

UNICHAT – TUKEA VANHEMMILLE PIENTEN LASTEN UNIONGELMIIN

Katja Korhonen ja Tuuli Manninen

Opinnäytetyö, kevät 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK) + lastentarhan-
opettajan virkakelpoisuus/

Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suun-
tautumisvaihtoehto

Sosionomi (AMK)-kirkon varhaiskas-
vatuksen ohjaajan virkakelpoisuus +
lastentarhanopettajan virkakelpoi-
suus

TIIVISTELMÄ

Korhonen, Katja & Manninen, Tuuli. Unichat–tukea vanhemmille pienten lasten uniongelmiin. 54 s., 1 liite. Kieli: Suomi. Kevät 2018. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK) + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus / Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + kirkon varhaiskasvatuksen ohjaajan virkakelpoisuus + lastentarhanopettajan virkakelpoisuus.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa tietoa Ensi- ja turvakotien liitolle heidän ylläpitämästään Unichat-palvelusta, sekä palvelun käyttäjistä. Unichat on chat-palvelu, jossa vanhemmat voivat keskustella lapsen nukkumiseen ja nukahtamisen liittyvistä kysymyksistä yhdessä Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten Baby blues -työntekijöiden kanssa. Tarkoituksemme oli selvittää, kuinka Unichat tukee univaikeuksista kärsivien pienten lasten vanhempia. Tämän lisäksi pyrkimyksemme oli tuoda näkyväksi Unichatin käyttäjien kehitysehdotuksia. Aineistomme koostui neljästä syksyllä 2017 käydystä Unichat-keskustelusta ja Webropol-kyselystä, jonka suuntasimme vanhemmille, jotka olivat käyttäneet Unichat-palvelua.

Tutkimustulosten mukaan Unichat-palvelulle on tarvetta. Vanhemmat kaipaavat neuvoja Baby blues -työntekijöitä, jotka ovat uniohjauksen ammattilaisia. Chatin tarjoamalla vertaistuellalla ei ole vanhemmille niin suurta merkitystä kuin ammattilaisten avulla. Myös ohjaajilla oli kaksi erilaista lähestymistapaa. Toiset ohjaajat korostivat enemmän vertaiskeskusteluun tukevaa ohjausta, kun taas toiset jakoivat enemmän konkreettisia ohjeita nukahtamis- ja uniongelmiin.

Unichat-palvelulle on tarvetta, mutta palvelun sisältöä tulisi muuttaa enemmän informatiiviseen suuntaan kuin vertaistuelliseen.

Asiasanat: vanhemmuus, varhainen tuki, vauvan uni, vertaistuki, Unichat.

ABSTRACT

Korhonen, Katja & Manninen, Tuuli. Unichat – Support for the parents of small children with sleeping problems. 54p, 1 appendix. Language: Finnish. Spring 2018. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education/ Option in Christian Child and Youth Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this thesis was to gather information for the Federation of Mother and Child Homes and Shelters for their chat service called Unichat. Unichat is a group chat service that offers a place for parents to discuss their children's sleeping problems with each other and with the professionals of the Federation of Mother and Child Homes and Shelters member associations.

The main objective of the thesis was to examine how Unichat supports the parents with small children, who have sleeping problems. In addition, our purpose was to collect suggestions from the parents for developing Unichat service.

The data consists of four Unichat discussions from autumn 2017 and a Webropol survey. The survey was targeted for the parents who had used Unichat service.

According to research results, there is a need for Unichat service. Parents require advice from Baby blues- employees, who are professionals of the small children's sleeping problems. The peer support provided by the Unichat is not as important for the parents as the help from the Baby blues- professionals. The Baby blues- professionals also had two different approaches. Other professionals emphasized more peer conversation while the others offered Parents want advice from Baby blues -employees, who are professionals of the small children`s sleeping problems. The peer support provided by the Unichat is not as important for the parents as the help of the Baby blues -professionals. The Baby blues -professionals also had two different approaches. Other professionals emphasized more peer conversation while others gave more guidance with sleeping issues.

There is a need for Unichat service, but the content of the service should be changed to be more professional.

Keywords: parenthood, early support, baby sleep, peer support, Unichat

SISÄLLYS

JOHDANTO	6
1 UNI.....	8
1.1 Unen rakenne	8
1.2 Uni raskausaikana	10
2 0-2-VUOTIAAN LAPSEN NUKKUMINEN	11
2.1 Vauvan unentarve ensimmäisinä elinkuukausina	11
2.2 Nukkuminen yli puolivuotiaana	12
2.3 Yöheräilyt.....	13
2.4 Lapsen nukkumista edistäviä käytäntöjä	13
3 PALVELUT VAUVAPERHEILLE.....	17
3.1 Ensi- ja turvakotien liitto.....	17
3.2 Unichat palvelukuvaus.....	19
3.3 Chat-palvelut tukimuotona	20
4 VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMINEN.....	22
4.1 Vanhemmaksi kasvaminen.....	23
4.2. Vanhemmuuden vertaistuki	24
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	25
5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset	25
5.2 Aineiston keruu	25
5.3 Aineiston analysointi	27
5.4 Aineiston kuvaus.....	28
6 TUTKIMUSTULOKSET	30
6.1 Vertaiskeskusteluun ohjaaminen Unichatissa.....	31
6.2 Tuen hakeminen muualta	33
6.3 Vanhemman jaksaminen	34
6.4 Nukkumista edistävät keinot.....	35
6.5 Tiedon tarjoaminen	36

6.6. Kehittämisehdotuksia.....	37
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	38
8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	40
9 POHDINTA	41
9.1 Pohdintaa Unichatista.....	41
9.2 Ammatillinen kasvu.....	42
LÄHTEET.....	46
LIITE 1: Unichat-käyttäjäkysely.....	50

JOHDANTO

Uni on jokaiselle ihmiselle tärkeä ja merkittävä tekijä hyvinvoinnin kannalta. Unen laadulla on suuri merkitys jokapäiväiseen jaksamiseen. Se vaikuttaa mielialaan, tunne-elämään sekä fyysiseen ja psyykkiseen jaksamiseen. Unen tarve vaihtelee suuresti yksilön ja iän mukaan, vauvat nukkuvat noin 20 tuntia vuorokaudessa, kun teini-ikäisen unen tarve on enää yhdeksän tuntia. Lasten unihäiriöt ovat hyvin tavallisia ja ne ovat yleensä lieväasteisia. Unihäiriöitä esiintyy joka ikäryhmässä noin 20–30 prosentilla lapsista. Vakavampia unihäiriöitä esiintyy harvoin, ja ne liittyvät usein kehityksellisiin vaikeuksiin, somaattisiin, neurologisiin ja psykiatrisiin sairauksiin. (Korhonen & Sinkkonen 2015, 195–197.)

Perheissä, joissa on pieniä lapsia, on nukkuminen usein haastavaa erilaisten syiden, kuten yöheräämisten takia. Lisäksi vanhemmuuteen voi liittyä muita hankaluuksia, kuten arjen toimimattomuutta ja vanhempien uupumusta. Näiden lisäksi heikko tukiverkosto voi kuormittaa perheen tilannetta. Perheet tarvitsevat tukea ja neuvoja selvittääkseen tilanteesta. Ennaltaehkäisevää vauvatyötä tehdään esimerkiksi terveyskeskuksissa, neuvoloissa, seurakunnissa ja erilaisissa yhdistyksissä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Tässä työssä keskitymme Ensi- ja turvakotien liiton ylläpitämään ryhmächat-palveluun nimeltä Unichat. Unichatin tarkoitus on tukea pienten lasten vanhempia nukkumiseen liittyvissä asioissa.

Opinnäytetyömme aihe on hyvin ajankohtainen, sillä pienten lasten vanhemmille suunnatut palvelut löytyvät entistä enemmän verkosta. Silloin kun lapsi nukkuu, on vanhemmilla hetki aikaa etsiä tukea tai apua verkosta. Juuri tähän tarpeeseen on Ensi- ja turvakotien liitto luonut matalan kynnyksen palvelun, Unichatin. Unichat-ryhmäkeskustelujen sisältö nojaa vertaistukeen ja ammattilaisten apuun. Unella on jokaiselle ihmiselle valtava merkitys, ja erityisesti pikkulapsivaiheessa unen vaikutus korostuu. Siksi nukkumishaasteisiin tulisi saada apua ajasta ja paikasta riippumatta.

Opinnäytetyömme tarkoitus on selvittää, miten Unichat tukee pienten lasten vanhempia sekä miten palvelua voisi kehittää. Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa Ensi- ja turvakotien liitolle tietoa sen ylläpitämästä Unichat- palvelusta sekä palvelun käyttäjistä. Idea opinnäytetyön tekemiseen lähti liikkeelle kesällä 2017 tehdyn tutustumiskäynnin pohjalta. Saimme aiheen työstettäväksemme seuraavana syksynä. Palvelu on uusi, eikä sen vaikuttavuutta ole vielä tutkittu. Lähdimme kartoittamaan tietoa palvelun käyttäjistä sekä heidän kokemuksiaan palvelusta Webropol- kyselyn avulla.

1 UNI

Uni on ihmiselle välttämätöntä ja noin kolmasosa ihmiselämästä on nukkumista. Unella on useita tehtäviä. Pitkäkestoisella unen puutteella tiedetään olevan haittavaikutuksia terveyteen ja suorituskykyyn. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 22.)

