

Sanna Ruhanen

Osteopaattinen hoito imettävän äidin hyvinvoinnin tukena

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Osteopaatti (AMK)

Osteopatian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

5.12.2017

Tekijä Otsikko	Sanna Ruhanen Osteopaattinen hoito imettävän äidin hyvinvoinnin tukena
Sivumäärä Aika	31 sivua + 9 liitettä Joulukuu 2017
Tutkinto	Osteopaatti (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Osteopatian tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Osteopatia
Ohjaajat	Yliopettaja Pekka Paalasmaa Lehtori Hannaleena Risku-Kauppila
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka imettävän äidin hyvinvointia voidaan tukea osteopaattisella hoidolla äidin tarpeista käsin. Imetyksellä on laajoja terveydellisiä hyötyjä sekä lapselle että äidille, mutta siihen voi liittyä haasteita ja ongelmia. Osteopaatit voivat olla tukemassa imettävän äidin hyvinvointia ja imetyksen onnistumista muiden ammattilaisten rinnalla. Opinnäytetyötä tehtiin yhteistyössä Imetyksen tuki ry:n kanssa.</p> <p>Opinnäytetyössä hyödynnettiin toimintatutkimuksen strategiaa ja syklistyyttä. Aineisto kerättiin haastatteluilla ja sähköpostikyselyjen avulla. Ensimmäiseen haastatteluun osallistui Imetyksen tuki ry:n kouluttamia imetystukiäitejä ja toiseen osteopaatteja, jotka ovat hoitaneet imettäviä äitejä. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti. Tuotoksena kirjoitettiin lehtiartikkeli Imetysuutisia- lehteen.</p> <p>Imetystukiäitihaastattelussa imettävän äidin hyvinvointi näyttäytyi kokonaisvaltaisena, mihin vaikuttavat useat eri tekijät. Hyvinvoinnin tukemisella nähtiin laaja-alaisia vaikutuksia koko perheen hyvinvointiin ja imetyksen keston. Äitien tarpeet ja huolet esitettiin olevan yksilöllisiä, joskin nukkumiseen liittyvät ongelmat ja tuen tarve korostuivat. Osteopaattihaastattelussa esitettiin hyvinvoinnin eri ulottuvuuksien yksilöllinen ja kokonaisvaltainen huomioiminen äidin lähtökohdista käsin. Osteopaattisella hoidolla voidaan hoitaa imetysajan kipuja sekä uni- ja imetysongelmia yksilöllisellä hoitokokonaisuudella. Kummankin, äidin sekä lapsen, hoitoa pidettiin tärkeänä.</p> <p>Tulokset viittaavat imettävän äidin hoidollisen viitekehysten perustuvan äidin kokemuksellisuuteen, yksilölliseen kohtaamiseen ja osteopaatin riittävään imetystietoon. Tällöin hoito tukee parhaiten hyvinvointia. Opinnäytetyön tuotoksena kirjoitettu artikkeli tarjoaa imettäville äideille tietoa osteopaattisen hoidon mahdollisuuksista imetysajan hyvinvoinnin tukemisessa. Opinnäytetyö tarjoaa osteopaateille kuvauksen imettävän äidin hoitoon liittyvistä seikoista. Opinnäytetyössä ei tehty toimintatutkimuksen arviointisykliä. Jatkossa olisi kiinnostavaa arvioida, onko esiteltyjä näkökulmia hyödynnetty tai tapahtuuko imettävän äidin hyvinvoinnin kokemuksessa muutosta.</p>	
Avainsanat	imetys, imettävä äiti, hyvinvointi, osteopaattinen hoito

Author Title	Sanna Ruhanen Supporting Nursing Mother's Welfare with Osteopathic Treatment
Number of Pages Date	31 pages + 9 appendices December 2017
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Osteopathy
Specialisation option	Osteopathy
Instructors	Pekka Paalasmaa, Principal Lecturer Hannaleena Risku-Kaupila, Senior Lecturer
<p>The purpose of this Bachelor's thesis was to gather information on how to support the welfare of a nursing mother with osteopathic treatment from mother's perspective. Breastfeeding has beneficial effects on both the mother and the child's health, but it may also include some challenges or problems. Osteopaths have opportunities to support the welfare of a nursing mother together with other healthcare professionals. This thesis was carried out in collaboration with a registered breastfeeding peer support association (Imetyksen tuki ry).</p> <p>The thesis was conducted with the strategy of operational research method, and it proceeded with the logic of that method. Data were collected by two interviews and e-mail questionnaires. Breastfeeding peer supporters were interviewed first, and an interview with osteopaths familiar with treating nursing mothers was carried out after that. Data were analyzed by inductive analysis. As a result, an article was written for a magazine dealing with breastfeeding related issues.</p> <p>According to the results, the welfare of a nursing mother is comprehensive, and it is impacted by numerous factors. Supporting mother's welfare was considered to influence the family's welfare and the length of breastfeeding. Mother's needs and worries were expressed to be individual, but sleeping difficulties and need for support stood out from data. Osteopaths acknowledge the welfare factors in a comprehensive and individual way from the mother's viewpoint. Breastfeeding pain, sleeping difficulties, and breastfeeding problems can be managed with tailored treatment. Treating both the mother and the child was thought to be important.</p> <p>The results lead to the conclusions that osteopathic treatment of a nursing mother should be based on individual encounter of the mother and her experience, and osteopath's sufficient knowledge of breastfeeding. The article provides information about the possibilities of osteopathic treatment supporting welfare for nursing mothers. The thesis provides osteopaths a description of the essential factors to consider when treating nursing mothers. The evaluation cycle of operational research method was not performed. In the future, it would be interesting to evaluate if the presented results have been utilized in practice, or if there have been any changes in the experience of nursing mother's welfare.</p>	
Keywords	breastfeeding, nursing mother, welfare, osteopathic treatment

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Imetyksen ajankohtaisuus ja imettävä äiti	2
2.1	Imetykseen liittyvät ohjelmat ja hankkeet	2
2.2	Imetyksen vaikutukset imettävään äitiin	3
2.3	Yleisiä imetysongelmia	3
3	Imetys ja osteopatia	5
3.1	Imetyksen eri vaiheet ja fysiologia	5
3.2	Osteopaattiset periaatteet ja hoidollinen lähestyminen	6
4	Opinnäytetyön toteutus	7
4.1	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tuotos	7
4.2	Yhteistyökumppani: Imetyksen tuki ry	8
4.3	Menetelmät ja tutkimuksellinen lähestymistapa	8
4.4	Aineiston hankinta ja analyysi	9
5	Haastattelutulokset	12
5.1	Imetystukiäitien näkemyksiä imettävän äidin hyvinvoinnista ja tarpeista	12
5.1.1	Imettävän äidin kokonaisvaltainen hyvinvointi	12
5.1.2	Imettävän äidin monenlaiset tarpeet	14
5.1.3	Muut haastattelusta nousseet asiat	16
5.2	Osteopaattien näkemyksiä imettävän äidin hyvinvoinnin tukemisesta	17
5.2.1	Hyvinvoinnin ulottuvuudet hoidollisesta näkökulmasta	17
5.2.2	Tarpeiden ja huolien huomioiminen	20
5.2.3	Muita hoidossa huomioitavia asioita	21
6	Imettävän äidin hyvinvoinnin tukeminen	22
7	Johtopäätökset ja arviointi	24
7.1	Eettisyys	24
7.2	Luotettavuus ja menetelmälliset valinnat	25
7.3	Pohdinta	26
	Lähteet	29

Liitteet

Liite 1. Tutkimuslupa Imetyksen tuki ry:lle

Liite 2. Imetystukiäitien haastattelukysymykset

Liite 3. Osteopaattien haastattelukysymykset

Liite 4. Tiedote haastattelusta imetystukiäideille

Liite 5. Tiedote haastattelusta osteopaateille

Liite 6. Suostumus haastatteluun osallistumisesta imetystukiäideille

Liite 7. Suostumus haastatteluun osallistumisesta osteopaateille

Liite 8. Esimerkki analyysistä

Liite 9. Opinnäytetyön tuotos: artikkeli Imetysuutisia-lehteen

1 Johdanto

Imetys on aina ajankohtainen aihe, koska lapsia syntyy jatkuvasti. Imetys on luonnollinen normi, mutta siihen voi liittyä haasteita ja ongelmia (Bergmann – Bergmann – von Weizsäcker – Berns – Henrich – Dudenhausen 2014; Cornall 2015: 20). Ymmärrys imetyksen hyötyjen laajuudesta äidille sekä lapselle, ja jopa aikuisuuteen asti ulottuvista vaikutuksista myös kehittyneissä maissa, kannustaa tukemaan ja edistämään imetystä (Imetyksen edistäminen Suomessa 2009: 3, 5). Osteopaatit voivat osaltaan olla tukemassa imettävän äidin hyvinvointia muiden terveydenhuollon ammattilaisten rinnalla. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella (THL) oli Imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosina 2009–2012 (Imetyksen edistämisen toimintaohjelma 2014). Uusi kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018–2022 julkaistiin verkossa luettavaksi marraskuussa 2017. Ensi- ja turvakotien liitolla oli kolmivuotinen Imetys ilman stressiä -kehittämishanke, jonka päätösseminaari pidettiin helmikuussa 2017 (Ensi- ja turvakotien liitto 2017a). Lisäksi Australiassa on julkaistu väitöskirja, jonka aiheena on imetyksen tukeminen osteopaattisen hoidon avulla (Cornall 2015), ja osteopatiakoulu Atlaksessa on tehty opinnäytetyö Osteopatia imetyksen tukena (Vainio 2017).

THL suosittaa imettämistä ”vuoden ikään ja perheen niin halutessa myös pidempään” (Syödään yhdessä 2016). WHO:n suositus on imettää kahteen ikävuoteen asti tai kauemmin (Bergmann ym. 2014; Infant and young child feeding 2016). Suositusten perusteella on aiheellista tiedostaa, että imetys voi olla muutakin kuin pienen vauvan imetystä. Imetys vähentää äidin riskiä sairastua moniin sairauksiin. Imetyksellä on lukuisia suotuisia terveysvaikutuksia lapselle pitkälle tulevaisuuteen asti, ja se vähentää sairaalahoidon tarvetta esimerkiksi hengitystieinfektioissa ja ripulitaudeissa. (Bergmann ym. 2014; Imetyksen edistäminen Suomessa 2009: 28, 34).

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea imettävän äidin hyvinvointia. Opinnäytetyössä on tarkoituksena selvittää haastattelujen avulla, kuinka imettävän äidin hyvinvointia voidaan tukea osteopaattisella hoidolla imettävien äitien tarpeista käsin. Työssä kuvaillaan haastattelutuloksiin perustuen imettävän äidin hyvinvointia ja siihen liittyviä tekijöitä sekä hyvinvointiin ja imetyksen onnistumiseen liittyvä tarvenäkökulma. Näiden perusteella on muotoiltu osteopaattinen näkemys hyvinvoinnin tukemiseen haastattelun avulla.

Opinnäytetyön kohderyhmiä ovat osteopaatit ja imettävät äidit. Hyvinvoinnin tukeminen hyödyttää ensisijaisesti imettävää äitiä, mutta välillisesti tästä hyötyvät lapsi, perhe ja yhteiskunta sairastumisen riskin ja kulujen pienentyessä. Hyvinvoinnin tukeminen vaikuttaa myös imetyksen onnistumiseen. Opinnäytetyö esittelee myös uudenlaisen näkökulman äitejä, lapsia tai perheitä hoitaville osteopaateille. Kiinnostus työn aiheeseen kumpuaa omasta kokemuksesta imettävänä äitinä sekä muiden äitien imetykokemuksista. Olen myös suorittanut WHO:n imetysohjaajakoulutuksen. Opinnäytetyön tekijänä, imetysohjaajana ja tulevana osteopaattina hyödyn työn tekemisestä lisäämällä omaa ymmärrystä aiheesta.

2 Imetyksen ajankohtaisuus ja imettävä äiti

2.1 Imetykseen liittyvät ohjelmat ja hankkeet

Imetys on yhteiskunnallisesti ajankohtaista, sillä THL:lla on ollut Imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosina 2009–2012 ja uusi toimintaohjelma vuosille 2018–2022 julkaistiin luettavaksi verkossa marraskuussa 2017. Jo päättyneen toimintaohjelman tavoitteena oli ”tukea ja edistää imetystä siten, että äidit voivat imettää vauvojaan toivomustensa mukaisesti ja että apua imetyksen ongelmatilanteisiin olisi saataville riittävästi” (Imetyksen edistämisen toimintaohjelma 2009: 5). Uudessa toimintaohjelmassa korostuvat imetyksen terveyshyödyt äidille ja lapselle sekä koko perheen hyvinvoinnille. Toimintaohjelman tavoitteita on useita. Tavoitteina ovat muun muassa eri ammattilaisten, kansalaisjärjestöjen ja muiden toimijoiden yhteistyön lisääminen imetyksen edistämiseksi, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen vahvistaminen tukemalla imetystä, sekä äitien ja perheiden valmiuksien parantaminen imettää lastaan toivomustensa mukaisesti. Tavoitteeksi on listattu myös imetykseen kohdistuvan myönteisen suhtautumisen edistäminen väestötasolla. (Hakulinen – Otronen 2017a: 17–18.)

Ensi- ja turvakotienliiton Imetys ilman stressiä -hankkeen tavoitteena oli mahdollistaa myönteinen kokemus imetyksestä sekä vauvalle että vanhemmille. Hankkeella pyrittiin myös ”lisäämään ymmärrystä ja suvaitsevaisuutta erilaisille näkemyksille imetyksestä”. (Ensi- ja turvakotien liitto 2017b.) Hanke toi näkyvyyttä imetykselle muun muassa erilaisien tapahtumien ja koulutuksen avulla (Otronen – Viinikka – Mäkinen 2017: 99). Hank-

keessa kehitettiin välineitä imetyksen tukemiseen sekä koottiin yhteistyöverkostoja koulutettujen vapaaehtoisten ja ammattilaisten välille. Hankkeen päätösseminaari pidettiin helmikuussa 2017. (Ensi- ja turvakotien liitto 2017a.)

2.2 Imetyksen vaikutukset imettävään äitiin

Imetykseen liittyvästä kirjallisuudesta on haastavaa löytää sellaista tietoa, missä imettävä äiti ja hänen imetyksen aikainen hyvinvointinsa olisivat erityisessä tarkastelun keskipisteessä. Australialaisen Denise Cornallin (2015) väitöskirjassa esitellään laajasti imetykseen liittyvää tietoa sekä osteopaattisen hoidon mahdollisuuksia imetyksen tukemisessa. Väitöskirjassa tarkastelun keskipisteessä on vauvan ja äidin diadi. (Cornall 2015: 5.) Äiti ja vauva muodostavat erottamattoman diadin varsinkin imetyksen alkuvaiheessa, ja tällöin imetyksen onnistumisen tukemisessa on perusteltua keskittyä erityisesti vauvaan. Imetys voi olla naisen elämässä pitkä tarina, jolloin voi olla aiheellista pohtia sen vaikutuksia naisen kehoon sekä osteopatian mahdollisuuksia imettävän äidin hyvinvoinnin tukemisessa. Tämä ei tarkoita äidin ja lapsen diadin rikkomista, vaan erilaista lähestymistapaa ja näkökulmaa aiheeseen.

