

Maarit Joentakanen ja Ida Vesala

Isän opas synnytykseen

Oppaan suunnittelu ja toteuttaminen Metropolian ja THL:n vauvas-
takouluikään-verkkosivuille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kättilö AMK

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

19.4.2016

Tekijä(t) Otsikko Sivumäärä Aika	Ida Vesala ja Maarit Joentakanen Isän opas synnytykseen- Oppaan suunnittelu ja toteuttaminen Metropolian ja THL:n vauvastakouluikään-verkkosivuille 21 sivua + 4 liitettä 19.4.2016
Tutkinto	Hoitotyön tutkinto
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Kättilötyö
Ohjaaja(t)	Lehtori Leena Hannula
<p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Metropolian ammattikorkeakoulun ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli vastata tutkimuksissa ilmenneisiin kysymyksiin, joita isille herää synnytyksestä. Tarkoituksena oli lisätä isien tietoja synnytyksestä ja siihen liittyvistä asioista. Tavoitteena oli tuottaa isille opas synnytykseen Metropolian ja THL:n vauvastakouluikään-verkkosivustolle. Oppaan tavoitteena oli vastata tutkimuksissa ilmenneisiin kysymyksiin, joita isille ilmenee ennen synnytystä. Isän oman oppaan synnytykseen on tarkoitus valmentaa tulevia isiä synnytykseen ja lisätä heidän tietä-mystään liittyen lapsen syntymään.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminallisena työnä. Työhön kerättiin tieteellisistä tutkimuksista ja artikkeleista tietoja isien tiedontarpeesta liittyen synnytykseen ja siihen liittyvistä ajatuksista sekä tunteista. Kerättyjä tietoja hyödynnettiin oppaan sisällön luomisessa. Oppaan valmistamista varten otettiin selvää hyvästä ohjausmateriaalista ja mielenkiintoisen opasmateriaalin luomisesta. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi tulevia isiä ajatellen selkeä rakenteinen ja helppolukuinen opas, josta miehet saavat tarvittavat tiedot synnytykseen valmistautumiseen.</p> <p>Tutkimuksissa ja artikkeleissa tuli esille, että isät ovat erityisesti kiinnostuneita synnytyksestä ja lapsen syntymähetkestä. Isät kuitenkin kokevat olevansa valmistautumattomia synnytykseen. Miehet haluavat valmistautua ja olla kumppaninsa tukena synnytyksessä. Tulevat isät haluaisivat, että heille olisi yksilöllisesti suunnattua ohjausta liittyen synnytykseen, sillä he kokevat olevansa tiellä synnytyksen aikana. Erityisesti kumppanin synnytyskivun lievittäminen ja lapsen hyvinvointi synnytyksen aikana aiheutti miehissä huolta.</p> <p>Jatkossa tulisi kartoittaa minkälaisia valmennuskeinoja isät tarvitsevat synnytystä ajatellen ja kuinka tulevia isiä voi tukea itse synnytyksessä. Opinnäytetyön tuotosta ”Isän opas synnytykseen” voidaan hyödyntää valmentaessa tulevia isiä synnytykseen. Oppaan jatkokehitysideana olisi visuaalisen ilmeen parantaminen esimerkiksi kuvan- ja tekstinkäsittelyohjelmilla. Oppaalle tulisi jatkossa saada myös yhteistyötaho, jotta tuotoksen laajempi levittäminen olisi mahdollista.</p>	
Avainsanat	isä, synnytys, valmistautuminen, ohjausmateriaali

Author(s) Title	Maarit Joentakanen and Ida Vesala "Father's guidebook to the labour"
Number of Pages Date	21 pages 4 appendices 18th April 2016
Degree	Bachelor of health care
Degree Programme	Nursing and health care
Specialisation option	Midwifery
Instructor(s)	Leena Hannula, senior lecturer
<p>The main purpose of this thesis was to plan and produce a guidebook about labour for men who are expecting first child. The guidebook will be published in website "vauvastakouluikään" maintained by Metropolia University of applied science and National institute for health and welfare (THL).</p> <p>At first we researched the existing studies about the questions soon to be fathers may have and what they may feel about the upcoming labour. We also investigated the fathers' needs for guidance material. Based on the results we got from the studies we planned the guidebook "Father's guidebook for labour". Guidebook aims to prepare fathers for the labour and upgrade their knowledge about the maternity hospital as birth environment.</p> <p>This thesis is made as a functional project. After we had done our research we started to plan the structure of the guidebook. We started the creation work by finding out how to do a guidebook which interests the target readers. The guidebook is filled with interesting pictures and we made the text easy to read. The guidebook is a compact product about the information what soon to be fathers should know about the labour and supporting labouring mother.</p> <p>From the researches and articles we found out that the soon to be fathers are especially worried about the labour and the birth of the baby. We found out that fathers are truly interested in the moment of labour, but still they feel unprepared. Men want to be well prepared and support their partner in the labour. Becoming fathers wished labour guidance which is targeted to the fathers to avoid the uncomfortable feelings during the labour. Partner's labour pains relieving and child's wellbeing concentered the fathers the most.</p> <p>Future research should focus on the training methods fathers need for child birth and how future fathers could be supported in labour. The result of this thesis "Father's guide for labour" can be utilized in preparing becoming fathers for labour. The future development of the guidebook would include improving its visual design by using image and text processing programs. To make wider distribution possible the guidebook would also need a cooperation partner.</p>	
Keywords	father, labor, preparation, guidance material

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	2
3	Opinnäytetyön menetelmät ja tiedonhaku	2
4	Isä ja synnytys	4
4.1	Isän valmistautuminen synnytykseen	4
4.2	Isä synnytyksessä	5
4.3	Sairaalaympäristö isän kokemana	6
5	Opinnäytetyössä eteneminen	7
6	Isäopas – Oppaan ideoinnista valmiiseen tuotokseen	8
6.1	Oppaan suunnittelu	8
6.2	Oppaanteko-prosessi	9
6.3	Oppaan sisältö	10
6.3.1	Synnytyssairaalaan lähtö	10
6.3.2	Synnytyksen kulku	11
6.3.3	Isän tärkeä rooli synnytyksessä	11
6.3.4	Isä mukana synnytyskivunlievityksessä	12
6.3.5	Ponnistusvaihe	13
6.3.6	Jälkeisvaihe ja seuranta synnytysosastolla	14
6.3.7	Normaali alatiesynnytys muuttuu sektioksi	14
6.4	Palautetta oppaasta	15
7	Pohdinta	16
7.1	Tuotoksen arviointi	17
7.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	18
7.3	Jatkokehitysideat	18
	Lähteet	19
	Liitteet	
	Liite 1. Lupa kirjalliseen palautteeseen	
	Liite 2. Kuvankäytösopimus	
	Liite 3. Arviointilomake	
	Liite 4. Tutkimusaineiston analyysikehys	
	Liite 5. Isän opas synnytykseen	

1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoitus on käsitellä isän roolia synnytyksessä ja synnytyssalissa. Tarkoituksena on tuottaa tuleville isille helposti luettavaa ja saatavilla olevaa tietoa synnytyksestä ja siitä, kuinka synnytyssalissa toimitaan. Isällä on myös tarve valmistautua synnytystä varten. Valmistautumisen avulla isät haluavat olla parempia tukihenkilöitä ja he haluavat tukea puolisoaan parhaalla mahdollisella tavalla. (Haapio 2006:47.) Isän tarkoitus synnytyksessä on tukea synnyttävää äitiä ja tehdä hänelle unohtumattomat muistot synnytyksestä. Tuki ja turva, jota äiti voi tukihenkilöltä saada synnytyksen aikana on merkityksellinen synnyttäjän miettiessä omaa synnytystään myöhemmin sekä siihen liittyviä onnistumisen tai epäonnistumisen tunteita. (Simkin 2013:37.) Opinnäytetyö tuotetaan Metropolian ja THL:n verkkopalveluun vauvastakouluikään, jonka tarkoituksena on edistää lapsiperheiden hyvinvointia ja terveyttä. Tuotamme pikkulapsiperheille suunnattuun verkkopalveluun isälle synnytykseen valmentavaa materiaalia. Tavoitteena on luoda ohjeellinen verkkodokumenttina, jonka avulla isät saavat synnytyksestä tarvitsemiaan tietoja.

Perhevalmennuksen tavoitteena on tukea vanhemmuutta ja ohjata vanhempia synnytykseen, imetykseen ja vauvan hoitoon (Varis 2014:1). Opinnäytetyön aiheeksi valikoituivat isät ja heihin liittyvä perhevalmennus. Tulevalle isälle juolahtaa usein mieleen paljon kysymyksiä ja tunteita synnytykseen liittyen ja vastauksia tulisi olla helposti löydettävissä. Meitä tulevina kättilöinä kiinnostaa perhekeskeisyys, jonka vuoksi opinnäytetyön tarkoituksena on ottaa huomioon synnytyksessä oleva toinen vanhempi, isä. Isien aktiivinen osallistuminen luo positiivisia tunteita synnytykseen, vahvistaa parisuhdetta ja edistää isien vanhemmuuden roolin kehittymistä (Puputti-Rantsi 2009:7). Äidit jopa odottavat isien osallistuvan päätöksentekoon synnytyksessä. Isät pohjaavat ratkaisujaan tietoon, jota he ovat saaneet juuri valmistautumisen kautta. (Varis 2014:44.) Olemme myös keskustelleet lähipiiriin kuuluvien miesten kanssa ja synnytys herättää heissä erilaisia ajatuksia ja olettamuksia, jotka ovat mahdollisesti myös virheellisiä tai pelonsekaisia. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda isille mahdollisuus saada vastauksia myös kotona askarruttaviin kysymyksiin.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas, joka välittää isälle tietoa synnytyksen käynnistymisestä, synnytyksen etenemisestä synnytyssairaalassa ja isän roolista synnytyksessä. Tavoitteena oli, että isä voi käyttää työn tuloksena syntynyttä opasta eräänlaisena ohjelmavihkosena synnytykseen valmistautuessaan.

Opinnäytetyön taustalla olevat tutkimuskysymykset olivat ”Mitä isät haluavat tietää synnytyksestä?” ja ”Millaisia ajatuksia ja tunteita isille herää synnytyksestä?” Näitä tutkimuskysymyksiä selvitettiin kirjallisuuskatsauksen kautta. Katsaus keskittyi erityisesti tutkimuksiin isän roolista ja tarpeista synnytyksessä.

Edellä mainittujen tutkimuskysymysten tuloksena syntyi uusia, itse oppaaseen liittyviä tutkimuskysymyksiä. Näitä kysymyksiä olivat ”Mitä tapahtuu normaalissa synnytyksessä?” ja ”Mikä on isän rooli synnytyksessä?” Nämä kysymykset ovat isiä askarruttavia asioita ja niihin vastaaminen oppaan muodossa on opinnäytetyön tavoite.

3 Opinnäytetyön menetelmät ja tiedonhaku

Tämän työn menetelmänä on toiminnallinen opinnäytetyö, koska opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista ammatillisesti ja sen tarkoituksena on luoda käytäntöön suunnattu opas. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on yhdistää sekä käytännön toteutus että sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka – Airaksinen 2003:9.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään alaan kuuluvia teorioita, joilla perustellaan opinnäytetyössä tehtyjä valintoja (Vilka – Airaksinen 2003:42). Lopullisena tuotoksena toiminnallisessa opinnäytetyössä on jonkinlainen konkreettinen asia, esimerkiksi ohjeistus tai tietopaketti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tarkoitus visuaalisiin ja viestinnällisiin keinoin luoda yhtenäinen kokonaisilme valitusta aiheesta. (Vilka – Airaksinen 2003:51.) Tiedonkeruumenetelmät ovat toiminnallisessa opinnäytetyössä samat kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, mutta niitä käytetään hiukan väljemmässä merkityksessä. Opinnäytetyössä tavoitteena on turvata kerätyn tiedon laatu niin, että hyödynnetään perustasolla jo valmiita tutkimuskäytäntöjä. (Vilka – Airaksinen 2003:57.) Tässä opinnäytetyössä on valittu käytettäväksi laadullista tutkimusmenetelmää, jossa

tavoitteena on jonkin asian/ilmiön ymmärtäminen sekä halutaan ymmärtää aiheeseen liittyviä uskomuksia, haluja, ihanteita ja ihmisten käsityksiä (Vilkkä – Airaksinen 2003:63).