Unen aikana vakiintuvat muistijäljet päivällä koetuista motorisista ja kielellisistä kokemuksista, kuin myös kokemukset läheisten ja ympäristön suhteen. Käytetyt hermosoluyhteydet säilyvät ja vahvistuvat, kun taas käyttämättömät karsiintuvat pois. Näin aivot muovautuvat unen aikana ja kahden ensimmäisen elinvuoden aikana aivot muokkaantuvat erityisen nopeasti. Tämä tarkoittaa, että unella on merkittävä rooli oppimiselle ja kehitykselle. Kognitiivisten toimintojen ja vireyden ylläpito, sekä fyysisen hyvinvoinnin ylläpito kuuluu unen tärkeimpiin tehtäviin. Aivot palautuvat unen aikana. Riittävällä unella on myös merkittävä rooli tunne-elämän kehitykselle, havainnointikykyyn ja impulssien hallitsemisen kanssa (Aronen 2014). Univaje sen sijaan aiheuttaa kortisolin lisääntymistä kehossa ja vähentää kilpirauhashormonin eritystä. (Härmä, Sallinen 2004, 48.) Unen puute vaikuttaa heikentävästi muistiin ja uuden oppimiseen ja sen lisäksi keskittymis- ja arvostelukykyyn (Saarenpää-Heikkilä 2007, 23–24).

1.1 Unen rakenne

Valveillaolon määrä ja vuorokaudenaika säätelevät unta. Näitä kutsutaan homeostaattiseksi ja sirkadiaaliseksi järjestelmäksi. Valveilla ollessa homeostaattinen paine kasvaa. (Paavonen – Saarenpää-Heikkilä 2008, 1161.) Tämän myötä aivojen pohjukassa sijaitsevaan nukahtamiskeskukseen kertyy ainetta nimeltä adenosini. Adenosinin kertyminen tarkoittaa, että aivojen energiavarasto tyhjenee, ja tämä korjaantuu nukkumalla. Sirkadiaalinen järjestelmä reagoi valaistukseen (Paavonen – Saarenpää-Heikkilä 2008, 1161). Keskellä aivoja sijaitseva tumake tiedottaa valon määrästä taaempana olevalle käpyrauhaselle, joka tuottaa melatoniinia valon vähentyessä. Melatoniinin erityis on keskeistä unelle. Sama järjestelmä säätelee myös ruumiinlämpöä. Ruumiinlämpö nousee

päivisin ja laskee öisin valvomisesta riippumatta. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 12–13). Näin järjestelmät huolehtivat, että nukkuminen tapahtuu yöaikaan ja on kestoaltaan aikuisilla noin kahdeksan tuntia (Paavonen – Saarenpää-Heikkilä 2008, 1161).

Vastasyntyneen ja aikuisen uni eroavat toisistaan. Aikuisen puolentoista tunnin mittainen unisykli jaetaan hidas-aalto- eli NREM-uneen (Non-REM), jonka jälkeen uni kevenee vilke- eli REM-uneeksi. (Katajamäki & Gylden 2017, 261.) REM tulee sanoista rapid eye movements tarkoittaen nopeita silmänliikkeitä (Partinen & Huovinen 2007, 37). Unisyklin jälkeen on mahdollista havahtua valveille ja nukahtaa uudelleen normaalisti noin 10 minuutissa. Valvomista on noin 5% normaalia yönestä. Herääminen aamuyön aikaan johtuu siitä, että suurin osa syvästä unesta on nukkuttu ja suurin unentarve täytetty. REM- unen välissä on ns. torketta, joka myös voi aiheuttaa herkemmin heräämisen. (Härmä, Sallinen 2004, 30.)

NREM uni jaetaan Rechtschaffenin ja Kalesin uniluokituksen mukaan S1-, S2-, S3- ja S4-uneeksi, joista kaksi ensimmäistä ovat kevyttä unta ja kaksi viimeiseksi mainittua syvää unta. (Partinen & Huovinen 2007, 35–36). Toisin kuvaten S1-unta voidaan kutsua torkkeeksi, S2-unta kevyen unen vaiheeksi ja S3- ja S4-unta syvän unen vaiheeksi. Torkevaiheen osuus on noin viisi prosenttia unisyklistä. Torkkeessa keho rentoutuu ja yhteys ympäristöön sekä aivojen suorituskyky heikkenee. Torkkeesta siirrytään kevyen unen vaiheeseen, jonka osuus unesta on noin 50 prosenttia. Tässä vaiheessa yhteys ympäristöön on merkittävästi heikentynyt ja unen palauttavat vaikutukset alkavat toteutumaan. Syvän unen vaihe on 25 prosenttia ja se nukutaan yleensä ensimmäisten 4-5 tunnin aikana. Tässä vaiheessa keho on kokonaan rentoutunut, kasvuhormonit välittyvät ja aivot saavat energiaa. REM-unen osuus on 20 prosenttia ja on luonteeltaan häiriöherkkää (Katajamäki & Gylden 2017, 261). Siinä ilmenee ajattelua, jonka logiikka eroaa valveillaoloon. Uneen voi sisältyä tapahtumia todellisesta elämästä ja nukkuja tuntee olevansa niissä mukana. (Härmä, Sallinen, 2004 26–29.)

1.2 Uni raskausaikana

Laajassa Child Sleep suomalaistutkimuksessa tutkittiin raskaana olevien naisten sekä heidän puolisoitensa unta. Suurin osa raskaana olevista koki jo raskausaikana unen laadun huonoksi. Hormonaaliset seikat oli merkittävin syy unettomuuteen. Myös tulevat isät reagoivat puolisonsa raskauteen ja kärsivät unettomuudesta ja nukahtamisongelmista. Nukahtamisvaikeuksia tai unettomuutta oli viidenneksellä tutkimukseen osallistuneista miehistä, erityisesti silloin, jos perheessä oli jo entuudestaan lapsia. Unettomuus ja univaje aiheuttavat kroonistuksessaan erilaisia terveysriskejä, kuten masennusta, sydän- ja verisuonitauteja ja painon nousua. (Paavonen, Saarenpää, Pölkki, Kylliäinen, Porkka-Heiskanen & Paunio 2016.)

Ongelmat voivat myös jouduttaa ennen aikaista synnytystä ja raskausmyrkytystä ja olla syynä synnytyksen jälkeiseen masennukseen. Synnytyksen jälkeisellä masennuksella on tunnetusti negatiivisia vaikutuksia äidin ja lapsen vuorovaikutussuhteeseen. Nukkumisongelmat eivät tutkimuksen valossa kuitenkaan näytä häviävän mihinkään synnytyksen jälkeen, sillä vähintään 60 prosenttia äideistä ne jatkuvat lapsen synnyttyä. Äidin kärsimällä unettomuudella voi olla kauaskantoisia seurauksia ja vaikutuksia sikiöön. Erityisen vakava tilanne on perheen ja vauvan kannalta silloin, jos vanhemmilla esiintyy unettomuutta ja masennusta samaan aikaan. (Paavonen ym. 2016.)

2 0-2-VUOTIAAN LAPSEN NUKKUMINEN

Nukkuminen on osin opeteltu sosiaalinen taito, joka kehittyy lapsella suhteessa vanhempiin ja muihin häntä hoitaviin läheisiin aikuisiin. Vastasyntyneellä ei ole ymmärrystä vuorokaudenajasta, vaan vauvan rytmiä kuvaa unen ja valveillaolon vuorottelu. (Keski-Rahkonen & Nalbantoglu 2015, 18–19.) Myöhemmin yksilölliset tekijät alkavat vaikuttamaan nukkumiseen. Temperamentti vaikuttaa rauhoittumiseen sekä siihen, kuinka yhtäjaksoisesti vauva nukkuu. Toiset vauvat ovat rytmisempiä kuin toiset ja tämä vaikuttaa siihen, kuinka paljon lapsi tarvitsee tukea nukahtamiseen ja vireystilan säätelyyn. Nukkumiseen vaikuttaa herkästi myös sairaudet, sekä kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat tekijät. (Ukkonen 2014b.)

Vastasyntyneen homeostaattinen ja sirkadiaaninen järjestelmä ovat vielä kypsyttömiä, mutta järjestelmät kehittyvät ensimmäisten elinkuukausien aikana. Uni jaetaan aktiiviseen uneen ja hiljaiseen uneen, sekä välimuotoiseen uneen, joka puoleen vuoteen mennessä loppuu perusunen lisääntyessä. Kaikki viisi unen vaihetta, S1-S4 ja vilkeuni, ovat kuitenkin havaittavissa muutaman kuukauden ikäisellä. (Saarenpää-Heikkilä – Paavonen 2008, 1161–1162).

Vastasyntyneen unisykli on tunnin mittainen. REM-unta on 35–50 prosenttia, vastasyntyneellä jopa 60–70 prosenttia (Saarenpää-Heikkilä - Paavola 2008, 1162) mutta osuus unesta vähenee ajan myötä ja on 3–4-vuotiailla samanmittainen kuin aikuisilla. (Katajamäki & Gylden 2017, 261.) Uskotaan, että REM-uni vaikuttaa aivojen kehittymiseen ja siksi sen osuus vastasyntyneiden unesta on niin suuri (Partinen & Huovinen 2007, 43).

2.1 Vauvan unentarve ensimmäisinä elinkuukausina

Ensimmäiset päivät synnytyksen jälkeen vauva nukkuu paljon, jotta hän toipuu synnytyksestä. Tämän jälkeen vauvan unen kesto on tunnista neljään tuntiin kerrallaan, mutta näitä unipätkiä voi olla myös peräkkäin. Pisin valvejakso on kahden

tunnin mittainen. Ensimmäisen kolmen kuukauden aikana unentarve on noin 15–16 tuntia vuorokaudessa. (Ukkonen 2014. a) Vastasyntynyt nukahtaa suoraan vilkeunivaiheeseen, ja syvän unen kautta palautuu pinnalliseen uneen (Sterling 2003, 14).