Imetyksellä on positiivisia vaikutuksia äidin terveyteen. Imetys vähentää imettävän äidin riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen, verenpainetautiin, diabetekseen, hyperlipidemiaan, sydän- ja verisuonitauteihin, pre-menopausaaliseen rinta- ja munasarjasyöpään sekä imetys auttaa painonhallinnassa. (Cornall 2015: 19; Imetyksen edistäminen Suomessa 2009: 34.) Imetyksen aikainen verenpaine on matalampi, ja tämän epäillään johtuvan imetyksen vaikutuksesta autonomiseen hermostoon. (Wibke – Woodside 2016). Imetys edistää vauvan ja lapsen yhteyden muodostumista sekä vähentää äidin stressireaktioita, jolloin psyykkiset vaikutukset ovat huomionarvoisia (Cornall 2015: 19). Lisäksi on esitetty mahdollisuus, että imetys voi lievittää ahdistusta ja ehkäistä synnytyksen jälkeistä masennusta (Wibke – Woodside 2016).

2.3 Yleisiä imetysongelmia

Imetys on luonnollista, mutta siihen voi liittyä myös monenlaisia haasteita. Jopa 80 % äideistä kohtaa imetyksessään ongelmia, jotka voivat olla fyysisiä tai psykososiaalisia. (Bergmann ym. 2014). Yleisiä fyysisiä imetysongelmia ovat muun muassa heikentynyt

tai liiallinen maidontuotanto, nännin alueen kipu tai trauma, sisäänpäin kääntyneet nännit, rintojen turvotus, tiehyttukokset, mastiitti, paise ja hiivatulehdus. Jotkin ongelmista voivat liittyä vauvan imuotteeseen tai kehnoon imetysasentoon. (Bergmann ym. 2014; Cornall 2015: 23; Pollard 2008: 84-95.) Psykososiaalisia tekijöitä ovat muun muassa asenteet imetystä kohtaan, kyvykyys vanhemmuuteen, ympäristön tuki ja luottamus omiin kykyihin. Kulttuurilliset tekijät voidaan lukea myös psykososiaaliseksi tekijäksi. (Wibke – Woodside 2016.)

Imetyksen aikainen kipu voi johtua Raynaud'n oireyhtymästä, jolloin verisuonet supistuvat äkillisesti tuottaen kipua. Hiivatulehdus ja Raynaud voivat aiheuttaa samankaltaisia oireita. (Pollard 2008: 86-87.) Turvotus on tyypillistä imetyksen alkuvaiheissa ja siihen liittyvät rintojen tyhjentämisen vaikeus, kipu, kuumotus ja maidon pakkautuminen. Turvotus vaikeuttaa myös imunestekiertoa ja vauvan imuotetta. Maidon pakkautuminen altistaa tiehyttukoksille, ja sen oireita ovat paikallinen arkuus ja rinnan alueen punoitus. Turvotus ja tukokset altistavat puolestaan mastiitille. Mastiitti on bakteeritulehdus, yleensä toispuoleinen ja oirekuvaan kuuluu rinnan tulehdusoireet, kipu ja flunssan kaltaiset oireet. Mastiitti voi johtaa rintapaiseeseen, joka vaatii kirurgista hoitoa. (Bergmann ym. 2014; Pollard 2008: 90-94.)

Heikentyneeseen maidontuotantoon voi liittyä fysiologisia ja sosiokulttuurisia tekijöitä. Myös imetykäytännöillä on myös merkitystä maidontuotantoon. (Cornall 2015: 23.) Heikentynyt maidontuotanto voi olla liittyä laktogeneesin eri vaiheiden epäonnistumiseen tai se voi olla yhteydessä imetyksen käynnistymisen vaikeuksien kanssa. Imetyksen käynnistymiseen liittyviä vaikeuksia tuottaa esimerkiksi sektiosynnytys, äidin perussairaudet, ennenaikainen synnytys, ahdistus ja imetysluottamuksen puute. (Bergmann ym 2017; Cornall 2015: 21; Pollard 2008: 110.)

Imetysluottamus vaikuttaa imetyksen onnistumiseen, niin imetyksen alkuvaiheissa kuin sen jatkumisessakin. Imetysluottamuksella tarkoitetaan äidin uskoa omiin kykyihinsä imettää lastaan ja luottamuksen muodostumiseen vaikuttavat useat seikat. Äitien imetysluottamus on yleensä hyvä, mutta epävarmuutta esiintyy liittyen mahdollisen lisämaidon tarpeeseen ja lapsen riittävän maidonsaannin arviointiin. Uudelleensynnyttäjien imetysluottamus on usein parempi kuin ensisynnyttäjillä. Luottamusta lisääviä tekijöitä ovat muun muassa äidin kokemusten ja odotusten yhteneväisyys, imetystuki ja tieto ongelmien esiintymisestä sekä ajoittaisista vaikeuksista. Luottamusta vähentävinä tekijöinä

mainittakoon vauvan itkuisuus ja vaikeasti ennustettava syömisrytmi sekä ristiriitainen imetysohjaus. (Nykyri – Otronen 2017: 61.)

3 Imetys ja osteopatia

3.1 Imetyksen eri vaiheet ja fysiologia

Maidon muodostuminen on vaiheittaista, ja sitä kutsutaan laktogeneesiksi. Laktogeneesi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, joista kaksi ensimmäistä ovat riippuvaisia hormonaalisista tekijöistä (neuroendokriininen säätely) ja kolmannen vaiheen säätely perustuu kysyntään (autokriininen säätely). Ensimmäinen vaihe tapahtuu keskiraskaudessa 16. raskausviikolla progesteronin ja estrogeenin pitoisuuksien kasvamisen vaikutuksesta, jolloin rinnan solut erikoistuvat. Solut pysyvät uinuvina, kunnes laktogeneesin toinen vaihe alkaa. Toinen vaihe tapahtuu synnytyksessä istukan irtoamisen jälkeen progesteronin ja estrogeenin pitoisuuksien laskiessa. Nämä vaiheet tapahtuvat kaikilla. Kolmannessa vaiheessa maitoa muodostuu autokriinisen säätely perusteella, eli mitä enemmän maitoa poistuu rinnoista, sitä enemmän maitoa tuotetaan. (Bergmann ym. 2014; Pollard 2008: 29, 32.)

Keskeisimmät hormonit imetyksessä ovat prolaktiini ja oksitosiini. Prolaktiini erittyy aivo-lisäkkeen etulohkosta ja oksitosiini takalohkosta. Myös muut hormonit vaikuttavat laktogeneesiin, kuten glukokortikoidit, kasvuhormoni, insuliini, progesteroni ja tyroksiini. Prolaktiinin merkitys on tärkein laktogeneesin toisessa vaiheessa sekä maidontuotannon jatkumisessa. Maidon erittyminen jatkuu niin kauan, kun prolaktiinin erityis jatkuu (Bergmann ym. 2014; Pollard 2008: 30).

Oksitosiini stimuloi alveoleja ympäröiviä myoepiteelisoluja ja tämä saa aikaan herumisrefleksin, jolloin maito kulkee tiehyitä pitkin kohti nänniä. Oksitosiinin erittyminen käynnistyy vauvan imiessä rintaa erityisesti imetyksen alkuvaiheissa. Myöhemmin oksitosiinin erittyminen voi ehdollistua, jolloin tähän riittää esimerkiksi vauvan itkun kuuleminen. (Pollard 2008: 30–31.) Psykkinen tai fyysinen stressi puolestaan vähentää oksitosiinin erittymistä, jolloin herumisreflekti vaikeutuu (Bergmann ym. 2014).

Ihokontakti lisää prolaktiinin ja oksitosiinin erittymistä äidin verenkiertoon, erityisesti heti synnytyksen jälkeen. (Pollard 2008: 109; Wibke – Woodside 2016.) Ihokontakti välittömästi synnytyksen jälkeen vaikuttaa sekä äidin että lapsen fysiologiaan ja käyttäytymiseen. Lapsen itkuisuus vähenee ja ensi-imetys onnistuu paremmin. (Bergmann ym 2014.)

3.2 Osteopaattiset periaatteet ja hoidollinen lähestyminen

Osteopatiassa vallitsee kokonaisvaltainen ihmiskäsitys. Osteopatiassa terveys koetaan normaaliksi ja luonnolliseksi tilaksi, jonka ylläpitoa voidaan tukea osteopaattisin keinoin. Osteopaattisen hoidon taustalla on terveyttä korostava filosofia, joka koostuu seuraavista periaatteista:

1. Ihminen on dynaaminen toiminnallinen kokonaisuus
2. Keholla on itsesäätelymekanismeja, jotka ovat luonnostaan itseään parantavia
3. Rakenne ja toiminta ovat yhteydessä kaikilla tasoilla
4. Rationaalinen hoito perustuu edellä mainittuihin periaatteisiin

Osteopatiassa yhdistetään rakenteen ja toiminnan, eli anatomian ja fysiologian, tuntemusta ja ymmärrystä, kuitenkin unohtamatta psyykkistä ja sosiaalista näkökulmaa. (Seffinger – King – Ward – Jones – Rogers – Patterson 2011: 3-4, 10, 16.) Osteopaateille on tärkeää tuntea imetykseen liittyvä anatomia sekä fysiologia, ja he voivat olla mukana tukemassa imetyksen onnistumista auttamalla imettävää äitiä säilyttämään tai ylläpitämään terveyttään.

Kirjallisuudesta löytyy erilaisia paikallisia lähestymistapoja rinnan alueen hoitoon. Rinnan alueen kipuihin voidaan soveltaen tehdä hartiakaaren, anteriorisen rintakehän ja kainalon alueen hoitoja. Osteopaattisen hoidon tavoitteena on parantaa rinnan alueen neste-kiertoa, vapauttaa sidekudosrakenteita ja tiehyiden jännitystä, sekä vähentää mahdollista neuraalista ärsytystä. Vapauttavilla tekniikoilla pyritään vaikuttamaan rinnan alueen hermotukseen, verisuoniin ja tukirakenteisiin. (Stone 2007: 323.) Barral kuvaa useita erilaisia manipulaatiotekniikoita rinnan alueen eri valtimoiden sekä mm. pectoralis minorin ja subclaviuksen hoitoon (Barral – Croibier 2011: 127–132).

Imettävän äidin hoito ei voi keskittyä ainoastaan rinnan alueen hoitoon. Paikallinen hoito voi olla indikoitu paikallisesti ilmenevissä imetysoongelmissa, kuten tiehyttukoksissa. Osteopaattiset hoitomallit tarjoavat lähestymistapoja imettävän äidin hoitoon. Biomekaanisessa mallissa keskitytään rakenteeseen, kuten linjauksiin, lihasten ja faskian jännityksiin sekä liikelaajuuksiin. Autonomisen hermoston tasapainottaminen, kivun lievitys, proprioseptiikka ja fasilitaatio kuuluvat neurologisen mallin kehukseen. Hengitys ja verenkierröllisen mallin mukaisessa hoidossa tavoitteena on parantaa valtimoiden, laskimoiden ja lymfaattisen järjestelmän toimintoja. Aineenvaihdunnallisessa mallissa on tarkoitus parantaa solujen välistä toimintaa ja parantaa energian tehokasta käyttöönottoa. Behavioraalisessa mallissa tuetaan asiakkaan yleistä henkistä hyvinvointia. Hoidollisesti on usein järkevää yhdistää hoitomalleja yksilöllisesti asiakkaan tilanteen vaatimalla tavalla. (Seffinger ym. 2011: 4–7.)

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tuotos

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea imettävän äidin hyvinvointia. Työn tarkoituksena oli selvittää haastattelujen avulla, kuinka imettävän äidin hyvinvointia voidaan tukea osteopaattisella hoidolla imettävien äitien tarpeista käsin. Ensin järjestettiin imetystukiäitihaastattelu, missä selvitettiin imettävien äitien tarpeita. Tämän haastattelun tulosten ja kirjallisuudessa kuvailtujen äitiin liittyvien imetysongelmien perusteella järjestettiin ryhmähaastattelu, johon kutsuttiin imettäviä äitejä hoitavia osteopaatteja. Ryhmähaastattelun tavoitteena oli selvittää, kuinka imettävän äidin hyvinvointia voidaan tukea osteopaattisella hoidolla. Imettävän äidin hyvinvoinnin tukeminen vaikuttaa välillisesti myös imetyksen onnistumiseen.

Opinnäytetyössä pyrittiin saamaan vastauksia siihen, kuinka imettävän äidin hyvinvointia voidaan tukea osteopaattisella hoidolla. Jotta tämä voitiin saavuttaa, oli selvítettävä mitä hyvinvointi tarkoittaa imettävällä äidillä, mitkä tekijät vaikuttavat imettävän äidin hyvinvointiin, ja millaisia erityisiä tarpeita tai huolia imettävällä äidillä voi esiintyä imetyksen aikana. Yleisesti hyvinvoinnin osatekijät jaotellaan usein kolmeen osaan: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Hyvinvointi viittaa yleisesti yksilön hyvinvointiin ja yhteisötason hyvinvointiin (Hyvinvointi- ja terveyserot 2015). Opinnäytetyössä keskityttiin imettävän äidin terveyteen ja koettuun hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tuotoksena kirjoitettiin yleiskielinen ja populaari artikkeli, jota tarjotaan julkaistavaksi Imetysuutisia- lehteen. Tuotos perustuu opinnäytetyön sisältöön ja tulkitaan. Artikkelista sovitaan tarkemmin uuden päätoimittajan kanssa, joka aloittanee tehtävässään tammikuussa 2018. Artikkelia muokataan sopimuksen mukaan ja se on mahdollista julkaista huhtikuussa 2018 ilmestyvässä numerossa. Imetysuutisia-lehden numeroita on luettavissa verkossa osoitteessa <https://issuu.com/imetyksentuki>.

4.2 Yhteistyökumppani: Imetyksen tuki ry

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina oli Imetyksen tuki ry (Itu). Yhteistyöneuvottelut tehtiin puhelimitse ja sähköpostitse Itun toiminnanjohtaja Lotta Viinikan kanssa. Yhteistyö sisälsi imetystukiäitien kontaktit haastatteluja varten sekä artikkelin kirjoittamisen Imetysuutisia- lehteen. Tutkimuslupahakemus haastatteluihin (Liite 1) toimitettiin Itulle maaliskuussa 2017 ja lupa myönnettiin Imetyksen tuki ry:n hallituksen kokouksessa.

Imetystukiäidit ovat Itun kouluttamia äitejä. Koulutukseen kuuluu Imetystuen peruskurssi, missä keskitytään imetystietoon ja kohtaamistaitoihin. Monesti tukiäidit ovat käyneet myös Imetystuen jatkokurssin, missä syvennytään imetyksen erityistilanteisiin. Molemmat kurssit pohjautuvat tutkimusnäyttöön perustuvaan imetystietoon. Imetystukiäiti toimii vapaaehtoisena vertaistukena imetykseen ja lapsiperhe-elämään liittyvissä asioissa, ja lisäksi hänellä on omakohtainen kokemus imetyksestä. (Otronen ym. 2017: 99; Koulutettu imetyksen vertaistuki n.d.). Jatkossa imetystukiäiti- ja tukiäiti-termeillä tarkoitetaan opinnäytetyössä samaa asiaa.

4.3 Menetelmät ja tutkimuksellinen lähestymistapa

Opinnäytetyön aineistoa hankittiin laadullisin menetelmin haastatteleamalla imetystukiäitejä sekä osteopaatteja. Lisäksi teoreettista tietoa hankittiin kirjallisuuden avulla. Opinnäytetyössä hyödynnettiin toimintatutkimuksen strategiaa ja sille tyypillistä syklistä. (Kananen 2014: 26–27, 34.) Toimintatutkimuksessa tutkitaan ja pyritään muuttamaan vallitsevia käytäntöjä eikä tyydytä ainoastaan kuvaamaan tutkittavaa asiaa. Muutos voi tapahtua tai olla tapahtumatta. Tarkoituksena on löytää uudenlaisia ratkaisuja sekä hyödyntää käytännöissä toimivia ihmisiä. Toimintatutkimuksessa on olennaista ymmärtää tutkittavia subjekteina ja heidän aktiivinen osallistuminen mahdollistaa tämän erityisen

hyvin. (Kuula 2006.) Opinnäytetyössä hyödynnettiin haastattelujen avulla imetystukiäitien tukiäititoiminnan perusteella karttunutta kokemuksellista tietoa ja osteopaattien ammatillista kokemusperäistä tietoa. Toimintatutkimuksen strategia mahdollistaa myös opinnäytetyön tekijän aktiivisen roolin kehittämisen aikana (Kananen 2014: 67).

