



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

KUN ODOTTAA

Raskaus ja synnytys -oppaan kuvittaminen

TEKIJÄ/T: Tajja Rahikainen

Koulutusala Kulttuuriala			
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Muotoilun koulutusohjelma			
Työn tekijä(t) Taija Rahikainen			
Työn nimi Kun odottaa – Raskaus ja synnytys -oppaan kuvittaminen			
Päiväys	26.11.2017	Sivumäärä/Liitteet	16/15
Ohjaaja(t) Sirpa Miettinen			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijat Noora Matilainen, Minna Huovinen ja Mia Huusko			
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvittaa opas Savonia–ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoille Noora Matilaiselle, Minna Huoviselle ja Mia Huuskolle. He itse olivat tekemässä opinnäytetyönä selkokielistä opasta raskaudesta ja synnytyksestä maahanmuuttajille, tilaajana Kuopio Settlementti Puijola ry:n Tyttöjen talo. Opas tulee jaettavaksi Tyttöjen talon nettisivuille.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on kuvitusprosessin kuvaus, jossa käydään läpi työn lähtökohdat, sen työstössä syntyneet tapahtumat, ajatukset ja vaiheet sekä työn lopputulokset. Työn tuloksena syntyi oppaalle kuvitus.</p>			
Avainsanat oppaan kuvitus			

Field of Study Culture			
Degree Programme Degree Programme in Design			
Author(s) Taija Rahikainen			
Title of Thesis When you are expecting – illustrate a guide for pregnancy and deliver			
Date	26.11.2017	Pages/Appendices	16/15
Supervisor(s) Sirpa Miettinen			
Client Organisation /Partners Students Noora Matilainen, Minna Huovinen and Mia Huusko from social, health and physical field			
<p>Abstract Summary</p> <p>This these meaning was to illustrate a guide to a Savonia college students Noora Matilainen, Minna Huovinen and Mia Huusko from social, health and physical field. They themselves were going to create a plain language guide to immigrants, themed pregnancy and give birth, employed by Kuopio Sentlementti Puijola corporations Girls house. The guide will be shared in the Girls houses web site.</p> <p>This theses is a description from a illustration process, that will go through this works baselines, the happenings that have come to birth in the process, thoughts and phases, as well the works final results.</p>			
Keywords illustrate a guide			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	TIETOA KUVITUKSESTA.....	6
3	ALOITUS.....	7
3.1	Eteneminen	7
3.2	Suunnittelu.....	8
3.3	Suunnittelussa henkilöt ja asiat	9
4	TYÖSKENTELY	10
4.1	Photoshop.....	10
5	KUVATOIVEITA	12
5.1	Loppu häämöttää.....	13
6	OMA ARVIO	14
	LÄHTEET JA KUVALUETTELO.....	15
	LIITE 1: VALMIS OPAS JA YLIMÄÄRÄISIÄ KUVIA.....	16

1 JOHDANTO

Kun aloin syksyllä 2016 miettimään, mistä aiheesta tahtoisin tehdä oman opinnäytetyön, mietin kuvitusta ja jotain taiteeseen liittyvää työtä. Siitä sain idean kääntyä opettaja Sirpa Miettisen puoleen ja kysyä häneltä asiasta. Miettinen näytti juuri saamaansa kyselyä, jossa etsittiin opiskelijaa kuvittamaan opinnäytetyönä tehtävää opasta, jonka aiheena olisi kertoa selkokielellä tietoa raskaudesta ja synnytyksestä maahanmuuttajille. Kuvituksen tilaajina ovat sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijat Noora Matilainen, Minna Huovinen sekä Mia Huusko ja he itse tekevät oman opinnäytetyön Kuopio Setlementti Puijola ry:n Tyttöjen talolle.

Opinnäytetyön tarkoituksena olisi tehdä kuvitus, joka olisi tukemassa Matilaisen, Huovisen ja Huuskon kirjoittaman oppaan tekstiä. Opas olisi aiheellinen Suomessa nopeasti kasvaneen maahanmuuton takia ja avuksi parantamassa maahanmuuttajien ymmärrystä raskauteen liittyvissä vaiheissa ja asioissa.

Itse aiheena raskaus sekä synnytys vaikutti itsestäni kiinnostavalta alueelta työstää kuvaksi ja otin työn ilomielin vastaan. Vaikka aihealue ei itselleni niin läheinen ole, olisi mielenkiintoista päästä työstämään kuvituksena asiaa, joka on kuitenkin olennainen osa naisen elämää.

2 TIETOA KUVITUKSESTA

Kuvitus on omanlaisensa taiteenlaji. Sen tarkoituksena on olla tukemassa tai koristamassa kerronnallista tekstiä. Se voi olla myöskin huomiovälineenä tuomassa mielenkiintoa sanalliseen asiaan tai olla herättämässä erilaisia tunteita lukijassa.

”Taiteen kautta vahvistuu empatian kyky, edellytyksemme asettua toisen ihmisen asemaan. Kun näemme voimakkaasti eläytyvän taiteilijan tai taideteoksen josta tuo eläytyminen välittyy, vahvistuu myös oma eläytymiskykymme ja uskalluksemme eläytyä.”(Venkula 2003, 51.)

Kuvituksen tekotavalla ei ole varsinaisia rajoja, se voi olla käsin piirretty, digitaalinen tai vaikka valokuva. Kuvituksessa monialainen osaaminen on plussaa, eikä ole suotavaa vain jumittua yhteen tyyliin. Kuvitusta tehdessä on hyvä kunnioittaa tekstin tekijää ja ottaa mahdollisten asiakkaiden toiveet huomioon. (Hiekkala 2017)

Kuvitus on iso osa tavallista arkipäiväämme, vaikka emme sitä heti huomaisikaan. Media on suuri kuvituksen hyötykäyttäjä ja vain aukaisemalla aamun sanomalehden huomaamme sen sisältävän kuvitusta, joka tukee uutisointia tai mainontaa.

”Valokuvista, videoista, kaavioista, virtuaalisista mallinnoksista ja piirroksista on tullut monilla aloilla vähintäänkin yhtä tärkeitä tiedon esittämismuotoja kuin puhutusta ja kirjoitetusta kielestä – tarvitaanpa kuvia havainnollistamaan ongelmia, tukemaan tai täydentämään verbaalista tietoa tai näyttämään asioita, joita ei voida muilla tavoin mielekkäästi esittää.”(Seppä 2012, 11.)

Hyviä kuvittajia tarvitaan aina, koska heidän rikas mielikuviutus ja taipumus uusien ideoiden synnyttämiseen ovat myönteisiä työvälineitä työelämässä.

