70e8cc7955f4c2e1.
TAI http://ezproxy.saimia.fi:2314/S1049386705000046/1-s2.0-S1049386705000046-main.pdf?_tid=cedcbc6c-eec3-11e5-99c8-

0000aacb361&acdnat=1458496226_fc59fd493d783c1df3af69a655cf5016 Luettu 17.3.2016.

Lundgren, I. 2010. Swedish women's experiences of doula support during childbirth. *Midwifery* 26 (2), 173-180.
http://ezproxy.saimia.fi:2314/S0266613808000533/1-s2.0-S0266613808000533-main.pdf?_tid=5f11a764-3699-11e4-b368-0000aacb361&acdnat=1410099488_83a79f266faba86473b74d5f93589c56173-180. Luettu 7.9.2014.

MLL Hämeenlinnan yhdistys 2015. Mannerheimin lastensuojeluliiton Hämeenlinnan yhdistys. Toimintakalenteri. Doula-toiminta. <http://hameenlinna.mll.fi/toimintakalenteri/doula-toiminta/>. Luettu 15.10.2015.

MLL Vesilahden yhdistys 2015. Mannerheimin lastensuojeluliiton Vesilahden yhdistys. Lastenhoitajat ja doula. <http://vesilahti.mll.fi/lastenhoitajat-ja-doula/>. Luettu 16.10.2015.

Muikku, T. 2016. Pohjois-Karjalan ensikoti ry:n doula-toiminnan kehittäminen. Savonia ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104535/oppari.pdf?sequence=1>. Luettu 6.3.2016.

Papagni, K. & Buckner E. 2006. Doula support and attitudes of intrapartum nurses: A qualitative study from the patient's perspective. *The Journal of Perinatal Education* 15 (1), 11-18. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1595283/pdf/JPE150011.pdf>. Luettu 1.10.2014.

Raussi-Lehto, E. 2012. Syntymänaikainen kätilötyö. Teoksessa Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Väyrynen, P. & Äimälä, A-M. (toim.) *Kätilötyö*. Helsinki: Edita Publishing Oy, 206-209.

Stein, M.T., Kennel, J.H. & Fulcher, A. 2004. Benefits of a doula present at the birth of a child. *Pediatrics* 114 (5), 1488-1491.
<http://ezproxy.saimia.fi:2300/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=8b242d45-6961-4a4e-9fa2-810e23dd71d2%40sessionmgr4005&vid=1&hid=4112>. Luettu 7.9.2014.

Stevens, J., Dahlen, H., Peters, K. & Jackson, D. 2011. Midwives' and doulas' perspectives of the role of the doula in Australia: A qualitative study. *Midwifery* 27 (4), 509-516. http://ezproxy.saimia.fi:2314/S0266613810000574/1-s2.0-S0266613810000574-main.pdf?_tid=e82821ee-5454-11e4-aad9-0000aab0f02&acdnat=1413368617_1f4c47313ba8250b78cc261f803d8548. Luettu 7.9.2014.

Suomen doulat ry 2015. Yleinen tiedote. <http://suomendoulat.fi/wp-content/uploads/2014/03/2015-04-11-Suomen-Doulat-ryn-tiedote-Lapsimessuilla.pdf>. Luettu 3.11.2015.

Suomen kättilöliitto ry 2009. Kättilön koulutus.
<http://www.suomenkatiloliitto.fi/?do=open&page=29>. Luettu 14.11.2014.

Suuntala, M. & Rautio, E. 2015. Doula-koulutus pääkaupunkiseudulla: doulien näkökulma. Metropolia ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104895/Opinnaytetyo.pdf?sequence=1>. Luettu 6.3.2016.

Tirkkonen, M. 2014. Tukena synnyttäjälle: Doula-toiminnan anti vapaaehtoisena toimivien näkökulmasta. Arcada-Nylands svenska yrkeshögskola. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/72685/Tirkkonen_Maria%20Susanna.pdf?sequence=1. Luettu 7.10.2014.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5.painos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. HTK-ohje 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>. Luettu 8.3.2016.

Uotila, P., Aksila, A. & Laakso, M. 2014. Asiakkaiden ja Kymenlaakson keskussairaalan synnytyslin kättilöiden kokemuksia doula-toiminnasta. Kymenlaakson Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82432/Aksila_Anrika_Laakso_Maija_Uotila_Pilvi.pdf?sequence=1. Luettu 6.3.2016.

Wikgren, J. (toim.) 2014. Onnistunut doulatoiminta. Ensi- ja turvakotien liiton työpapereita 15. http://www.e-julkaisu.fi/ensi_ja_turvakotien_liitto/tyopaperit/onnistunut_doulatoiminta/. Luettu 20.3.2016.

YLE uutiset 2014. Doulasta uskomaton apu synnyttävälle äidille. http://yle.fi/uutiset/doulasta_uskomaton_apu_synnyttavalle_aidille/7532510. Luettu 23.10.2014.