Toimintatutkimuksen syklit koostuvat eri vaiheista. Ensimmäisessä vaiheessa nykytila voidaan kartoittaa esimerkiksi haastattelun avulla, jonka jälkeen analysoidaan ongelmatilanne ja siihen vaikuttavat tekijät. Näiden perusteella muotoillaan parannusehdotus, mitä kokeilun jälkeen arvioidaan ja seurataan. Tästä voidaan aloittaa seuraava sykli kartoittamalla uusi nykytila. (Kananen 2014: 34–35, 87.) Opinnäytetyössä selvitettiin aluksi imettävien äitien imetyksen aikaisia tarpeita imetystukiäitihaastattelun avulla ja analysoitiin haastatteluaineisto. Tässä vaiheessa etsittiin vastauksia kysymyksiin: mitä tarpeita tai huolia imettävillä äideillä on, mitä imettävän äidin hyvinvointi on ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen. Tämän jälkeen organisoitiin haastatteluaineiston analyysin perusteella osteopaattien haastattelu. Tässä haastattelussa pyrittiin löytämään vastaus kysymykseen: kuinka imettävän äidin hyvinvointia voidaan tukea osteopaattisen hoidon avulla. Opinnäytetyössä ei tehty muutoksen arviointisykliä, eli haastattelutuloksia ei testattu käytännössä tutkimuksellisesti eikä mahdollisia muutoksia todennettu (Kuula 2006). Mahdollinen muutos imettävän äidin hyvinvoinnissa jäi siis todentamatta. Opinnäytetyö voi kuitenkin toimia kipinä hoidon kehittämiselle tai muutoksen todentamiselle. Osteopaattit voivat lisäksi hyödyntää hoidon kehittämisen tuloksia omassa työssään.

4.4 Aineiston hankinta ja analyysi

Haastattelut muotoiltiin puolistrukturoidun teemahaastattelun mukaisiksi. Teemahaastattelulle on ominaista, että haastateltavat ovat kokeneet tietyn tilanteen ja haastattelija on perehtynyt tutkittavaan ilmiöön. Ilmiöön perehtymisen perusteella voidaan kehittää haastattelurunko. Kysymyksiä voi kysyä missä järjestyksessä tahansa eikä niitä ole sidottu vastausvaihtoehtoihin. Lisäksi kysymysten sanamuotoa voidaan muokata haastattelutilanteessa. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 47–48.)

Haastateltavat valikoitiin harkinnanvaraisen valinnan mukaan. Haastatteluissa ylläpidettiin keskustelua teemojen mukaisissa aiheissa. Kaikille osallistujille annettiin mahdollisuus osallistua keskusteluun. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 61; Vilkkä 2005: 103–104, 114.)

Tukiäitihaastattelu tehtiin yksilöhaastatteluna ja osteopaattihaastattelu ryhmähaastatteluna. Haastatteluun saapumisen estymisten ja haastattelun peruuntumisen vuoksi kysymyksiin annettiin mahdollisuus vastata myös sähköpostitse.

Imetystukiäitihaastattelu järjestettiin maaliskuussa 2017 Metropolia Ammattikorkeakoulun tiloissa Vanhan viertotien- toimipisteessä. Haastatteluun kutsuttiin neljä Imetyksen tuki ry:n kouluttamaa tukiäitiä, joiden yhteydenotossa avusti Itun vertaistukikoordinaattori. Tukiäitihaastatteluun haettiin tutkimuslupa Imetyksen tuki ry:n hallitukselta ja hakemus hyväksyttiin hallituksen kokouksessa maaliskuussa 2017 (Liite 1). Haastatteluun osallistui yksi tukiäiti ja yksi tukiäiti vastasi haastattelukysymyksiin sähköpostitse. Haastattelu imetystukiäiti antoi suostumuksensa haastatteluun kirjallisesti (Liite 6). Haastattelukysymykset löytyvät opinnäytetyösuunnitelman liitteenä (Liite 2). Tukiäitihaastattelun alustavan analyysin sekä teoritiedon perusteella järjestettiin osteopaattihaastattelu.

Osteopaattien asiantuntijahaastattelun tavoitteena oli selvittää, kuinka imettävän äidin hyvinvointia voidaan tukea osteopaattisella hoidolla. (Ks. Vilka 2005: 102). Yhdeksälle osteopaatille lähetettiin sähköpostitse alustava kysely opinnäytetyöhön liittyvään haastatteluun osallistumisesta. Kysely lähetettiin sellaisille osteopaateille, joilla on tietoa imeytyksestä ja/tai kokemusta imettävien äitien hoitamisesta. Haastatteluajankohta sovittiin verkossa Doodle- kyselypalvelun avulla ja kyselyn perusteella päätin järjestää kaksi haastattelua. Ensimmäinen haastattelu järjestettiin 10.5.2017, ja toinen suunniteltiin järjestettäväksi 12.5.2017. Haastattelukutsu lähetettiin myös niille osteopaateille, jotka eivät olleet ilmoittaneet verkkokyselyn kautta sopivia ajankohtia. Ensimmäiseen haastatteluun saapui kolme osteopaattia. Osteopaattien haastatteluun osallistuminen tehtiin tietoisena suostumuksen menetelmin (Liite 7) (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009: 4). Toisen haastattelun jouduin perumaan oman sairastumisen vuoksi, mutta haastatteluun lupautunut osteopaatti vastasi kysymyksiin sähköpostitse. Haastattelukysymykset (liite 3) muotoiltiin tukiäitihaastattelun alustavan analyysin perusteella, ja kysymykset toimitettiin haastatteluun ennakkoon ilmoittautuneille osteopaateille sähköpostitse.

Haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin sanatarkasti ja analysoitiin. Aineiston keräämistä, käsittelyä ja analyysiä ei aina pysty erottamaan toisistaan. Opinnäytetyössä analyysia tehtiin jo haastattelutilanteessa tiivistämällä ja täsmentämällä osallistujan ilmaisua. Tällöin osallistujat pystyivät välittömästi korjaamaan tulkintaa. Litteroin itse molemmat haastattelut, mikä auttoi muodostamaan kokonais kuvaa niistä. Tämä puolestaan auttoi ai-

neiston analyysissa. Litteroinnin aikana heränneistä ajatuksista pidin kirjaa omassa erillisessä sähköisessä dokumentissa. (Kylmä – Juvakka 2007: 110–111.) Yhteensä litte-roitua aineistoa kertyi puhtaaksikirjoitettuna 19 A4-arkillista Arial-fontilla, koko 11, riviväli 1. Sähköpostivastauksista koostunut aineisto oli kooltaan 4 A4-arkillista Arial-fontilla, koko 11, riviväli 1.

Aineiston analyysikysymyksiä oli useita, ja ne johdettiin tutkimus- ja haastattelukysymyk-sistä. Tällä tavoin vältettiin mahdollinen kehäpäätely sekä aineisto pystyttiin käsittele-mään pienemmissä osissa. Analyysikysymysten johtaminen haastattelukysymyksistä varmisti myös sen, että tukiäitihaastattelun tuloksista saatu tarvenäkökulma säilyy. Ana-lyysikysymykset on esitetty peilaten tutkimuskysymyksiin taulukossa 1.

Taulukko 1. Tutkimus- ja analyysikysymykset

Tutkimuskysymykset	Tukiäitihaastattelun analyysikysymykset	Osteopaattihaastattelun analyysikysymykset
<ul style="list-style-type: none"> • Kuinka imettävän äidin hyvinvointia voidaan tukea osteopaattisella hoidolla? • Mitä hyvinvointi tarkoittaa imettävällä äidillä? • Mitkä tekijät vaikuttavat imettävän äidin hyvinvointiin? • Millaisia tarpeita tai huolia imettävällä äidillä on imetyksen aikana? 	<ul style="list-style-type: none"> • Mitä on imettävän äidin hyvinvointi? • Mitkä tekijät vaikuttavat imettävän äidin hyvinvointiin? • Miten ja miksi imettävän äidin hyvinvointia kannattaa tukea? • Millaisia tarpeita imettävillä äideillä on? • Millaisia toiveita tukiäiti esittää osteopaatille? • Mitä muuta aineistosta nousee esille? 	<ul style="list-style-type: none"> • Miten imettävän äidin hyvinvointi huomioidaan psykofyysisenä kokonaisuutena? • Miten imettävän äidin hyvinvointia ja jaksamista voi tukea osteopaattisen hoidon avulla? • Miten imetyksen kipuja kannattaa hoitaa? • Miten imetyksen nukkumiseen liittyviä ongelmia kannattaa hoitaa? • Millaista imetystukea osteopaatti voi tarjota? • Miten äidin toiveita huomioidaan imetyksen suhteen? • Miten imettävän äidin fyysistä hyvinvointia voi tukea osteopaattisella hoidolla? • Miten raskaus ja synnytys huomioidaan imettävän äidin hoidossa? • Miten imetysongelmia voidaan hoitaa osteopaattisesti? • Miten pitkä imetys huomioidaan?

Haastattelut analysoitiin aineistolähtöisen eli induktiivisen analyysin avulla. Yhdessä analyysikysymyksessä analyysi sivusi abduktiivista analyysia oman aikaisemman tieto-pohjan ohjaamana. Aloittelevana analyysintekijänä löysin itselleni sopivan analyysitavan yrityksen ja erehdyksen kautta. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 136.)

Haastateltaville annettiin koodi ja aineisto analysoitiin anonymisti koodattuna siten, että heitä ei voinut tunnistaa tai yksilöidä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009: 8-9). Lit-teroidussa aineistossa osteopaatit koodattiin O1-O3. Tukiäitejä oli vain yksi, ja koodina oli T. Analyysivaiheessa litteroitu aineisto ja sähköpostiaineisto yhdistettiin, eikä kertojaa enää huomioitu. Tukiäitihaastattelun analyysissä jätettiin huomioimatta kaikki, mitä viit-

tasi tukiäidin omaan kokemukseen, sillä haastattelun tarkoituksena oli tarkastella imettävän äidin hyvinvointia ja tarpeita yleisellä tasolla. Aineistonanalyysissä palasin useasti litteroituun tekstiin ja sähköpostivastauksiin varmistamaan, mitä haastateltava oli tarkoittanut.

Aineisto saatiin tiiviimmäksi ja selkeämmäksi luokittelun avulla. Analyysissä yhdelle asiakokonaisuudelle nimettiin luokka. Luokkia yhdistettiin ja näin edettiin yhä korkeammalle abstraktio tasolle. Luokkien määrä väheni siirryttäessä ylemmälle tasolle eli aineisto tiivistyi siirryttäessä tasolta toiselle. (Kananen 2014: 107–109.) Analyysi tehtiin taulukkomuodossa, missä ensimmäiseen sarakkeeseen asetettiin analyysiyksikkönä toimivan ajatuksellisen kokonaisuuden sanatarkka lainaus. Analyysiyksikkö tiivistettiin seuraavaan sarakkeeseen pelkistetyiksi ilmaisuiksi ilman tulkintaa. Nämä ilmaisut ryhmiteltiin yhdistävien tekijöiden perusteella, ja näistä ryhmistä tiivistettiin alaluokkia. Joitain alaluokkia tiivistettiin yläluokiksi ja joillekin yläluokille löytyi vielä yhdistävä tekijä. Lisäksi yhdistäviä tekijöitä muodostettiin huomioiden koko aineisto, jolloin tiivistettiin, kuinka osteopaattisella hoidolla voidaan tukea hyvinvointia. Tulkintaa tehtiin vasta pelkistetyn ilmaisun ryhmittelyvaiheessa. Esimerkki analyysitaulukosta liitteessä 8.

5 Haastattelutulokset

5.1 Imetystukiäitien näkemyksiä imettävän äidin hyvinvoinnista ja tarpeista

Imetystukiäitihaastatteluun kutsuttiin yhteensä neljä tukiäitiä, joista yksi pääsi paikalle ja yksi vastasi kysymyksiin sähköpostitse. Haastattelun teemoja olivat hyvinvointi ja tarpeet ja huolet. Lisäksi tukiäidit saivat esittää muita ajatuksia ja toiveita osteopaatille. Haastattelukuvauksessa käytetään termejä *imettävä äiti*, *äiti* ja *tukiäiti*, ja ne tulee erottaa toisistaan. Imettävällä äidillä ja äidillä tarkoitetaan samaa asiaa, ellei muulla tavoin tarkenneta. Tukiäidillä tarkoitetaan Imetyksen tuki ry:n kouluttamaa imetystukiäitiä. Tuloksissa kuvataan imettävän äidin hyvinvointia ja tarpeita yleisellä tasolla, ei tukiäitien omia kokemuksia.

5.1.1 Imettävän äidin kokonaisvaltainen hyvinvointi

Imettävän äidin hyvinvointia kuvattiin **kokonaisvaltaiseksi**. Hyvinvoinnilla on psykofyysissosiaalinen luonne ja sillä on yhteys vauvan hyvinvointiin. Lisäksi hyvinvointiin liitettiin

riittävä jaksaminen, kivuttomuus ja tasapainoinen tunne-elämä. Hyvinvoivaan ihmiseen liitetään myönteisiä tunteita ja määritelmiä, sekä hän pystyy käsittelemään ja hyväksymään paremmin negatiivisiakin tunteita. Haastattelussa kerrottiin imetykseen liittyvän kipuja, joita kuvattiin seuraavalla tavalla:

[...] joskus imetykseen liittyy monenlaisia kipujuttujakin [...] Mahdollisia imetysajankipuja ovat esimerkiksi nännikipu, haavat, sit lisäksi äitit usein puhuu niskahartiasseudun säryistä ja vaivoista. Joskus imetykskipu lyö läpi, et tavallaa on ollu vähän huono imetysoite ja sit äiti saattaa sitä kipua jännittää ja vähän kyyristyä [...] ja tulee pistokipu lapojen väliin.

Hyvinvointiin vaikuttaa useat eri tekijät. **Imettävän äidin perustarpeissa ja terveydessä** korostuivat nukkuminen, ravitseminen, perustarpeiden tyydyttyminen sekä imettävän äidin kunto ja terveys. Uniasiat vaikuttavat jaksamiseen sekä mielialaan. Imettävän äidin terveys, fyysinen kunto ja kyvyt itsestä huolehtimiseen vaikuttavat hyvinvointiin. Myös raskautta edeltävällä ja raskauden aikaisella kunnolla on merkitystä. **Ympäristöön liittyviä sosiaalisia ja taloudellisia tekijöitä** ovat sosiaalinen ympäristö, rahatilanne sekä tuen ja avun saanti. Muun muassa puoliso, muut lapset, ystävät, taloudellinen tilanne sekä työelämän vaatimukset, ja läheisiltä tai ympäristöltä saatu tuki ja apu vaikuttavat hyvinvointiin. **Lapsen terveys ja luonne** nousivat esille haastattelussa. Millainen vauva on, onko vauva terve tai sairas, tai millainen lapsen temperamentti on. Lisäksi suuritarpeisen vauvan kohdalla muiden apu korostuu.