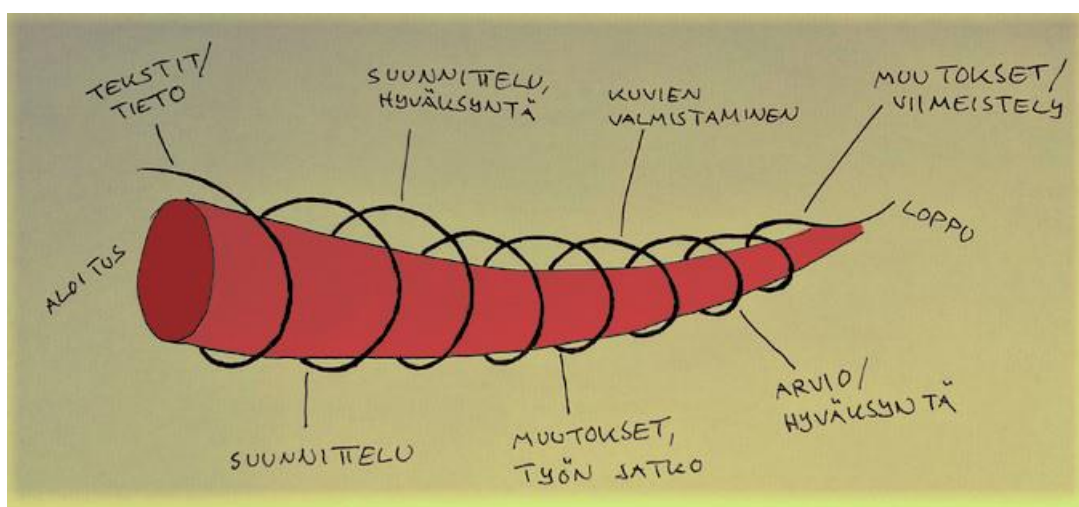
3 ALOITUS

Ennen varsinaisen työn aloitusta päätimme pitää yhteisen palaverin Matilaisen, Huovisen ja Huuskon kanssa. Palaverissa kävimme läpi, mitä opiskelijoiden oma opinnäytetyö tulisi sisältämään ja mitä he toivoisivat minun kuvitukselta. Toiveina heillä oli selkeä, ei realistinen, värillinen kuvitus, mutta muusta he eivät oikein osanneet vielä tarkemmin sanoa. Esimerkkinä oppaasta he näyttivät minulle selkokielisen oppaan "*Saa puhua*" (Koivisto, Palomäki, Puolitaival & Sorjonen 2016), joka käsittelee seksuaali- ja lisääntymisterveyttä maahanmuuttajille. Opas oli kerronnallisesti yksinkertainen, mihin opiskelijoilla oli ilmeisimmin itselläänkin pyrkimys päästä omassa työssään. Kuvallisesti opas oli realismin tyylistä lyijykynäpiirrosta ja ne käsitelivät seksuaalisuuden eri aihealueita, osa kerronnallisesti ja osa vain sivua koristaen. Valitettavasti kuvien piirustustyyli oli vain itsestäni hyvin kömpelöä ja suoraa valokuvakopiointia, joka sai ainakin itseni tuntemaan hämmentyneeksi. Eli kuvallisesti oppaasta ei ainakaan itselleni mitään hyötyä olisi.

Kiinnostuin, löytyisikö jo olemassa olevaa vastaavanlaista raskauteen liittyvää opasta, joka olisi tarkoitettu maahanmuuttajille. Internetistä ei löytynyt esim. googlen hakukoneella vastaavanlaista opasta. Raskaudesta asiaa kyllä löytyy, mutta maahanmuuttajille suunnattuja kuvallisia oppaita ei tunnu olevan.

3.1 Eteneminen

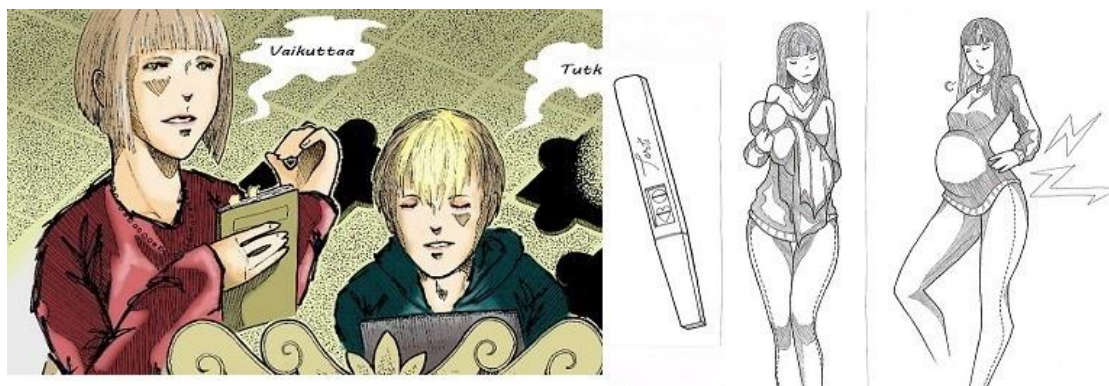
Zeiselin spiraalimalli oli työhöni sopiva, koska opiskelijoiden ajatuksien mukaan syntyvät tekstit tuottavat luonnoksia ja kuvia, jotka oppilaiden päätöksistä riippuen muokkaantuvat itse lopulliseksi työksi. (Anttila 1993)



KUVA 1. Zeiselin spiraalimalli omaan työhöni

3.2 Suunnittelu

Opiskelijat lähettivät minulle osan itse aloittamansa oppaan sekä opinnäytetyönsä tekstistä, jonka pohjalta aloittaisin kuvituksen itsenäisen tekemisen. Luin tekstit ja aloin miettimään kuvituksen tyyliä. Koska en ollut tietoinen, miten monta kuvaa joutuisin projektin aikana tekemään, päädyin pitäytymään omassa piirustustyyliissäni, joka on sekoitus realismia ja pseudomangaa. Tosin tyyliä tulisi huomattavasti yksinkertaistaa ajan säästämiseksi. Kuvien ääriviivat piirtäisin käsin ohuella Pilotin tussilla ja värittäisin Photoshopilla. Käsin piirtämällä itse hahmotan paremmin asian, jota luon ja sitä on helpompi muokata omanlaisekseen. Itse olen aina pitänyt ohuella tussilla piirtämisestä ja sen tuomista mahdollisuuksista määrätä jäljen paksuus. Photoshopissa taas on helppo korjata tussista jääneet ylimääräiset virheet ja jatkotyöstää käsin piirretty kuva värilliseksi. Photoshopissa monet muutokset olisivat mahdollisia toteuttaa, ilman että kuvan joutuisi aloittamaan kokonaan uudestaan.