Aktiivisin tiedonhaku tapahtui syys- ja lokakuussa 2015, jolloin luotiin teoreettista viitekehystä oppaalle ja selvitettiin, minkälaisia sisältöjä opas tarvitsee. Tiedonhaku jatkui aina tarpeen mukaan läpi opinnäytetyöprosessin. Hakukielenä käytettiin suomea ja englantia. Julkaisuaika rajattiin vuosiin 2000–2015. Tietoa etsittiin tietokannoista: Medic, Medina, PubMed, Cinahl ja Google scholar. Hakusanoina käytettiin muun muassa sanoja isä, synnytys, synnytyssairaala, läsnäolo, tukihenkilö, tunteet ja näiden yhdistelmiä erilaisin katkaisumenetelmin. Englanninkielissä hauissa käytettiin hakusanoina muun muassa sanoja labour, father, birth sekä midwife. Myös näihin hakuihin on tehty erilaisia katkaisuja sekä yhdistelmiä. Tutkimuksia valittiin luettavaksi otsikon ja tiivistelmän perusteella. Otsikossa oli mainittava tukihenkilö ja synnytys. Tiivistelmästä etsittiin, onko tutkimus käsitellyt juuri synnytykseen valmistautumista ja synnytystä. Lähteiksi valittiin tutkimuksia, jotka painottivat isän/tukihenkilön läsnäoloa synnytyksen alussa ja synnytystapahtuman aikana. Arvokkaita lähteitä olivat myös sellaiset lähteet, joissa käsiteltiin isien kokemuksia, tunteita ja tiedontarvetta.

Etsittäessä tutkimuksia oppaan teoreettiseen viitekehykseen käytettiin apuna kahta erilaista taulukkoa (tiedonhakuprosessi ja tutkimusaineiston analyysikehys). Medic-tietokannasta tutkimuksia haettiin sanoilla synnytys, fysiologia*, is* and synn*, synnytyssairaala*, isä* ja isä synnytys. Hakutuloksia saatiin yhteensä 153. Opinnäytetyöhön sopivia artikkeleita ja tutkimuksia löytyi yhteensä kolme. Cinahlissa hakusanoina on käytettiin sanoja fath* and lab* fee (rajaus 2005-2015), delivery room and father, father and birth and support (rajaus 2005-2015), paternal, experience, birth (rajaus 2000-2015, full text) ja father* prepare* birth* (rajaus full text). Hakutuloksia saatiin yhteensä 146 ja opinnäytetyöhön valittiin yhteensä 6. Melindahaun tuloksena löytyi Penny Simkin kirja Birthpartner. Pubmedista etsittiin lähteitä hakusanoilla father* birth participation ja hakutuloksena saatiin 9 osumaa, joista valikoitiin yksi työtä tukeva lähde. Ennen tiedonhakuja mietittiin hakusanoja, julkaisuvuotta ja tiedon luetettavuutta sekä yleistettävyyttä. Teoreettisessa viitekehyksessä käytettiin neljää pro gradu -tasoista tutkimusta ja kuutta tieteellisessä lehdessä julkaistua tutkimusartikkelia. Muutamaan otteeseen viittauksia tehtiin myös HUS:in internetsivuille. Tietokirjoja käytettiin oppaan tekstin luomiseen. Oppaan luomista varten tutustuttiin erilaisiin oppaan sisällön ja rakenteen suunnitteluun liittyviin materiaaleihin.

4 Isä ja synnytys

Äidin tukihenkilö synnytyksessä voi olla isä (80% synnytyksistä), perheenjäsen kuten sisar, äidin ystävä tai doula. Tukihenkilön läsnäolo lisää äidin turvallisuutta synnytyksen aikana, sillä kättilö ei pysty olla koko ajan saman synnyttäjän luona. (Sariola – Tikkanen 2011.) Tukihenkilön tarkoituksen on olla synnyttäjän tukena ja kannustajana. Tukihenkilö voi helpottaa äidin oloa esimerkiksi hieromalla, pitämällä kädestä, rohkaisemalla tai olemalla vain läsnä synnytyksessä. (Tukihenkilö synnytyksessä.) Jatkuva synnytystuki tuo paljon etuja sekä äidille että syntymättömälle lapselle eikä tukihenkilön läsnäolosta ole tutkittuja haittavaikutuksia. Tukihenkilön läsnäolo ja tuki synnytyksen aikana luo monia positiivisia lopputuloksia: enemmän spontaaneja alatiesynnytyksiä, vähemmän keisaringleikkauksia tai instrumentaalisia toimenpiteitä. Lisäksi tukihenkilön läsnäolo ja jatkuva tuki vaikuttaa epiduraalipuudutuksen käyttöön, synnytykset ovat hieman lyhytkestoisempia sekä synnytyskokemus koetaan parempana. (Green – Hotelling 2014:194-195.)

4.1 Isän valmistautuminen synnytykseen

Isäksi tuleminen on miesten mielestä luonnollinen asia sekä tärkeä tapahtuma miehen elämässä. Miehet odottavat tulevaa synnytystä, keskittävät ajatuksiaan siihen sekä haluavat varautua siihen. (Puputti-Rantsi 2009:8-9.) Tutkimukset osoittavat, että myös isät kokevat muutoksia hormonaalisella tasolla ennen lapsen syntymää. Tutkijat ovat löytäneet, että miehillä kortisonitaso eli stressihormoni voi tuplaantua kolme viikkoa ennen synnytystä. Kortisonin on tarkoitus voimistaa miesten tunteita ja herkistää lapsen itkulle sekä voimistaa miesten suojeleuvaistoa. Miesten prolaktiinitasot voivat nousta 20% muutamia viikkoja ennen synnytystä, jonka ansiosta omasta lapsesta huolehtiminen tehostuu. Isät ovat siis myös biologisesti altistettu huolehtimaan tulevasta lapsesta myös ennen syntymää. (Bishop – Wallace – Ault 2008:4.)

Tutkimuksissa on tullut esille, että isät haluavat osallistua raskauteen, synnytykseen ja lapsensa syntymä hetkeen sekä tukea kumppaniaan. On huomattavaa näyttöä siitä, että äidin, vauvan ja perheen hyvinvointi hyötyy isän aktiivisesta roolista raskauden ja synnytyksen aikana. Miehet eivät kuitenkaan osallistu synnytysvalmennus kursseille sa-

malla tavalla kuin naiset. Miehet jotka osallistuivat valmennuskursseille, heidän kokemuksensa eivät aina olleet positiivisia tai hyödyllisiä valmentamaan heitä toimimaan tukihenkilönä synnytyksessä tai vanhempana. Tutkimusten tuloksista käy ilmi, että miehet halusivat ohjausta, joka keskittyy heidän yksilöllisiin tarpeisiinsa. (Smyth – Spence – Murray 2015:336.) Valmennuskursseilla miehiä kiinnosti eniten synnytys, lapsen syntymähetki ja vastasyntyneen hoito, kun taas kurssit yleisesti painottivat äitien kiinnostuksenkohteita kuten ongelmatilanteita synnytyksessä (Smyth – Spence – Murray 2015:338). Lisäksi isät kertoivat tuntevansa riittämättömyyttä synnytyksen aikana, erityisesti silloin kun ongelmia ilmaantui. Ongelmatilanteissa isät tunsivat itsensä valmistautumattomiksi ja heidän mielestään raskauden aikaisessa valmennuksessa tulisi ottaa komplikaatiot myös isien kannalta huomioon. (Smyth – Spence – Murray 2015:338.)

4.2 Isä synnytyksessä

Vielä 1950-luvulla vain yksi kymmenestä miehestä osallistui lapsensa syntymään, kuitenkin viimeisten 60-vuoden aikana isät ovat alkaneet yhä enemmän osallistumaan raskauteen ja synnytykseen. Nykyään melkein kaikki isät teollisuusmaissa ovat lastensa syntymässä mukana. (Smyth – Spence – Murray 2015:336.) Synnytyksessä mukana olon isät kokevat unohtumattomaksi ja ainutkertaiseksi kokemukseksi. Isät pitävät synnytyskokemusta yhtenä elämän parhaista hetkistä. Moni mies tutkimusten mukaan piti synnytyksessä mukanaoloa tärkeänä isyyden kannalta ja miehille synnytyksessä isyys konkretisoitui ja merkitys korostui. Isän läsnäolo synnytyksessä lisäsi sitoutumista vanhemmuuteen ja paransi parisuhdetta. (Puputti-Rantsi 2009: 9.)

Mesiäislehto-Soukan fenomenologisessa tutkimuksessa (2005:73) isät kertoivat tuntemuksistaan liittyen synnytysvalmennukseen ja synnytykseen, jossa kävi ilmi, että isät eivät koe hallitsevansa itse synnytystä. Isät halusivat tietää normaalin ja epänormaalin synnytyksen asiakokonaisuuksia sekä isät toivoisivat tietoa äidin tukemisesta synnytyksessä. Isät kokevat myös pelottavaksi sen mitä synnytyksessä voisi tapahtua eivätkä he mahdollisesti voisi auttaa. (Wöckel – Schäfer – Beggel – Abou-Dakn 2007: 346.) Miehet jotka saivat konkreettista synnytysvalmennusta, saivat enemmän positiivisia synnytyskokemuksia, tunsivat oman paikkansa synnytyssalissa ja pystyivät tarjoamaan paremman tuen kumppanilleen synnytyksen aikana. (Wöckel – Schäfer – Beggel – Abou, Dakn: 2007: 348.)

Myös miehet kokivat tarvetta saada tietoa synnytyskipuvasta. Miesten ajatukset kipuun liittyivät erityisesti kivunlievityksen saatavuuteen. Isät halusivat varmistaa, että äiti saisi synnytyskipuun kivunlievitystä. (Haapio 2006: 49.) Miehet ovat tutkimuksissa raportoineet, että vaikeinta heille synnytyksessä oli puolison synnytyskiput ja siihen liittyvä oma avuttomuus kun ei voinut auttaa puolisoaan. Isät toivoisivat, että puolison kipuun kiinnitettäisiin enemmän huomiota synnytyssalissa ja tuettaisiin isien toimintaa synnytyksen aikana. (Mesiäislehto-Soukka 2005:28.) Miehet halusivat myös siksi tietää synnytyskipunlievittämisestä, koska he ovat ennen sairaalaan lähtöä kaksin äidin kanssa kotona (Haapio 2006: 49). Isät myös kokevat pelkoja ja epävarmuutta synnytyksen aikana. Isät kokevat tutkimusten mukaan monenlaisia pelkoja ja useasti he tuntevat olevansa tiellä synnytyksen aikana. Suurimmaksi peloksi isät kertoivat kumppaninsa hyvinvoinnin heikkenemisen ja jopa kumppanin menettämisen synnytyksen aikana. Lisäksi isät kokivat yhdeksi suurimmaksi peloksi syntymättömän lapsensa voinnin tai lapsen menettämisen. Tätä huolta lisäsi esimerkiksi sikiön sydänäänimonitori, jota isät seurasivat synnytyksen aikana. Isät kuitenkin yleensä salasivat pelkonsa kumppaniltaan ja kohdensivat voimavaransa kumppaniinsa ja syntyvään lapseensa. (Hanson – Hunter – Bormann – Sobo 2009:18.) On kuitenkin tutkimuksissa osoitettu, että miehen antama tuki synnytyksessä vähensi äidin pelkoja synnytyksen aikana. Isät ovat tutkimuksissa myös tuoneet ilmi halunsa olla keisarinleikkauksen sattuessa vaimonsa tukena, kuitenkin heidän saamansa valmennus ei ole valmistaneet heitä keisarinleikkauksella tapahtuvaan synnytykseen. (Mesiäislehto-Soukka 2005:28.)