Noin kolmen kuukauden iässä vauvan univalveryti alkaa kehittymään ja pisimmät nukkumisjaksot painottuvat yöaikaan vauvan melatoniininerityksen kypsyessä (Saarenpää-Heikkilä 2007, 18). Tähän vaikuttavat vuorokauden vaihtelu, vanhempien päivärytmi, sekä vauvan temperamentti. Toiset vauvat ovat jo syntyessään rytmisiä, kun taas toiset tarvitsevat paljon tukea unirytmien saavuttamiseen. (Ukkonen 2014a.) Kolmikuuisena vauvan unisykli alkaa syvästä unesta ja nukkuminen jatkuu tällä syklillä läpi elämän (Sterling 2003, 14).

2.2 Nukkuminen yli puolivuotiaana

Puolivuotias vauva on kiinnostunut ympäristöstään ja hänen motorinen kehityksensä on vilkkaimmillaan. Rauhallisemmat vauvat eivät välttämättä vielä ole läheneet liikkeelle, mutta osa vauvoista kääntyilee, jotkut jopa ryömivät ja konttaavat sekä yrittävät nousta seisomaan. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017.) Tämä kehitysvaihe voi näkyä levottomuutena ja malttamattomuutena rauhoittua nukahtamaan.

Ukkosen (2014b) mukaan kiintymyssuhteet vakiintuvat 6–10 kuukauden iässä ja lapsi tarvitsee tällöin aikuiselta paljon tukea itsesäätelyssä. Lapsi voi nukkua yhtäjaksoisesti 8–12 tuntia, kuitenkin noin 60 prosenttia lapsista nukkuu läpi yön nopean motorisen ja emotionaalisen kehitysvaiheen vuoksi. Kokonaisunentarve vuorokaudessa on 13–14 tuntia ja valveilla lapsi jaksaa olla 3–4 tuntia kerrallaan. Puolivuotias herää vielä 1–3 kertaa yössä, mutta vauva ei pääsääntöisesti enää tarvitse yöllistä ruokailua. (Ukkonen 2014b.)

Erilaiset infektiot haittaavat nukkumista. Makuuasento voi tuntua pahalta korva-tulehduksen ja yskän aikana. Tällöin tärkeää on, että lapsi nukkuu edes vähän tutuksi tuntemallaan tavalla. (THL 2017.)

2.3 Yöheräilyt

Valveille havahtuminen kuuluu normaaliin unisykliin kevyen unen vaiheessa. On tärkeää opettaa vauva nukahtamaan itseksensä seuraavaan univaiheeseen. (Sterling 2003, 15.) Yöllinen itku voi edustaa lapsen kiintymyskäyttäytymistä. Vaikka lapsi ei tarvitsisi yöllisiä ruokailuja, hän itkullaan varmistaa, että häntä hoitava aikuinen on tarvittaessa läsnä häntä varten. Tämä perustuu biologiseen mekanismiin, jossa lapsi varmistaa turvallisuutensa yöaikaan. Tällöin usein riittää, että vanhempi reagoi vauvaan kevyellä kosketuksella tai kertomalla olevansa läsnä. (Ukkonen 2014.b)

Kun vauva on fysiologisesti noin kuuden kuukauden iässä valmis nukkumaan yöt rauhallisesti, on yleisin syy varsinaisiin yöheräilyihin totutut nukuttamiskäytännöt, joita kutsutaan uniassosiaatioiksi. Tämä tarkoittaa, että vauva on tottunut nukahtamaan tietyllä tavalla ja kevyen unen vaiheessa lapsi herätessään säikähtää ja itkee tilanteen ollessa erilainen kuin nukahtaessa. Tilanne rauhoittuu, kun vanhempi tulee paikalle ja toistaa totutut, eli assosioidut nukahtamiskäytännöt. Yleisimpiä uniassosioita, joihin vauva on tottunut, ovat vauvan nukahtaminen rinnalle kesken syönnin sekä vauvan ottaminen viereen ja siirtäminen omaan nukkumapaikkaan nukahtamisen jälkeen. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 38–39)

Tilanteen kärjistyessä on parasta vauvalle ja vanhempien jaksamiselle aloittaa niin kutsutut unikoulumenetelmät, jossa vauva opetetaan nukahtamaan itse omaan nukkumapaikkaan (Saarenpää-Heikkilä 2007, 38–39). Unikoulu sopii myös, jos yöheräilyjen takana on lapsen halu syödä öisin. Vieroitus yösyötöistä on mahdollista noin kuuden kuukauden iässä (Saarenpää-Heikkilä 2007, 42–43.)

2.4 Lapsen nukkumista edistäviä käytäntöjä

Edellä on kuvattu, millainen unentarve vauvalla on ensimmäisinä elinkuukausina. Vauvan yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi myös vanhemmat voivat vaikuttaa vauvan nukkumiseen. Ukkosen (2014b) mukaan vanhemman odotukset, oma temperamentti ja vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus vaikuttavat

vauvan nukuttamiseen ja siihen, miten vauvan viesteihin reagoidaan. Arjen ja parisuhteen hankaluudet vaikuttavat myös millaisia voimavaroja vanhemmalla on muuttaa totuttuja nukuttamiskäytäntöjä tarpeen vaatiessa. Muutokset nukuttamiskäytännöissä vaatii vanhemmilta johdonmukaisuutta, kärsivällisyyttä ja voimavaroja. Yleensä vauva oppii uudet käytänteet noin kahdessa viikossa, mutta uudet muutokset kannattaa tehdä asteittain. (Ukkonen 2014b.) Seuraavaksi on lueteltu hyviä käytäntöjä, jotka edistävät lapsen nukkumista.

Säännöllinen päivärytmi ja iltarutiinit luovat perustan hyvälle unelle. Päivärytmi koostuu ulkoilusta, seurustelusta, leikistä, ruokailuista ja päiväunista. Toistuvat rutiinit auttavat lasta ymmärtämään, että nukkumaan meno kuuluu tavalliseen päivärytmiin (Sterling 2003, 38). Viimeiseen ruokailuun kannattaa panostaa, jottei vauva herää nälän takia. Vauvan kanssa kannattaa olla aktiivisessa vuorovaikutuksessa päivän aikana ja antaa hänelle paljon huomiota. Iltarutiinit toistuvat aina samalla lailla. Iltatoimien jälkeen rituaali voi olla vaikka hyvänyön toivotus unileluille tai unilaulu. (Ukkonen 2014b.)

Lapsen oman nukahtamistavan tukeminen on tärkeää, jottei synny hankalia uniassosioita, joissa lapsi ei enää kykene nukahtamaan ilman vanhempaa. Lapsi tarvitsee vanhempia, jos totuttuihin nukahtamiskäytäntöihin on kuulunut esimerkiksi imetys tai syliin nukahtaminen. Lapsen omia nukahtamistapoja ovat muun muassa liikkuminen, kuten itsensä heijaaminen tai korvien nyplääminen. Ääntely ja peukalon tai vaikkapa unilelun imeminen voivat myös olla lapsen omia nukahtamistapoja. Iltarutiinien jälkeen vanhempi laskee hereillä olevan vauvan nukkumapaikkaan ja vanhempi voi istua lapsen sängyn vieressä, puhua rauhoittavasti ja silittää vauvan selkää. Lapsi saattaa nousta seisomaan nukuttamisen aikana. Tällöin vanhemman olisi hyvä auttaa lasta menemään itseksseen takaisin makuulle silittämällä tyynyä ja kutsumalla lasta makuulle. Aikuisen nukuttamiskeinoina toimivat näin ääni, kosketus ja läsnäolo. (Ukkonen 2014b)

Vauvan ensimmäinen nukkumapaikka voi olla esimerkiksi äitiysavustuksen laatikko. Sterlingin (2003, 16) mukaan perhepeti tai oma sänky omassa tai vanhempien makuuhuoneessa käyvät jatkossa hyvänä nukkumapaikkana. Huoneen tulee olla sopivan lämmin, sillä vauva ei kykene tehokkaasti säätelemään

ruumiinlämpöään. Valo saattaa häiritä unta ja nukahtamista, kuten myös melu. Tavallisimpiin kodin ääniin on kuitenkin hyvä tottua esimerkiksi päiväunien aikana. (Sterling 2003, 16, 30–31.) Nukkumapaikka olisi hyvä olla eri päiväunien aikana ja näin tehdä eroa yöunesta. Vauva voi nukkua esimerkiksi vaunuissa. Nukkumahuoneen verhot voivat olla auki päiväunien aikana, mikäli nukkumapaikka on sama. (Sterling 2003, 37.)

Kapalointi sopii hyvin vastasyntyneelle sekä lapsille, jotka nukkumistilanteissa liikkuvat aktiivisesti. Se sopii käytettäväksi 3-4 kuukauden ajan syntymästä, jonka jälkeen siitä olisi hyvä pyrkiä eroon. Kapitalointi voi auttaa, jos lapsi säpsähtelee nukkuessaan ja liikkuessaan herättää itsensä. Riittävän iso ja ohut kangas tai lakana sopii kapitalointiin. (Ukkonen 2017.)