KUVA 2. lähetettyjä tyylinäytteitä

Kuvien suunnittelua en heti osannut aloittaa. En ollut varma, tulisiko kuvitusta jotenkin sensuroida maahanmuuttajuuden takia, esimerkiksi laittamalla naisille huivi päähän tai tiettyjä ihoalueita peittäen. Kysyin asiasta Tyttöjen Talon johtajalta Johanna Luomalalta. Hänen mielestä sensuuriin ei ollut tarvetta, kunhan kuvat pysyvät hyvän maun puolella. Samaa mieltä olivat myös itse opiskelijat. Aloin selailla opiskelijoiden antamia tekstejä ja tehdä listaa mahdollisista kuvavaihtoehdoista. Tein joitain pikaisia piirustuksia ja lähetin opiskelijoille menemään mietittäviksi. Odotellessa aloin miettiä kuvituksen senruurin puutetta ja sen vaikutuksia. Kun kuvituksessa ei ole mitään maahanmuuttajuuteen viittaavaa, onko se enää edes maahanmuuttajille tarkoitettu? Eikö normaali kuvallinen opas aja jo saman asian? En ehtinyt miettiä asiaa kauan, kun opiskelijoilta saapui viesti. Onneksi en kovin montaa kuvaa kerinnyt suunnitella, kun heiltä tulikin jo muutoksia. He tahtoivatkin muuttaa kuvat enemmän realistisemmiksi ja värityksen mustavalkoiseksi. Muutoksista olin hieman harmisani, koska olin toivonut saavani tehdä värillisiä kuvia, mutta ei se paljon ideamaailmaani notkautannut.

3.3 Suunnittelussa henkilöt ja asiat

Keskityin suunnittelutyön alussa enimmäkseen esiintyvien henkilöiden ulkonäköön. Koska esimerkiksi kuvituksessa eniten esiintyvä henkilö on raskaana oleva nainen, tulisi hänen mieluiten pysyä samana henkilönä kaikissa kuvissa. Näin lukija keskittyisi itse kuvan tapahtumiin eikä muuttuviin henkilöihin. Käsin piirtäessä yritin välttää turhaa hienostelua, eli aikaa vieviä yksityiskohtia jotka osa olisi mahdollista tehdä jälkikäteen Photoshopilla, esimerkiksi varjot sekä taustat. Ja kun itse kuvien lopullinen koko tulisi olemaan noin 15 cm x 10 cm kokoisia oppaassa esitettynä, en nähnyt sille kovin tarvettakaan. Esineiden suunnitteluun en kovinkaan paljon aikaa käyttänyt, koska opiskelijoiden tekstien uumenissa asiat olivat jo aika tuttuja piirtää. Asiat mitkä olisivat tuntemattomia, olisi helpompi tarkastella lopullisen piirtämisen lomassa, tai jos saan opiskelijoilta lisää tekstiä luettavaksi.



KUVA 3. Kuvan suunnittelua

4 TYÖSKENTELY

Käsin piirtämisen aloittaminen sujui aika lupsakasti, mutta ei sitä tehdessä järjenkäytöltä voinut välttyä. Esimerkiksi ihmisaiheista kuvaa piirtäessä jouduin miettimään vartalon asettelua. Onko vartalon liike tai tekeminen luontainen? Esimerkiksi jos äiti pitelee vastasyntynyttä vauvaa, millainen on oikea ote lapsen kannatteluun? Millainen ilme hänellä saattaisi olla? Piirtämisen aloittaessa ja sen aikana tulee vastaan monia kysymyksiä, jotka askarruttavat mieltä. Siksi monesti kuvat eivät omassa mielessäni saattaneet näyttää tyydyttävälle ja pahimmassa tapauksessa jouduin aloittamaan piirtämisen uudestaan. Välillä piirtämäni asian oikeanlaisuutta joutui tarkastamaan netistä (Google.fi) tai etsimiltä asian edes oikeasti kuuluisi näyttää. Piirtämisen kuitenkin jatkui ja asioista sai aina tarvittaessa selvää.

”Luullaan yleensä, että piirustus sinänsä voi olla kaunis. Kuitenkin se on kaunis ainoastaan niiden tunteiden ja totuuksien kautta, joita se ilmaisee. Ihailaan kouliutuneita taiteilijoita, jotka sulavasti piirtävät merkityksettömiä ääri viivoja ja sijoittavat henkilönsä vaateliaisiin asentoihin. Hurmaannutaan asennoista, joita ei koskaan tapaa luonnossa, mutta joita pidetään taiteellisina sen tähden, että ne muistuttavat niitä väkivaltaisista asentoista, joihin italialaiset mallit laittautuvat istuntoja pyydellössään. Ja tällaista kutsutaan kauniiksi piirustukseksi. Itse asiassa se ei ole muuta kuin silmänkääntäjän temppuilla, jolla voi ihmetyttää tyhmyreitä.” (Oja 2003, 237.)

Raskaus ja synnytys aiheiden piirtäminen oli mielenkiintoinen kokemus, joskin itselleni hieman vieras. Mutta tätä työtä piirtäessä ja opiskelijoiden tekstejä selaillessa, tuli ainakin itselleni olo, että tästä voisi oppia joitain uusia ja opettavaisia asioita, joita itsekin on hyvä tulevaisuudessa tietää oman perheenlisäyksen kannalta. Aihetta piirtäessä keskityin yleensä aina yhteen piirroksen kerrallaan, jotta en sekoittaisi kuviin tulevia asioita keskenään ja vahingossa piirtäisi jotain tiettyyn aiheeseen kuulumatonta. Esimerkiksi, eihän kuva jossa esiintyy päihteitä lautasmallilla olisi aivan sovelias.

Kuvia piirtäessä monesti mieleeni tuli sama lause: onko tämä opiskelijoille kelpaava? Kun työstää kuvaa toiselle henkilölle ja hänen ehdoillaan, on oma piirtäminen usein hyvin epävarmaa. Aina ei oikein osaa sanoa, onko oma työn jälki riittävän hyvää vai ei. Jokainen viivan vetäminen tuntui vaikeammalle, mutta silti piti vain yrittää uskoa omaan tekemiseen. Vähitellen paperia käännellen ja kynää tuhisten piirrettyjä alkoi syntyä kuvia, joihin itsekin aloin olla tyytyväinen.

4.1 Photoshop

Kun kuvat oli käsin piirretty, skannasin ne tietokoneelle ja jatkoin työskentelyä Photoshopissa. Ensimmäisenä vahvistin piirrettyjen kuvien viivojen vahvuutta, koska skannaaminen haalisti niitä. Poistin käsin tehtyjä ylimääräisiä viivavirheitä ja kuvan vahvistamisesta syntynyttä pikselikohinaa. Kun aloitin kuvien värityksen, pysähdyin miettimään, miltä joku väri näyttää mustavalkoisena katsottuna. Miten eri sävyt ja vahvuudet toimivat keskenään? Syökö toinen väri toistaan? Kuvien värjäyksessä oli huomioitava värin laatu verrattuna värilliseen. Esimerkiksi jos ajattelee punaista omenaa, millainen

sen tulisi olla mustavalkoisena? Ensimmäisenä väritin kuvat yksinkertaisesti tasaisella mustavalkoisella värimaailmalla. Niiden päälle aloin miettiä tarvittavat varjostukset.