Hyvinvointiin vaikuttavat myös **kokemukset, odotukset ja tarpeet**, yhtäältä imettävän äidin tarpeet, toisaalta lapsen tarpeet. Äidin kokemus imettämisestä ja imetyksestä sekä mielekäs tekeminen nähtiin merkityksellisinä hyvinvoinnin kannalta. Odotusten ja tarpeiden ristiriidat nähtiin heikentävän hyvinvointia, kuten seuraavassa kuvataan:

Odotukset ja tarpeet ja kuinka ne kohtaa [...] Monella on odotuksia että imetys onnistuu. Se on myös äitien luontainen tarve. Toisaalta voi olla tarpeita omaan aikaan ja odotuksia siitä, että vauva nukkuu koko yön. Sitten nämä odotukset ja tarpeet eivät toteudukaan. Voi olla ristiriitaisia odotuksia ja tarpeita samanaikaisesti. Ne heikentävät hyvinvointia mielestäni.

Hyvinvointiin vaikuttavat myös **raskaus ja synnytys** äidin ja vauvan näkökulmasta sekä **imetyksen vaihe**. Imetyksen vaiheet voivat olla raskaita ja imetystaival vuoristoratamaista. Imetyksen alkuvaiheissa hormonit auttavat jaksamaan, mutta hormonien hiipussa väsymys vaikuttaa jaksamiseen. Väsymisen lisäksi henkinen uupumus tuntuu eri lailla. Imetysuupumus voi tulla lapsen ripustautuessa imettävään äitiin, mutta tilanteen muuttuessa imettävä äiti jälleen jaksaa. Alle vuoden vanhaa kannetaan paljon, jolloin fyysinen puoli korostuu.

Hyvinvointia voidaan tukea **keskustelemalla ja kohtaamalla imettävä äiti**. Äidiltä voi kysyä kuulumisia, häntä voi kannustaa, kehua ja ymmärtää. **Sallivan ilmapiirin luominen** tukee imettävää äitiä. Ilmapiiriä voi rakentaa normalisoimalla imetyksen tilanteita sekä sallimalla imetykselle tilaa tuntea kaikenlaisia tunteita. **Ympäristön asenteet** nähtiin tärkeinä hyvinvoinnin tukemisen kannalta, esimerkiksi juuri imetyksen tilanteiden normalisoimista ja julki-imetyksen sallimista pidettiin hyvinä tukitoimina.

Imettävälle äidille voi **tarjota ohjausta ja neuvoja** ohjaamalla avun ja tuen piiriin, tarkastamalla imetysasentoja ja tukemalla asentoa tyynyillä, kiinnittämällä huomio ryhtiin, kantamiseen ja imetysasentoihin, sekä hoitokäytäntöihin voisi perehtyä jo raskausaikana. **Auttaminen ja vastuun jakaminen** keventävät äidin taakkaa. Sosiaalisen tukiverkoston ja lähipiirin apu mahdollistavat esimerkiksi kävelyllä käynnin ilman vauvaa. Konkreettisen avun antaminen ja miehen suurempi rooli auttajana helpottavat äitiä.

Imettävän äidin hyvinvointia kannattaa tukea, koska se **vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin**. Perheessä kukaan ei ole toisistaan irrallinen ja imettävän äidin hyvinvointi heijastuu koko perheen hyvinvointiin. Tyytyväisellä vauvalla on yleensä hyvinvoiva perhe. Maito heruu helpommin, jolloin tyytyväisellä vauvalla on tyytyväinen äiti. Hyvinvoinnin tukemisella on myös **vaikutusta imetyksen keston**. Imetys ei välttämällä ole väliaikainen tila, ja imettävän äidin hyvinvointi heijastuu imetyksen keston. Tätä kautta hyvinvoinnin tukemisella on välillinen vaikutus imetyksen terveyshyötyihin lapselle vielä vuosikausia tulevaisuuteen.

5.1.2 Imettävän äidin monenlaiset tarpeet

Imettävän äidin tarpeita tarkasteltiin hyvinvoinnin ja imetyksen onnistumisen näkökulmasta. Tarvenäkökulmasta aineistosta nousivat esille **yksilölliset tarpeet**, joita on paljon erilaisia. Suurin osa kaikista äideistä haluaa imettää ja onnistua siinä. Riippuu kuitenkin äidistä, minkälaiset tarpeet ovat. Tarpeita hyvinvoinnin suhteen olivat **perustarpeet ja oman ajan tarve**. Imetyksen alkuvaiheissa tarpeet painottuvat perustarpeisiin eli puhtauteen ruokaan ja lepoon. Ruokapuoli korostui, sillä imetys kuluttaa paljon energiaa ja on tärkeä saada ravitsevaa, mutta helposti toteutettavissa olevaa ruokaa. Myöhemmin imetyksessä voi tulla tarve tehdä omia asioita ja palata harrastuksiin. Äidit saattavat

myös kaivata irtiotoja lapsesta, kun lapsi on tiiviisti kiinni. **Tarpeiden välillä** nähtiin olevan myös **ristiriitoja**. Tarpeet voivat olla ristiriidassa ympäristön tai toistensa kanssa. Ristiriitana esitettiin esimerkiksi tarve imettää ja toisaalta tarve omaan aikaan.

Tarpeita imetyksen onnistumiseksi olivat **tieto, asenteet ja tuki**. Puolison rooli ja tuki ovat usein ensisijaisia, samoin lähipiirin imetystietämyksellä, asenteella ja tuella on merkitystä. Äidit tarvitsevat tietoa imetyksestä ja ongelmien ratkomisesta, sekä toisten äitien ja ammattilaisten läsnäoloa faktatiedon lisäksi. Haastattelussa nousi esille yleisemmällä tasolla äitien **kuulluksi tulemisen tarve**. Monelle äidille on tärkeää, että tulee ylipäätään kuulluksi. Se usein riittää, vaikkei saisi ratkaisua ongelmiin. Äidit kokevat joskus, etteivät saa puhuttua tarpeeksi neuvolassa, koska siellä on usein kiire ja paljon vauvaan liittyviä asioita.

Äideillä kuvattiin olevan myös avuntarpeita ja huolia. Äidit pyytävät apua **uneen ja nukkumiseen liittyvissä asioissa ja fyysisissä vaivoissa, jotka liitetään imetyksestä johtuviksi**. Tukiäideiltä on kysytty, miten saisi itse nukuttua paremmin tai mitä öille voisi tehdä, jos ne eivät ole itsestään rauhoittuneet. Äideillä voi olla myös tarve yövieroittamiseen. Äidit kuvaavat lisäksi paikkojen olevan jumissa ja rintojen huonoa kuntoa, joka usein johtuu huonosta imuotteesta tai hiivatulehduksesta. Imetys saattaa ylläpitää raskaudenaikaisia nivelkipuja, liitoskipuja tai lantion alueen kipuja. Tällöin on tullut kysymyksiä, pitääkö imetys lopettaa tai vähentää sitä. Raskausajalta jatkuneita vaivoja kuvattiin seuraavalla tavalla:

Joillain äideillä on sit raskausaikana nivelten löysyyttä tai liitoskipuja, joillain ne ei sit lopu synnytykseen vaan joillai se imetys ylläpitää niitä, et on nivelkipuja. Sitte lantion alueen, jos on raskausaikana, joillain ne ei korjaannu siihen raskauteen, et ne imetyshormonit saattaa pitää yllä. Jotkut äidit on esittäny kysymyksiä, et pitääks mun sitte lopettaa imetys et se helpottais tai vähentää.

Imettävän äidit kysyvät tukiäideiltä **omia valintoja varmistavia kysymyksiä**. Saako juoda alkoholia tai onko huono äiti, jos lopettaa imettämisen. Kysymyksiä on kaikennäköisiä, normaalielämä pelottaa imetyksen näkökulmasta, ja mietitään, voiko mistä tahansa olla haittaa lapselle.

Haastatteluvastauksissa korostuu imettävien äitien **huoli vauvasta**. Useat äitien huolista liittyvät vauvaan, vauvan kasvuun ja maidon riittävyteen. **Imetykseen liittyvinä huolina** esille tuli imetysluottamukseen ja maidon tuloon liittyvät huolet. Äideillä voi olla luot-

tamuspula omiin kykyihin, ”jaksanko, osaanko, pystynkö imettämään”. Maidon riittävyteen liittyi huolta, erityisesti imetyksen alussa, jos vauva ei ole kasvanut tarpeeksi. Imetyksen tehostamiseksi joutuu tekemään paljon työtä, joka on raskasta ja uuvuttavaa. Toisaalta runsas maidon tulo voi uuvuttaa äidin ja aiheuttaa huolen, ettei ole täydellinen imettäjä.

Haastattelussa ilmeni myös **huolia, jotka eivät välttämättä liity imetykseen**, kuten mielialaan ja jaksamiseen liittyviä asioita sekä uskomuksia. Huolta aiheuttavia uskomuksia oli pienet rinnat, ja niistä aiheutuva huoli, ettei pysty imettämään kovin hyvin ja maito loppuu. Urbanilegendat eivät kuitenkaan ole enää kovin yleisiä, kuten hiustenlähtö imetyksen takia tai imetys pilaa hampaat.

5.1.3 Muut haastattelusta nousseet asiat

Haastateltavilta kysyttiin, millaisia toiveita he esittäisivät osteopaateille imettävän äidin kohtaamiseen liittyen. **Imetystietämykseen** liittyen osteopaattien toivottiin huomioivan imetyksen vaihe, sillä imetys ei välttämättä ole lyhyt vaihe elämässä. Lisäksi painotettiin tietämystä imetyksen yleisistä ongelmakohdista. Toiveena esitettiin myös **äidin fyysisen terveyden, synnytyksen ja ruokavalion huomioiminen**, saako äiti riittävästi ja riittävän ravitsevaa ruokaa. Fyysiseen hyvinvointiin liitettiin imetysasentoihin, nukkumisasentoihin tai -järjestelyihin liittyviä kipuasioita, imetystä tukevien lihasten kunto sekä toivottiin ohjausta fyysisen hyvinvoinnin vahvistamiseen imettämisen aikana. Lisäksi äidin perussairaudet raskausaikana voivat vaikuttaa hyvinvointiin. **Synnytyksen** sujuminen vaikuttaa äidin ja vauvan hyvinvointiin ja sillä voi olla pitkäkestoisia vaikutuksia. Myös **vauvan hoitamisen tärkeyttä** korostettiin.

Äidin toiveiden kuuntelu ja kannustus koettiin huomionarvoiseksi asiaksi. Osteopaatin toivottiin huomioivan äidin toiveet imetykselle ja sen jatkumiselle sekä kuuntelevan äitiä sekä etsimään ratkaisuja juuri äidin tilanteeseen. Toiveena esitettiin myös, ettei imetykseen puututtaisi enempää, mitä äiti pyytää. Tukiäiti perusteli näkökantojaan vauvan herkkyydellä.

[...] et ei puuttuis imetykseen enempää ku mitä äiti pyytää [...] Voi mennä vähän huti, jos se äiti ei oo kysynyt tai ei oo halunnut [...] Vauva-ikä on semmosta herkkää aikaa kaikelle arvostelulle muutenkin, varsinkin ensimmäisen lapsen kanssa, niin ne voi tuntua paljon isommilta ne kommentit, vaikkei oo pahaa ajatellu, mut et menee vähän ajattelemattomuuden piikkiin.

Haastattelussa nousi spontaanisti esille **ammattilaisten tärkeys imettävälle äidille**. Ammattilaisten imetystiedon ja -osaamisen hallintaa pidetään tärkeänä, ja yleensä imettävät äidit luottavat ammattilaisten taitoihin. Imetysasioihin perehtynyt terveysalan ammattilainen on tärkeää äideille. Olisikin tärkeää, että ammattilaiset puhuisivat sellaista asiaa, mihin voi luottaa. Myös **neuvojen ja ohjeiden oleellinen merkitys** imettävälle äidille korostui. Neuvoja varmistetaan vertaistuelta, sillä joskus äidit eivät koe saaneensa tukea ja neuvoja neuvolasta, jolloin vertaistuki tulee paikkaamaan sitä. Imettävän äidit varmistavat ammattilaisten neuvoja tukiäideiltä myös siksi, koska tiedon määrä on lisääntynyt internetissä paljon. Neuvot ja ohjeet saattavat olla ristiriitaisia. Synnytyslaitoksella eri kättilöt ovat saattaneet ohjeistaa eri tavoin, ja sitten varmistetaan tukiäideiltä. Äidit löytävät myös itse ristiriitaisia ohjeita ja kuulevat ristiriitaista tietoa äitituttavilta. Ristiriitaisuus terveydenhuollon ohjeissa on myös melko yleistä.

5.2 Osteopaattien näkemyksiä imettävän äidin hyvinvoinnin tukemisesta

Haastattelutulokset perustuvat kolmen osteopaatin ryhmähaastatteluun ja yhteen sähköpostivastaukseen. Haastattelun teemoina olivat hyvinvoinnin tukeminen, tarpeet ja huolet ja lisäksi käsiteltiin äidin toiveiden, raskauden ja synnytyksen huomiointia sekä imetysongelmien hoitamista.

5.2.1 Hyvinvoinnin ulottuvuudet hoidollisesta näkökulmasta

Osteopaatit huomioivat imettävän äidin hyvinvoinnin psykofyysissoosiaalisena kokonaisuutena **kohtaamalla äidin**. Keskustelu auttaa kartoittamaan äidin kokonaistilanteen, jolloin äidit ehtivät rauhoittua tilanteeseen. Äidin toiveet ja imetyksen sujuminen selvitetään kuuntelemalla, mitä toiveita äidillä on imetyksen suhteen, kuinka ne ovat toteutuneet, kuinka imetys sujuu ja vastaako se odotuksia, onko äiti kohdannut vastoinkäymisiä, pettymyksiä tai haasteita. Lisäksi huomioidaan mieliala ja mielentila, kuinka hormonaaliset tekijät vaikuttavat mielialaan ja psyykkiseen tilaan.

Hyvinvoinnin ulottuvuutena huomioidaan **perheen vaikutus**. Ongelmat vaihtelevat riippuen perheestä ja äidistä. Perhe koostuu yksilöistä, joiden tulisi toimia hyvin yhdessä. Myös parisuhteella on vaikutus imettävän äidin turvallisuuden kokemukseen. **Hoito priorisoidaan äidin ja vauvan välillä**. Hoito määräytyy hoidontarvearvioinnin kautta, mihin

vaikuttaa äidin ja vauvan symbioosi. Joskus äidin hoito priorisoidaan, vaikka vauva tuodaan hoitoon.

Hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus ilmenee myös siten, että **hoitoon hakeutumisen syyt vaihtelevat**. Usein hakeudutaan kokonaisvaltaiseen hoitoon tai tullaan hoitoon jonkin häiritsevän kivun takia, harvemmin vain imetyksen vuoksi. Imetyksellä on kuitenkin merkitys kokonaisvaltaiseen tilanteeseen. Äidit kertovat herkästi vaivan johtuvan imetyksestä ja imetysasennoista.

Osteopaattisella hoidolla voidaan tukea fyysistä hyvinvointia **hoitamalla kokonaisuutta fyysisen kautta**. Hoitoon hakeutumisen syynä on yleensä jokin fyysinen ongelma. Fyysiset ongelmat ovat osa kokonaisuutta ja ne toimivat kahvana kokonaisuuteen. Lantio kannattelee koko systeemiä ja sieltä löytyy usein osteopaatille tasapainottamista. Hoidolla pyritään tukemaan kehon itseparanemismekanismeja äidin resurssien mukaan. Osteopaatti ei kuitenkaan ota äidiltä vaivaa pois, vaan tavoitteena on auttaa ihminen ottamaan vaiva itseltä pois. Imetyksen aikana voi myös **hoitaa vanhoja traumoja**, sillä imettävän äidin keho reagoi vanhojen vaivojen suhteen nopeammin.