Tassutusmenetelmän tavoitteena on, että vauva voidaan jättää yksin nukahtamaan omaan nukkumapaikkaan ilman vanhempien läsnäoloa. Menetelmä voidaan aloittaa noin kuuden kuukauden iässä, kun vauvan vuorokausirytmissä on näkyvillä säännöllisyyttä eikä vauva tarvitse yöllistä ruokailua. Sairauden aikana ei kannata aloittaa unikoulua. Menetelmässä nukahtamista opetellaan turvallisesti vanhemman kanssa ja vanhempi vastaa vaativaan itkuun välittömästi. Menetelmän onnistuessa vauva ei hätäänny herätessään yöllä, vaan osaa jatkaa uniaan ilman vanhempien tukea. Uuden nukahtamistavan oppiminen voi kestää kaksikin viikkoa ja olisi hyvä, jos molemmat vanhemmat osallistuvat unikouluun. (THL 2017). Yksin olevan vanhemman kannattaa hakea tukea lähipiiristään helppottaakseen jaksamistaan.

Vauva laitetaan iltarutiinien jälkeen nukkumaan omaan nukkumapaikkaan. Vanhempi laittaa lapsen makuuasentoon rauhoittavasti ja pitää hetken kättään lapsen päällä. Vauvan sängyssä voi olla tutti tai tuttu unilelu, mutta ei maitopulloa. Vauvan luota lähdetään pois ennen kuin lapsi on nukahtanut. Mikäli lapsi alkaa itkemään, vanhempi ensin kuulostelelee itkun sävyä. Mikäli itku tunnistetaan vaativaksi eli sellaiseksi, ettei vauva rauhoitu omin avuin, hänen luokse mennään ja rauhoitellaan kädellä taputellen tai silittämällä. Lapsen itkun ollessa hysteeristä, vauva otetaan syliin niin pitkäksi aikaa, että hän rauhoittuu, mutta lasketaan taas sängylle kädellä rauhoitellen ennen nukahtamista. Vauvan luota lähdetään

jälleen pois ja jatketaan samaa menetelmää niin kauan kunnes vauva nukahtaa. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 41–42) Mikäli vauvan itku äityy nopeasti vanhemman lähdettyä pois näköpiiristä, voi hän jäädä näköpiiriin nopeuttaakseen reagointia vauvan itkuun. Kun vauvan omat rauhoittumistaidot ovat kehittyneet, voi vanhempi vetäytyä pois vauvan näköpiiristä. (THL 2017.)

3 PALVELUT VAUVAPERHEILLE

Vauvaperheille on tarjolla erilaisia palveluita kunnasta riippuen. Esimerkiksi Helsingissä on perheille kattava palvelutarjonta. Palveluja tarjoavat neuvolat, lapsiperheiden kotipalvelu, lapsiperheiden sosiaaliohjaus, vauvaperhevastaanotot, leikkipuistot, perheneuvolat ja perhetalot. Lapsiperheiden kotipalvelusta saa apua kuormittuneeseen elämäntilanteeseen esimerkiksi lastenhoidon merkeissä. Lapsiperheiden sosiaaliohjaus tarjoaa neuvontaa pienten lasten vanhemmille erilaisissa perhettä kuormittavissa ongelmatilanteissa, kuten esimerkiksi uniongelmissä. Perheneuvolat tulevat apuun silloin kun lapsen tai nuoren kasvu ja kehitys huolestuttaa tai vanhemmuuden taidot mietittyvät. Vauvaperhevastaanotot tarjoavat terapeutista perhetyötä alle yksivuotiaiden lasten perheille, joilla on vuorovaikutuksessa haasteita. Leikkipuistot järjestävät yhteistyössä neuvoloiden kanssa perhevalmennusta ensimmäistä vauvaa odottaville vanhemmille sekä tarjoavat erilaista ohjattua toimintaa alle kouluikäisille lapsille. Perhetalot ovat pikkulapsiperheiden kohtaamispaikkoja. Erilaisten aktiviteettien lisäksi perhetalot tarjoavat tietoa lasten hoidosta, kasvusta ja kehityksestä. Perhetaloissa on myös järjestetty unitapaamisia pienten lasten vanhemmille, joiden lapsilla on uniongelmia. (Helsingin kaupunki 2018.)

3.1 Ensi- ja turvakotien liitto

Ensi- ja turvakotien liitto on lastensuojelun kansalaisjärjestö, joka on perustettu vuonna 1945. Ensi- ja turvakotien liiton tarkoituksena on turvata lapsen oikeus hyviin kasvuolosuhteisiin ja kehitykseen, ja samalla tukea vanhemmuutta ja koko perhettä sekä ehkäistä perheväkivaltaa. Perheet kamppailevat erilaisten ongelmien kanssa, jotka ilmenevät muun muassa kaltoinkohteluina, haasteina vauvan ja vanhemman vuorovaikutuksessa, päihteiden käyttönä, mielenterveysongelmina ja köyhyytenä. Ensi- ja turvakotien liitto on kattojärjestö, jolla on 30 jäsenyhdistystä, jotka tarjoavat perheille erilaista ammatillista apua. Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistykset ylläpitävät yhdeksää ensikotia, Vanajan vankilan perheosastoa ja 12 turvakotia. Avopalveluiden erilaiset päiväryhmät toimivat 11 eri

paikkakunnalla. Ensi- ja turvakotien liiton toimintaa rahoittavat Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (Stea) , Lasten Päivän Säätiö ja yksityisten henkilöiden lahjoitukset. (Ensi- ja turvakotien liitto 2017a.)

Ensi- ja turvakotien liitto on ollut vaikuttamassa suomalaisten perheiden hyvinvointiin jo 72 vuotta, ja koko tämän ajan se on osannut auttaa erilaisia avuntarvitsijoita monin eri keinoin. Toimintaa on pystytty muuttamaan vuosien varrella yhteiskunnan vaatimusten mukana ja siksi liiton palvelut ovat pystyneet vastaamaan perheiden avunpyyntöihin vuosikymmeneltä toiselle. Nykypäivän työmuotoja ovat esimerkiksi vaativa vauvatyö, perheväkivaltaa vastaan taistelevien, sitä kohdanneiden lasten, äitien ja isien tukeminen ja väkivallan tekijöiden kanssa työskentely, raskaana olevien päihdeäitien kuntoutusmalli, eroauttaminen sekä isätyön vahvistaminen. (Puro 2015, 6–7.)

Nykypäivää leimaa vahvasti palvelujen siirtyminen entistä enemmän verkkoon. Liitto on huomionnut tämän toiminnassaan, siitä esimerkkinä heidän ylläpitämänsä nettiturvakoti.fi- sivusto, josta saa anonyymia tukea ja apua perheväkivaltaan. Myös kahdenkeskinen chat ammattilaisen kanssa on mahdollista. Apua eroon- verkkosivut taas auttavat eroamassa olevia tai eron läpikäyneitä lapsiperheitä, ja palvelussa on kattava listaus eri vertaistukimuodoista ympäri Suomea. Vauvaitkee- verkkosivut ovat kehitetty vauvaperheitä varten ympärivuorokautiseen tukeen. Sivuston tarkoitus on tukea vanhempia ja ehkäistä vauvoihin kohdistuvaa kaltoinkohtelua. Sivuilta saa tietoa muun muassa vauvan kehityksestä, erityisyydestä ja siitä kuinka saada itkevä lapsi rauhoittumaan. Sivulta löytyy myös linkki Unichat-keskusteluihin sekä yhteystiedot liiton jäsenyhdistysten Baby blues -työntekijöille. Baby blues -työntekijät ovat vauvatyöhön keskittyneitä, Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistysten työntekijöitä. Liitolla on Unichatin lisäksi myös toinen ryhmächat, teemana on tukea eron jälkeiseen vanhemmuuteen. (Ensi- ja turvakotien liitto 2017b.)

3.2 Unichat palvelukuvaus

Ensi- ja turvakotien liiton vaativan vauvatyön asiantuntija Taru-Tuulia Marsalo kertoi syksyllä 2017 henkilökohtaisessa tiedonannossa, että Unichat kehitettiin huhti- toukokuussa vuonna 2016. Unichatin perustaminen oli elänyt Ensi- ja turvakotien liiton työntekijöiden mielissä jo hetken aikaa ennen kuin chat saatiin avattua. Ryhmämuotoisia chatteja pidetään noin 10 kertaa keväisin ja syksyisin, ja sen kesto on 1,5h kerrallaan. Chatteja pidetään eri vuorokaudenaikoina, klo 9–19 välillä (Ensi- ja turvakotien liitto 2017c).

Jäsenyhdistysten Baby blues -työntekijät vastaavat chat-keskusteluissa vanhempien mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksissä on tarjolla erilaisia Baby blues -palveluita, eli vauvatyön eri muotoja Unichatin lisäksi, jotka käsittävät puhelinneuvontaa, ryhmätoimintaa, uni-iltoja sekä yksilö- ja perhetapaamisia. Stea on rahoittajana Baby blues- palveluissa. Jäsenyhdistykset tekevät uniasioissa yhteistyötä eri tahojen kanssa, kuten neuvoloiden. Baby blues -työntekijät ovat uniasioihin perehtyneitä eri jäsenyhdistyksen työntekijöitä, ja he vastaavat tästä kaikille maksuttomasta ja avoimesta työmuodosta. Yhdistysten Baby blues -työntekijöitä on yleensä paikalla chatissa kahdesta kolmeen henkilöä sekä Ensi- ja turvakotien liitosta on yksi henkilö chatissa moderaattorina. Moderaattorin tehtävänä on toivottaa keskustelijat tervetulleiksi ja jakaa heille hyödyllisiä internetlinkkejä, jotka liittyvät vauvan kasvuun ja kehitykseen, imetykseen ja nukkumiseen. Chat- keskusteluihin osallistuvien keskustelijoiden määrälle ei ole rajoitusta. Yleensä chatissa on paikalla 2–12 vanhempaa, osa aktiivisina ja osa hiljaa. (Marsalo 2017.)