KUVA 4. Kuvan tekoa Photoshopissa

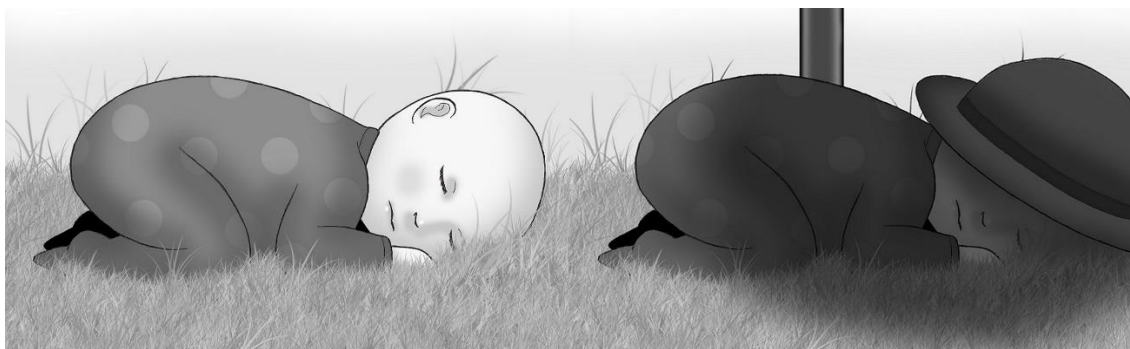
Kuvien taustat tein myös suoraan Photoshopilla. Niiden maailmaa jouduin miettimään itse kuvan aiheen mukaan. Suurimpaan osaan tausta ei ollut niin oleellinen, joten niissä toimisi vain yksinkertainen liukuväri. Toisissa taas taustan perspektiivin tarkoituksena oli tuoda enemmän esiin kuvan tahtumia.

”Perspektiivitekniikka on tehokas väline kuvien suunnittelussa, ja se vaikuttaa monin tavoin myös siihen, miten kuvan katsoja suhteuttaa itsensä katsottavaan kohteeseen. Mikäli kuvan tekijä esimerkiksi haluaa, että kuvan tarkastelija kokee katsovansa kuvattuja asioita ylöspäin (mikä voi olla toivottavaa vaikkapa uskonnollisessa tai poliittisessä symboliikassa), hän luultavasti sijoittaa horisontin kuvatilän alapuoliskolle. Sama toimii toisinpäin: jos horisontti asemoidaan kuvatilän yläosaan, katse tuntuu vaeltavan kuvassa alaspäin ja katsoja kokee itse voimistuvansa (näin kuvataan usein esimerkiksi kolmannen maailman köyhiä uutiskuvissa).” (Seppä 2012, 39.)

Kun sain pienen määrän kerrallaan kuvia valmiiksi, tallensin ne JPEG-muotoon ja lähetin ne opiskelijoille hyväksyttäväksi. Joitain kuvia joutui hitusen muuttelamaan tai tekemään uudelleen heidän toiveestaan, mutta suurimmalta osin he tuntuivat olevan tyytyväisiä.

5 KUVATOIVEITA

Kun tammikuussa 2017 kuvia tekstien pohjalta olin jokusen määrän tehnyt, alkoivat opiskelijat lähettämään omia kuvatoiveitaan. Toiveet olivat itsestäni hyvä juttu, koska kaikkia asioita ei heidän teksteissä käsitelty ja sain varmuutta siihen, että kuvien aiheet olisivat opiskelijoille tarpeellisia. Tosin meidän välinen kommunikointi sähköpostitse oli välillä hankalaa. Moneen kuvaan heillä tuntui itsellään olevan omanlainen ajatus, mutta he eivät niistä aina selkeästi maininneet heti toivetta tehdessä. Siksi jouduin monesti muuttamaan tai tekemään kuvia uudelleen. Oma tekemiseni muuttui enemmän epävarmaksi ja tunne, että kuvat eivät opiskelijoille kelpaa vain kasvoi. Mutta aina uuden kuvatoiveen saatuani yritin sen parhaani mukaan toteuttaa. Tosin tehdessäni kuvia aloin itsekin miettiä, olisiko tyyliäni pitänyt tehdä toisin. Mutta mikä oli aloitettu, se olisi myös loppuun tehtävä.



KUVA 5. Kuvan muuntelua

Kun emme olleet sopineet kuvien lopullisesta määrästä tai aikarajasta niiden valmistumisen suhteen, kuvien tekeminen jatkui aina, kun sain opiskelijoilta uusia kuvatoiveita. Toiveita saattoi tulla sähköpostiviestinä monta yhdellä kertaa tai sitten yksittäisiä silloin tällöin. Välillä kuvat kävivät opiskelijoille, välillä eivät. Joskus saattoi kulua kuukausikin, etten kuullut heistä. Eli oma tekemiseni oli aika sidoksissa opiskelijoiden kirjoittamisen etenemiseen. Siksi en aina itsekään pitänyt hirveää kiirettä kuvien valmistumisen suhteen. Piirtäminen alkoi tuntua pakkopullalta, mutta aiheeseen ensin lämmitellen työstö yleensä alkoi sujua. Huhtikuussa 2017 pidimme taas yhteisen palaverin, jossa kävimme läpi tehtyjä ja tulevia tekemisiä. Opiskelijat tuntuivat olevan tyytyväisiä kuviin, mutta jotenkin itselläni kalvoi tunne, että he eivät vain kehtaa suoraan sanoa asian laitaa. Työskentely kuitenkin tulisi jatkumaan samaan malliin, kun joitakin kuvia vielä tarvittiin. Kuvatoiveita tuli jokunen kappale ja tein ne, vaikka aika vastahakoan. Olin jäänyt sairastumisen takia sairauslomalle, mikä ennestään vaikeutti motivoitumaan työn tekoon.

5.1 Loppu hämmöttää

Kesäkuussa opiskelijoilla oli palaveri Tyttöjen talolla, jossa he esittelivät raakaversion oppaasta. Itse valitettavasti en palaveriin päässyt menemään ja jännityksellä jäin odottamaan palautetta kuvituksesta. Jälkikäteen opiskelijoilta sain kuulla, että he olivat kuviin tyytyväisiä, mutta joitain kuvia piti vielä muunnella ja jokunen uusi tehdä. Huokaisin helpotuksesta ja kuvittaminen jatkui. Kuvitustyön sain loppuun syksyllä 2017.

Opiskelijoiden lopullinen opas valmistui lokakuussa 2017 ja he antoivat sen näytettäväksi Tyttöjen talolle ja minulle. Huomasin, että valitettavasti kaikki tekemäni kuvat eivät päätyneet oppaaseen. Se on sinänsä ymmärrettävää, kun oppaaseen kuvaa vastaavaa tietoa ei ole laitettu. Sinänsä harmitti, turhaa työtä tehneenä. Kun tarkastelin opasta tarkemmin, huomasin, että yksi laitetuista kuvista on vääristynyt opiskelijoiden käsittelyssä. Olin ongelman jo huomannut keskeneräisessä oppaan versiossa aiemmin ja maininnut siitä, mutta opiskelijat eivät ole ilmeisimmin ottaneet sanojani kuuleviin korviin. Kun opasta katsoo kokonaisuutena, se on aika tylsä. Olisin mielelläni ollut enemmän mukana suunnittelemassa itse oppaan ulkoasua, mutta siihen ei koskaan pyydetty. Mutta, opas on nyt saatu päätökseensä ja en voi muuta kuin katsoa työni hedelmää.