Äitien yksilöteemahaastattelun runko

1. Äidin tausta

(ikä, monesko synnytys, siiviilisääty)

2. Doulan hankinta

(miksi, miten)

3. Doulan tuki ennen synnytystä

(Miten doula tukenut, kuinka monta kertaa tavannut doulaa, tapaamisten sisältö)

4. Doulan tuki synnytyksen aikana

(Miten doula tukenut, konkreettiset tukimenetelmät, kivunlievityskeinot)

5. Doulan tuki synnytyksen jälkeen

(Miten doula tukenut, kuinka monta kertaa tavannut doulaa, tapaamisten sisältö)

6. Äidin kokemuksia doulasta

(Hyviä ja huonoja puolia, vapaata kerrontaa kokemuksista)

7. Äidin, doulan ja kättilön välinen yhteistyö

(Miten kokenut yhteistyön doulan kanssa, miten kokenut doulan ja kättilön välisen yhteistyön, miten kokenut yhteistyön kättilön kanssa)

8. Doula synnytyksessä vs. joku muu tukihenkilö (esim. isä)

(Onko eroja)

9. Muuta kerrottavaa, kehitysehdotuksia?

Ryhmäteemahaastatteluiden rungot

Doulien haastattelun teemat

1. Tausta

(ikä, kauanko toiminut doulana, kuinka monta asiakassuhdetta, kuinka monessa synnytyksessä ollut)

2. Motivaatio doula-toimintaan

(miksi ryhtynyt doulaksi, mikä motivoi jatkamaan doulana)

3. Kokemuksia doulana toimimisesta

(mikä jäänyt erityisesti mieleen, miten tukenut äitiä, miten yhteistyö sujunut)

4. Mitä saanut itse toiminnasta

(positiiviset ja negatiiviset asiat)

5. Yhteistyö synnytysosaston kanssa

(miten sujunut)

6. Äideiltä saatu palaute

7. Muuta kerrottavaa, kehitysehdotuksia?

Kätilöiden haastattelun teemat

1. Tausta

(Mitä tietää doulista ja doula-toiminnasta, monessako doula-synnytyksessä ollut)

2. Kokemukset doula-synnytyksistä

(Mitä jäänyt erityisesti mieleen)

3. Yhteistyö doulan kanssa

(millaiseksi kokenut yhteistyön, millaista yhteistyötä)

4. Doula synnytyksessä mukana

(positiiviset ja negatiiviset puolet, onko doula ollut avuksi, miten auttanut)

5. Doula synnytyksessä vs. muu tukihenkilö synnytyksessä

(onko eroja)

6. Muuta kerrottavaa, kehitysehdotuksia?



Saatekirje

Sosiaali- ja terveysala

Hei!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta ja teemme opin-
näytetyötä koskien doula-toimintaa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata synnyttä-
jien, kätilöiden sekä vapaaehtoisina doulina toimivien kokemuksia doula-toiminnasta.
Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa doula-toimintaa käyttäneiden ja tarjoavien ko-
kemuksista, jotta toiminta saisi lisää näkyvyyttä ja sitä voitaisiin kehittää käyttäjien tarpei-
den mukaiseksi.

Keräämme tutkimuksemme aineiston teemahaastatteluin. Synnyttäjien kohdalla käytäm-
me yksilöhaastatteluita ja kätilöiden sekä doulien kohdalla käytämme ryhmähaastattelua.
Toteutamme haastattelut syksyn 2014 aikana. Valitsemme tutkimukseen viisi äitiä, viisi
doulaa sekä viisi kätilöä. Haastattelukertoja on vain yksi ja haastattelun kesto on noin ½
tuntia -1 tunti.

Osallistumisesi on meille erittäin tärkeää, sillä toivomme tutkimuksen avulla saavamme
doula-toiminnalle lisää näkyvyyttä ja näin useammat voisivat hyötyä siitä. Lisäksi tutki-
muksen avulla doula-toimintaa voitaisiin kehittää ja siitä voisi olla apua myös uusien va-
paaehtoisten doulien löytämisessä.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit halutessasi keskeyttää tut-
kimuksen missä vaiheessa tahansa. Tietojen ja haastattelumateriaalin käsittely on täysin
luottamuksellista, eikä nimeäsi tai henkilötietojasi mainita missään. Säilytämme aineiston
ainoastaan analysoinnin ajan ja hävitämme aineiston sen jälkeen asianmukaisesti. An-
namme mielellämme lisätietoa ja vastaamme kysymyksiinne koskien tutkimustamme.

Kiitos ja hyvää syksyn jatkoa!

Ystävällisin terveisin,

Aino-Elina Semeri
Terveydenhoitajaopiskelija Saimaan AMK
aino-elina.semeri@student.saimia.fi

Emilia Kemppinen
Terveydenhoitajaopiskelija Saimaan AMK
emilia.kemppinen@student.saimia.fi

Elisa Kirppu
Terveydenhoitajaopiskelija Saimaan AMK
elisa.kirppu@student.saimia.fi



Sosiaali- ja terveysala

Suostumus

Kokemuksia doula-toiminnasta doulien, kätilöiden ja synnyttäjien näkökulmista Aino-Elina Semeri, Elisa Kirppu ja Emilia Kempainen

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa ja olen tietoinen siitä, että haastattelut äänitetään. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

Aika ja paikka

Tutkimukseen osallistuja

Opiskelijat