4.3 Sairaalaympäristö isän kokemana

90 % perheistä on pitänyt tutustumiskäyntiä synnytyssairaalaan erittäin tai osittain hyödyllisenä. Ongelmana on, että perheiden mielestä tutustumiskäynti jää helposti kovin pintapuoliseksi. (Haapio 2006:14-15.) Miehet haluavat saada varmuuden synnytyssairaalan fyysisestä ympäristöstä; tiedon siitä, mihin synnyttävä konkreettisesti viedään synnytyksen käynnistyttyä (Haapio 2006: 50). Synnytysvalmennusta on järjestetty synnytysaleissa, koska tiedon omaksuminen on otollista aidossa synnytysympäristössä (Haapio 2006: 28). Synnytyssalissa järjestetty valmennus on mahdollistanut oppimisen kokonaisvaltaisesti. Isät ovat myös kokeneet valmennuksen sairaalaympäristöstä tärkeäksi. (Haapio 2006: 40.) Synnytyssali herättää etukäteen monia ennakkoluuloja ja – ajatuksia. Vanhemmat pohtivat minkälaisessa ympäristössä synnytys tapahtuu. Tutustuminen synnytyssaliin on herättänyt vanhemmissa enimmäkseen positiivisia tunteita. Synnytysympäristön tunteminen ennakkoon on lisännyt turvallisuuden tunnetta. Miehet ovat olleet

kiinnostuneita synnytyksessä käytettävään tekniikkaan. Moni on hämmästellyt laitteiden määrää, mihin äiti kytketään. Useasti miehet ovat halunneet lisätietoa laitteista. (Haapio 2006: 40–43.) Etukäteen tutustuminen sairaalaympäristöön koettiin kaiken kaikkeaan hyödyllisenä (Varis 2014:9).

5 Opinnäytetyössä eteneminen

Opinnäytetyön aikataulussa etenemistä on jatkuvasti suunniteltu ja mietitty. Opinnäytetyön kulkua ovat tahdittaneet erilaiset työpajat sekä seminaarit. Itsenäiseen kirjoittamiseen on sovittu yhteisiä kirjoitusaikoja ja tekstin tuottamista on jaettu tasaisesti. Alla olevassa taulukossa on esitelty suurpiirteisesti opinnäytetyöprosessin eteneminen.

Taulukko 1. opinnäytetyön eteneminen

Päivä- määrä	Työn eteneminen
16.3.2015	Aloitustieto ja opinnäytetyö aiheeseen ha- keutuminen
12.8.2015	Ryhmäohjaus, aiheiden esittely
27.8.2015	”Isäopas” aihe hyväksytty
16.9.2015	Tiedonhakupaja
22.9.2015	Ohjauksen käynti
30.9.2015	Aihevaiheen seminaari
11.11.2015	Suunnitelmavaiheen seminaari
2.12.2015	Työsuunnitelma työpaja
24.2.2016	Kypsyysnäyteinfo
3.2.2016	Tuotetyön teksti – työpaja
7.3.2016	Ohjauksen käynti
11.3.2016	Isäopas saa uuden nimen ”Isän oma opas synnytykseen”
15.3.2016	Kuvaukset opasta varten
23.3.2016	Opas jakoon testiporukalle neuvolassa
30.3.2016	Englanninkielinen tiivistelmä-työpaja
15.4.2016	Toteutusseminaari
26.4.2016	Kypsyysnäyte

6 Isän opas synnytykseen – Oppaan ideoinnista valmiiseen tuotokseen

Useammat tutkimukset osoittavat (Haapio 2006:41-42 ;Varis 2014: 32; Shibli-Kometiani & Brown 2012; 336; Wockel ym. 2007:344), että synnytysvalmennus synnytysympäristössä on hyödyllistä sekä isälle että äidille. Keväällä 2015 HUS päätti korvata tutustumiskäynnit synnytyssairaalan videomateriaalilla. HUS:in mukaan videotallenteet ovat tiedoltaan kattavampia kuin tutustumiskäynnit. Video mahdollistaa synnytykseen tutustumisen mihin aikaan tahansa milloin vain. Videoita on tarkoitus kuvata lisää keväällä 2016. (Vauvamatkalla-videot täydentävät raskaana olevien tietopaketin 2015.) Videot ovat kohdennettu lähinnä odottavalle äidille. Elämme uudistusten aikaa synnytykseen valmistautumisessa ja nyt on entistä suurempi tarve saada laadukasta ja kattavaa ohjausmateriaalia myös isälle tutustumiskäyntien väistyessä pois.

6.1 Oppaan suunnittelu

Opinnäytetyönä suunniteltu opas tulee olemaan verkosta luettava ja tulostettava helppolukuinen teos. Oppaan tarkoitus on herättää juuri isien mielenkiinto synnytykseen valmistautumiseen. Oppaan tulee olla helposti löydettävissä ja luettavissa, koska isät haavevat tietoa aiheesta passiivisemmin kuin naiset, vaikka iseillä on yhtäläillä tiedontarvetta. (Haapio 2006; 46.) Oppaan sisältö rakentuu kättilötyön eri oppikirjoista.

Opasta varten luodut tutkimuskysymykset ovat:

- Mitä tapahtuu normaalissa synnytyksessä?
- Mikä on isän rooli synnytyksessä?

Oppaan helppolukuisuus toteutetaan tekemällä oppaasta visuaalisesti haluttava. Tarkoituksena on tehdä tiiviitä tietoiskuja, jotka saadaan haltuun myös pelkällä silmäyksellä. Opasta kuvitetaan sekä teksti asetellaan ranskalaisin viivoin.

Oppaan tekoprosessissa on vahvasti mukana terveyden edistämisen näkökulma. Suunniteltavan oppaan sisältöön panostamalla tuetaan ja ylläpidetään perheiden omavoimaistumista sekä terveyttä. Oppaan välityksellä on tarkoitus vahvistaa perheillä jo olemassa olevaa tietoa synnytyksestä sekä avata uusia näkökulmia synnytystilanteeseen valmistautumisessa. (Rouvinen-Wilenius 2008: 5-9.)

Opasta arvioidaan terveysaineiston standardien mukaisesti. Oppaalla tulee olemaan selkeä ja konkreettinen tavoite perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Oppaan tarkoituksena on välittää tietoa synnytyksen taustatiedoista. Opas antaa tietoa keinoista, jolla isä tai muu tukihenkilö tukee äitiä parhaalla mahdollisella tavalla synnytyksessä. Ennen kaikkea opas tulee motivoimaan ja innostamaan lukijaansa. Tarkoituksen mukaista on, että opas soveltuu omalle kohderyhmälleen. Opas herättää mielenkiintoa ja vastaa lukijan tarpeisiin. Oppaassa huomioidaan tiedon näyttöön perustuvuus. (Rouvinen-Wilenius 2008: 10.)

6.2 Oppaantekoprosessi

Oppaan aktiivinen suunnittelu alkoi helmikuussa 2016, kun taustatyö opasta varten oli jo lähes valmis. Sisällysluettelo rakentui helposti hyvin suoritettun taustatyön jälkeen. Oppaan sisältö muotoutui teoreettiseen viitekehyksen tuomien tulosten perusteella ja oppaan sisällön tuottoon käytettiin kättilötyön oppikirjoja. Tärkeänä pidettiin, että oppaan sisältö vastaa isien tiedon tarvetta ja on helppolukuinen. Päätettiin, että opas tulee olemaan kokoa A5. Kuvitusta aluksi arvottiin piirrettyjen kuvien ja valokuvien välillä. Kättilöopiston sairaalaan ja Jorvin sairaalaan otettiin yhteyttä ja kyseltiin mahdollisuutta tulla kuvaamaan autenttiseen synnytyssaliympäristöön. Vastausta tähän ei koskaan saatu. Lopulta päädyttiin siihen, että oppaaseen valokuvataan materiaalia Tukholmankadun syntymän hoitotyön luokassa. Malleina toimivat opinnäytetyön laatijat sekä heidän kumppaninsa.

Kuvausten jälkeen valittiin oppaaseen sopivat kuvat ja aloitettiin sommittelu valmiiksi kirjoitetun tekstin kanssa. Opas kirjoitettiin fontilla Calibri koko 12 ja riviväli 1,15. Jokaiselle sivulle pyrittiin saamaan mahdollisimman paljon kuvia tekstin elävöittämiseksi ja lukijan mielenkiinnon herättämiseksi. Viimeiseen lukuun ”Normaali alatiesynnytys muuttuu sekstioksi” ei ollut mahdollista saada aiheeseen liittyvää kuvaa, mutta kuva korvattiin ihokontakti-tietolaatikolla. Oppaan loppuun lisättiin yksi tyhjä sivu, jotta tulostaminen onnistuu oikein kirjaittona.

6.3 Oppaan sisältö

Oppaan tarkoitus on olla mahdollisimman selkeä ja helposti luettava. Oppaan aiheet on valikoitu niin, että ne vastaisivat kohderyhmän tiedontarvetta. Kannessa on tarkoitus johdatella lukija oppaassa olevaan aiheeseen ja herättää mielenkiinto. Visuaalisin keinoin, kuten kuvilla, on pyritty saamaan oppaasta mielekäs tietopaketti. Aiheina oppaassa ovat:

- Synnytyssairaalaan lähtö ja synnytyksen fysiologinen kulku
- Isän rooli synnytyksessä
- Kivunlievitys ja erityisesti isän rooli
- Synnytyksen ponnistusvaihe
- Sektio
- Jälkeisvaihe, kahdesta on tullut kolme
- Muistilista isälle synnytykseen

6.3.1 Synnytyssairaalaan lähtö

Kumppanin on hyvä tietää synnytyksen käynnistymisestä, siihen liittyvistä merkeistä ja milloin synnyttävän äidin kanssa on lähdettävä synnytyssairaalaan. Synnytyksen käynnistymisen merkkejä ovat supistukset ja lapsivedenmeno. Supistuksia sanotaan säännöllisiksi, jos ne tulevat alle 10 minuutin välein. (Paananen – Pietiläinen – Raussi-Lehto – Äimälä 2015:221.) Aina ei ole helppoa tulkita onko synnytys käynnissä ja tulisiko lähteä synnytyssairaalaan. Yleisesti ohjeena on, kun supistukset voimistuvat, ovat noin minuutin kestäviä ja tulevat alle 10 minuutin välein niin on hyvä aika lähteä. Myös synnyttäjän oma arvio ja sietokyky määräävät synnytyssairaalan lähdön. (Paananen ym. 2015:221; Supistukset.) Synnytys voi käynnistyä myös lapsivedenmenolla. Tällöin supistukset alkavat vasta vedenmenon jälkeen. Lapsivedenmenoa ei välttämättä tunnista, jos vesi ei tule vauhdilla. Lapsivettä voi myös tihkua, jolloin on hyvä siteen avulla seurata tilannetta. Vedenmenon jälkeen voi hyvillä mielin odotella supistusten alkamista 12 tunnin ajan, kun on ollut normaali raskaus, lapsivesi on kirkasta/vaaleanpunaista, vauvan pää on alhaalla ja äiti tuntee vauvan liikkeitä. Ohjeena on, että vanhemmat soittavat sairaalaan kun huomaavat lapsiveden menneen tai supistukset ovat säännölliset ja saavat sieltä kättilöltä lisäohjeita. Vanhempien on myös hyvä tietää tilanteista, jolloin on lähdettävä heti sairaalaan: runsas verenvuoto, kokoaikainen kova kipu, lapsivesi on veristä/vihreää tai sikiö ei äidin mielestä liiku normaalisti. (Milloin lähteä sairaalaan?.)