KUVA 6. Oppaan kanssi

6 OMA ARVIO

Tämän työn tekeminen on ollut opettavainen kokemus. Kun sain aiheen työhön ja lähdin sitä työstämään, oli ajatusmaailmani positiivinen. Ajattelin työn olevan itselleni mielenkiintoinen, tarpeeksi haastava ja kuitenkin käyttötarkoitukseltaan tarpeellinen. Kun nyt valmista työtä tarkastelen, mietin, että kunpa olisin alussa tajunnut tehdä monta asiaa toisin. Mutta virheistä aina oppii ja sitä en pelkää myöntää.

Jos olisin alussa arvannut kuvituksen venyvän näin pitkälle aikavälille, olisin sopinut opiskelijoiden kanssa aikataulun ja kuvien määrän, johon mennessä kuvituksen olisin tehnyt. Mieluiten olisin aloittanut piirtämisen vasta, kun opiskelijat olisivat tarkasti tietäneet mitä opas tulisi sisältämään ja mitä itse tarkemmin haluavat. Silloin olisin voinut enemmän keskittyä kuvituksen tyylin suunnitteluun, kuin lähteä hätiköidysti tekemään. Työtä aloittaessa ajattelin, että opiskelijat tekisivät oppaasta huomattavasti pidempitekstisen, mikä olisi tarkoittanut sitä, että kuvia olisi tarvittu vieläkin enemmän. Mutta, mikä on tehty, on tehty. Tulevaisuutta ajatellen olen kuitenkin onnellinen että tämän työn tein ja sain siitä monia uusia eväitä, joista voin ottaa oppia.

Työn kuvittajana on kuitenkin harmi, että en varsinaisesti päässyt tekemään itselleni mielekkäitä kuvia. Kun työn joutuu tekemään niin sanotusti "asiakas on aina oikeassa" näkökulmasta, joutuu omista ideoista luopumaan ja on kuunneltava tilaajan toiveita. Mutta tämän tyyppisen aihealueen ympärillä se on kyllä ymmärrettävää. Kun kuvitus on hillitty ja vähemmän päälle käyvä, on se myös oppaan lukijallekin turvallisempaa tunnetta tuova. Mutta opas vain itsestäni tuntuu jotenkin tylsälle ja ei houkuttelevalle. Siitä tulee jotenkin mieleen vain yksinkertainen Word-dokumentti, johon on vain laitettu kuvia.

En tiedä, olisiko oppaasta ulkonäöllisesti voinut saada itselleni mieleisemmän, jos olisin enemmän tarjonnut omia palveluksiani opiskelijoille. Mutta kun lopullisessa oppaassa on enemmän tarkoitus tuoda esille opiskelijoiden tekstejä ja siihen sisältyvää tietoa, en nähnyt sitä parhaaksi liikkeeksi jos tahdoin heidän kanssaan työväleissä pysyä.

LÄHTEET

ANTTILA, Pirkko 1993. *Käsityön ja muotoilun teoreettiset perusteet*. Porvoo-Helsinki-Juva: WSOY.

GOOGLE [tiedon tarkastusta]. [Viitattu 2017-11-25.] www.google.fi

HIEKKALA, Ossi 2017. *Kuvittajalle usein esitetyt kysymykset* [blogi]. [Viitattu 2017-10-05.] Saatavissa: <http://www.archipictor.com/kuvittajalle-usein-esitetyt-kysymykset-faq/>

KOIVISTO, Eila, PALOMÄKI, Saara, PUOLITAIVAL, Seija & SORJONEN, Veera 2016. *Saa puhua*. [Viitattu 2017-09-17.] Saatavissa: <https://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/projektit/mauste/materiaalia2/>

OJA, Onni 2003. *Piirtämisen taito*. Helsinki: WSOY.

SEPPÄ, Anita 2012. *Kuvien tulkinta – Menetelmäopas kuvataiteen ja visuaalisen kulttuurin tulkitsijalle*. Helsinki: Gaudeamus Oy.

VENKULA, Jaana 2003. *Taiteen välttämättömyydestä*. Jyväskylä: Kirjapaja Oy.

KUALUETTELO

KUVA 1. *Zeiselin spiraalimalli omaan työhön*. ANTTILA, Pirkko 1993. *Käsityön ja muotoilun teoreettiset perusteet*. Soveltanut Rahikainen, Taija 2017.

KUVA 2. *lähetettyjä tyylinäytteitä*. Rahikainen, Taija 2016

KUVA 3. *kuvan suunnittelu*. Rahikainen, Taija 2016

KUVA 4. *kuvan tekoa Photoshopissa*. Rahikainen, Taija 2017

KUVA 5. *kuvan muuntelu*. Rahikainen, Taija 2017

KUVA 6. *oppaan kansi*. Rahikainen, Taija 2017

LIITEET

VAUVA TULEE PERHEESEEN



1

LUKIJALLE

Tämä opas kertoo raskaudesta ja synnytyksestä. Teksti on helposti ymmärrettävää suomen kieltä. Oppaan lopussa on hyödyllisiä yhteystietoja. Sieltä saat halutessasi lisätietoa.

Toivottavasti opas on sinulle hyödyllinen!

2

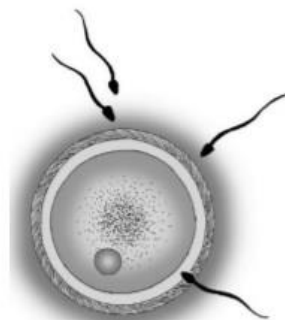
SISÄLLYS

RASKAUDEN ALKAMINEN JA SEN KESTO	4
ÄIDIN KEHON MUUTOKSET	6
VAUVA	12
NEUVOLAKÄYNNIT	13
PÄIHITEET.....	16
LIIKUNTA.....	17
YMPÄRILEIKKAUS	19
SYNNYTYS.....	21
LAPSIVUODEAIKA	25
IMETYS.....	27
JÄLKITARKASTUS	28
EHKÄISY SYNNYTYKSEN JÄLKEEN.....	29
PERHE	30
HYÖDYLLISIÄ YHTEYSTIETOJA	33
OMIA MUISTIINPANOJA	34

3

RASKAUDEN ALKAMINEN JA SEN KESTO

Raskaus alkaa, kun naisen munasolu hedelmöittyy miehen siittiösolulla. Hedelmöittyminen tapahtuu munanjohtimessa. Raskaaksi voi tulla yhdynnässä ilman ehkäisyä. Miehen siittiösolut voivat elää naisen sisällä jopa neljä päivää. Apteekista voi ostaa raskaustestin. Raskaustesti näyttää oletko raskaana.