Unichatin linkkiä jaetaan Facebookissa eri ryhmissä, esimerkiksi Imetyksen tuki ry:n Facebook-sivuilla ja liiton omilla sivuilla. Myös joissain neuvoloissa on mainoksia palvelusta. Chat-keskusteluihin osallistujien määrä on riippuvainen mainostuksesta. Chat sijaitsee Ensi- ja turvakotien liiton ylläpitämässä nettiturvakoti.fi-osoitteessa marraskuuhun 2017 asti, jonka jälkeen se siirtyi Vauvaitkee.fi-sivuille. Unichat on matalan kynnyksen palvelu vanhemmille, eikä palvelun käyttämisessä ole leimautumisen pelkoa. Mikäli chatissa herää huoli jostain perheestä,

ohjataan heidät vahvempien palvelujen pariin. Chatin lopussa on yleensä linkkaus paikallisyhdistyksen Baby blues -työntekijöiden unineuvontapuhelimeen, josta on mahdollista saada unihaasteisiin yksilökohtaista palvelua. (Mar-salo 2017.)

Valvottaako vauva? Ovatko unirytmät hukassa ja voimat loppuvat? Loppuvatko keinot keskiyön tunteina? – Silloin Unichat on juuri sinua varten!

Ryhmächatissä voit keskustella vauvan uneen, rytmiin, valvottuihin öihin tai unenpuutteeseen liittyvistä kysymyksistä. Unichattiin ei tarvitse erikseen rekisteröityä tai ilmoittautua. Vertaiskeskustelu tapahtuu nimimerkillä. Mukana juttelemassa ovat mukana myös Baby blues -työntekijämme, joilla on vankka kokemus vauvaperheiden unineuvonnasta. Ryhmächatissä saat vertaistukea ja arjen selviytymisvinkkejä samaa kokeneilta ja voit kysyä unineuvonnan ammattilaisilta Sinua mietityttävistä teemoista.

Ohjeet osallistumiseen:

Chatin ollessa käynnissä pääset mukaan keskusteluun kirjoittamalla viestin oheisen chat-ikkunan alla olevaan kenttään ja painamalla ”enter”. Tämän jälkeen järjestelmä pyytää sinua ilmoittamaan nimimerkin, jolla haluat keskustelussa esiintyä. Voit osallistua ja poistua chatistä missä vaiheessa haluat. Chatin ollessa kiinni, voit vapaasti selailla edellisten kertojen keskusteluita chat-ikkunasta.

Ensi- ja turvakotien liiton chat -toimintaa, myös Unichat -vertaiskeskustelua, ohjaavat Nuorille suunnatun verkkotyön foorumin eettiset periaatteet. Lue tästä ”[Toimintaamme ohjaavat periaatteet](#)”.

Kevään 2018 Unichatit
torstaisin:

- 1.2. klo 9-10.30
- 15.2. klo 11.30-13
- 1.3. klo 17.30-19
- 15.3. PERUTTU
- 29.3. klo 13-14.30
- 12.4. klo 13-14.30
- 26.4. klo 13-14.30
- 17.5. klo 12-13.30
- 31.5. klo 13-14.30
- 14.6. klo 17.30-19

Unichat mainos keväältä 2018. (Ensi- ja turvakotien liitto 2018a.)

3.3 Chat-palvelut tukimuotona

Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan vuonna 2016 suomalaisista 16–89-vuotiaista 88 % käytti internetiä ja 72 % käytti internetiä useamman kerran päivässä (Tilastokeskus 2016). Vuonna 2015 tehdyn väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttötutkimuksen mukaan sairauksiin, ravitsemukseen tai terveyteen liittyvää tiedon etsintää internetissä teki kolmen kuukauden ajalta väestön nai-

sista 68 % ja miehistä 55 %. 25–34-vuotiaat olivat kaikista aktiivisin käyttäjäryhmä, heistä jopa 82% oli tehnyt yllä mainitun internethaun. (Tilastokeskus 2015.)

Myös sosiaali- ja terveystalvaelukentällä on herätty verkkopalveluiden tarpeellisuuteen, sillä asiakkaat etsivät tietoa internetistä enemmän kuin koskaan ennen. Verkkopalvelut tukevat hyvin asiakaslähtöistä palvelua. Asiakas voi itse määrittellä, milloin ja kuinka paljon hän tarvitsee tukea ja apua ongelmiinsa. Aloite tapahtuu aina asiakkaan suunnalta, ja silloin hän on myös vastaanottavainen tarjotulla avulla. Työntekijän, joka kohtaa asiakkaan palveluiden parissa, on oltava alansa asiantuntija, joka osaa tunnistaa häntä lähestyvän asiakkaan avun tarve. Palvelu joka toteutuu kirjoittamalla, kuten chat- palveluissa, asiaa voi tarkastella useaan kertaan ja monelta kannalta. Ammattilainen ja asiakas voivat tulkita lähetettyjä viestejä monella tavalla, ja siksi asiakkaalle lähtevän vastauksen tulee olla huolellinen eikä siinä tulisi olla tulkinnan varaa. Ammattilaisella on myös mahdollisuus jatko-ohjata asiakas juuri oikean avun piiriin, jos esimerkiksi chat- palvelussa käyty keskustelu ei ole ollut riittävä ongelman selvittämiseen. Verkkopalveluiden idea on olla tukena ja lisänä jo olemassa oleville, kasvokkain tapahtuville palveluille. Verkkopalveluiden etuna on se, että ne ovat aina saatavilla, ja asiakkaan sijainnilla ei ole väliä. (Ohtonen 2011, 60–63, 66–68 & 147.)

4 VARHAISEN VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMINEN

Lapsi on syntymästään asti aktiivisessa vuorovaikutuksessa, vauva vaikuttaa vanhempaansa ja vanhempi vauvaansa. Lapsi kykenee toiminnallisten taitojensa (biologisten, kognitiivisten, kommunikatiivisten, emotionaalisten ja sosiaalisten) avulla etsimään aktiivisesti vuorovaikutusta ja säätelemään omaa käyttäytymistään vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Vanhemman ja vauvan suhde on pohjana kaikille myöhemmille ihmissuhteille. Erilaiset psyykkiset, sosiaaliset ja biologiset tekijät vaikuttavat lapseen ja hänen kehitykseen. Riski- ja suojatekijöitä voidaan löytää vauvasta, vanhemmista ja vanhempiin liittyvistä seikoista sekä sosiaalisesta ympäristöstä. (Mäntymaa & Tamminen 1999, 2447.)

Alla olevassa taulukossa on lueteltu lapsen kehitystä tukevia ja edistäviä vuorovaikutuksellisia tekijöitä. Lapsella ja vanhemmalla on oma roolinsa eri vuorovaikutustehtävissä.

Lapsi	Vanhempi
Kiintymys	Kiintymys
Haavoittuvuus	Suojelu
Fysiologinen säätely	Tarpeisiin vastaaminen, järjestelmälliset rakenteet
Tunteiden säätely ja jakaminen	Empaattinen vastavuoroisuus
Oppiminen	Opettaminen
Leikki	Leikki
Itsekontrolli	Kuri

Taulukko 1. Lapsen kehitystä tukevia vuorovaikutuksellisia tekijöitä.

Vanhempien kyky toimia sensitiivisesti vuorovaikutussuhteessa, vauvan erityistarpeet- ja ongelmat huomioiden, mahdollistaa lapsen optimaalisen kehityksen. Vauvan ja vanhemman temperamenttien yhteensopivuus voi olla joko suoja- tai riskitekijä. Vanhemman psyykkiset ongelmat ovat yleensä yhteydessä puutteellisiin vuorovaikutustaitoihin ja sitä kautta lapsen kehitykseen. Perheen ja sosiaalisen ympäristön tekijät vaikuttavat myös vanhemman kykyyn täyttää vanhemmuuden tehtäviä. Vanhempien keskinäinen riitely ja mahdollisesti fyysinen väkivalta

vaikuttavat haitallisesti lapseen. Turvallinen kiintymyssuhde muodostuu perheessä, jossa on aistittavissa vanhempien keskinäinen läheisyys ja sensitiivinen vanhemmuus. (Mäntymaa & Tamminen 1999, 2448.)

Representaatioiden ja yhdessäolon mallin avulla vauva jäsentää päivän tapahtumia ja kykenee ennakoimaan, mitä vuorovaikutustilanteissa tulee tapahtumaan. Tutkimuksissa on osoitettu jo kolmen kuukauden ikäisen vauvan tietävän, mitä vuorovaikutustilanteessa äidin kanssa pitäisi tapahtua, ja hämmentyvän, jos tilanne onkin hänen odotusten vastainen. Mielikuvat ohjaavat lasta toimimaan vuorovaikutustilanteissa aikaisempiin kokemuksiin nojaten johdonmukaisilla tavoilla. (Mäntymaa & Tamminen 1999, 2449.)