Osteopaatti voi tukea imettävän äidin hyvinvointia ja jaksamista **kokonaisvaltaisella yksilöllisellä hoidolla**. Hoitokokonaisuus tehdään yksilöllisesti ja kohdentamalla hoito asianmukaisesti. Hoitokokonaisuus tehdään kokonaishoidon tarvearvioinnin kautta ja määrittelemällä hoito tukemaan jaksamista. Osteopaattinen ajattelu on kokonaisuuden ajattelua, missä pyrkimyksenä on saada keho toimimaan. Tekniikat ja lähestymistavat valitaan yksilöllisesti, erottelematta tekniikoita. Hoito kohdennetaan fyysisen oireilun syihin tai hermoston rauhoittamiseen emotionaalisessa tai psyykkisessä oireilussa. Voimavaroja vapautetaan päivärutiineihin vapauttamalla fyysisiä ja muita jännityksiä. Kipujen helpottumisella tai poistumisella on vaikutus virkeyteen arjessa.

Imetysajan kipuja voidaan helpottaa **yksilöllisellä kokonaisvaltaisella hoidolla**. Yksilöllinen hoito tehdään äidin kehon resurssit huomioiden ja välttämällä ylihoitamista. Äidin kokonaistilanne kartoitetaan ja hoito tehdään tarpeen mukaan. Kokonaisvaltaisessa hoidossa lisätään kehon itseparanemismekanismien resursseja ja hoidetaan kokonaisuus siten, että kehoon saadaan tukea ja kantovoimaa. **Kivun syy selvitetään**, johtuuko kipu imetyksestä, imetysasennoista tai asenteista. Esimerkiksi imetyksen jännittäminen voi aiheuttaa kipuja.

Myös imetysoongelmissa on tärkeää suunnitella **yksilöllinen hoitokokonaisuus**. Äidin keho huomioidaan kokonaisuutena, ja hoito tehdään kokonaiseen kehoon äidin resursien mukaan ja itseparanemismekanismeja tukien. Haastattelussa muistutettiin ajatuksesta kehosta kokonaisuutena.

Kylhän se täytyy katkoa se keho kokonaisuutena, et mikä juuri tällä keholla mahdollisesti mättää. Taas mennää siihen osteopaattiseen perusajatukseen, et aina tehdään hoito kokonaiseen kehoon.

Imetysoongelmia voidaan hoitaa soveltamalla **osteopaattisia hoitomalleja** hermostoon, hengitykseen ja nestekiertoon, rakenteeseen, aineenvaihduntaan sekä huomioimalla vuorovaikutukselliset tekijät. Autonomista hermostoa hoidetaan tasapainottamalla ja rauhoittamalla sitä. Nestekierrollisessa ajattelussa huomioidaan verenkierto ja lymfakierto, ja aineenvaihdunnallisesti huomioidaan hormonaaliset tekijät. Nämä huomioidaan muun muassa systeemisissä imetysoongelmissa. Fyysisinä rakenteina voidaan kiinnittää huomio palleaan, yläaukeamaan, rintarankaan, pään alueeseen, ristiluuhun ja lantionpohjaan. Hoidolla pyritään hoitamaan fyysisiä kireyksiä ja faskian jännityksiä sekä purkamaan lihas-, kalvo- ja niveltason jännityksiä. Paikalliset imetysoongelmat voidaan hoitaa paikallisesti rakenteen kautta. Vuorovaikutukselliset tekijät äidin ja lapsen välillä vaikuttavat imetykseen, jolloin dynamiikka lapsen kanssa on huomionarvoinen seikka. Haastattelussa eriteltiin imetysoongelmia seuraavalla tavalla:

On olemassa paikallisia ja systeemisiä [imetysoongelmia], vois ajatella silleenki. Joskus se on ihan yksinkertaisesti se, että rinnan alueella on joku jännitystilä paikallisessa kudoksessa. Me voidaan hoitaa paikallisesti sitä. Tai sit se on tämmönen verenkierto/hormonaalinen laaja-alasempi juttu, tai dynamiikkajuttu lapsen välillä.

Osteopaattisella hoidolla voidaan **tukea ja tasapainottaa kehon normaalitoimintoja**. Äidin hermostollisen toiminnan epätasapainotila vaikuttaa jaksamiseen, ja hoidolla pyritään optimoimaan fysiologiaa, tasapainottamaan kehoa, umpieritysjärjestelmää ja hermotusta. Lisäksi tuetaan äidin ja lapsen rytmejä tukemalla kehon normaalitoimintoja sekä tasapainotetaan molempien autonomista hermostoa. Autonomisen hermoston hoito voi parantaa levon ja unen laatua. **Äidin ja lapsen hoitaminen** on vuorovaikutuksellista, lapsen hoitaminen vaikuttaa äitiin ja äidin hoitaminen lapseen. Osteopaatti voi myös **neuvomalla** antaa vinkkejä kipujen ehkäisyyn.

5.2.2 Tarpeiden ja huolien huomioiminen

Imetysajan nukkumiseen liittyy usein ongelmia ja **hoito** olisi hyvä **priorisoida uniongelmiin**. Uniongelmat kannattaa hoitaa ratkaisukeskeisesti ja nostaa ensisijaiseksi hoidon kohteeksi. Uni on tärkeää ja se on merkittävä fysiologian normalisoitumisen kannalta. **Uniongelmiin syy on selvitettävä** kuuntelemalla mitä niiden taustalla on, ja mitä äiti tekee, kun ei saa unta. Uniongelmiin taustalla voi olla **fysiologisia, sosiaalisia ja emotionaalisia syitä**. Fysiologisessa ongelmassa pyritään poistamaan syy. Taustalla voi kuitenkin olla nukkumisjärjestelyt, pelkoja parisuhteen hajoamisesta nukkumisjärjestelyiden vuoksi, onko vastuu jakautunut yöheräämisissä molemmille vanhemmille tai pyydetäänkö apua muilta.

Osteopaattisella hoidolla voidaan uniongelmiin liittyen **rauhottaa hermostoa**. Osteopaatti voi tasapainottaa autonomista hermostoa yksilöllisillä lähestymistavoilla sekä ohjaamalla rajoittamaan ruutu-aikaa, jolla on rauhoittava vaikutus hermostoon. Äidin stressi vaikuttaa ja tarttuu lapseen, mihin voidaan vaikuttaa hermoston rauhoittamisella. Uniongelmissä olisi tärkeää **hoitaa äiti ja lapsi**. Äiti ja lapsi ovat symbioosissa, jolloin molempien hoitaminen voi olla tarpeen. Nukkumattomuuden kierre voi olla lähtöisin molemmista.

Osteopaatilla on useita keinoja tukea imetystä. Osteopaatilla on **mahdollisuus hoitaa fyysisellä tasolla ja huomioida kokonaisuus**, sillä useat tekijät vaikuttavat imetykseen. Tuki voi olla mentaalista, psyykkistä ja fyysistä. Uni, jaksaminen ja perhedynamiikka vaikuttavat myös. Osteopaatilla on myös ymmärrys ympäristön ja vauvan kehon vaikutuksesta imetykseen. Osteopaatti voi hoitaa lapsen, koska hänellä on mahdollisuus ja kyvyt tukea vauvaa kehollisella tasolla. **Osteopaatilla on lisäksi ymmärrys kehosta**, joka mahdollistaa fyysisten toimintojen, kuten fysiologian, rintarauhasen verenkierron ja aineenvaihdunnan, huomioimisen. Osteopaatti voi tukea äitiä kehollisesti ja kehon toimintojen näkökulmasta. Lisäksi esille voi tuoda, ettei imetyksen tarvitse olla kivuliasta. Kivun taustalla on jokin toimimattomuus. Imetysasunnoissa voi tarjota ohjausta, kuten tyynyjen hyödyntämisen ja hartioiden rentouttamisen. Vastaanotolla on mahdollisuus nähdä imetystilanne ja opastaa sen mukaisesti. **Selittäminen** ja sanallistaminen antavat myös ymmärrystä äidille.

5.2.3 Muita hoidossa huomioitavia asioita

Synnytys ja raskausaika huomioidaan, koska vastasyntyneen kehossa ja kudoksissa on synnytyksen ja raskausajan ryhtimuutoksia sekä hormonaalisia muutoksia. Potilaalle **selittäminen** auttaa ymmärtämään raskausajan fyysisten muutosten vaikutusta kehoon.

Useesti selitän potilaalle, mil pystyy auttaa niitä ymmärtää. Et jos sun vatsa on paljon kasvanu, rinnat kasvanu, faskiat täs edes kiristyny, hartiat kiertyy eteen, nii siit tulee aika paljon venytystä selän lihaksille, ja sit se taas tukittaa nestekiertoa yläaukeaman alueelta, ja lymfakiertoa ja turvotusta. Sen kautta ne ite [äidit] ymmärtää aika helposti.

Raskauden ja synnytyksen sujuminen **vaikuttavat imetyksen kulkuun**. Raskaus ja synnytys on hyvä huomioida fysiologisesti, emotionaalisesti ja psyykkisesti, sillä äidin historia on osa sitä, miten hyvin tai helposti imetys toimii. Hoidossa on tarkoituksenmukaista huomioida **raskauden ja synnytyksen psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset ulottuvuudet**. Synnytys on kokemuksellinen tapahtuma. Se on jokaiselle äidille yksilöllinen kokemus ja sillä on vaikutus äidin hyvinvointiin. Imukuppiavusteinen synnytys, repeämät, ja hätä- tai kiireellinen sektio vaikuttavat sekä stressiin että toipumiseen. Äidin kehoon voi syntyä jännityksiä synnytysasentojen vaikutuksesta, alkuraskauden pahoinvoinnista ja oksentamisesta, tai epiduraalin aiheuttamasta duran arpeumasta. Pelko keskenmenosta myös vaikuttaa. Parisuhteella ja lähipiirillä on myös huomionarvoinen merkitys. Mikä parisuhteen tilanne oli raskausaikana, synnytyksessä ja imetyksen aikana. Rankalla raskausajalla, lähipiirin sairastumisilla ja parisuhteen vaikeuksilla on vaikutusta rintakehän alueen avoimuuteen.

Raskaudella on pitkäaikaisia vaikutuksia. Raskauden hermostolliset ja hormonaaliset tekijät vaikuttavat pitkään. Naisia saattaa tulla hoitoon ja raskauden aikaisia juttuja hoidetaan vuosia jälkijättöisesti. Toisaalta, **palautumatonta kehoa on helpompi hoitaa**. Jos synnytyksen hormonaaliset ja hermostolliset prosessit ovat ihan tuoreena, niin silloin on helppo hoitaa.

Äidin toiveita imetyksen suhteen huomioidaan **äidin lähtökohdista käsin**. Äitiä kannustetaan ja voimaannutetaan. Osteopaatti voi auttaa asiakkaan kokemukseen, että se riittää, mitä hän tekee ja pitää itselleen sopivana. Kannustaminen ja tukeminen saavat aikaan olon, joka voimaannuttaa. Äitiä myös kuunnellaan ja tuetaan, ja selvitetään mitä hän itse haluaa imetyksestä. Äidin toive, että saisi toteuttaa imetyksen haluamallaan ta-

valla, on tärkeä ymmärtää ja kuulla hoitotilanteessa. Äideillä voi olla halu imettää pidempään, mitä läheiset ymmärtävät ja tukevat. Tutkimustiedon kertominen terveydenhuollon ammattilaisena voi tukea äitiä. Äidin imetykseen liittyvät **toiveet** voi asettaa myös **hoidon tavoitteeksi**.

Osteopaatin on tärkeä kohdata äiti **ammattimaisesti** ja sivuuttaa omat ideologiat. Osteopaatin tulee tiedostaa omat odotukset ja näkemykset, ja eriyttää ne asiakkaan toiveista. **Imetys mahdollistetaan hoitotilanteessa**, oli hoidossa vauva tai äiti. Se ei häiritse itse hoitotilannetta, vaan usein päinvastoin auttaa.

Haastattelu keskittyi pitkälti vauvan imetykseen. **Pitkä imetys saattaa aiheuttaa hämmennystä**, esimerkiksi joidenkin haastateltavien vastaanotolle tulee harvoin sellaisia äitejä, jotka imettävät pitkään. **Pitkä imetys huomioitiin äidin ja lapsen toiveista käsin**, ja sitä pidettiin hyvänä asiana, jos se on toimivaa ja toiveellista molemmille. Pitkällä imetyksellä nähtiin olevan useita **vaikutuksia äitiin**. Imetyksen muuttuminen vähentää äidin kuormitusta, koska imetys on jaksottaisempaa ja sitä on vähemmän. Imettävän äidin keho rasittuu tällöin eri tavoin ja äidin kuormitus on vähäisempää. Pitkällä imetyksellä on myös vaikutus raskaudesta ja synnytyksestä palautumiseen. Palautuminen viivästyy, sillä hormonaalinen tuki kehoon ensimmäisen vuoden jälkeen on vähäisempää. Toisaalta, hormonien nähtiin tukevan palautumista ja loiventavan sitä. Vanhojen vaivojen hoito mahdollistuu, sillä hormonit tukevat vanhempien ja kroonisempien vaivojen hoidossa. Ympäristön asenteiden nähtiin vaikuttavan imettävään äitiin pitkässä imetyksessä, sillä sitä ei pidetä normaalina, joka puolestaan voi tuottaa paineita.

6 Imettävän äidin hyvinvoinnin tukeminen

Haastatteluissa selvitettiin opinnäytetyön tutkimuskysymyksistä johdettujen kysymysten avulla, kuinka imettävän äidin hyvinvointia voidaan tukea osteopaattisella hoidolla. Tukiäitihaastattelussa selvitettiin mitä imettävän äidin hyvinvointi on, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, ja millaisia tarpeita tai huolia imettävällä äidillä voi olla. Näihin kysymyksiin saatujen vastausten perusteella etsittiin vastauksia kysymykseen, kuinka imettävän äidin hyvinvointia voidaan tukea osteopaattisella hoidolla. Seuraavassa taulukossa (taulukko 2) esitellään yhteenveto haastattelujen tuloksista. Taulukossa on lueteltu myös opinnäytetyön tutkimuskysymykset.