Naisen munasolu ja neljä miehen siittiösolua

4

Normaalisti raskaus kestää 280 päivää eli noin 40 viikkoa.

Laskettu aika saadaan laskemalla viimeisistä kuukautisista.

On normaalia, että vauva syntyy raskausviikkojen 37-42 välillä.



Positiivinen raskaustesti

5

ÄIDIN KEHON MUUTOKSET

Raskauden aikana äidin keho muuttuu.

Vauva kasvaa kohdussa.

Vauvan ja kohdun kasvaessa myös äidin vatsa kasvaa.

Äidin rinnat kasvavat ja voivat tuntua kipeiltä.

Rinnat valmistautuvat maidontuottoon ja imetykseen jo heti raskauden alusta.

Loppuraskaudessa rinnoista voi tulla vähän maitoa.



6

Normaalisti äidin paino nousee raskausaikana 10-12kg.

Jos äidillä on ylipainoa, painon ei tarvitse nousta niin paljoa.

Jalat voivat tuntua painavilta, koska niissä voi olla turvotusta.

Jalkojen liikuttelu ja ylös nostaminen auttaa.

Raskauden aikana on normaalia, että hengittäminen tuntuu joskus vaikealta.



Iholle voi ilmestyä raskausarpia. Niitä tulee, kun iho venyy.

Iho voi myös kutista venymisen takia.

7

Vauvan kasvaminen lisää äidin ravinnon tarvetta.

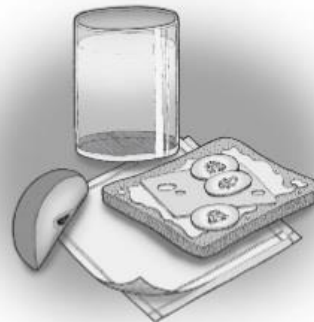
Ruokaa ei kuitenkaan tarvitse syödä paljon normaalia enempää.

Normaalin ruokailun lisäksi esimerkiksi yksi hedelmä ja voileipä päivässä riittää.

Äiti tarvitsee normaalia enemmän vitamiineja raskauden aikana.

Suomessa suositellaan D-vitamiini- ja foolihappolisää raskaana oleville.

Apteekista voit kysyä sopivia vitamiineja.



8

Raskausaikana verensokeri voi nousta.
 Jos verensokeri on liian korkea, vauvalle ja äidille voi tulla erilaisia terveysongelmia.
 Esimerkiksi vauva voi kasvaa liian isoksi.
 Korkeaa verensokeria hoidetaan ruokavaliolla ja tarvittaessa lääkkeillä.
 Liikunta ja terveellinen ruoka ovat tärkeitä, jotta vauva ja äiti voivat hyvin.
 Paasto ei ole hyväksi raskaana olevalle äidille eikä vauvalle.



Terveellinen lautasmalli

9

Monilla naisilla on pahoinvointia ja oksentelua raskauden alussa.

Pahoinvointiin voi auttaa lepo.

Pahoinvointia voi helpottaa syömällä pieniä määriä ruokaa monta kertaa päivässä.



Närästys ja ummetus ovat normaaleja vaivoja raskauden aikana.

Niitä voi helpottaa juomalla tarpeeksi ja syömällä terveellisesti.

Apteekista voi ostaa lääkkeitä helpottamaan ummetusta ja närästystä.

10

Raskauden aikana voi olla kipuja esimerkiksi selässä.

Kipua voi helpottaa lämmöllä tai vaihtamalla asentoa.
 Jos kipu on kovaa, apteekista voi ostaa särkylääkettä, esimerkiksi Panadol.



Särkylääkepaketti

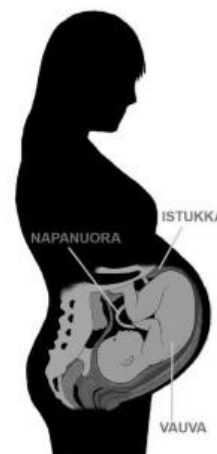
Väsymys ja unettomuus ovat normaaleja vaivoja raskauden aikana.
 Niitä voi helpottaa säännöllisellä päivärutymillä.
 Esimerkiksi päivällä on hyvä liikkua ja käydä ulkona.
 Nukkumaan on hyvä mennä samaan aikaan joka ilta.
 Jos väsymys ja unettomuus ovat vaikeita, ota yhteyttä neuvolaan.

11

VAUVA

Vauva liikkuu kohdussa.
 Äiti voi tuntea liikkeitä raskausviikon 20 jälkeen.
 Välillä vauva nukkuu ja silloin liikkeitä ei tunnu.
 Jos vauva liikkuu vähemmän kuin normaalisti, suositellaan puhelinsoittoa synnytysairaalaan.

Vauva tarvitsee kasvaakseen erilaisia ravintoaineita ja happea.
 Ravintoaineet ja happi kulkevat vauvaan istukan ja napanuoran läpi.
 Vauvasta myös poistuu aineita napanuoran ja istukan kautta.
 Äidillä ja vauvalla on omat verenkierröt.



12

NEUVOLAKÄYNNIT

Suomessa kaikki raskaana olevat naiset saavat käydä ilmaiseksi neuvolassa.

Neuvolassa käyntejä on vähintään kahdeksan, joista kaksi on lääkärikäyntiä.

Neuvolassa käyminen on vapaaehtoista.

Omaan neuvolaan voi soittaa puhelimella, kun ajattelee olevansa raskaana.

Molemmat vanhemmat ovat tervetulleita neuvolaan. Neuvolassa seurataan äidin vointia ja vauvan kehitystä. Neuvolan hoitaja kysyy perheen terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita. Esimerkiksi keskustellaan parisuhteesta, ravitsemuksesta ja päihteiden käytöstä.

13

Neuvolakäynneillä tehdään erilaisia tutkimuksia. Äidiltä mitataan verenpaine, paino ja otetaan virtsakoe joka käynnillä.

Tarvittaessa voidaan mitata myös hemoglobiini.

Vauvan kasvua seurataan mittaamalla äidin vatsan kasvua.

Vauvan vointia seurataan kuuntelemalla vauvan sydänääniä.

Loppuraskaudessa vauvan asentoa äidin kohdussa seurataan.



14

Raskauden aikana vauvalle tehdään kaksi ultraäänitutkimusta, jos vanhemmat niin haluavat.

Ultraäänitutkimuksessa voidaan tutkia tarkemmin vauvan terveyttä.

Ultraäänitutkimuksesta ei ole haittaa vauvalle tai äidille.



Suomessa on tapana, että neuvolan terveydenhoitaja tulee käymään perheen kotona vauvan syntymän jälkeen.

Käynnillä katsotaan vauvan ja äidin vointia.