4.1 Vanhemmaksi kasvaminen

Lapsen syntymä luo aikuiselle uuden, merkityksellisen roolin elämään. Vanhempi on lapselle ensimmäinen ja tärkein roolimalli. Vanhemmat kasvavat tähän vaativaan rooliin ajan myötä, eri kehitystehtävien kautta. Vanhemmuutta voidaan tarkastella eri lähtökohdista käsin. Biologinen vanhemmuus määrää lapsen geneettisen identiteetin. Sosiaalista vanhemmuutta määrittävät yhteiskunnan ja sosiaalisen yhteisön jäsenyyteen liittyvät seikat, jolloin lapsi saa nimen ja kansalaisuuden. Psykologinen vanhemmuus kuvastaa vanhempien ominaisuuksia ja tapoja, joilla he tukevat esimerkiksi lapsen moraalista kasvua. Kulttuuriset arvot ja ympäröivä yhteiskunta määrittävät vanhemmuutta. (Laakkonen 2010, 15–17.)

Vanhemmuus rakentuu sukupolvien ketjussa, ajatusten, toimintatapojen ja perinteiden kautta. Tietyt velvoitteet ovat aina kuuluneet ja kuuluvat vanhemmuuteen, tärkein niistä on lapsen fyysisistä tarpeista huolehtiminen. Vauvan ensimmäisinä vuosina on tärkeintä hoivaaminen ja huolenpito. (Laakkonen 2010, 17.) Vauvalle syntyy kokemus huolenpidosta ja välittämisestä, kun vanhempi havaitsee vauvan tarpeita ja osaa vastata niihin oikea-aikaisesti ja oikealla tavalla. Vauvan ensimmäisiin vuosiin mahtuu monta tärkeää kehitysvaihetta, kuten itsesäätely- ja tunnetaitojen opettelu. Vauvalle muodostuu kuva paitsi ympäris-

töstä mutta myös itsestä suhteessa häntä hoivaaviin aikuisiin. Turvalliset ja välittävät ihmissuhteet ovat pohja lapsen kehitykselle ja rakentavat resilienssiä, eli sinnikkyyttä, joustavuutta ja toipumiskykyä. Vauva- ajan hoiva ja turvalliset ihmissuhteet toimivat myöhemmissäkin elämäntilanteissa suojana. (Ensi- ja turvakotien liitto 2018b.)

4.2. Vanhemmuuden vertaistuki

Mielenterveyden keskusliitto (2018) määrittelee vertaistuen omaehtoiseksi, yhteisölliseksi tueksi sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistää samanlainen elämäntilanne ja samankaltaiset kokemukset. Yhteiset kokemukset lisäävät keskinäistä ymmärrystä. Vertaistuki pohjautuu aina omaehtoiseen, vastavuoroiseen apuun ja tukeen sekä elämäntilanteiden ja tunteiden jakamiseen. Sen pääperiaatteita ovat yhteenkuuluvuuden tunne, yhteisöllisyys, tasa-arvoisuus ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Vertaistuen perusidea on usko ihmisen omiin kykyihin, ja löydettävissä oleviin voimavaroihin. Sen tarkoituksena on mm. edistää osallistujien jaksamista ja hyvinvointia sekä mahdollisesti auttaa voimaantumisessa. (Salonen 2012, 12.) Elämäntilanne ja arjen kokemukset korostuvat ja ihminen nähdään oman elämänsä asiantuntijana. Vertaistuen avulla ihminen voi muuttua aktiiviseksi toimijaksi passiivisen roolin sijaan. Myös sosiaalinen tukiverkosto vahvistuu, ja yksinäisyyden tunteet vähenevät. Vanhemmuuteen ja siihen liittyviin kysymyksiin on vertaistuellalla positiivinen vaikutus. (Salonen 2012, 12.)

Mirjam Kallandin (2014) mukaan perheet tarvitsevat toimivaan vanhemmuuteen sosiaalista tukea, kuten naapurien ja ystävien arkista apua ja tukea. Sosiaalisen tuen puutteella on yhteys masennukseen, stressiin ja huonoon itsekuvaan vanhempana. Yksinäisyys altistaa masennukselle ja stressille, joilla on negatiivinen vaikutus vanhemman ja vauvan/lapsen väliselle vuorovaikutukselle, suhteelle ja molempien hyvinvoinnille. Luonnollisten sosiaalisten kontaktien puuttuessa tarvitaan järjestettyä toimintaa, jossa vanhemmilla on mahdollisuus tutustua toisiinsa.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Unichat on ollut toiminnassa kevästä 2016 lähtien, eikä sen vaikutusta vanhemmuuden tukemiseen ole aiemmin tutkittu. Lähdimme toteuttamaan tukimusta syksyllä 2017.

5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyömme tavoitteena on kerätä tietoa Ensi- ja turvakotien liiton ylläpitämästä verkkopohjaisesta Unichat- palvelusta. Yhteyshenkilömme on vaativan vauvatyön asiantuntija Taru-Tuulia Marsalo, joka työskentelee vaativan vauvatyön kehittämistiimissä. Palvelu on suunnattu pienten lasten vanhemmille, jotka tarvitsevat tukea lapsen nukkumiseen. Ensi- ja turvakotien liiton toivomus on saada tietoa Unichatin käyttäjiltä, kuinka chat vastaa heidän ongelmiinsa ja tuen tarpeisiin. Palvelua halutaan kehittää entistä asiakaslähtöisempään suuntaan.

Tutkimuskysymyksemme ovat: Millä tavoin Unichat tukee pienten lasten vanhempia? Miten Unichatia voidaan kehittää paremmin vanhempien tarpeita vastaavaksi? Tutkimusmenetelmänä analysoimme chat-aineiston teemoittelun avulla. Keräämme aineistoa myös Webropol-kyselyllä.

5.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyömme on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivinen tutkimus kuvaa todellista elämää ja siksi sen päämääränä on mahdollisimman kokonaisvaltainen tiedon kerääminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 131). Opinnäytetyömme aineisto on kerätty loka- joulukuun 2017 aikana. Työssämme keräsimme aineistoa kahdella tavalla.

Toteutimme Webropol- kyselyn Unichatiin osallistuneille vanhemmille, minkä tarkoituksena oli saada palautetta Unichatin toimivuudesta sekä saada selville chat-keskustelijoiden taustatietoja ymmärtääksemme kohderyhmää ja sen tarpeita paremmin. Kyselyn avulla saimme esiin näkökulmia, joita chat-keskustelussa on vaikea ilmaista.

Kysely on Survey-tutkimuksen keskeisin menetelmä, jonka pyrkimyksenä on selittää, kuvata tai vertailla käsissä olevaa ilmiötä tai perusjoukkoa. Kyselyssä aineistoa kerätään standardoidusti eli jokaiselta vastaajalta kysytään samat asiat samalla lailla. Kyselytutkimuksen avulla voidaan kysyä monia kysymyksiä laajalta vastaajajoukolta. Se on menetelmänä tehokas ja aineisto voidaan käsitellä nopeasti kvantitatiivisesti. Sen kääntöpuolena on kuitenkin haittoja. Vastaajien paneutumista kysymyksiin ja vastausten luotettavuutta ei voida ennakoida. Vastausvaihtoehdot voivat olla vastaajien näkökulmasta hankalia. Vastaamattomuus voi myös muodostua yhdeksi ongelmaksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 130, 188–190.) Kyselyssä käytetään yleensä kolmea kysymysmuotoa: avoimia kysymyksiä, jossa jätetään avoin kenttä kysymyksen jälkeen; monivalintakysymyksiä, sekä asteikkoihin eli skaaloihin perustuvia kysymyksiä. (Hirsjärvi 2008, 193–195)

Kyselyn toteutimme Webropol-kyselynä, jonka kysymykset laadimme yhdessä yhteistyökumppanimme Ensi- ja turvakotien liiton vaativan vauvatyön tiimin kanssa. Kyselylomakkeeseen tuli yhteensä 16 kysymystä (Liite 1), jotka olivat monivalintakysymyksiä, asteikkoihin perustuvia kysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Kysymykset jaoin taustatietoihin, nykytilannetta selvittäviin kysymyksiin ja tulevaisuutta koskeviin/kehittämisehdotuksia sisältäviin kysymyksiin. Asteikko- ja avoimilla kysymyksillä pyrittiin selvittämään vanhemman tarvitseman tuen tarvetta sekä miten Unichat on pystynyt vastaamaan tähän tarpeeseen ja miten se voisi tulevaisuudessa palvella vanhempia vielä nykyistä paremmin. Kysely oli auki 15.11.2017–31.12.2017. Alkuperäinen ajatus oli sulkea kysely 15.12. Vastauksia oli tullut siihen mennessä niin vähän, että päädyimme pitämään kyselyn auki joulukuun loppuun asti. Pidempi aukiolo ei vaikuttanut vastausmäärään, sillä vastauksia saimme vain 7 kpl. Kysely oli kuitenkin avattu 28 kertaa. Kyselyn linkki oli esillä Ensi- ja turvakotien liiton vauvaitkee.fi-sivuilla. Lisäksi linkkiä jaettiin Imetyksen Tuki ry:n Facebook-sivuilla.

Toisena aineistona käytimme neljää Unichat-keskustelua, jotka on käyty syksyn 2017 aikana. Keskustelujen tutkimisen tarkoituksena oli saada selville, millä tavoin Unichatin Baby blues- työntekijät eli uniohjaajat tukevat pienten lasten vanhempia.

Litteroimme tekstit teemoittain, joka tarkoittaa aineiston pilkkomista eri aihealueisiin. Tällä on tarkoitus saada tutkimuksen kannalta olennaiset asiat nostetuksi esiin. (Hiltunen i.a). Teemoittelussa korostuu teeman sisältö ja mitä siitä on sanottu lukumäärien sijaan. Teemojen sisältöä voidaan kuvailla muun muassa alkuperäisillä sitaateilla. (Kajaanin ammattikorkeakoulu i.a.)