Taulukko 2. Haastattelutulokset

Tutkimuskysymykset:	
<ul style="list-style-type: none"> • Kuinka imettävän äidin hyvinvointia voidaan tukea osteopaattisella hoidolla? • Mitä on imettävän äidin hyvinvointi? • Mitkä tekijät vaikuttavat imettävän äidin hyvinvointiin? • Millaisia tarpeita tai huolia imettävällä äidillä on? 	
Imetystukiäitihaastattelu	Osteopaattihaastattelu
Hyvinvointi	Hyvinvoinnin kokonaisuuden huomiointi
<ul style="list-style-type: none"> • Hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus • Äidin perustarpeet ja terveys • Kokemukset, odotukset ja tarpeet • Lapsen luonne ja terveys • Ympäristöön liittyvät sosiaaliset ja taloudelliset tekijät • Raskaus ja synnytys • Imetyksen vaihe 	<ul style="list-style-type: none"> • Äidin kohtaaminen • Perheen vaikutus • Hoidon priorisointi äidin ja lapsen välillä • Hoitoon hakeutumisen syyt vaihtelevat • Kokonaisuuden hoitaminen fyysisen kautta • Vanhojen traumojen hoitaminen
Hyvinvoinnin tukeminen	Osteopaattinen hoito hyvinvoinnin tukena
<ul style="list-style-type: none"> • Keskustelu ja äidin kohtaaminen • Sallivan ilmapiirin luominen • Ohjaamisen ja neuvojen tarjoaminen • Auttaminen ja vastuun jakaminen • Ympäristön asenteiden tärkeys • Vaikutukset perheen hyvinvointiin • Vaikutus imetyksen kestoon 	<ul style="list-style-type: none"> • Yksilöllinen kokonaisvaltainen hoitokokonaisuus jaksamisen tukena, kivuissa ja imetysongelmissa. • Osteopaattisten hoitomallien soveltaminen • Kehon normaalitoimintojen tukeminen ja tasapainottaminen • Osteopaatilla ymmärrys kehosta • Hoidon priorisointi unioongelmiin • Hermoston rauhoittaminen • Oireilun syyn selvittäminen kivuissa ja nukkumiseen liittyvissä ongelmissa • Neuvot ja selittäminen • Äidin ja lapsen hoitaminen
Tarpeet ja huolet	Raskauden ja synnytyksen huomiointi
<ul style="list-style-type: none"> • Perustarpeet • Oman ajan tarve • Tarpeiden väliset ristiriidat • Tieto, asenteet ja tuki imetyksen onnistumisen tarpeina • Kuulluksi tuleminen tarve • Uneen ja nukkumiseen liittyvät asiat • Fyysiset vaivat, jotka liitetään imetyksestä johtuviksi • Omia valintoja varmistavia kysymyksiä • Huoli vauvasta • Huolia, jotka eivät välttämättä liity imetykseen • Imetykseen liittyvät huolet 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaikutukset imetyksen kulkuun • Psykkiset, fyysiset ja sosiaaliset ulottuvuudet • Palautumatonta kehoa on helpompi hoitaa • Raskauden pitkäaikaiset vaikutukset
Toiveet osteopaatille	Äidin toiveiden huomiointi
<ul style="list-style-type: none"> • Imetystietämys • Äidin toiveiden kuuntelu ja kannustus • Äidin fyysisen terveyden huomiointi • Ruokavalio • Synnytys • Vauvan hoitaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Äidin lähtökohdista käsin • Toiveet hoidon tavoitteeksi • Ammattimaisuus • Imetyksen mahdollistaminen hoitotilanteessa
Muut aiheet	Imetyksen vaiheen huomiointi
<ul style="list-style-type: none"> • Ammattilaisten tärkeys imettävälle äidille • Neuvojen ja ohjeiden oleellinen merkitys 	<ul style="list-style-type: none"> • Pitkän imetyksen mahdollisesti aiheuttama hämmennys • Äidin ja lapsen toiveet huomioiden • Imetyksen muuttumisen ja hormonaalisten muutosten vaikutukset äitiin.

7 Johtopäätökset ja arviointi

Opinnäytetyössä pyrittiin selvittämään, kuinka imettävän äidin hyvinvointia voidaan tukea osteopaattisella hoidolla äitien omista tarpeista käsin. Äidin hyvinvointi näyttäytyi kokonaisvaltaisena, mihin vaikuttavat useat tekijät sosiaalisesta ympäristöstä äidin omaan terveyteen ja kokemuksiin. Hyvinvoinnin tukemisella nähtiin olevan vaikutusta koko perheen hyvinvointiin sekä imetyksen keston. Tukemisessa korostuivat äidin kohtaaminen, ympäristön asenteet ja sallivan ilmapiirin luominen. Äitien tarpeet ja huolet ovat yksilöllisiä, mutta niissä korostuivat nukkumiseen liittyvät asiat sekä asiantietoon perustuva tuen tarve. Osteopaateilta toivottiin fyysisen terveyden huomiointia, imetystietämystä ja myös vauvan hoitamista. Osteopaatit huomioivat äidin hoidossa hyvinvoinnin eri ulottuvuudet yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti äidin lähtökohdista käsin. Osteopaattisella hoidolla on mahdollista hoitaa imetysajan kipuja sekä uni- ja imetysongelmia ja tukea imettävän äidin hyvinvointia yksilöllisellä hoitokokonaisuudella. Imetysongelmia voidaan hoitaa soveltamalla osteopaattisia hoitomalleja. Kipujen ja nukkumiseen liittyvien ongelmien taustalla olevat syyt tulee selvittää, ja lisäksi synnytyksen ja raskauden huomiointi näyttäytyi oleellisena. Äidin ja lapsen molempien hoitoa pidettiin tärkeänä.

7.1 Eettisyys

Opinnäytetyöhön liittyviin haastatteluihin osallistuminen oli vapaaehtoista ja siitä tiedotettiin kirjallisella tiedotteella (Liite 4 ja Liite 5). Osallistujille annettiin mahdollisuus kysyä lisätietoja kirjallisesti ja suullisesti. Osallistujilla oli mahdollisuus keskeyttää ja perua osallistumisensa missä vaiheessa tahansa, eikä heidän antamia tietoja ollut tarkoitus käyttää tämän jälkeen. Haastatteluaineiston analyysissä käytettiin anonymia koodaamista siten, etteivät osallistujat olleet tunnistettavissa. Aineisto säilytettiin sähköisenä salasanalla suojatussa Metropolia ammattikorkeakoulun tarjoamassa verkkoympäristössä ja hävitettiin loppuraportin kirjoittamisen jälkeen. Paperiaineisto, sopimusasiakirjat sekä sähköiset varakopiotiedostot säilytettiin lukitussa tilassa ja hävitettiin loppuraportin kirjoittamisen jälkeen. Aineistoa käytettiin ainoastaan opinnäytetyön tekoa varten, eikä sitä luovutettu muille osapuolille missään muussa tarkoituksessa. Haastateltavia kohdeltiin arvostavasti ja kunnioittavasti. Haastattelukysymysten sekä tulosten esittämisessä pyrittiin neutraaliin ja kunnioittavaan ilmaisuun. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009: 4-11.)

Opinnäytetyön aineisto kerättiin haastatteluina, jolloin fyysiseen koskemattomuuteen ei puututtu. Osallistujilta pyydettiin kirjallinen suostumus (Liite 6 ja Liite 7), haastatteluvaihtimukseksi oli täysi-ikäisyys, tilanteessa ei esitetty voimakkaita ärsykejä eikä haastattelu aiheuttanut turvallisuusriskiä. Haastatteluilla ei ollut myöskään pitkäaikaisen henkisen haitan riskiä. Eettistä ennakoarviointia ei tarvittu näillä perusteilla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009: 12.) Opinnäytetyön toteutuksessa pyrittiin eettisyyteen kaikilla tavoin.

7.2 Luotettavuus ja menetelmälliset valinnat

Laadullisten menetelmien luotettavuutta on haastavaa arvioida reliabilitiuden ja validiuden perusteella. Opinnäytetyön luotettavuutta parannettiin tekoprosessin aikana tehtävien valintojen kautta ja noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 188–189; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013.) Toteutus on suorassa yhteydessä luotettavuuden kanssa, jonka vuoksi työssä pyrittiin kuvaamaan ja perustelemaan tehdyt valinnat täsmällisesti sekä dokumentoimaan tulokset, menetelmät ja tiedonkeruu huolellisesti. Opinnäytetyö toteutettiin ja dokumentoitiin asianmukaisesti siten, että se on käytännössä toistettavissa eri haastateltavilla. (Kananen 2014: 131, 134; Vilkkä 2005: 158–159.) Luotettavuutta parannettiin palaamalla litteroituun aineistoon ja teoreettiseen tietoon uudelleen analyysin edetessä ja taitojen karttuessa, sekä dokumentoimalla aineisto huolellisesti työn jokaisessa vaiheessa

Opinnäytetyöhön liittyi myös riskejä. Yhtenä riskinä oli opinnäytetyön tekeminen yksin. Tällöin prosessin aikainen keskusteleva reflektointi jäi uupumaan. Omien kykyjen, taitojen ja jaksamisen rajojen tunnistaminen oli työn aikana erittäin tärkeää. Aiemman tutkimuksellisen haastattelukokemuksen ja haastattelijakoulutuksen puuttuminen vaikuttivat haastattelujen tekemiseen. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 69). Täsmäntäviä kysymyksiä olisi voinut esittää haastattelutilanteessa enemmän sekä kysymysten asettelu olisi voinut olla hiotumpaa.

Kokemattomuus opinnäytetyön tekijänä ilmeni kysymysten asettelussa prosessin eri vaiheissa. Tutkimuskysymykset, haastattelukysymykset ja analyysikysymykset olisi voinut muotoilla täsmällisemmin. Analyysikysymysten asettelun hiomattomuus ja kysymysten runsaus todentui vasta raportin kirjoittamisen loppuvaiheessa. Kysymysten runsaus osaltaan helpotti aineiston käsittelyä pienemmissä osissa, mutta jätti aineiston pirstaleiseksi. Tämä hankaloitti loppuvaiheessa tehtävää synteesiä, sillä moni tulkinta toistui

tuloksissa useassa eri kohdassa. Yksi analyysikysymyksistä (miten pitkä imetys huomioidaan) muodostui aineiston ja omien intressien perusteella, vaikka tarkoituksena oli esittää tutkimuskysymyksiin perustuva kysymys aineistolle. Kyseistä analyysikysymystä tulkittiin imetyksen vaiheen huomioimisen näkökulmasta, sillä osteopaattihaastattelu keskittyi pitkälti vauvan imettämiseen.

Imetystukiäidit ovat koulutettuja vertaistukijoita imettäville äideille, joilla on myös oma-kohtainen kokemus imetyksestä (Otronen ym. 2017: 99; Koulutettu imetyksen vertaistuki n.d.). Haastattelussa keskityttiin yleisellä tasolla imettävän äidin hoitoon, ja analyysissa jätettiin huomioimatta kaikki sellainen, mikä viittasi tukiäitien omaan kokemukseen. Oman kokemuksen huomiotta jättäminen vastaamisessa saattaa olla vaikeaa, jolloin tukiäitien vastauksiin on voinut vaikuttaa oma kokemus, vaikka vastaus onkin annettu yleisellä tasolla.

Alun perin opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää imettävän äidin osteopaattista hoitoa, jolloin toimintatutkimuksen syklisyys näyttäytyi hyödylliseltä. Osteopaattihaastattelussa keskusteltiin siitä, mitä imettävän äidin hoidossa kannattaa huomioida. Kehittävä ote jäi uupumaan oman haastattelijakokemuksen puutteellisuuden vuoksi. Toimintatutkimuksen strategian hyödyntämisen onnistuminen jää kyseenalaiseksi, sillä opinnäytetyö keskittyy kuvaamaan imettävän äidin osteopaattista hoitoa kokeneiden osteopaattien näkökulmasta. Opinnäytetyön tuloksia voisi viedä aktiivisesti osteopaattien saataville. Tällöin useammat osteopaatit voisivat hyödyntää esitettyjä näkökulmia työssään imettävien äitien hyväksi, ja sen voisi tulkita imettävän äidin osteopaattisen hoidon kehittymiseksi.

7.3 Pohdinta

Opinnäytetyö tarjoaa kuvauksen imettävän äidin hoitoon liittyvistä seikoista ja sen soveltaminen riippuu yksittäisistä osteopaateista. Imettävät äidit eivät välttämättä hyödy osteopaattisten näkökulmien yksityiskohdista, mutta opinnäytetyön tuotos, eli artikkeli, saavuttaa laajemmin imettäviä äitejä. Opinnäytetyön näkökulmasta populaarin artikkelin kirjoittaminen lienee riski. Yleiskielinen artikkeli tavoittaa kuitenkin suuremman yleisön imettävien äitien keskuudessa. Artikkelin tarjoaa tietoa osteopatian mahdollisuuksista hyvinvoinnin tukemisessa, jolloin imettävät äidit saattavat hakeutua herkemmin osteopaatin vastaanotolle.

Kaikki haastateltavat olivat erittäin tietoisia imetykseen liittyvistä asioista. Osteopaattihaastattelussa nousi esille spontaanisti samoja teemoja, mitä tukiäitihaastattelussa ilmeni. Moni aineistossa esiin noussut asia on myös mainittu uudessa Kansallisessa imetyksen edistämisen toimintaohjelmassa (2017). Toimintaohjelmassa muun muassa todetaan imetyksen olevan “parhaimmillaan vuoropuhelua äidin omien toiveiden, läheisten sekä sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön välillä”. Onnistuneeseen imetystukeen mainitaan kuuluvan vertaistuki, läheisten tuki sekä ammattilaisten antama tuki (Nykyri 2017: 26; Hakulinen – Otronen 2017b: 91). Tukiäitihaastattelussa korostuivat hyvinvoinnin psykofyysissosiaaliset ulottuvuudet, mutta osteopaateille esitetyt toiveet liittyivät kuitenkin vahvasti fyysiseen puoleen. Osteopaattihaastattelun perusteella voidaan olettaa, että hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus huomioidaan ja sitä lähestytään kehon kautta.

Tulokset antoivat viitteitä siitä, että imettävän äidin hoidossa ei ole yhtä ainoaa oikeaa hoitomallia eikä tarkkoja tekniikkasuosituksia voitu antaa. Osteopaatin olisi kuitenkin hyvä ottaa huomioon hoidossa tiettyjä seikkoja, millä voidaan tukea hyvinvointia ja imetyksen onnistumista. Imetyksen tukemisessa on hyvä tiedostaa imetyksen laaja-alaiset vaikutukset ja oman tietämyksen rajat imetykseen liittyen. Imetys on laaja-alainen ilmiö ja siihen liittyy variaatioita kokemuksellisuudesta. Nykyisin imetystä voidaan pitää yhtenä äitiyteen liittyvänä valintana, joka hyödyttää sekä äitiä että lasta (Wibke – Woodside 2016). Opinnäytetyö on ainoastaan pintaraapaisu imetykseen liittyvistä seikoista. Imettävän äidin hoidollinen viitekehys opinnäytetyön perusteella rakentuu äidin kokemuksellisuuteen, yksilölliseen kohtaamiseen ja osteopaatin imetystietoon. Näiden perusteella hoito voidaan suunnitella tukemaan hyvinvointia osteopaatin ammattitaitoa hyödyntäen, ja siten voidaan myös kunnioittaa äidin valintaa imettää. Jos opinnäytetyön tarkoituksena olisi ollut suunnitella sopiva hoitomalli imettävälle äidille tai kehittää hoitoa spesifisti, tutkimuksellinen lähestyminen tulisi suunnitella eri tavoin ja aineiston oltava mahdollisesti laajempi.

Hyvinvoinnin päämäärään on mahdollista päästä useita polkuja pitkin. Äidin toiveet voidaan asettaa hoidon tavoitteeksi, ja osteopaatin tehtäväksi jää valita keinot saavuttaa tämä tavoite. Haastatteluissa tuotiin useasti esille myös lapsen hoitamisen tärkeys. Kaikki osteopaatit eivät kuitenkaan hoida lapsia. Hyvinvoinnin eri ulottuvuuksien kautta muutos äidin hyvinvoinnissa heijastuu myös lapseen. Kuka tahansa osteopaatti voi siis olla kehollisen tason kautta välillisesti tukemassa myös lapsen hyvinvointia.

Opinnäytetyössä ei tehty muutoksen arviointia. Jatkon kannalta olisi mielenkiintoista selvittää, kuinka osteopaatit ovat hyödyntäneet opinnäytetyössä esitettyjä näkökulmia ja tapahtuuko imettävän äidin hyvinvoinnin subjektiivisessa kokemuksessa muutoksia. Lisäksi olisi mielenkiintoista selvittää, onko tekniikkavalinnoilla tai muilla tämän kaltaisilla hoidollisilla valinnoilla vaikutusta hyvinvoinnin kokemukseen.

Opinnäytetyön toteutumisen kannalta asiantuntevien haastateltavien saaminen on ollut erittäin tärkeää. Osoitan kiitokseni yhteistyöstä Imetyksen tuki ry:lle ja haastatteluun osallistuneille tiedon, kokemuksen ja ammatillisten näkökulmien jakamisesta. Oma kokemukseni, näkemykseni ja ymmärrykseni aiheesta vahvistui sekä sain syvemmän osteopaattisen näkökulman imetykseen liittyvistä seikoista.