6.3.2 Synnytyksen kulku

Normaali matalan riskin synnytys tapahtuu raskausviikoilla 37-42 alateitse. Normaalissa alatiesynnytyksessä lapsi syntyy pää edellä eli tarjoutuva osa on pää. Synnytyksessä on neljä vaihetta: avautumisvaihe, ponnistusvaihe, jälkeisvaihe ja tarkkailuvaihe. Avautumisvaihe alkaa yleensä synnyttäjän ollessa vielä kotona, jolloin säännölliset supistukset alkavat ja avautumisvaihe päättyy, kun kohdunsuu on kokonaan auki. (Paananen ym. 2015:216,221.) Synnytyksen ollessa käynnissä synnyttävä äiti siirretään synnytyssaliin, jossa on erilaisia synnytyskivunlievitys mahdollisuuksia kuten jumppapallo, musiikin kuuntelu jne. Usein avautumisvaihe kestää tunteja, jonka aikana perhe pyrkii tekemään olonsa mahdollisimman mukavaksi synnytyshuoneessa. (HUS Synnytys.) Ponnistusvaiheessa kohdunsuu on täysin auki ja synnyttäjä saa aktiivisesti ponnistaa lasta ulos. Ponnistusvaihe päättyy, kun lapsi on syntynyt. Lapsen syntymän jälkeen alkaa jälkeisvaihe, jonka aikana istukka ja muut jälkeiset syntyvät. Neljäs vaihe tapahtuu synnytyssalissa jälkeisvaiheen päättymisen jälkeen, jonka aikana tuoretta äitiä ja vauvaa seurataan tarkasti. (Macdonald – Magill-Guerden 2011:484-485.)

Avautumisvaiheessa naisen kohdunsuun on tarkoitus avautua 10 cm. Kohdunsuu avautuu suurin piirtein yhden senttimetrin tunnissa. Kumppanin ja kättilön tuki avautumisvaiheessa tukee tulevan äidin omia voimavaroja ja naisen kehon toimintaa syntymän aikana. Synnyttäjän jatkuva tuki synnytyksen aikana on todettu lyhentävän synnytyksen kestoa, lääkkeellisten kivunlievityskeinojen käyttämistä sekä vähentävän operatiivisia synnytyksiä. Synnytyksen etenemistä seurataan synnytyssalissa monin eri menetelmin. Kättilö tekee synnyttäjälle sekä ulko-että sisätutkimuksia, joilla seurataan kohdun supistumista, kohdunsuun avautumista ja sikiön laskeutumista synnytyiskanavassa. Synnyttäjän ja sikiön vointia seurataan tarkasti koko synnytyksen ajan esimerkiksi sikiön sykettä tarkkailemalla KTG-laitteella, äidin verenpaineen ja lämmön seurannalla sekä äidin yleisvoinnin seurannalla. (Paananen ym. 2015:248-252.)

6.3.3 Isän tärkeä rooli synnytyksessä

Synnyttäjä kokee olonsa synnytyksen aikana turvalliseksi, kun tärkeä tukihenkilö on synnytyssalissa mukana. Kumppanin tarkoitus on läsnäolollaan tehdä synnyttäjän olo mahdollisimman hyväksi ja mukavaksi. Kumppanin tuki ja kannustus synnytyksen aikana helpottaa synnyttävän naisen oloa. (Tukihenkilö synnytyksessä.) Isän aktiivinen osallistu-

minen synnytykseen vähentää synnyttäjän pelokkuutta ja kivuntuntemusta. Synnytyksessä mukanaolo voidaan ajatella olevan myös kumppanin näkökulmasta vanhemmuutta henkisesti kasvattava kokemus. Tulevien vanhempien välinen yhteistoiminta synnytyksessä on nähty parisuhdetta vahvistavana tekijänä. (Paananen ym. 2015:260.) Synnytyksessä mukanaolo mahdollistaa myös tulevan isän varhaisen suhteen uuteen pienokaiseen heti syntymän jälkeen. Isällä on myös esimerkiksi mahdollisuus syntymän jälkeen pitää vauvaa ihokontaktissa. Tukihenkilö voi lisäksi ikuistaa unohtumattoman synnytyksen ja syntymän kuvaamalla, jos perhe niin haluaa. (Tukihenkilö synnytyksessä.)

6.3.4 Isä mukana synnytyskivunlievityksessä

Synnytykseen kipu kuuluu luonnollisena osana tapahtumaa. Kipu on yleensä alhaisimmillaan avautumisvaiheen alussa ja synnyttäjät kokevat eniten kipua avautumisvaiheen loppupuolella. Synnytyksen aikana voidaan käyttää ei-lääkkeellisiä tai lääkkeellisiä kivunlievitysmenetelmiä, joita on monenlaisia ja niitä voidaan käyttää synnytyksen eri vaiheissa. Kumppanin rohkaiseva kannustaminen auttaa puolisoa jaksamaan kivun kanssa. Lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä ovat esimerkiksi synnyttäjän liikkuminen ja erilaiset asentohoidot kuten pystyasento. (Tukihenkilö synnytyksessä; Paananen ym. 2015:256-260.) Isä voi helpottaa äidin hyvän asennon löytämistä ja erilaisia asentoja vanhemmat voivat jo harjoitella kotona tai synnytyssalissa. Hengitysharjoitukset voivat lievittää kipua ja auttaa äitiä keskittymään. Isä voi auttaa rauhallisen hengitystavan löytämisessä ja käyttää apunaan musiikkia, erilaisia tuoksuja tai käyttää synnyttäjään mielikuvaharjoituksia. Hieronnan eri muodot voivat helpottaa synnyttäjän jännitystä ja rentouttaa lihaksia. Isä voi auttaa hieromalla synnytyskipua kosketuksella, sivelyllä, lihasten puristamisella tai hankaamalla. Synnyttäjää voi myös auttaa, että puoliso hyväilee ja pitää kädestä tai on vain läsnä tilanteessa. (Macdonald – Magill-Guerden 2011:289 ; Paananen ym. 2015:256-260.) Veden käyttö synnytyksen aikana on tehokasta ja on tutkittu, että lääkkeellisen kivunlievityksen tarve on vähäisempää. Vettä voi käyttää esimerkiksi suihkuttelemalla kipualueita tai menemällä synnytysammeeseen avautumisvaiheessa. Kätilö voi myös pistää äidin ihon sisään tai alle aquarakkuloita, jotka mahdollisesti aktivoivat ärsytyksen avulla synnyttäjän omia puolustustoimintoja. (Tukihenkilö synnytyksessä; Paananen ym.2015:256-260.)

Lääkkeellisiä kivunlievityksiä käytetään, kun synnyttäjä kokee sen tarpeelliseksi. Esimerkkejä lääkkeellisistä keinoista ovat ilokaasu, jota synnyttäjä voi hengittää supistusten

aikana. Epiduraali-tai spinaalipuudutus ovat tehokkaita kivunlievitysmenetelmiä, jotka usein laitetaan kun synnytys on kunnolla käynnissä. Synnyttäjälle voidaan myös laittaa paraservikaalipuudutus (kohdun hermojen puudutus) tai pudendaalipuudutus (häpyhermon puudutus) alateitse. (Paananen ym. 2015:256-265.)

6.3.5 Ponnistusvaihe

Ponnistusvaihe alkaa, kun kohdunsuu on kokonaan auki ja loppuu lapsen syntymään. Ponnistusvaihetta voi edeltää siirtymävaihe eli vaihe, jossa kohdunsuu on täysin auki, mutta tarjoutuva osa on edelleen korkealla tai lakisauma ei ole vielä suorassa mitassa. Ponnistusvaihetta ei tule aloittaa liian aikaisin, sillä liian aikainen ponnistusvaiheeseen siirtyminen voi johtaa synnyttäjän väsymiseen, kohdunsuun reunan turpoamiseen tai kohdunsuun kiilautumiseen syntyvän lapsen pään ja lantion luustoon väliin. (Paananen ym. 2015:265.)

Ponnistusvaiheeseen on hyvä varautua etukäteen synnyttäjää valmentamalla. Synnyttäjän kanssa on hyvä käydä läpi erilaisia ponnistusasentoja, jotta synnyttäjä voi löytää itsellensä parhaan asennon synnyttää. Liian aikaisen ponnistamisen seurauksista on hyvä jutella synnyttäjän kanssa ennen ponnistusvaihetta. (Macdonald – Magill-Guerden 2011:501,514.)

Ponnistusvaiheen lähestyessä synnyttäjän olemus yleisesti ottaen muuttuu. Tämä voi näkyä ilmeiden muuttumisena, äänekkäänä ääntelynä ja pakottavalla ponnistamisen tarpeella. Ponnistusvaiheen alussa synnyttäjä ponnistaa vain sen verran, mikä on synnyttäjälle luonnollista. Hyviä asentoja ponnistusvaiheen alkuun ovat kylkiasento, istuma-asento, kyykkyasento, konttausasento tai seisoma-asento. Tämä mahdollistaa tarjoutuvan osan laskeutumisen alas synnytyskanavaan. Aktiivinen ponnistusvaihe alkaa, kun sikiön pää painaa näkyvästi välilihaa. Aktiivisessa ponnistusvaiheessa yleisesti käytetyt asentoja ovat istuma-asento, seisoma-asento, konttausasento, kyykkyasento, kylki-asento tai puoli-istuva asento sängyllä. (Paananen ym. 2015:266.)

Tukihenkilön tehtäviä ponnistusvaiheessa ovat synnyttäjän kannustaminen ja auttaminen rentoutumisessa. Tukihenkilö voi auttaa synnyttäjää tuomalla juotavaa tai pyyhkimällä kostealla liinalla synnyttäjän ihoa. Synnytysasunnoissa tukihenkilö voi avustaa hyvän asennon löytämisessä tukemalla synnyttäjää itseensä. Suurta tukea tukihenkilö voi antaa synnyttäjälle vai olemalla läsnä hetkessä. (Paananen ym. 2015:267.)

Ponnistusvaiheen kesto on noin 30- 90 minuuttia. Sikiön vointia seurataan tarkasti ponnistusvaiheen aikana KTG-käyrän avulla. Ponnistusvaiheessa supistukset muuttuvat yhä voimakkaammiksi ja tiheämmiksi. Aktiivisessa ponnistusvaiheessa kohdun suun on oltava täysin auki, pää on matalalla loukossa painamassa välilihaa, lakisauma on suorassa mitassa, supistukset ovat hyviä ja synnyttäjällä on ponnistamisen tarve. (Klein 1996:140-143.) Normaalissa alatiesynnytyksessä vauva syntyy pää edellä. Pään jälkeen kätilö auttaa vauvan hartiat ulos. Lapsen tarkka syntymä aika katsotaan, kun lapsi on ulkona napaan saakka. Ponnistusvaihe päättyy lapsen syntymään ja hyväkuntoinen vastasyntynyt siirretään syntymän jälkeen äidin rinnalle perheen ihasteltavaksi. Usein isällä on mahdollisuus katkaista napanuora. (Paananen ym. 2015:270.)

6.3.6 Jälkeisvaihe ja seuranta synnytysosastolla

Synnytyksen jälkeisvaihe alkaa vauvan synnyttyä ja päättyy istukan ja kalvojen syntymään. Usein vauvan syntymän jälkeen äidille annetaan kohtua supistavaa lääkettä suonen sisäisesti tai lihakseen. Lääkkeen avulla pyritään jouduttamaan istukan irtoamista vaivattomasti ja näin vähentää verenvuotoja. Istukka syntyy yleensä noin tuntia myöhemmin vauvan syntymästä. Kätilö tarkistaa, että kohdusta syntyy kaikki jälkeiset, eikä kohtuun jää istukan osia. Mikäli äidille on tehty episiotomia tai ponnistusvaiheen aikana on tullut repeämiä, niin ne ommellaan kiinni. Ompelun aikana vauva voi olla äidillä tai tukihenkilöllä ihokontaktissa. (Macdonald - Magill-Guerden 2011:535-536; Paananen – Pietiläinen – Raussi-Lehto 2015:270.)

Syntymän jälkeen vauvaa ja äitiä tarkkaillaan synnytysosastolla noin kahden tunnin ajan ennen lapsivuodeosastolle siirtoa. Äidiltä usein kontrolloidaan verenpaine, pulssi ja lämpö sekä seurataan kohdun supistumista ja vuotoa. Äiti käy yleensä suihkussa synnytyksen jälkeen. Synnytyssalissa tapahtuu usein vauvan ensi-imetys. Ennen siirtoa lapsivuodeosastolle vauvalta tarkistetaan lämpö, pulssi ja hengitysfrekvenssi. (Paananen ym. 2015:270.)