Analysoimamme Unichat-keskustelut pidettiin 2.11., 16.11., 30.11., sekä 14.12. Päivämäärät olivat etukäteen sovittuja. Chat-keskustelut olivat kestoiltaan puoli- toista tuntia ja niissä kerrottiin, että käytyjä keskusteluja käytetään tutkimustarkoituksessa Unichatin kehittämiseen. Käyttäjillä oli mahdollisuus kieltää omien kommenttien käyttö tutkimustarkoitukseen, jolloin kieltävän vastauksen antavan kommentteja ei olisi raportoitu meille. Keskustelut saimme Ensi- ja turvakotien liiton yhteyshenkilöltämme, Taru-Tuulia Marsalolta, analysoitavaksi joulukuussa 2017.

5.3 Aineiston analysointi

Raportoimme Webropol-kyselyn suoraan Webropolin oman ohjelman kautta. Webropol laati suoraan taustakysymyksistämme ja monivalintakysymyksistämme kuviot ja matriisit. Avoimien kysymysten kohdalla analysoimme tulokset erikseen ja etsimme vastauksista eri teemoja, jotka käsittivät vanhemman tukemisen eri muotja ja kehitysehdotuksia. Ne kyselyn vastaukset, jotka koskivat Unichatin antamaa tukea ja merkitystä peilasimme käytyihin chat-keskusteluihin.

Käsittelimme kaikki neljä chat-aineistoa yhtenäisenä aineistona. Materiaalia oli niin vähän, että päätimme niputtaa kaiken tiedon yhteen, jotta aineistoa olisi hel-

pompi käsitellä, ja löytäisimme vastaukset etsimiimme kysymyksiin. Chat- keskusteluihin osallistuneita vastaajia ei myöskään pystynyt erottamaan materiaaleista, oliko kyseessä samat vai eri henkilöt.

Tutkimuskysymykset ohjasivat aineiston analysointia. Chat-keskustelut analysoimme kvalitatiivisen sisällön analyysin tavoin. Menetelmäksi valitsimme teemoittelun. Litteroimme tekstit teemoittain, joka tarkoittaa aineiston pilkkomista eri aihealueisiin. Tällä on tarkoitus saada tutkimuksen kannalta olennaiset asiat nostetuksi esiin. (Hiltunen i.a). Teemoittelussa korostuu teeman sisältö ja mitä siitä on sanottu lukumäärien sijaan. Teemojen sisältöä voidaan kuvailla muun muassa alkuperäisillä sitaateilla. (Kajaanin ammattikorkeakoulu i.a.) Etsimme uniohjaajien antamista kommentteista teemoja, joista selviää, millaisia tuen muotoja uniohjaajat tarjoavat chattaajille. Näiden tuen muotojen merkitystä vastaajille analysoimme Webropol-kyselyn vastauksista, jotka koskivat kyseistä teemaa, sekä chattaajien kommentteista niiltä osin kuin se oli mahdollista. Kyselyn avulla chattaajien oli mahdollista antaa palautetta uniohjaajien ohjauksesta ja sen merkityksestä, joka chatin aikana olisi jäänyt sanomatta. Vaikka kysely ja analysoitavat chatit olivat samaan aikaan auki, emme voi olla varmoja ovatko palautteen antajat ja chattaajat samoja henkilöitä.

5.4 Aineiston kuvaus

Kaikki kyselyn seitsemän vastaajaa olivat käyttäneet Unichattia. Kolme vastaajista oli käyttänyt kerran ja neljä kahdesta kolmeen kertaa. Yksi vastaajista ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Muut kuusi vastaajaa olivat naisia. Kuusi vastaajaa oli iältään 25-32 vuotta ja yksi 33-40 vuotta.

Yhdellä vastaajalla oli 3-6kk vanha vauva, viidellä 6-12kk ja yhdellä yli 1- vuotias. Kaikki vastaajat hakivat tukea Unichatista ensimmäisen lapsen kohdalla.

Kuusi vastaajaa oli saanut tietää Unichatista eri Facebook-ryhmistä, Imetyksen tuesta ja Odotusten kahvilasta. Yksi vastaaja oli löytänyt Unichatin googlettelemalla. Erilaiset syyt saivat vanhemmat hakeutumaan chattiin. Lähes kaikilla oli

haasteita vauvan nukkumisessa. Kaksi mainitsee oman uupumuksen syyksi, yhdellä oli haasteita imetyksen kanssa ja yksi kaipasi tukea vauvan nukahtamistapoihin liittyen.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Etsiessämme Baby blues- työntekijöiden tarjoamia tuen muotoja Unichateissa, löysimme seuraavat vastaukset: vertaiskeskustelu, vanhemman tuki, vanhemman jaksaminen, nukkumista edistävät keinot ja tiedon tarjoaminen. Chat- keskusteluihin osallistuneiden vanhempien nimimerkit on vaihdettu tässä työssä X-kirjaimeksi yksityisyydensuojan takia.

Alla olevassa taulukossa on vanhempien vastauksia Webropol- kyselyn kysymykseen mihin koit saavasi tukea? Vastajat saivat pisteyttää eri tuen muodot siten, että:

1 = Ei lainkaan tukea, 5 = Paljon tukea.

	1	2	3	4	5	Yhteensä	Keskiarvo
Haasteet vauvan nukku- mi- sessa	2	1	1	2	0	6	2,5
Haasteet vuoro- kausi- ryt- missä	3	0	1	2	0	6	2,33
Arjen toimi- mattomuus	4	0	1	1	0	6	1,83
Oma uupu- mus	3	1	2	0	0	6	1,83
Imetyk- seen liittyvät vaikeu- det	4	1	1	0	0	6	1,5

Jokin muu, mikä?	1	0	1	0	0	2	2
Yhteensä	17	3	7	5	0	32	2

Taulukko 2. Webropol- kysely. Kysymys 9. Mihin koit saavasi tukea?

Taulukosta on nähtävissä, että tuen eri muodot koettiin riittämättömäksi lähes kaikilla osa-alueilla. Jokin muu, mikä kohtaan oli annettu vain yksi selitys, vaikka vastaajia oli kaksi. Tämä ainoa vastaaja olisi kaivannut tukea vauvan nukahtamistapoihin liittyen.

6.1 Vertaiskeskusteluun ohjaaminen Unichatissa

Unichatin ohjaajina toimivat jäsenyhdistysten Baby blues- työntekijät. Ohjaajat vaihtelevat eri Unichat-kertoina. Yhtenä vanhempien tuen muotona uniohjaajat käyttivät vertaistukeen perustuvaa ohjausta. Vertaistuen painottaminen oli erilainen eri uniohjaajilla. Osa pyrki vastaamaan chattaajien huolenaiheisiin antamalla neuvoja, mutta osa kannusti chattaajia keskinäiseen keskusteluun ja kokemusten jakoon.

Haluaisitko X kertoa kokeilustanne tarkemmin?

Onko toisilla, vanhempien vauvojen vanhemmilla kokemusta kiinteiden aloittamisen vaikutuksesta nukkumiseen?

Vertaistuen merkitys Unichatissa oli kahtiajakoinen. Kaksi kyselyn vastaajaa viidestä kommentoi olleen merkityksellistä, että ei ole yksin vauvan uniongelmien kanssa. Loput vanhemmat eivät kokeneet chatin tarjoamaa vertaistukea merkityksellisenä, vaan kaipasivat enemmän ammattilaisten vinkkejä. Ammattilaiselta saatu tuki sai vastaajilta enemmän pisteitä kuin vertaistuki. Asteikolla 1-5 ammattilaiselta saadun tuen keskiarvo oli 2,86, kun vertaistuen 2,14.

Niin että sieltä saisi konkreettista apua.

Ammattilaiset voisivat ottaa enemmän kantaa chattaajien kysymyksiin.

Ohjaajat kehottivat chat-keskustelijoita keskinäiseen keskusteluun. Toisaalta keskustelijat kommentoivat spontaanisti toistensa kirjoituksia.

X, musta oli kanssa lohdullista lukea, ettei meidän taapero ainut huonosti nukkuva taapero.

Osa vanhempien keskinäisistä keskusteluista oli saman ongelman jakamista. Keskusteluissa jaettiin käytäntöjä, jotka vanhemmat oli kokeneet hyvinä. Kyselyn vastauksista tuli ilmi, että chat-keskustelijat eivät saaneet aina ohjaajilta vastausta kysymyksiinsä. Chat-aineistoista voidaan havaita, että osa ohjaajista kannusti vanhempia etsimään yhdessä ratkaisuja ja vastauksia kysymyksiin, eivätkä vastanneet vanhempien kysymyksiin. Kyselyn vastauksissa vanhemmat sen sijaan toivoivat konkreettista apua ja ohjausta, sitä vanhemmat olivat tulleet hakemaan.

Ideana oli saada vertaistukea, mutta olen saanut sitä jo Facebookissa. Olisin kaivannut ammattilaisen neuvoja.

Odotin saavani käytännön vinkkejä nimenomaan ammattilaisilta, en muilta vanhemmilta. Olin tullut chattiin pyytämään apua meidän perheen tilanteeseen, joten minulla ei ollut halua tai osaamista ratkoa muiden perheiden ongelmia.

Vertaiskeskustelu Unichatissa on hankalaa, sillä chat-keskustelijat saattavat tulla mukaan kesken chatin. Uudet kommentit siirtyvät chat-palstan yläreunaan, jolloin vanhat kommentit painuvat palstassa alaspäin. Tämä vaikeuttaa keskustelun seuraamista.