Lähteet

Barral, Jean- Pierre – Croibier Alain 2011. Visceral Vascular Manipulations. Edinburgh: Churchill Livingstone Elsevier.

Bergmann, Renate L. – Bergmann, Karl E. – von Weizsäcker, Katharina – Berns, Monika – Henrich, Wolfgang – Dudenhausen W. Joachim 2014. Breastfeeding is natural but not always easy: intervention for common medical problems of breastfeeding mothers – a review of the scientific evidence. Journal of Perinatal Medicine 42 (1): 9-18. Saatavana myös osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24057589>>.

Cornall, Denise 2015. Promoting optimal breastfeeding through the osteopathic therapeutic cycle. Väitöskirja. Victoria University, Victoria. Saatavana osoitteessa: <<http://vuir.vu.edu.au/26290/1/Denise%20Cornall.pdf>>. Luettu 7.12.2017.

Ensi- ja turvakotien liitto 2017a. Imetys ilman stressiä-päätösseminaari. Saatavana osoitteessa: <<https://ensijaturvakotienliitto.fi/tapahtumat/imetys-ilman-stressia-paatos-seminaari/>>. Luettu 27.11.2017.

Ensi- ja turvakotien liitto 2017b. Hankkeet. Saatavana osoitteessa: <<https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/hankkeet/>>. Luettu 27.11.2017.

Hakulinen, Tuovi – Otronen Kirsi 2017a. Toimintaohjelman tarkoitus ja tavoitteet. Julkaisussa Hakulinen, Tuovi – Otronen Kirsi – Kuronen, Maria (toim.) 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 17-18. Saatavana osoitteessa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135535/URN_ISBN_978-952-302-949-1.pdf?sequence=1>. Luettu 27.11.2017.

Hakulinen, Tuovi – Otronen, Kirsi 2017b. Onnistuneen imetystuen edellytyksiä. Julkaisussa Tuovi – Otronen Kirsi – Kuronen, Maria (toim.) 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 91-93. Saatavana osoitteessa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135535/URN_ISBN_978-952-302-949-1.pdf?sequence=1>. Luettu 27.11.2017.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hyvinvointi- ja terveyserot 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>>. Luettu 10.2.2017.

Imetyksen edistäminen Suomessa 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <<https://www.thl.fi/documents/10531/104907/Raportti%202009%2032.pdf>>. Luettu 10.11.2017.

Imetyksen edistämisen toimintaohjelma 2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/imetyksen-edistamisen-toimintaohjelma>>. Luettu 10.11.2017.

Infant and young child feeding, Fact sheet No 342 2016. World Health Organization. Saatavana osoitteessa: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/en/>>. Luettu 16.1.2017.

Kananen, Jorma 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Koulutettu imetyksen vertaistuki n.d. Imetyksen tuki ry. Saatavana osoitteessa: <<https://imetyk.fi/koulutettu-imetyksen-vertaistuki/>>. Luettu 27.11.2017.

Kuula, Arja 2006. Toimintatutkimus. Luku 5.4. kokonaisuudesta Anita Saaranen-Kauppi-
nen & Anna Puusniekka 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tam-
pere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavana osoitteessa:
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html>. Luettu 22.2.2017.

Kylmä, Jari – Juvakka, Taru 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Nykyri, Anitta 2017. Imetys Suomalaisessa yhteiskunnassa. Julkaisussa Hakulinen, Tuovi – Otronen Kirsi – Kuronen, Maria (toim.) 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 26-28. Saatavana osoitteessa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135535/URN_ISBN_978-952-302-949-1.pdf?sequence=1>. Luettu 27.11.2017.

Nykyri, Anitta – Otronen, Kirsi 2017. Imetysluottamus. Hakulinen, Tuovi – Otronen Kirsi – Kuronen, Maria (toim.) 2017. Julkaisussa Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 61-62. Saatavana osoitteessa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135535/URN_ISBN_978-952-302-949-1.pdf?sequence=1>. Luettu 27.11.2017.

Otronen, Kirsi – Viinikka, Lotta – Mäkinen, Niina 2017. Kansalaisjärjestöt imetyksen tukemisessa. Julkaisussa Hakulinen, Tuovi – Otronen Kirsi – Kuronen, Maria (toim.) 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 99-101. Saatavana osoitteessa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135535/URN_ISBN_978-952-302-949-1.pdf?sequence=1>. Luettu 27.11.2017.

Pollard, Maria 2011. Evidence-based Care for Breastfeeding Mothers. A resource of midwives and allied healthcare professionals. Abingdon, Oxon: Routledge.

Seffinger, Michael A. – King, Hollis H. – Ward, Robert C. – Jones, John M. III – Rogers, Felix J. – Patterson, Michael M. 2011. Osteopathic Philosophy. Teoksessa Chila, Anthony G. (toim.): Foundations of Osteopathic Medicine. Philadelphia: Wolters Kluwer health, Lippincott Williams & Wilkins. 4–22.

Stone, Caroline A 2007. Visceral and Obstetric Osteopathy. Edinburgh: Churchill Livingstone Elsevier.

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavana osoitteessa: <www.julkari.fi/https://www.thl.fi/documents/10531/104907/Raportti%202009%2032.pdf/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1>. Luettu 16.1.2017.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Saatavana osoitteessa: <<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettiset-periaatteet.pdf>>. Luettu 7.2.2017.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavana osoitteessa: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 11.2.2017.

Vainio, Suvi 2017. Opinnäytetyö. Osteopatia imetyksen tukena. Osteopatiakoulu Atlas.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Wibke, Jonas – Woodside, Barbara 2016. Physiological mechanisms, behavioral and psychological factors influencing the transfer of milk from mothers to their young. *Hormones and Behavior* 77: 167-181. Saatavana myös osoitteessa: <<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0018506X15300295?via%3Dihub>>.

Tutkimuslupahakemus Imetyksen tuki ry:lle

Kunnioittaen haen tutkimuslupaa Imetyksen tuki ry:ltä osteopatian opinnäytetyöhön liittyvien haastattelujen tekemiseen. Opinnäytetyön aiheena on imettävän äidin osteopaattinen hoito. Opinnäytetyösuunnitelma toimitetaan tutkimuslupahakemuksen liitteenä.

Hakijan tiedot	Nimi	
	Katuosoite	Postinumero ja -toimipaikka
	Puhelin	Sähköpostiosoite:
	Oppilaitos	Hakijan tehtävä:
Opinnäytetyön ohjaaja	Nimi	Oppiarvo ja ammatti
	Toimipaikka ja osoite	
	Puhelin	Sähköpostiosoite
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Päiväys ja allekirjoitus	Paikka ja päivämäärä	Hakijan allekirjoitus

Tiivistelmä opinnäytetyösuunnitelmasta

Opinnäytetyön tekijä	Sanna Ruhanen
Opinnäytetyön nimi	Imettävän äidin osteopaattinen hoito
Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	Opinnäytetyön tavoitteena on tukea imettävän äidin hyvinvointia. Työn tarkoituksena on selvittää imettävien äitien tarpeita ja toiveita haastattelun avulla sekä kuvailla kirjallisuuteen perustuen imetyksen aikana mahdollisesti esiintyviä ongelmia äidin terveydessä. Näiden perusteella kehitetään imettävien äitien hoitoa ryhmähaastattelussa, johon kutsutaan imettäviä äitejä hoitavia osteopaatteja. Ryhmähaastattelun tavoitteena on kehittää osteopaattista hoitoa siten, että se tukee imetyksen onnistumista sekä tukee imettävän äidin hyvinvoinnin säilyttämistä.
Opinnäytetyön alustava aikataulu	Imetystukiäitien haastattelu maaliskuussa 2017 Osteopaattien haastattelu huhtikuussa 2017 Haastatteluaineiston käsittely ja analyysi toukokuu 2017 Opinnäytetyön loppuraportin kirjoittaminen syyskuu 2017 Opinnäytetyön julkaisu joulukuun 2017
Eettisyys	<p>Opinnäytetyöhön liittyviin haastatteluihin osallistuminen on vapaaehtoista ja siitä tiedotetaan kirjallisella tiedotteella. Osallistujille annetaan mahdollisuus kysyä lisätietoja kirjallisesti ja suullisesti. Osallistujalla on mahdollisuus keskeyttää ja perua osallistumisensa missä vaiheessa tahansa, eikä hänen antamia tietoja käytetä tämän jälkeen. Haastatteluaineiston analyysissä käytetään anonyymia koodaamista siten, ettei osallistujia ole tunnistettavissa. Aineisto säilytetään sähköisenä salasana suojatussa Metropolia ammattikorkeakoulun tarjoamassa verkkoympäristössä ja hävitetään loppuraportin kirjoittamisen jälkeen. Mahdollinen paperiaineisto säilytetään lukitussa tilassa ja hävitetään loppuraportin kirjoittamisen jälkeen. Aineistoa käytetään ainoastaan opinnäytetyön tekoa varten, eikä sitä luovuteta muille osapuolille missään muussa tarkoituksessa. Haastateltavia kohdellaan arvostavasti ja kunnioitavasti. Haastattelukysymysten sekä tulosten esittämisessä pyritään neutraaliin ja kunnioittavaan ilmaisuun. Imetystukiäitihaastattelun kysymykset löytyvät opinnäytetyösuunnitelman liitteenä ja ne toimitetaan haastateltaville etukäteen.</p> <p>Opinnäytetyön aineisto kerätään haastatteluina, jolloin fyysiseen koskemattomuuteen ei puututa. Osallistujilta pyydetään kirjallinen suostumus, haastatteluvaatimuksena on täysi-ikäisyys, tilanteessa ei esitetä voimakkaita ärsykejä eikä haastattelu aiheuta turvallisuusriskiä. Haastatteluilla ei ole myöskään pitkäaikaisen henkisen haitan riskiä. Eettistä ennakoarviointia ei tarvita näillä perusteilla.</p> <p>Tiedotteet ja suostumuslomakkeet ovat opinnäytetyösuunnitelmassa liitteinä.</p>

Imetystukiäitien haastattelukysymykset

Imettävän äidin hyvinvointi

1. Mitä imettävän äidin hyvinvointi tuo mieleesi?
2. Mitkä asiat vaikuttavat imettävän äidin hyvinvointiin?
3. Miten imettävän äidin hyvinvointia voi tukea?
4. Miksi imettävän äidin hyvinvointia kannattaa tukea?

Imettävän äidin tarpeet

1. Millaisia imetyksen aikaisia tarpeita äideillä on hyvinvointinsa suhteen?
2. Millaisia imetyksen aikaisia tarpeita äideillä on imetyksen onnistumiseksi?
3. Millaisissa itseensä liittyvissä asioissa äidit pyytävät apua?
4. Oletko huomannut, että äideillä herää huolia itseensä liittyen imetyksen aikana?
Kuvaile tarkemmin.

Muut

1. Millaisia asioita toivoisit osteopaatin huomioivan, kun hän kohtaa imettävän äidin vastaanotollaan?
2. Mitä muita ajatuksia Sinulla tulee mieleen liittyen aiheeseen?

Osteopaattien haastattelukysymykset

Hyvinvointi

1. Miten huomioit imettävän äidin hyvinvoinnin psykofyysissosiaalisena kokonaisuutena?
2. Miten imettävän äidin jaksamista voi tukea osteopaattisella hoidolla?
3. Miten imetysajan kipuja kannattaa hoitaa?

Tarpeet ja huolet

1. Miten imetysajan nukkumiseen liittyviä ongelmia kannattaa hoitaa?
2. Millaista imetystukea osteopaatti voi tarjota?

Muut

1. Miten huomioit äidin toiveet imetyksen suhteen?
2. Miten äidin fyysistä hyvinvointia voi tukea?
3. Miten raskausaika ja synnytys kannattaa huomioida imettävän äidin hoidossa?
4. Miten imetysongelmia voi hoitaa osteopaattisesti?

Tiedote haastattelusta imetystukiäideille

Arvoisa Imetystukiäiti,

kutsun Sinut mukaan osallistumaan imettävän äidin osteopaattisen hoidon kehittämiseen haastattelun muodossa. Osallistumisesi ja näkökulmasi ovat arvokkaita, sillä imettävän äidin hyvinvoinnin tarkastelu on harvoin keskiössä.

Haastattelun tarkoituksena on kartoittaa imettävän äidin tarpeita ja toiveita imetyksen aikaisen hyvinvoinnin säilyttämiseksi kokemuksiin ja havaintoihin perustuen. Haastattelukysymykset toimitetaan osallistujalle etukäteen. Imettävän äidin osteopaattista hoitoa kehitetään osteopaattien ryhmähaastattelussa haastattelussasi nousseiden asioiden sekä kirjallisuuden perusteella. Haastattelut nauhoitetaan ja ne toimivat opinnäytetyön aineistona. Opinnäytetyön perusteella kirjoitetaan imettävän äidin osteopaattiseen hoitoon keskittyvä artikkeli.

Osallistuminen on vapaaehtoista ja voit keskeyttää sen syytä ilmoittamatta, milloin tahansa ilman, että siitä koituu Sinulle mitään haittaa. Voit myös peruttaa suostumuksen osallistumiseen, jolloin luovuttamaasi tietoa ei käytetä enää kehittämistarkoituksessa.

Kaikki aineisto ja tulokset kerätään, tallennetaan ja käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolain edellyttämällä tavalla. Yksittäiselle tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä annetaan koodi ja kaikki tieto säilytetään koodattuna haastattelutiedostoissa. Tulokset analysoidaan anonyymisti koodattuina, eikä yksittäinen osallistuja ole tunnistettavissa. Haastattelun tulokset esitetään myös siten, ettei yksittäinen osallistuja ole tunnistettavissa. Haastattelua koskevia tietoja ei luovuteta ulkopuoliselle taholle, eikä niitä käytetä muuhun kuin tämän opinnäytetyön tekemiseen. Aineisto säilytetään sähköisenä salasanalla suojatussa verkkoympäristössä ja paperiaineisto lukitussa tilassa. Kerätty aineisto hävitetään loppuraportin kirjoittamisen jälkeen joulukuussa 2017. Osallistumisesi on arvokasta, koska sen perusteella voimme kehittää imettävän äidin osteopaattista hoitoa tukemaan ja edistämään imetysajan hyvinvointia.

Metropoliassa opinnäytetyön tekijänä on Sanna Ruhanen ja opinnäytetyöohjaajina toimivat yliopettaja Pekka Paalasmaa ja lehtori Kaisa Hartikainen.

Ystävällisin terveisin,

Sanna Ruhanen, osteopatiaopiskelija, p. xxx xxx xxxx, sanna.ruhanen@metropolia.fi

Tiedote haastattelusta osteopaateille

Arvoisa Osteopaatti,

kutsun Sinut mukaan kehittämään imettävän äidin osteopaattista hoitoa ryhmäkeskusteluna yhdessä useamman osteopaatin kesken. Kehittämisessä Sinun näkökulmasi on tärkeä, sillä imettävän äidin hoidosta löytyy niukasti tutkittua tietoa.

Tarkoituksena on kehittää imettävän äidin osteopaattista hoitoa heidän omien tarpeiden ja toiveiden perusteella. Imettävien äitien tarpeita kartoitetaan etukäteen haastattelulla Imetyksen tuki ry:n kouluttamia imetystukiäitejä, ja tarvekartoituksen tulokset toimitetaan Sinulle ennen haastattelua. Haastattelut nauhoitetaan ja ne toimivat opinnäytetyön aineistona. Opinnäytetyön perusteella kirjoitetaan imettävän äidin osteopaattiin hoitoon keskittyvä artikkeli.