6.3.7 Normaali alatiesynnytys muuttuu sektiksi

Vuonna 2014 Suomessa syntyi 9198 vauvaa sektioilla eli keisarinleikkauksella (Synnyttäjät ja synnytystoimenpiteet 2014). Keisarileikkaus voi olla suunniteltu, kiireellinen tai

hätätilanne. (Jos kaikki ei mene suunnitellusti.) Noin puolet sektioista on etukäteen suunniteltuja ja toiset puolet tehdään synnytyksessä tapahtuneen muutoksen tähden. Sektiopäätökseen voi johtaa esimerkiksi kohdun supistusheikkous, sikiön asentovirhe tai muutos sikiön voinnissa. (Tiittinen 2015.)

Suunniteltu sekä kiireellinen sektio tehdään yleensä puudutuksessa synnyttäjän ollessa hereillä. Tilanteesta riippuen tukihenkilö pääsee mukaan toimenpiteeseen. (Jos kaikki ei mene suunnitellusti.) Ensimmäisestä viillosta lapsen syntymään kestää keskimäärin 10 minuuttia. Toimenpiteen suorittaja tai kätilö näyttää syntyneen lapsen vanhemmille ja tämän jälkeen kätilö tarkastaa lapsen voinnin. Lääkäri suorittaa toimenpiteen loppuun ja lopuksi tarkastaa, ettei kohtuun jää vuotoa. (Tiittinen 2015.)

Vauva ollessa hyvävointinen tukihenkilön on mahdollista siirtyä vastasyntyneen kanssa lapsivuodeosastolle. Jos vauva kuitenkin tarvitsee tarkempaa seuranta, siirtyy hän lastenosastolle. Äiti siirtyy sektion jälkeen heräämöhön ennen lapsivuoteelle siirtymistä. Heräämössä äidin vointia seurataan tarkasti. Tarkkailtavia asioita ovat muun muassa kipu, puudutuksen väistyminen, kohdun supistuminen ja vuoto. Äitiä odotellessa ja vauvan voinnin salliessa tukihenkilö voi pitää vastansyntyntä ihokontaktissa. (Henttu – Pohjanen 2012: 10-18.)

6.4 Palautetta oppaasta

Valmis opas esiteltiin Pähkinärinteen neuvolassa maaliskuussa 2016. Esittelyhetkeen mukaan pääsi ainoastaan kaksi terveydenhoitajaa. Terveydenhoitajat kävivät oppaan läpi ja toivat esille innostusta. Oppaan informatiivisuudesta ja kuvista tykättiin erityisesti. Terveydenhoitajat toivat esille, että jaettava materiaali on erittäin kaivattua neuvolaan ja toivovatkin opastamme neuvolaan laajempaan jakoon.

Oppaan esittelyyn saatiin lupa neuvolassa pidettävässä perhevalmennuksessa. Esittelyä varten oli suunniteltu palautelomake, jossa isät olisivat voineet arvostella opasta kyllä ja ei vaihtoehdoilla sekä antaa kirjallista palautetta. Tilaisuutta varten tehtiin myös lupalaput kirjallisen palautteen hyödyntämistä varten opinnäytetyössä. Isän opas synnytykseen on suunniteltu nimenomaa isiä varten, joten palautetta oli tarkoitus kerätä perhevalmennukseen osallistuvilta miehiltä. Perhevalmennukseen osallistuin kuitenkin vain

kaksi isää, joten palautteesta saatuja tuloksia ei voi pitää relevantteina palautteen antajien vähyyden vuoksi. Pohdittiin myös, että palautteen antajien nimettömyys olisi voinut kärsiä, koska palautteen antajia oli vain kaksi.

Kokonaisuudessaan perhevalmennuksessa oli neljä odottajaa. Kaikki halusivat ehdottomasti ottaa oppaan kotiinsa syvällisempää tutustumista varten. Taukoajan eräs osallistujista käytti kokonaan oppaan läpilukemiseen. Oppaan kuvattiin hyvin tiivistävän perhevalmennuksessa käytävän synnytysosion. Oppaan avulla valmennuksessa käydyn asian kertaaminen kuvattiin olevan helppoa. Kaiken kaikkiaan opas otettiin todella hyvin vastaan.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli ottaa selvää isien tiedon tarpeesta synnytykseen liittyen ja selvitysten pohjalta suunnitella ja toteuttaa opaslehtinen isille synnytykseen. Tutkimuksissa ja artikkeleissa tuli esille, että oman lapsen syntymä on erittäin tärkeä hetki isälle ja isät haluavat valmistautua tätä hetkeä varten. Isät kuitenkin kokevat olevansa valmistautumattomia synnytyshetkeen ja sen tapahtumiin. On myös selvää näyttöä siitä, että isän läsnäolo parantaa koko tulevan perheen hyvinvointia synnytyksen aikana ja sen jälkeen. (Puputti-Rantsi 2009:8-9; Smyth – Spence – Murray 2015:336.)

Opinnäytetyö on kehittänyt tietämystämme isien tarpeista liittyen synnytykseen ja siihen valmistautumiseen. Teoreettinen tietämys aiheesta on päässyt uudelle tasolle. Itsenäisen työskentely ja aikatauluttaminen ovat kehittyneet huomasti opinnäytetyöprosessin aikana. Työn aikana olemme kehittäneet itseämme opinnäytetyöntekijöinä erilaisin työpajoin ja verkkomateriaalein. Tiedonhaussa kehityimme työnteon aikana, jota kävimme harjoittelemassa tiedonhakutyöpajassa.

Opinnäytetyön eteneminen on tapahtunut kirjoittamisen suhteen sykleittäin, ajoittain työ on edistynyt reipasta vauhtia kun taas ajoittain tekstin tuottaminen on ollut haastavaa. Helpoiksi osioiksi koimme viitekehyksen luomisen sekä oppaan tekstin ja kuvituksen suunnittelun. Tiedonhaku, kielioppi ja atk-työskentely ovat olleet ajoittain haasteita opinnäytetyössä. Oppaan saimme kasaan hyvissä ajoin, mutta opinnäytetyön työstäminen oppaan valmistumisen jälkeen vei aikaa. Lähdeviitteitä ja -luetteloa hiottiin vielä jälkeinpäin oikeaan muotoon.

7.1 Tuotoksen arviointi

Oppaan avulla pyrimme tuomaan isät tasavertaisempaan asemaan äitien kanssa, sillä usein synnytykseen valmistautumisessa isät ovat epätasa-arvoisessa asemassa ja valmistautumisessa keskitytään vain äitiin (Haapio 2006:7-8). Opinnäytetyömme tuotokseen ja sen sisältöön ”Isän opas synnytykseen”-olemme todella tyytyväisiä. Saimme tukea ajatuksellemme, että isän rooli synnytyksessä on merkittävä. On tutkittu, että äidin saama jatkuva tuki synnytyksen aikana voi saada useita positiivisia lopputuloksia. Äideillä kehenellä on ollut tukihenkilö synnytyksessä, ovat saaneet enemmän spontaaneja alatiesynnytyksiä ja vähemmän synnytykseen kulkuun puuttuvia toimenpiteitä. Synnytyksen aikana äidit tarvitsivat myös vähemmän epiduraalipuudutuksia, synnytykset olivat lyhytkestoisempia ja synnytyskokemukset olivat positiivisempia. (Green-Hotelling 2014:194-195.)

Oppaaseen olimme toivoneet myös yhteistyötä graafisen alan opiskelijoilta, mutta tämä yhteistyö kaatui ennen alkuaan. Opas tehtiin alusta loppuun kahden kättilöopiskelijan toimesta. Saimme yhteistyöllä tuotettua A5-kokoisen oppaan, jossa kuvat ja teksti on aseteltu yhteensopivaksi. Kuvien oli tarkoitus kuvata sivulla käsiteltyä aihetta, jotta lukijan mielenkiinto säilyisi paremmin. Päätimme jättää oppaan mahdollisimman yksinkertaiseksi, jotta tukihenkilöiden olisi mahdollisimman helppo lukea sitä. Itse otetuissa kuvissa voi olla laatu hieman heikentynyt, mutta koimme niiden olevan oleellinen osa opasta.

Oppaan esittely ja arviointi Pähkinärinteen neuvolassa osittain epäonnistui osanottajien vähyyden vuoksi. Pähkinärinteen neuvolan henkilökunta otti oppaan todella lämpimästi vastaan ja heillä oli toiveita saada opasta myös neuvolaan jakoon. Tämä idea lämmitti mieltämme, mutta jakamista varten oppaaseen tarvittaisiin jokin yhteistyötaho, joka olisi valmis tulostamaan opasta laajempaan käyttöön. Oppaan tulostusilmettä kohottaisi myös esimerkiksi kiiltävälle paperille tulostaminen. Opas tullaan kuitenkin julkaisemaan vauvastakouluikään-verkkopalvelussa ja toiveenamme olisi, että tulevaisuudessa internet-sivua markkinoidaan kohdeväestölle. Näin oppaan verkossa julkaistu versio olisi mahdollisimman monen tulevan isän käytettävissä ja isät voisivat halutessaan itse tulostaa oppaan omaan käyttöön.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyötä on ohjannut eteenpäin hyvän tieteellisen tutkimuksen lähtökohdat. Työssä on vaalittu rehellisyyttä, tarkkuutta ja huolellisuutta. Lähteiden suhteen olemme olleet avoimia; käytetyt lähteet löytyvät lähdeluettelosta ja kuka tahansa voi löytää käyttämämme lähteet. Osa lähteistä löytyy myös analyysitaulukosta analysoituna. Työtä on suunniteltu tarkasti vaihe vaiheelta. Opinnäytetyön tekstiviitteissä ja lähdeluettelossa tulee asianmukaisesti esille kenen tutkijan tekemästä tutkimuksesta ja sen tuloksista on kyse. Työssämme on arvostettu näiden tutkijoiden töitä ja tuotu selvästi heidän saamansa tulokset esille. Opinnäytetyöntekijöinä otamme täyden vastuun tämän työn sisällöstä. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012.)

Opinnäytetyössä on hyödynnetty alaan kuuluvia tutkimuksia, artikkeleita ja teorioita, joiden perusteella olemme tehneet tuotettuun oppaaseen valintoja (Vilkkä – Airaksinen 2003:42). Käytetyn teoratiedon laatua on työssä pyritty vaalimaan käyttämällä vain valmiita ja helppoja tutkimuskäytäntöjä, jotta niiden luotettavuus ei kärsisi (Vilkkä – Airaksinen 2003:57). Oppaan kuvien ottamiseen ja käyttämiseen pyydettiin tarvittavat kirjalliset luvat. Lisäksi hankittu kirjalliset sopimukset oppaan testilukuporukalta käyttää saatua palautetta opinnäytetyössä. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012.) Tiedonhakuun on saatu yksilöllistä ohjausta kirjaston informaatikolta ja ohjauskäyntejä ohjaajan kanssa on pidetty säännöllisesti läpi opinnäytetyöprosessin. Laadimme opinnäytetyölle tutkimussuunnitelman ja päivitimme sitä aktiivisesti. Työssä syntyneet aineistot tulisi hyvän tieteellisen käytännön tavoin julkaista opinnäytetöille tarkoitettujen vaatimusten mukaisesti (Hyvä tieteellinen käytäntö 2012). Valmis opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Theseus ammatikorkeakoulujen opinnäytetöiden-verkkopalvelussa, josta työtä voi käydä vapaasti luke-massa.

7.3 Jatkokehitysideat

Jatkokehitysideana oppaalle on juurikin visuaalisen ilmeen parantaminen. Kuvat oppaaseen on kuvattu tavallisella digikameralla ja kuvia on muokattu Windowsin omalla kuvankäsittelyohjelmalla. Osa kuvista kärsi jonkin verran niitä oppaaseen sommitteltaessa. Oppaan visuaalista ilmettä saataisiin kuvan- ja tekstinkäsittelyohjelmalla näyttävämmäksi ja oikeiden raskaana olevien naisten saaminen kuviin tekisi oppaasta uskottavamman. Oppaalle olisi mahdollisesti kysyntää esimerkiksi neuvoloissa, joten yhteistyötahon saaminen oppaan markkinointiin ja tulostamiseen olisi seuraava kehityssaskel.