15

PÄIHITEET

Raskauden aikana alkoholia ei ole hyvä juoda ollenkaan.

Alkoholi vaikuttaa kielteisesti vauvan kasvuun ja terveyteen.



Erilaisia päihteitä

Äidin tupakointi aiheuttaa paljon ongelmia vauvalle.

Tupakointi vaikeuttaa vauvan hapen saantia ja vauva voi syntyä liian aikaisin.

Tupakoinnin lopettaminen on aina hyvä asia myös raskauden aikana.

Erilaiset huumeet ja vahvat lääkkeet ovat myös vaarallisia vauvalle.

16

LIIKUNTA

Liikkuminen on tärkeää raskauden aikana. Liikunta auttaa odottavaa äitiä pysymään terveenä.

Lisäksi se ehkäisee liiallista painon nousua. Liikuntaa voi harrastaa äidin oman voinnin mukaan.

Sopivia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi reipas kävely, sauvakävely, hiihto, kuntosali, uinti ja vesijumppa.



Sauvakävelyä

17

Liikunta on sopivaa, kun hengästyy, mutta pystyy vielä puhumaan.

Raskaana olevan ei ole hyvä harrastaa liikuntaa, joissa on korkea riski kaatua tai loukkaantua.

Synnytyksen jälkeen on hyvä aloittaa liikkuminen rauhallisesti.

Liikkuminen virkistää ja auttaa äitiä palautumaan synnytyksestä.

Liikkuminen ei vaikuta haitallisesti imetykseen.

Paras aika liikkumiselle on imetyskerran jälkeen.

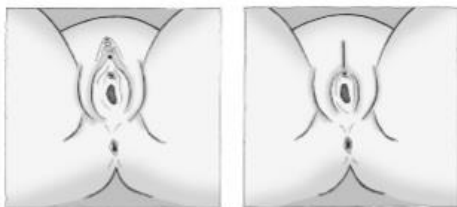
18

YMPÄRILEIKKAUS

Joissakin maissa naisten ympärileikkaukset ovat yleisiä.

Ympärileikkauksessa naisen sukuelimiä ommellaan yhteen ja voidaan jopa poistaa.

Suomen laki kieltää naisten ympärileikkaukset.



Naisten ympärileikkaus voi aiheuttaa erilaisia terveysongelmia.

Esimerkiksi kuukautis- ja virtsaamisongelmat voivat johtua ympärileikkauksesta.

Lisäksi ympärileikkaus voi tehdä seksielämästä vaikeaa ja kivuliasta.

19

Jos sinulle on tehty ympärileikkaus, ota asia rohkeasti puheeksi neuvolassa. Siellä asiasta keskustellaan yhdessä.

Ympärileikkaus saattaa aiheuttaa ongelmia synnytyksessä.

Avausleikkaus voidaan tehdä tarvittaessa, jos ympärileikkaus uhkaa äidin tai vauvan terveyttä. Avausleikkauksessa naisen häpyhuulet avataan. Avausleikkaus helpottaa synnyttämistä.

Lisäksi se auttaa virtsaamis- ja kuukautisongelmiin.

Avausleikkaus olisi hyvä tehdä ennen raskautta. Se voidaan tarvittaessa tehdä myös raskauden tai synnytyksen aikana.

Suomessa häpyhuulia ei ommella uudestaan yhteen.

20

SYNNYTYS

Synnytys alkaa normaalisti raskausviikoilla 37–42.

Synnytys voi alkaa supistuksilla tai lapsivedenmenolla.

Suomessa naiset synnyttävät yleensä sairaalassa.

Synnytyksessä on mukana usein isä tai muu tukihenkilö.



21

Synnytysskipua helpotetaan erilaisilla menetelmillä.

Äiti voi itse toivoa miten kipua helpotetaan.

Sairaalassa äiti saa lääkkeitä lääkärin määräyksen mukaan.

Lisäksi kipua voi helpottaa hieronta, lämmin vesi, liikkuminen ja rauhallinen hengittäminen.

Synnytyksessä kohdunsuu avautuu ja supistukset ovat säännöllisiä.

Kun kohdunsuu on täysin auki, äiti voi alkaa ponnistaa vauvaa ulos kättilön luvalla.

Äiti ponnistaa supistusten aikana siihen asti, kun vauva syntyy.

Jos äiti haluaa, vauva laitetaan äidin rinnalle ja äiti imettää vauvaa ensimmäisen kerran.

Vauvan syntymän jälkeen istukka irtoaa ja kättilö auttaa sen ulos.

22



Alatiesynnytys

Vauva ja äiti ovat sairaalassa seurannassa normaalisti 2–3 päivää.

Sairaalassa vauva on äidin vierellä koko ajan.

23

Yleensä alatiesynnytys on suositeltavin vaihtoehto.

Suomessa vain pieni osa vauvoista syntyy keisarileikkauksella.

Keisarileikkauksessa äidin vatsaan tehdään viilto, josta vauva autetaan ulos.

Keisarileikkaus tehdään puudutuksessa.

Äiti on hereillä, mutta ei tunne kipua.

Keisarileikkaus voidaan suunnitella etukäteen, esimerkiksi jos vauva on perätilassa.

Joskus alatiesynnytys voi muuttua keisarileikkaukseksi, esimerkiksi jos synnytys ei etene.

24

LAPSIVUODEAIKA

Synnytyksen jälkeen vauva tutustuu vanhempiinsa.

Ensimmäiset viikot vauva nukkuu paljon ja äiti toipuu synnytyksestä.

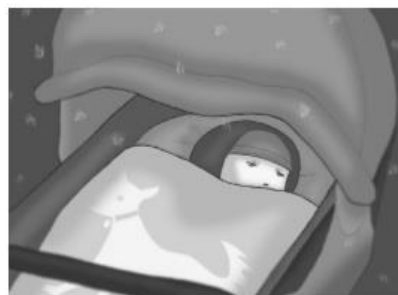
Äidin keho on palautunut synnytyksestä kolmen kuukauden kuluttua.

Kaksi viikkoa synnytyksen jälkeen vauvan kanssa voi käydä ulkona.

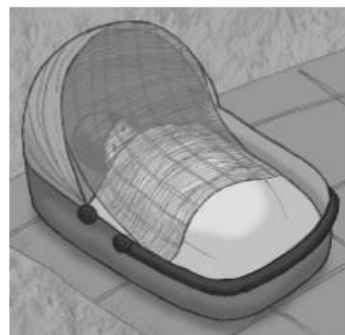
Ulos voi mennä, jos pakkasta on alle -10 astetta. Kylmällä säällä vauvalle pitää pukea lämpimät vaatteet.

Kesällä vauva pitää suojata kuumalta ja auringolta.

25



Vauva talvella



Vauva kesällä

26

IMETYS

Imettäminen on hyväksi äidin ja vauvan suhteelle.

Äidinmaito on parasta ruokaa vauvalle.