Osallistuminen on vapaaehtoista ja voit keskeyttää sen syytä ilmoittamatta milloin tahansa ilman, että siitä koituu Sinulle mitään haittaa. Voit myös peruttaa suostumuksen osallistumiseen, jolloin luovuttamaasi tietoa ei käytetä enää kehittämistarkoituksessa.

Kaikki aineisto ja tulokset kerätään, tallennetaan ja käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolain edellyttämällä tavalla. Yksittäiselle tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä annetaan koodi ja kaikki tieto säilytetään koodattuna haastattelutiedostoissa. Tulokset analysoidaan anonyymisti koodattuina, eikä yksittäinen osallistuja ole tunnistettavissa. Haastattelun tulokset esitetään myös siten, ettei yksittäinen osallistuja ole tunnistettavissa. Haastattelua koskevia tietoja ei luovuteta ulkopuoliselle taholle, eikä niitä käytetä muuhun kuin tämän opinnäytetyön tekemiseen. Aineisto säilytetään sähköisenä salasanalla suojatussa verkkoympäristössä ja paperiaineisto lukitussa tilassa. Kerätty aineisto hävietään loppuraportin kirjoittamisen jälkeen joulukuussa 2017.

Osallistumisesi on arvokasta, koska sen perusteella voimme kehittää imettävän äidin osteopaattista hoitoa tukemaan ja edistämään imetyksen ajan hyvinvointia.

Metropoliassa opinnäytetyön tekijänä on Sanna Ruhanen ja opinnäytetyöohjaajina toimivat yliopettaja Pekka Paalasmaa ja lehtori Hannaleena Risku-Kauppara.

Ystävällisin terveisin,

Sanna Ruhanen, osteopatiaopiskelija, p. xxx xxx xxxx, sanna.ruhanen@metropolia.fi

Suostumus haastatteluun osallistumisesta imetystukiäideille

Olen saanut sekä suullista että kirjallista tietoa osteopatian opinnäytetyöstä, jossa on tavoitteena kehittää imettävän äidin osteopaattista hoitoa. Tiedän, että haastattelun tarkoituksena on kartoittaa imettävän äidin tarpeita ja toiveita imetyksen aikaisen hyvinvoinnin säilyttämiseksi kokemuksiin ja havaintoihin perustuen. Olen saanut riittävästi tietoa haastatteluun liittyvistä seikoista. Tiedän, että kerättyä aineistoa hyödynnetään osteopatian opinnäytetyössä.

Minulla on ollut mahdollisuus esittää opinnäytetyöhön sekä haastatteluun liittyen tarkentavia kysymyksiä. Ymmärrän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa syytä ilmoittamatta ilman, että siitä koituu minulle mitään haittaa. Voin myös peruttaa tämän suostumuksen, jolloin luovuttamaani tietoa ei käytetä enää kehittämistarkoituksessa. Tietojani käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolakia ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tietojani ei luovuteta ulkopuoliselle, eikä niitä käytetä muuhun kuin tämän opinnäytetyön tekemiseen. Tiedot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Haastatteluaineistoa hyödynnetään opinnäytetyössä ja sen perusteella kirjoitussa artikkelissa siten, ettei niistä voi tunnistaa henkilöä.

Vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni ja vapaaehtoisen osallistumiseni tähän haastatteluun.

Suostumuksen antaja: _____

Paikka: _____

Päiväys: ____/____/____

Suostumuksen antajan allekirjoitus: _____

Suostumuksen vastaanottajan nimi: _____

Paikka: _____

Päiväys: ____/____/____

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus: _____

Suostumus haastatteluun osallistumisesta osteopaateille

Olen saanut sekä suullista että kirjallista tietoa osteopatian opinnäytetyöstä, jossa on tavoitteena tukea imettävän äidin hyvinvointia. Tiedän, että haastattelun tarkoituksena on pohtia ja kehittää imettävän äidin osteopaattista hoitoa heidän omien tarpeiden sekä kirjallisuuden perusteella. Olen saanut riittävästi tietoa haastatteluun liittyvistä seikoista. Tiedän, että kerättyä aineistoa hyödynnetään osteopatian opinnäytetyössä.

Minulla on ollut mahdollisuus esittää opinnäytetyöhön sekä haastatteluun liittyen tarkentavia kysymyksiä. Ymmärrän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa syytä ilmoittamatta ilman, että siitä koituu minulle mitään haittaa. Voin myös peruttaa tämän suostumuksen, jolloin luovuttamaani tietoa ei käytetä enää kehittämistarkoituksessa. Tietojani käsitellään luottamuksellisesti henkilötietolakia ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tietojani ei luovuteta ulkopuoliselle, eikä niitä käytetä muuhun kuin tämän opinnäytetyön tekemiseen. Tiedot hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Haastatteluaineistoa hyödynnetään opinnäytetyössä ja sen perusteella kirjoitettussa artikkelissa siten, ettei niistä voi tunnistaa henkilöä.

Vahvistan allekirjoituksellani suostumukseni ja vapaaehtoisen osallistumiseni tähän haastatteluun.

Suostumuksen antaja: _____

Paikka: _____

Päiväys: ____/____/____

Suostumuksen antajan allekirjoitus: _____

Suostumuksen vastaanottajan nimi: _____

Paikka: _____

Päiväys: ____/____/____

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus: _____

Esimerkki analyysistä

Millaista imetystukea osteopaatti voi tarjota?

Suora lainaus	Pelkistetty ilmaisu	Pelkistetyn ilmaisuuden ryhmittely	Alaluokka	Yläluokka		
Hands on, hands off. Mentaalista, psyykkistä, fyysistä, kaikkee periaatteessa. Meil on niin intiimi suhde potilaaseen monel taval. Sillä tavalla kokonaisvaltaisempi, ku mones tilantees, koska ihminen tuo hyvin laaja-alasesti sen oman olemisensa tilanteeseen, jolloin me voidaan vaikuttaa siihen just näin. Ottaen huomioon eri tekijät laaja-alasesti, onko se [ongelma] fysiologinen, et miten verenkierto rintarauhasen toimii, miten aineen vaihdunta toimii, jotta rinta pystyy tuottamaan maitoo ja saamaan sen sielt ulos. Uni, yleinen jaksaminen, parisuhde, suhde lapseen, perhedynamiikka. Kaikki ne.	Mentaalista, psyykkistä ja fyysistä	Mentaalista, psyykkistä ja fyysistä	Useiden tekijöiden vaikutus imetykseen	Kokonaisuuden huomiointi ja mahdollisuus hoitaa fyysisellä tasolla		
	Eri tekijöiden laaja-alainen huomiointi	Eri tekijöiden laaja-alainen huomiointi				
	Fysiologian huomiointi	Unen, jaksamisen ja perhedynamiikan huomiointi	Lapsen vaikutuksen huomiointi ja hoitaminen			
	Rintarauhasen verenkierto	Ymmärrys ympäristön ja vauvan kehon vaikutuksesta imetykseen				
	Aineenvaihdunnan toiminta	Mahdollisuus ja kyvyt tukea vauvaa kehollisella tasolla				
	Unen, jaksamisen ja perhedynamiikan huomiointi		Lapsen hoito		Fyysisten toimintojen huomiointi	Ymmärrys kehosta
			Fysiologian huomiointi			
Meil tulee verrattuna muuhun imetystukeen kuitenkin se kehollinen aspekti ja kehon toimintojen aspekti mukaan. Ja sit se ymmärrys siitä, että millä tavalla myös ympäristö ja vauva, ja vauvan keho, voi vaikuttaa siihen. Vauvan kehossa voi olla paljon asioita, jotka vaikuttaa imetykseen ja imetyksen onnistumiseen, et pystytään tukemaan vauvaa ehkä myös eri tasolla, enemmän kehollisella tasolla, ku pelkätään neuvomalla. Keskustelutuki on myös arvokasta, mut sitä saa helpommin ehkä muualtakin.	Tukea kehollisesta ja kehon toimintojen näkökulmasta	Rintarauhasen verenkierto	Fyysisten toimintojen huomiointi	Ymmärrys kehosta		
		Aineenvaihdunnan toiminta				
		Tukea kehollisesti ja kehon toimintojen näkökulmasta				
	Ymmärrys ympäristön ja vauvan kehon vaikutuksesta imetykseen	Tuo esille, ettei imetyksen tarvitse olla kivuliasta. Kivun taustalla jokin toimimattomuus	Ohjaus imetysasentoissa			
	Mahdollisuus ja kyvyt tukea vauvaa kehollisella tasolla	Imetysasentojen luovuus, kokeilu ja tyynyjen hyödyntäminen				
		Hartioiden rentouttamisen ohjaus				
Mä pidän puhetta tärkeänä siinä mielessä, että selittää sen mitä mä ajattelen. Se antaa ymmärryksen, kannustimen äidille. Sitten lapsen hoito siihen yhdistettynä	Selittäminen ja sanallistaminen antavat ymmärrystä äidille	Vastaanotolla mahdollisuus nähdä imetystilanne ja opastaa sen mukaisesti	Selittäminen			
	Lapsen hoito					
Tuo esille sen, että ei sen [imetysten] tarvii olla kivuliasta, jos äiti on siinä rajalla, että on lopettamassa sen kivun takii imetyksen. Jotainhan siel on, joka ei toimi.	Tuo esille, ettei imetyksen tarvitse olla kivuliasta. Kivun taustalla jokin toimimattomuus	Selittäminen ja sanallistaminen antavat ymmärrystä äidille				

<p>Imetysasentojen luovuus [...], sitte tyynyjen käyttö ja ohjeistus siinä, et saa omat hartiat rennoks, et verenkierto rinnoille toimii, ja selkä rentoutuu. Kokeillaa eri asentoja. Väliillä pyydän, et miten lähtisit imettämään, ja mä katson, miten vois tehdä toisin. Käytännös näkee nopeesti, onks se lapsi, joka stressaantuu ensin vai äiti, joka stressaantuu ensin.</p>	<p>Imetysasentojen luovuus, kokeilu ja tyynyjen hyödyntäminen</p> <p>Hartioiden rentouttamisen ohjaus</p> <p>Vastaanotolla mahdollisuus nähdä imetystilanne ja opastaa sen mukaisesti</p>			
<p>Itselläni on vaan osteopaattinen näkemys/hoitomahdollisuus imetystä tukemaan, mutta voin ohjata asiakkaita imetystukihenkilöille.</p>	<p>Osteopaattinen näkemys</p> <p>Osteopaattinen hoitomahdollisuus</p> <p>Ohjaaminen imetystukihenkilölle</p>			

Opinnäytetyön tuotos: artikkeli Imetysuutisia-lehteen

Voi hyvin, äiti - osteopatiasta apua.

Väsyttääkö? Kolottaako? Takkuaako imetys ajoittain? Hyvinvointia voidaan tukea ja se auttaa jaksamaan arjen haasteissa. Osteopaatin vastaanotolta voit saada apua jaksaksesi imetysajan aallokossa.

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos julkaisi hiljattain uuden kansallisen imetyksen edistämisen toimintaohjelman. Toimintaohjelman tavoitteina ovat muun muassa edistää terveyttä ja hyvinvointia tukemalla imetystä sekä ammattilaisten, kansalaisjärjestöjen ja muiden toimijoiden yhteistyön lisääminen imetyksen edistämiseksi. Terveydenhuollon ammattilaisina osteopaatit voivat olla tukemassa imettävän äidin hyvinvointia ja imetyksen onnistumista muiden toimijoiden rinnalla.

Haasteita hyvinvoinnissa

Me äidit olemme ainutlaatuisia, joten hyvinvointiimme vaikuttavat yksilöllisesti monet eri tekijät. Koska äidin hyvinvointi heijastuu myös lapsen ja koko perheen hyvinvointiin, sen vaaliminen on ensiarvoisen tärkeää. Hyvinvoiva äiti jaksaa paremmin arjessa ja hyvinvoinnin tukeminen tukee myös imetyksen onnistumista.

Imetyksen eri vaiheissa saattaa helposti miettiä, kuinka jaksaa rikkonaisten öiden ja väsymyksen kanssa, imetysluottamuskin saattaa horjua väsymyksen keskellä. Välillä ajatukset lämpimästä ruoasta, suihkusta tai omasta ajasta tuntuvat vain kaukaisilta haaveilta. Joskus tulee pohdittua kauanko raskaudesta lähtien kestäneet kivut jatkuvat, paikatkin ovat jumissa. Imetys saattaa ajoittain muistuttaa akrobaattista suoritusta tai ikuiselta tuntuva patsaanomaista jähmettymistä, kunhan lapsi saa maitoa ja pysyy tyytyväisenä. Mitä jos näille epämukavuuksille voisi tehdä jotain sen sijaan, että vain yrittäisi pärjätä niiden kanssa?

Osteopaattinen hoito hyvinvoinnin tukena

Osteopatiassa vallitsee kokonaisvaltainen ihmiskäsitys, ja osteopaattisen hoidon taustalla on terveyttä korostava filosofia. Osteopaattisessa hoidossa yhdistetään anatomian ja fysiologian tuntemus, kuitenkin unohtamatta psyykkisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia. Nämä kaikki yhdistyvät myös imettävän äidin hyvinvoinnin tukemisessa.

Osteopaatin vastaanotolle hakeudutaan monista eri syistä, usein jonkin kivun vuoksi. Osteopaatilla on mahdollisuus tukea kehollisella tasolla äitiä, huomioimalla kuitenkin kokonaisvaltaisesti muut tilanteeseen vaikuttavat tekijät. Osteopaattisella hoidolla voidaan tukea ja tasapainottaa kehon normaaleja toimintoja, kuten hermoston toimintaa sekä lihas- ja niveltason kireyksiä. Hermoston tasapainottamisella voidaan parantaa levon ja unen laatua. Uni on yksi hyvinvoinnin peruspilareista ja se voidaankin asettaa ensisijaiseksi hoidon kohteeksi. Jotkut osteopaateista hoitavat myös lapsia, ja monesti on hyödyllistä hoitaa sekä äiti että lapsi.

Vastaanotolla raskaus ja synnytys nousevat varmastikin puheeksi. Molemmilla on vaikutusta imetyksen sujumiseen sekä äidin kehoon, varsinkin lantioon. Tietynlaista hoitomallisuositusta imettävän äidin hoidolle ei kuitenkaan voida antaa. Hoidon tulisi rakentua

yksilöllisesti äidin toiveista, kokemuksista ja terveydellisestä tilanteesta käsin. Äidin toiveet imetyksen suhteen voidaan asettaa myös hoidon tavoitteeksi.

Lopuksi

Kaikki hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat vuorovaikutuksessa keskenään, ja hyvinvoinnin tukeminen auttaa jaksamaan paremmin. Myös yhteiskunnallisella tasolla on huomattu hyvinvoinnin edistämisen ja tukemisen olevan tavoiteltava asia. Äiti, muistathan pitää huolen myös omasta hyvinvoinnistasi. Vaikka ottamalla pienen hengähdystauon osteopaatin vastaanotolla.

Kirjoitus perustuu osteopatian tutkinto-ohjelman opinnäytetyöhön, joka julkaistiin Metropolia Ammattikorkeakoulussa joulukuussa 2017. Opinnäytetyössä haastateltiin imetystukiäitejä ja imettäviä äitejä hoitaneita osteopaatteja. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Imetyksen tuki ry. Kirjoittaja on osteopatiaopiskelija, imetysohjaaja ja imetystaipaleen taakseen jättänyt äiti.

Lähteet:

Seffinger, Michael A. – King, Hollis H. – Ward, Robert C. – Jones, John M. III – Rogers, Felix J. – Patterson, Michael M. 2011. Osteopathic Philosophy. Teoksessa Chila, Anthony G. (toim.): Foundations of Osteopathic Medicine. 4–22.

Hakulinen, Tuovi – Otronen Kirsi – Kuronen, Maria (toim.) 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022.