Lähteet

Bishop, Greg –Wallace, Margie – Ault, Chuck 2008. How to prepare men to be fathers. *International Journal of Childbirth Education* 23 (1).4-7. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa. < <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.metropolia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=22&sid=2738fa21-04ae-495f-adc1-f40a3810069f%40sessionmgr4005&hid=4109>>

Green, Jeanne – Hotelling A. Barbara 2014. Healthy Birth Practise #3: Bring a loved One, Friend, or Doula for Continuous Support. *The Journal of Perinatal Education*. 23(4). 194-197. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa. <<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.metropolia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=f353e0fa-2ae2-44ee-bf44-21c1def498be%40sessionmgr4002&vid=0&hid=4206>>

Haapio, Sari 2006. Synnytysvalmennus sairaalassa. Pro gradu-tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. 14-50. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa. <<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/93954/gradu01448.pdf?sequence=1>>

Hanson, Suzanne – Hunter P. Lauren – Bormann, R. Jill – Sobo J. Elisa 2009. Paternal fears of Childbirth: A Literature Review. *The Journal of Perinatal Education* 18 (4). 18. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa. < <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.metropolia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=cdf07866-4b5f-45c0-9e6a-58c2ac4dbde0%40sessionmgr4003&vid=0&hid=4206> >

Henttu, Minna — Pohjanen, Riikka 2012. Meidän vauvan syntymäpäivä - opas suunniteltuun keisarinleikkaukseen tuleville. Opas. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Verkkodokumentti. <https://www.pppshp.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/npp/embeds/27103_KEISARILEIKKAUSOPAS.pdf> Luettu 23.2.2016

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Verkkodokumentti. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf> Luettu 6.4.2016.

Jos kaikki ei mene suunnitellusti. Vauvamatkalla-Opas odottajalle. HUS. Verkkodokumentti. <<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/synnytytys/jos-kaikki-ei-mene-suunnitellusti/Sivut/default.aspx>> Luettu 23.2.2016

Klein, Susan 1996. A book for Midwives. Malesia: The hesperian foundation.

Macdonald, Sue – Magill-Cuerden, Julia 2011. Mayes' Midwifery. Fourteenth edition. Iso-Britannia: Elsevier Limited.

Milloin lähteä sairaalaan? Vauvamatkalla-Opas odottajalle. HUS. Verkkodokumentti. <<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/milloin-sairalaan/Sivut/default.aspx> > Luettu 18.2.2016.

- Mesiäislehto-Soukka, Helinä 2005. Perheenisäys isien kokemana – fenomenologinen tutkimus. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. 28-73. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa. <<http://herkules oulu.fi/isbn9514277260/isbn9514277260.pdf> >
- Paananen, Kristiina – Pietiläinen, Sirkka – Raussi-Lehto, Eija – Äimälä, Anna-Mari, 2015. Kätilötyö. Keuruu: Otava Oy.
- Puputti-Rantsi, Arja 2009. Isien tuen ja tiedontarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä - perhevalmennus isyyteen kasvun tukena. Pro gradu-tutkielma. Turun yliopisto. Hoitotiede. 9. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa. <<https://www-doria-fi.ezproxy.metropolia.fi/bitstream/handle/10024/59889/gradu2009puputti-rantsi.pdf?sequence=1>>
- Rouvinen-Wilenius, Päivi 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveystieteiden tutkimuskeskus. 5-10. Verkkodokumentti. <http://health.web2.hpsjr.fi/web/pdf/publications/2008/2008_003.pdf> Luettu 4.11.2015
- Sariola, Anna – Tikkanen, Minna 2011. Synnytyksen hoitaminen. Duodecim. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Verkkodokumentti. <http://www.terveysportti.fi.ezproxy.metropolia.fi/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=njs02911&p_haku=tukihenkil%C3%B6 > Luettu 4.11.2015.
- Shilbi-Komentiani, Miriam – Brown, Anna 2012. Father's experiences accompanying labour and birth. British Journal of Midwifery 20 (5). 5-6.
- Simkin, Penny 2013. The Birth Partner. A Complete Guide to Childbirth for Dads, Doulas, and All Other Labor Companions. The United States of America: The Harvard Common Press. 37.
- Smyth, Suzie – Spence, Dale – Murray, Karen 2015. Does antenatal education prepare fathers for their role as birth partners and for parenthood? British Journal of Midwifery 23 (5). 336-342. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa. <<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=f5bb0d22-b4ae-433b-8c57-6ee35f4befc1%40sessionmgr4003&vid=0&hid=4101>>
- Synnytys. Vauvamatkalla-Opas odottajalle. HUS. Verkkodokumentti. <<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/synnytys/Sivut/default.aspx>> Luettu 19.2.2016.
- Tiittinen, Aila 2015. Keisarileikkaus. Duodecim. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Verkkodokumentti. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00873> Luettu 23.2.2016
- Tukihenkilö synnytyksessä. HUS. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Verkkodokumentti. <<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/synnytys/tukihenkilö-synnytyksessä/Sivut/default.aspx> > Luettu 4.11.2015
- Varis, Kirsi 2014. Vanhempien arviointia synnytyksvalmennuksesta. Pro gradu-tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden opettajankoulutus. 1-44. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa. <http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20140312/urn_nbn_fi_uef-20140312.pdf>

Vauvamatkalla-videot täydentävät raskaana olevien tietopaketin 2015. HUS. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Verkko-dokumentti <<http://www.hus.fi/hus-tietoa/uutishuone/Sivut/Vauvamatkalla-videot-t%C3%A4ydent%C3%A4v%C3%A4t-raskaana-olevien-tietopaketin.aspx>> Luettu 12.10.2015

Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä:Gummerus Kirjapaino Oy. 9-63.

Wöckel, Achim – Schäfer, Eberhard – Beggel, Anna – Abou-Dakn, Michael 2007. Getting ready for birth: impending fatherhood. British Journal of Midwifery 15 (6). 346-348. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa.< <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.metro-polia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=2c3850d9-0efc-4e9c-8afa->



SOPIMUS KUVANKÄYTTÖOIKEUDESTA

Minä _____ suostun, että minusta otettuja kuvia saa käyttää ja julkaista erilaisissa Metropolian viestintään, markkinointiin ja mainontaan liittyvissä julkaisuissa ja materiaaleissa, kuten esim. esitteissä ja muissa painomateriaaleissa sekä verkkosivuilla.

Kuvien yhteydessä ei mainita kuvattavan henkilötietoja.

Kuvien mahdollista jatkokäyttöä varten ei tarvita erillistä luvanyhtymää.

Kuvaus antaa täydet oikeudet kuvan käyttöön.

Tätä sopimusta on tehty kaksi samanlaista kappaletta yksi kummallekin osapuolelle.

Helsingissä _____ / _____ 20__

Allekirjoitukset

kuvattavan nimen selvennös
selvennös

Metropolian edustajan nimen

LUPA kirjallisen palautteen käyttöön - sopimus

Pyydämme lupaa käyttää Teidän kirjallista palautetta liittyen opinnäytetyöhömmme Isän opas synnytykseen. Opas tullaan julkaisemaan THL:n ylläpitämässä vauvastakouluikaan.fi-verkkosivuilla. Palautettanne tullaan käyttämään oppaan kehityksessä. Palautteesta tehdään yhteenveto opinnäytetyöhömmme.

Luvan osapuolet: Kätilöopiskelijat Maarit Joentakanen ja Ida Vesala ja palautteen antaja

Luvan saaja: Metropolia Ammattikorkeakoulu

Luvanmyöntäjä:

Luvan myöntäjä antaa luvan käyttää kirjoittamaansa kirjallista palautetta, jossa luvan myöntäjä on osallisena THL:n ja Metropolia Ammattikorkeakoulun hallinnoimassa vauvastakouluikaan.fi verkkopalvelussa.

Materiaalin kuvaus:

Palautetta käytetään opinnäytetyössä oppaan analysointiin ja mahdolliseen kehittämiseen.

Metropolia Ammattikorkeakoulu vastaa siitä, että materiaalia ei käytetä hyvän tavan vastaisesti.

Luvan myöntäjällä on oikeus irtisanoa tämä lupa kuukauden varoitusajalla.

Tätä sopimusta on tehty kaksi samansanaista kappaletta yksi kummallekin sopijapuolelle.

Paikka ja aika

Luvan antaja

Luvan käyttäjä

Palaute oppaasta ”Isän opas synnytyksen”

1. Oliko opas mielestäsi mielenkiintoinen?
kyllä ___ ei___ en osaa sanoa___

2. Vastasiko opas tiedollisesti tarpeitasi?
kyllä___ ei___ en osaa sanoa___

3. Oliko oppaan sisältämä tieto uutta Sinulle?
kyllä___ ei___ en osaa sanoa___

4. Puuttuiko oppaasta mielestäsi jotain?
kyllä___ ei___ en osaa sanoa___

5. Jos puuttui, niin mikä se mielestäsi oli?

6. Suositteletko opasta jollekin toiselle?
kyllä___ ei___ en osaa sanoa___

Muuta palautetta:

Kiitos palautteestasi!

Tutkimusaineiston analyysikehys

Tekijä, maa	vuosi,	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä (otos)	Aineiston keruu ja analysointi	Päätulokset	Huomattavaa
Kirsi Varis,	2014, Suomi	Pro gradun tarkoituksena oli tuoda julki vanhempien arvioita/kokemuksia synnytysvalmennuksesta ja kuinka se tukee heidän valmistautumistaan synnytykseen sekä edistää vanhempien voimavaroja ja kokonaisterveyttä.	18 pariskuntaa (36 vanhempaa), jotka olivat osallistuneet sairaalan synnytysvalmennukseen	Aineisto kerättiin kahdeksalla ryhmähaastattelukerralla ja analysoitiin laadullisella sisälönanalyysillä.	Synnytysvalmennus oli kokonaisuudessaan vanhempien mielestä positiivinen kokemus. Valmennus auttoi vanhempia saamaan tietoa synnytyksestä, hoitokäytännöistä sekä muista konkreettisista asioista. Vanhempien mielestä kehittämisideoita olivat sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääminen synnytysvalmennusryhmässä sekä valmennusten järjestäminen vanhempien tarpeiden mukaisesti opetusmenetelmistä valmennuksen toteuttamiseen asti.	Äidit välillä isiä aktiivisempia, jolloin isien mielipide voi jäädä taka-alalle. Tutkimuksessa ei ollut yhtäkään yksinhuoltajaa mukana. Käytetty opinnäytetyössä lähteenä

tekijä, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	kohderyhmä, otos	aineiston keruu ja analyysi	päätulokset	Huomioitavaa
Sari Haapio - Marja-Terttu Tarkka - Tiina Mäenpää, 2008, Suomi	Tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää synnytysvalmennusta, joka tapahtuu sairaalassa. Tutkimuksessa hyödynnettiin aikaisempien tutkimusten tuomia kehittämissaasteita.	6 pariskuntaa (12 vanhempaa), jotka osallistuivat synnytysvalmennukseen.	Aineisto kerättiin teemahaastatteluilla ja aineistot analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.	Sairaalassa järjestettävä synnytysvalmennus tarkoitti vanhemmille synnytysympäristöön tutustumista ja synnytykseen valmistautumista henkisesti kuin tiedollisesti. Sairaalaympäristöä pidettiin erittäin hyvänä valmennus- sekä oppimisympäristönä. Osallistavaa opetusmenetelmää pidettiin valmennuksessa sekä myönteiseksi että kielteiseksi menetelmäksi. Isät varsinkin kokivat muiden miesten kanssa keskustelun vaikeammaksi.	Tutkija oli kaksoisroolissa valmennuksen ohjaajana ja vanhempien haastattelijana, joka saattoi olla tutkimuksen luotettavuutta heikentävä tekijä. Tutkimuksessa oli mukana vain kuusi pariskuntaa Käytetty opinnäytetyössä lähteenä