Vauva ei normaalisti tarvitse muuta ruokaa kuuden kuukauden ikään asti.

Tämän jälkeen vauvaa on hyvä imettää muun ruoan lisäksi.

Vauva syö omaan tahtiinsa ja viestii nälästä.

Välillä vauva syö useammin ja välillä harvemmin.

Ohjausta imetykseen saa tarvittaessa sairaalassa kätilöltä tai neuvolassa terveydenhoitajalta.



Vauvan imetys

27

JÄLKITARKASTUS

Lääkäri tai neuvolan hoitaja tekee synnyttäneelle äidille jälkitarkastuksen 5-12 viikkoa synnytyksen jälkeen.

Jälkitarkastuksessa keskustellaan synnytyksestä, perheen tilanteesta ja ehkäisystä.

Äidille myös tehdään sisätutkimus sekä mitataan paino, verenpaine ja tutkitaan virtsa.



28

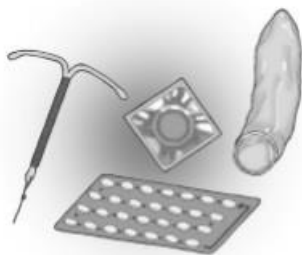
EHKÄISY SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

Ehkäisyä tarvitaan koko naisen hedelmällisen iän ajan, jos raskautta ei haluta.

Imetys suojaa raskaudelta synnytyksen jälkeen, mutta se ei ole luotettava ehkäisykeino.

Pian synnytyksen jälkeen kannattaa valita jokin ehkäisy kuten kondomi, ehkäisytabletit tai kierukka.

Neuvolassa keskustellaan sinulle sopivasta ehkäisystä.



Erilaisia ehkäisykeinoja

29

PERHE

Vauvan odottaminen on jännittävää koko perheelle.

Raskaus ja vauva vaikuttavat parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen.

Hyvä parisuhde auttaa erityisesti isää tutustumaan vauvaan jo raskausaikana.

Vauvan kehitykselle ja vanhemmille on hyväksi, jos molemmat vanhemmat osallistuvat vauvan hoitoon.

Äiti saa aikaa huolehtia itsestään ja isä uuden kokemuksen vauvan hoitamisesta.

Jo pieni vauva tunnistaa isän ja äidin ja kiintyy molempiin vanhempiin.

Monella miehellä ei kuitenkaan ole kokemusta lasten hoitoon osallistuvasta isästä.

Vauvan hoito voi aluksi tuntua vaikealta, mutta tekemällä oppii.

30

Vauvan tuleminen perheeseen on suuri muutos myös perheen muille lapsille.

Lapset saattavat olla mustasukkaisia vauvasta.

Lasten kanssa on hyvä puhua vauvasta jo raskausaikana.

Sopeutumista helpottavat normaalit rutiinit myös vauvan synnyttyä.

Vanhempien on tärkeää viettää aikaa kahdestaan myös vauvan sisarusten kanssa.



31



32

HYÖDYLLISIÄ YHTEYSTIETOJA

Oma neuvola: _____

p. _____

Äitiysneuvolan päivystävä puhelin (Kuopio)

ma-to klo 8–15:30 ja pe klo 8–14

p. 044 718 1668

KYS Naisten akuuttikeskus

(synnytyssairaala Kuopio)

p. 017 172 361

Tietoa synnytyksestä KYSissä:

<https://www.psshp.fi/potilaat-ja-vierailijat/synnyttajat>

Lisätietoa raskaudesta ja synnytyksestä:

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys>

33

OMIA MUISTIINPANOJA

34

OMIA MUISTIINPANOJA

Tekijät:

Minna Huovinen

Mia Huusko

Noora Matilainen

Kuvitus:

Taija Rahikainen

Kuopiossa

2017

35



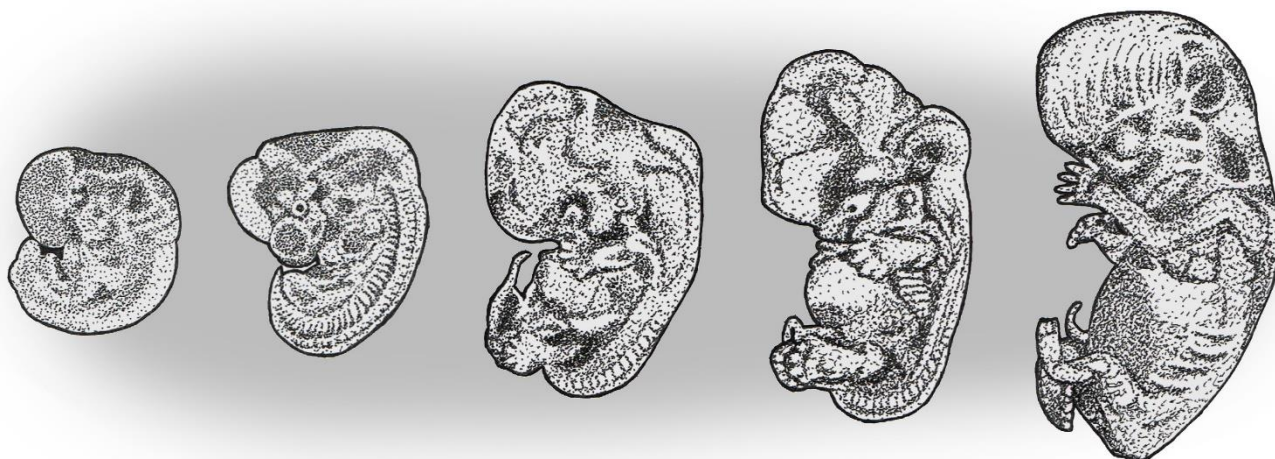
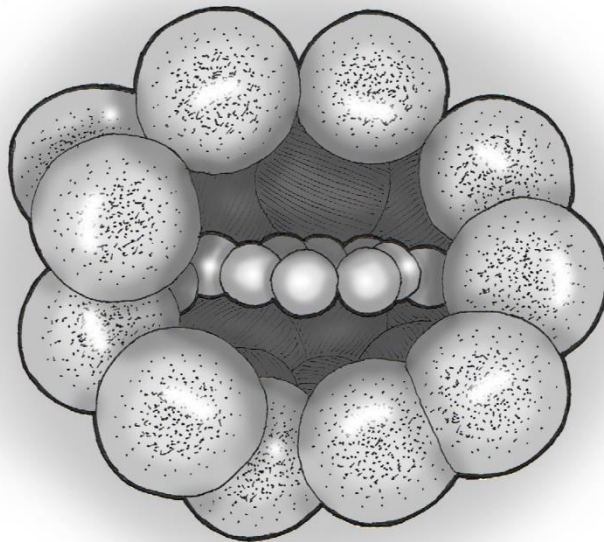
SAVONIA



Setlementti
Putjola

36

Ylimääräisiä kuvia, jotka jäivät pois tai joutui muuttamaan



ILOKAASU