Tekijä, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä, otos	aineiston keruu ja analyysi	päätulokset	huomioitavaa
Miriam Shibli-Kometiani & Anna Brown, 2012, Israel	Tutkia ensikertaa isäksi tulevien roolia synnytyksen aikana ja selvittää heidän odotuksia ja kokemuksia.	8 isää, jotka ovat saaneet ensimmäisen lapsensa.	Puolistrukturoitu haastattelu 2-6 viikkoa synnytyksen jälkeen. Fenomenologinen analyysi	Isät tuntevat olonsa epävarmoiksi tukijan roolissa. Synnytysvalmennus valmistaa isää tukihenkilön rooliin. Isän kulttuuritaustalla on merkitystä. Kätilön tulee huomioida isän yksilöllisyys.	Vain 8 isää, haastattelua vaikea analysoida. Tutkimuksessa mukanaisiä kolmesta eri uskontokunnasta. Käytetty opinnäytetyössä lähteenä

Tekijä, maa	vuosi,	tutkimuksen tarkoitus	kohderyhmä, otos	aineiston keruu ja analyysi	päätulokset	huomioitavaa
Arja Rantsi, Suomi	Puputti-2009,	Tarkoituksena on kuvata isien tiedon- ja tuentarpeita isyydestä, odotusajasta sekä synnytyksestä internetin keskustelupalstojen avulla. Tutkimuksessa myös kuvataan perhevalmennuksen teemoja ja käsitellään yhteneväisyyksiä keskusteluissa ilmenneiden isien tuen- ja tiedontarpeiden ja perhevalmennusteemojen välillä.	Internetin keskustelupalstoilla keskustelleet isät, viestejä 233 ja rekisteröityneitä käyttäjiä oli 23.	Aineisto kerättiin keväällä 2008 miesten käymistä keskusteluista internetin keskustelupalstalla. Toinen osa aineistoa kerättiin perhevalmennuksen teemarungoista (6 kappaletta), joissa oli isäryhmiä tai isätoimintaa. Aineistoin analysointi tapahtui sisällönanalyysillä.	Isyyden muodostumisen tiedontarpeet koostuivat isyyteen kasvusta sekä isyyden kehittymisestä. Perheen muodostumisesta isät tarvitsivat tietoa ja tukea perheen kehittymisestä. Isät halusivat saada myös tietoa vauvan hyvinvoinnista ja tulevaisuudesta.	Aineisto on kerätty internetin keskustelupalstalta eli luotettavuus voi olla heikentynyt. Kirjallisen aineiston rinnalla olisi voinut käyttää haastatteluaineistoa. Lisäksi luotettavuutta olisi voitu parantaa käyttämällä toisen tutkijan mielipidettä. Käytetty opinnäytetyössä lähteenä

Tekijä, vuosi, maa	tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä, otos	aineiston keruu ja analyysi	päätulokset	huomioitavaa
Anais Rosich-Medina and Ashalatha Shetty, 2007, Iso-Britannia	arvioida ensimmäistä lasta odottavien isien kokemuksia raskausajasta ja verrata kokemuksia synnytyskokemuksiin erilaisissa synnytyksissä (alatiesynnytys, suunniteltu sektio, hätäsektio)	142 ensimmäistä lasta odottavaa isää	isien arvio synnytyksestä visuaalisella janalla ja numeroarvio raskaudesta.	Isillä ei ole tarpeeksi tietoa raskaudesta ja synnytyksestä. Suurin osa isistä tunsivat ahdistusta raskauden ajan. Isät, jotka kokivat hätäsektion, tunsivat enemmän pelkoa, turhautuneisuutta ja avuttomuutta kuin normaalin alatiesynnytyksen kokeneet.	Suuri otos. Vain yhden sairaalan asiakkaita. Ei käytetty opinnäytetyön lähteissä

Tekijä, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä, otos	Aineiston keruu ja analyysi	päätulokset	huomioitavaa
Helinä Mesiäislehto-Soukka, 2005, Suomi	kuvailla isien kokemuksia perheenisäyksen yhteydessä.	30 juuri isäksi tullutta miestä, uusinta haastattelu tehty 3vuotta myöhemmin joustavasti valikoituineille 15 isälle	nauhoitettu haastattelu. Fenomenologinen analyysi	Perheenisäys tarkoitti isälle kodin rakentamista. Isät tunsivat iloa ja rakkautta. Isät kokivat myös "kasvamista". Isät ovat kuitenkin kokeneet, että äitiyshuolto on hyvin äitikeskeistä.	Tutkimuksesta tuli julki vain 15 isän näkökulma. Käytetty opinnäytetyön lähteissä
Achim Wockel, Eberhard Schafer, Anna Beggel and Michael Abou-Dakn, 2007, Saksa	Voiko isän valmistautumista synnytykseen parantaa ylimääräisellä synnytysvalmennuksella, joka on kohdennettu isälle.	223 pariskuntaa. Kyselylomake valmistautumisen jälkeä. Seuraavaan vaiheeseen 3kk synnytyksen jälkeen saatiin 170 vastausta.	kyselykaavake	Ylimääräistä valmistautumista saaneet tunsivat olonsa paremmin valmistautuneeksi. Ylimääräisestä valmistautumisesta oli hyötyä sekä isälle että äidille.	Hyvin tiukat ehdot tutkimusryhmään pääsemiseksi. Ei nuoria isejä tai avopuolisoja. Käytetty opinnäytetyön lähteissä

Tekijä, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä, otos	Aineiston keruu ja analyysi	Päätulokset	Huomioitavaa
Greg Bishop, Margie Wallace, Chuck Ault, 2008, USA	Artikkelin tarkoituksena on opastaa kuinka tehdä synnytysvalmennuksista kiinnostavia myös isille sekä kuinka ohjata isiä tulevaan synnytykseen.	Tulevat isät synnytysvalmennuksissa	Artikkeliin on kerätty tietoa kuinka kouluttaa miehistä tulevia isiä.	On tärkeää, että miehet osallistuvat synnytysvalmennuksiin. Tulevien isien tukeminen tukee myös tulevia äitejä. Isät tahtovat lapsensa parasta olosuhteista huolimatta. Valmennuksissa miehiä tulisi kutsua isiksi. Isän tärkeä rooli tulisi tuoda esille. Isälle tulisi luoda tunne, että valmennus on heille molemmille eikä vain äidille. Miehillä tulisi antaa konkreettisia esimerkkejä liittyen synnytykseen. Miehet oppivat esimerkin kautta.	Miesten kasvattamista isiksi tulisi lisätä ammattilaisten keskuudessa. Käytetty opinnäytetyön lähteissä.

Tekijä, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä, otos	Aineiston keruu ja analyysi	Päätulokset	Huomioitavaa
Jeanne Green, Barbara A. Hottelling, 2014, USA	Artikkeli perustuu tutkimuskatsaukseen. Tarkoituksena osoittaa kuinka äidin saama jatkuva tuki synnytyksessä luotetaan synnyttäjälle sekä vauvalle.	Jatkuvan tuen kanssa synnyttäneet äidit ja vauvat	Aineisto kerätty useista tutkimuksista ja niiden tuloksista	Äidit hyötyvät jatkuvasta tuesta, jota lapsen isä, doula, kätilö yms. voi tarjota. Jatkuva tuki synnytyksessä saa aikaan monia hyviä lopputuloksia kuten lyhyempiä synnytyksiä, vähemmän lääkkeitä kivunlievityksiä ja positiivisia synnytyskokeuksia. Synnyttäjän tulisi saada tuntee olonsa turvallisiksi läheisensä läsnäololla synnytyksen aikana.	Artikkelissa ei tule ilmi kuinka saatu aineisto on analysoitu. Käytetty opinnäytetyön lähteenä.

Tekijä, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä, otos	Aineiston keruu ja analyysi	Päätulokset	Huomioitavaa
Suzie Smyth, Dale Spence, Karen Murray, 2015, Iso-Britannia	Kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena oli selvittää isien mielipiteitä raskaudenaikaisesta valmennuksesta ja sen vaikuttavuudesta isien rooliin vanhempana ja synnytyskumppanina.	Tutkimuksissa olleet isät, joilla on kokemusta raskaudenaikaisesta valmennuksesta	Systemaattinen kirjallisuushaku ja tutkimusten rajaaminen vastamaan tutkimuskysymyksiin.	Isällä on tärkeä rooli lapsensa elämässä. Raskaudenaikainen valmennus voi antaa mahdollisuuden miesten ymmärtää kuinka tukea kumppaniaan raskauden ja synnytyksen aikana. Lisäksi valmentaa miehiä vanhemmuuteen.	Katsaus toi esille, että aiheesta tarvitaan lisää tutkimusta, jotta voidaan kehittää isien sitoutumista raskauden aikaan valmennukseen. Käytetty opinnäytetyän lähteenä.

Tekijä, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	kohderyhmä, otos	aineiston keruu ja analyysi	Päätulokset	huomioitavaa
Singley, Daniel, 2015, USA	Koonti isän tunteista ja niiden kasvusta lapsen syntymähetkellä.		Kirjallisuuskatsaus	Vaikka isä tuodaan nykyään hyvin esille syntymähetkellä, ollaan kuitenkin hyvin äiti-keskeisiä. Isän mielenterveys myös avain asemassa.	Ei käytetty opinnäytetyön lähteissä
Hanson Suzanne, Hunter Lauren P, Bor-mann Jill R, Sobo Elisa J 2009,	Artikkelin tarkoituksena oli summata yhteen tutkimukset, jotka käsittelevät isän pelkoja synnytykseen liittyen		kirjallisuuskatsaus	Isät usein tuovat ilmi, että perhevalmennuksesta ei ole hyötyä, toisinaan ne vain lisäävät pelkoa. Osa iseistä kuvaa synnytystä traumaattisena ja parisuhdetta muuttavana kokemuksena. Isät haluaisivat lisää tietoa ja ohjausta	Ei käytetty opinnäytetyön lähteissä

Maarit Joentakanen & Ida Vesala

Isän opas synnytykseen



Synnytyssairaalaan lähtö

- Merkkejä synnytyksen käynnistymiseen ovat lapsivedenmeno ja/tai supistukset
- Synnytys on yleensä käynnistynyt, kun supistukset tulevat alle 10 minuutin välein
- Lapsivesi voi mennä nopeasti tai tihuttaa vähitellen. Tässä tilanteessa supistukset alkavat vasta vedenmenon jälkeen.
- On hyvä soittaa synnytysosastolle, kun synnytyksen käynnistymisen merkkejä ilmenee jolloin kätilö antaa lisäohjeita
- Sairaalaan lähdetään, kun äiti kokee ettei pärjää enää kotona tai supistukset tulevat alle 10 min välein ja kestävät noin minuutin
- Tilanteita, jolloin tulee lähteä heti sairaalaan: äidin runsas verenvuoto, jatkuva ja kova kipu, lapsivesi on vihreää/veristä tai äiti ei tunne vauvan liikkeitä normaalisti
- Mukaan sairaalakassi, jossa on myös kumppanin tarvitsemat eväät ja muut tavarat



Synnytyksen kulku

- o Normaali matalan riskin synnytys tapahtuu alateitse raskausviikoilla 37–42
- o Normaalissa alatiesynnytyksessä lapsen pää syntyy ensimmäisenä

- o Synnytyksen etenemistä seuraa kätilö, joka tekee synnyttäjälle ulko- että sisätutkimuksia saadakseen tietoa synnytyksen kulusta ja vauvan sydämen sykettä seurataan KTG-laitteella.



- o Synnytyksessä on neljä vaihetta:
- o **Avautumisvaihe** alkaa yleensä äidin ollessa vielä kotona. Säännölliset supistukset tulevat avautumisvaiheen alkaessa ja tämä vaihe päättyy kun kohdunsuu on täysin auki eli 10 cm.

- o **Ponnistusvaiheeseen** siirrytään kun kohdunsuu on kokonaan auki ja äiti saa alkaa ponnistamaan lasta aktiivisesti ulos.



- o **Jälkeisvaiheessa** syntyvät istukka ja muut jälkeiset. Tänä aikana ihastellaan jo uutta tulokasta.



- o **Tarkkailuvaihe** tapahtuu vielä synnytyssalissa, jossa tuoreen äidin ja vauvan vointia seurataan tarkasti. Tänä aikana ensi-imetys usein tapahtuu. Tuore isä saa hoitaa myös vauvaa tänä aikana ja kätilöt auttavat tarvittaessa. Synnytyssalissa ollaan yleensä noin 2 tuntia vauvan syntymän jälkeen, jonka jälkeen siirrytään lapsivuodeosastolle.
- o Puolison antama tuki avautumisvaiheessa tukee äidin omia voimavaroja ja naisen kehon toimintaa synnytyksen aikana
- o Jatkuva tuki, jota synnyttävä äiti voi saada lyhentää synnytyksen kestoa, lääkkeellisten kivunlievityskeinojen käyttämistä ja vähentää synnytykseen puuttuvia toimenpiteitä



Isän tärkeä rooli synnytyksessä

Lapsen syntymä on ikimuistoinen kokemus

- o Lapsen syntymä ei ole pelkästään äidin oma kokemus vaan yhteinen unohtumaton hetki
- o Äiti kokee olonsa turvalliseksi, kun hänelle tärkeä henkilö on synnytyksessä mukana
- o Kumppanin olo on tarkoitus tehdä mahdollisimman hyväksi ja mukavaksi synnytyksen aikana



- o Isän aktiivinen osallistuminen synnytykseen vähentää synnyttävän äidin pelkoja ja kivuntuntemusta
- o Synnytyksessä mukanaolo voi olla henkisesti vanhemmuutta kasvattava kokemus



- o Tulevan isän ja äidin yhteistyö synnytyksessä voi vahvistaa parisuhdetta
- o Isän mukanaolo mahdollistaa varhaisen suhteen luomisen uuteen pienokaiseen heti syntymästä lähtien
- o Tuoreella isällä on mahdollisuus pitää vauvaa ihokontaktissa jo synnytyssalissa
- o Isä voi kylvettää lapsensa synnytyksen jälkeen. Kätilö ohjaa isää hoitotoimenpiteiden aikana.
- o Isä voi myös ottaa kuvia unohtumattomasta synnytyksestä, joita voi katsella myöhemmin ja muistella lapsen syntymää

Isä mukana synnytyskipunlievityksessä

Kuinka isä voi auttaa, kun kumppania sattuu?

- o Kipu kuuluu luonnollisena osana synnytykseen ja on hyvä tiedostaa, että kumppani tulee kokemaan kipua. Kuitenkaan tätä ei tarvitse pelätä.
- o Kipu on yleensä alhaisimmillaan avautumisvaiheen alussa ja lisääntyy avautumisvaiheen edetessä sekä kipua on usein kovimmillaan avautumisvaiheen lopussa
- o Rohkaiseva ja kannustava tuki auttaa kumppania jaksamaan kivun kanssa
- o Isä pystyy jo kotona auttamaan kivunlievityksessä ja lievittämään äidin kipuja kaikissa synnytyksen vaiheissa
- o Synnytyksen aikana voidaan käyttää lääkkeettömiä tai lääkkeellisiä kivunlievitysmenetelmiä



Lääkkeettömiä kivunlievityskäytöksiä:

- o Liikkuminen synnytyksen aikana ja erilaiset asento-ohjeet kuten pystyasento. Isä voi helpottaa äidin hyvän asennon löytämistä ja erilaisia asentoja voi harjoitella jo kotona tai synnytysosalissa.
- o Hengitysharjoitukset voivat lievittää kipua ja auttaa äitiä keskittymään. Isä voi auttaa rauhallisen hengitystavan löytämisessä ja käyttää apunaan äidille mieleistä musiikkia, erilaisia tuksuja tai pyrkii mielikuvaharjoituksilla löytämään rauhallisen ilmapiirin
- o Hieronta voi helpottaa synnyttäjän jännitystä ja rentouttaa lihaksia. Isän tarjoama kosketus, hankaaminen ja hieronta voivat lieventää synnytyskipua. Alueita, joita esimerkiksi voi hieroa: selkä, reidet, hartiat ja niska.
- o Kipua voi lievittää myös hyväilemällä tai pitämällä kädestä. Joskus kumppani ei halua, että häneen kosketaan lainkaan. Myös silloin vain läsnäolo voi toimia kivunlievittäjänä
- o Veden käyttäminen on tehokas kivunlievittäjä ja lääkkeellisten menetelmien käyttö on tällöin vähäisempää. Vettä voi suihkuttaa kipualueisiin, mennä suihkuun tai synnytysammeeseen avautumisvaiheessa.



- Kätilön pistämät aquarakkulat eli vesipampulat äidin selkään, alavatsaan tai reisiin voivat helpottaa kipua. Pampulat aiheuttavat hetkellisesti kipua, jonka myötä kehon oma kipulääke endorfiini alkaa erittymään.



Lääkkeelliset kivunlievitysmenetelmät:

- Lääkkeellisiin kivunlievitysmenetelmiin siirrytään, jos äiti kokee ettei enää pärjää kivun kanssa eikä saa apua lääkkeettömistä keinoista
- Kumppanin kanssa kannattaa etukäteen keskustella lääkkeellisten kivunlievityskeinojen käyttämisestä ja niiden vaikutuksesta synnytyksen kulkuun
- Ilokaasu on yleinen kivunlievitysmenetelmä, jota äiti voi hengittää maskin kautta supistusten aikana
- Epiduraali- ja spinaalipuudutus ovat tehokkaita kivunlievitysmenetelmiä, joita käytetään synnytyksen ollessa kunnolla käynnissä. Puudutuksen jälkeen äiti ei voi enää liikkua samalla tavalla synnytyksen aikana ja vauvan sykekäyrää seurataan tarkasti

Ponnistusvaihe



- Ponnistusvaihe alkaa, kun kohdun suu on täysin auki
- Ponnistusvaihe on rankka synnytyksen vaihe, nyt synnyttäjää tarvitsee paljon tukea. Jo pelkällä läsnäololla voi tehdä paljon, mutta muita keinoja auttaa synnyttäjää ovat esim. juotavan tuominen ja kostealla pyyhkeellä ihon pyyhkiminen. Yhdessä rentoutuminen ja hengittäminen voi tuoda myös apua synnyttäjälle
- Ponnistusvaihetta usein edeltää siirtymävaihe, jolloin äidin supistukset helpottavat hetkeksi. Liian aikainen ponnistaminen on synnytyksen etenemisen kannalta haitallista, joten ponnistusvaihetta on syytä odottaa maltillisesti



o Ponnistusvaihetta varten on hyvä etukäteen yhdessä pohtia erilaisia synnytysasentoja ja isän paikkaa kussakin asennossa. Isän apu asennon löytämisessä voi olla hyvinkin merkittävää

- o Ennen ponnistusvaihetta synnyttäjän käytös voi muuttua kummalliseksi, se kuuluu normaaliin synnytykseen
- o Ponnistusvaihe kestää n. 30-90min. Sikiön vointia seurataan KTG-käyrän avulla. Ponnistusvaiheessa supistukset ovat yhä voimakkaampia ja tiheämpiä.
- o Ponnistusvaihe päättyy kun vauva syntyy. Pian syntymän jälkeen vauva nostetaan äidin rinnalle perheen ihasteltavaksi.

Jälkeisvaihe ja seuranta synnytysosastolla

- o Vauvan syntymän jälkeen alkaa jälkeisvaihe, jonka aikana syntyy istukka. Istukan syntymistä joudutetaan usein antamalla äidille lääkettä suonen sisäisesti tai pistoksena lihakseen
- o Jos äidille on tehty episiotomia (välilihan leikkaus) tai äiti on revennyt synnytyksen aikana, kättilö ompelee haavat kiinni
- o Ompelun aikana vauva voi olla äidillä rinnan päällä tai isällä paidan alla ihokontaktissa
- o Ensi-imetys tapahtuu usein synnytyssalissa



Ensi-imetys

Vastasyntyneellä on kyky imeä heti syntymän jälkeen. Ensimmäisiä nälkäviestejä näkyy heti vauvan rauhoittuessa äidin rinnalle kuulleessaan tutun äidin ja isän äänen. Vasta syntynyt liikuttaa käsiä ja sormiaan ja alkaa ryömiä rintaa kohden. Ensi vauva tutustuu rintaan ja lopulta ottaa rinnasta otteen suurella otteella

- o Äitiä ja vauvaa tarkkaillaan yleensä noin kahden tunnin ajan synnytysosastolle ennen lapsivuodeosastolle siirtoa. Äidiltä tarkistetaan verenpaine, pulssi ja lämpö sekä tarkistetaan vuodot ja kohdun supistuminen. Kätilö tarkastaa vauvan päästä varpaisiin ja ennen lapsivuoteelle siirtoa kontrolloidaan lämpö, pulssi ja hengitysfrekvenssi
- o Äiti käy synnytyksen jälkeen suihkussa, isä pääsee ensimmäistä kertaa hoivaamaan vauvaa itsenäisesti



Normaali alatiesynnytys muuttuu sekstioksi

- o Sektio eli keisarileikkaus voi olla etukäteen suunniteltu, kiireellinen tai hätätilanne. Sektiopäätökseen synnytyksen aikana johtaa usein kohdun supistusheikkous, sikiön asento virhe (sikiön asento ei ole optimaalinen syntyäkseen alakautta) tai muutos sikiön voinnissa
- o Ensimmäisestä viillosta lapsen syntymään kuluu noin 10 minuuttia
- o Vauvan synnyttyä se näytetään aluksi perheelle ja tämän jälkeen vauvan vointi tarkastetaan kätilön tai lastenlääkärin toimesta
- o Jos vauvan vointi tarvitsee lisäseurantaa, siirtyy vauva lastenosastolle. Hyvävointinen vauva voi siirtyä isän kanssa lapsivuoteelle odottamaan äitiä
- o Leikkauksesta äiti siirtyy ensin heräämöhön. Heräämö tarkkailun jälkeen myös äiti siirtyy lapsivuodeosastolla
- o Äitiä odotellessa isä voi pitää vastasyntynyttä ihokontaktissa

Ihokontakti

Ihokontaktissa vauva on vaippasillaan paljasta rintakehää vasten. Ihokontaktissa vauvan pulssi ja hengitys tasaantuu, lämmön hukka vähenee, energian varastot täyttyvät, turvallisuuden tunne lisääntyy ja vuorovaikutus vahvistuu. Vastasyntynyttä kannattaa pidellä mahdollisimman paljon ihokontaktissa!

Isän opas synnytykseen

Maarit Joentakanen & Ida Vesala 2016

Pidät käsissä Isän opasta synnytykseen, joka on tehty juuri tulevia isejä varten. Opas on tehty opinnäytetyönä Ammattikorkeakoulu Metropoliasissa kahden kättilöopiskelijan toimesta. Opasta varten tehtiin ensin katsaus olemassa olevana tutkimusmateriaalin isän tiedon tarpeesta ja tunteista synnytykseen liittyen. Opas käsittelee synnytyksen etenemistä kotoa sairaalaan siirtymisestä vauvan syntymään. Oppaassa on pyritty erityisesti huomioimaan isän rooli ja paikka synnytyksessä.

Oppaassa käytetyt lähteet:

Jos kaikki ei mene suunnitellusti. Vauvamatkalla-Opas odottajalle. HUS. Verkkodokumentti.
<<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/synnytys/jos-kaikki-ei-mene-suunnitellusti/Sivut/default.aspx>>

Klein, Susan 2008. A book for midwives. The Hesperian Foundation. Pritend and bound in Malaysia soveltuvien osien

Macdonald, Sue- Magill-Cuerden, Julia 2011. Mayes' Midwifery. Fourteenth edition. Iso-Britannia: Elsevier Limited.

Milloin lähteä sairaalaan? Vauvamatkalla-Opas odottajalle. HUS. Verkkodokumentti.
<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/milloin-sairalaan/Sivut/default.aspx>

Paananen, Kristiina-Pietiläinen, Sirkka - Raussi-lehto, Eija – Äimälä, Anna-Mari 2015 – Kättilötyö- Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. 6. uudistettu painos. Otava oy. Keuru. soveltuvien osien

Tiittinen, Aila 2015. Keisarileikkaus. Duodecim. Terveysportti. Verkkodokumentti.
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00873>