Muiden saamia vinkkejä on hankala lukea, jos tulee mukaan myöhässä, koska keskustelu pomppaa aina alas, kun tulee uusi viesti.

6.2 Tuen hakeminen muualta

Ohjaajat kehottivat chat-keskustelijoita hakemaan tukea ja apua tilanteeseensa omasta neuvolasta ja lähipiiristä sekä tutustumaan alan kirjallisuuteen.

Onko teillä lähipiiriä, joka voisi auttaa voimien keräämisessä? Voisitko pohtia työnjakoa puolison kanssa, ettette molemmat uupuisi?

Oletko puhunut terveydenhoitajalle lapsen uniryhtiin liittyen sekä omasta väsymyksestäsi?

Ohjaajat kertoivat kaikissa chat- keskusteluissa Ensi- ja turvakotienliiton ja jäsenyhdistysten unipalveluista, kuten vauva itkee- sivustosta ja eri jäsenyhdistysten henkilökohtaisesta uniohjausnumerosta, joka palvelee vanhempia muutaman kerran viikossa.

X, kannustan ottamaan asian puheeksi neuvolassa, jotta saisit tukea tilanteeseesi.

Hyviä vinkkejä lapsen yöhoitoon löytyy myös vauvaitkee.fi sivustolta.

Otattehan rohkeasti yhteyttä, jos tarvitsette yksilöllisempää ohjausta/tukea?

Ainoastaan yksi vastaaja kommentoi kyselyssä yksilöpalveluihin hakeutumista.

Yksilöpalveluiden hakemiseen on liian korkea kynnys, koska en koe, että meillä on ihan niin suuria ongelmia.

Taru-Tuulia Marsalo totesikin keskustelussamme syksyllä 2017, että heidän näkemyksensä on, että chatteihin osallistutaan jo aika varhaisessa vaiheessa, kun tuen tarve ei ole vielä suurta. Tästä ei kuitenkaan voi olla ihan varma, sillä kyse on chatista.

Neuvolan tuki herätti vanhemmissa mielipiteitä puolesta ja vastaan. Suurin osa vanhemmista koki neuvolan tuen uniasioissa riittämättömäksi. Muutama vastaaja kertoi, että heidän kohdallaan terveydenhoitaja oletti, että vanhemmat, joilla on jo entuudestaan lapsia, ei ole enää tuen tarvetta.

Neuvolasta en ole saanut tukea, tuntuu että he luulevat tämän olevan liioittelua, että meillä herätään aina 4–7 kertaa edelleen yössä.

Meillä ei tämän ikäisen kanssa neuvolakäyntejä ole tarpeeksi tiheään, että sieltä saisi apua tällaisiin väliaikaisiin ongelmiin.

6.3 Vanhemman jaksaminen

Chatissa ohjaajat kannustivat hyviin nukkumiskäytäntöihin ja rohkaisivat vanhempia jatkamaan hyviä käytäntöjä. Isän roolia yritettiin nostaa esille chateissa. Ohjaajat kannustivat äitejä jakamaan enemmän vastuuta yöheräämisistä isille. Sinkkosen (2003) mukaan isillä on yhtä laaja vuorovaikutuksen kirjo, kun äideillä, ja kiintymyssuhde vauvaan luodaan itsenäisesti äidistä riippumatta (Sinkkonen 2003, 263). Yöheräämisten syy oli kuitenkin lähes aina lapsen nälkä, ja näissä tilanteissa äidit kokivat, että imetys oli ainoa keino rauhoittaa lapsi. Ohjaajat kannustivat isiä tassuttelemaan ja silittämään lasta öisin uneen, jos lapsen heräämisen syy ei ollut nälkä. Moni chattaaja kertoikin isän osallistuvan jo valmiiksi vauvan hoitoon.

Jos isä on arjessa ja hoivaajana ollut mukana, niin hän on ihan yhtä turvallinen ja tuttu aikuinen kuin äitikin. Toki vauva voi ihmetellä ja protestoidakin nukkujanvaihdosta vastaan.

Vanhempien omaan jaksamiseen kiinnitettiin huomiota ja kehoitettiin tarkastelemaan omia tuntemuksia.

...millaisia tunteita vauvan itku sinussa herättää? Tuntuuko sinusta tähän unikouluun liittyvä itku liialliselta?

Ammattilaisten kannustus mainittiin positiivisena seikkana Webropo-kyselyn vastauksissa.

Kiitos rohkaisusta! Näitä asioita tulee kyllä mietittyä eri näkökulmista, jotta kaikki saisivat mahdollisimman hyvät unet nyt pian.

Ammattilaiset olivat kannustavia.

4/6 Kyselyyn vastanneista ei kokenut lainkaan saaneensa chatista tukea omaan uupumukseensa.

6.4 Nukkumista edistävät keinot

Chattaajat kaipasivat vinkkejä ja neuvoja, kuinka lapsen unta voisi tukea. Uniohjaajien antamia, toistuvia teemoja olivat kapalointi/unipussin käyttö, nukkumisjärjestelyt, päivärytmin merkitys ja vanhemman johdonmukainen käytös.

Tärkeää on luoda vauvalle päivärytmiä siten, että tietyt asiat toistuu samalla kaavalla joka päivä...Olisiko sinulla lähipiiristä saatavilla tukea lapsen rytmittämiseen sekä rinnasta vieroittamiseen? Rytmitykseen tarvitaan voimavaroja sekä määrätietoisuutta, kun lapsi on jo tämän ikäinen...

Kapalointi, tassuttelu ja silittely auttaa vauvaa uuden oppimisessa ja omaan sänkyyn siirtymisessä.

Vauvan nukuttaminen omaan sänkyyn herätti keskustelua. Ohjaajat kannustivat pääsääntöisesti vanhempia nukuttamaan lapsia omaan sänkyyn, jotta koko perheen yöunet rauhoittuisivat.

X, lapsi on tottunut perhepetiin sekä imetykseen. Pidemmät unijaksot takaisi varmaan perhepedistä siirtyminen omaan sänkyyn sekä yöimetyksistä vieroittaminen.

Monet vanhemmat ja vauvat nukkuivat perhepedissä, ja vanhemmat halusivat tietää, onko siitä jotain haittaa, sillä perhepeti koettiin parhaaksi vaihtoehdoksi.

Onhan se niinkin, että me vanhemmatkaan tykätä nukkua yksin, on kiva kun toinen on vieressä. Niin miksi tuon pienen ihmisenalun jolle kaikki on niin valtavan kummallista pitäisi osata nukkua yksinään heräämättä ilman vanhemman turvaa.

Myös imetykseen ja rinnasta vieroittamiseen kaivattiin apuja, ja monella chat-taajalla oli haasteita yöimetyksen lopettamisen kanssa.

6.5 Tiedon tarjoaminen

Osana uniohjausta ohjaajat kertoivat vauvojen kehitysvaiheista ja nukkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Toistuvia teemoja olivat vauvojen yksilöllisyyden lisäksi tiheän imun kausi ja ravitsemus.

X, 6kk kohdalla on juuri yksi tiheän imun kausi, joten se varmasti vaikuuttaa tuohon heräilyyn.

...tuossa iässä alkaa myös eroahdistusta ja taapero tarkistelee aina, että onko vanhempi lähellä...

Keskustelijat saivat ohjeita ja erilaisia näkökulmia vauvan uniongelmiin. Ohjaajat yrittivät myös herätellä vanhempia pohtimaan tilannetta yhdessä ja jakamaan toimivia vinkkejä toisilleen. Ohjaajat mainitsivat myös muutamassa chat-keskustelussa, että vauva ei välttämättä ole juuri sillä hetkellä valmis muutoksiin, kuten unikoulun pitämiseen, ja että asioita kannattaa kokeilla uudestaan jonkin ajan kuluessa.

X, unipussi on auttanut venkoilussa, samoin nukkuminen merinovillapuvussa... voiko vauvalla olla kylmä?

Meidän makuuhuone on kieltämättä viileä, toisaalta vauva riuhtoo peittoa pois ja nukkuu monesti paremmin kun ei ole peittoa päällä. Voisin kokeilla unipussia.

X, kuulostaa hyvältä, että otatte yhdessä vastaan pettymykset, lapsi tarvitseekin tukea vanhemmilta tunteisiinsa.

Ohjaajat kannustivat keskustelijoita myös sensitiiviseen lähestymistapaan, vauvan kuuntelemiseen. Ohjaajat tukivat vanhempien omia oivalluksia ja heidän toimintatapojaan.

6.6. Kehittämisehdotuksia

Unichatin järjestämistiheys jakoi mielipiteitä. Neljän mielestä chat tulisi järjestää neljä kertaa kuukaudessa, kahden mielestä kaksi kertaa kuukaudessa ja yksi oli sitä mieltä, että harvemmin kuin kaksi kertaa kuukaudessa. Vastaajat ehdottivat kaikkia vuorokaudenaikoja sopivaksi ajankohdaksi järjestää Unichat.

Kysyimme tulisiko Unichat järjestää avoimena vai suljettuna ryhmänä. Yksi vastaaja ehdotti suljettua ryhmää, kaksi ei antanut vastausta ja neljän mielestä avoin chat on paras muoto.

Kyselyn viimeinen kysymys koski Unichatin kehittämistä. Kysyimme kuinka Unichat toimisi vielä paremmin? Kaksi vastaajaa mainitsi Unichatin tekniikasta, keskustelu menee helposti sekaisin, tai niin sanotusti pomppii. Myös konkreettinen apu ammattilaisilta mainittiin kolmessa vastauksessa. Yksi vastaajista ehdotti koulutusta, tietoa ja avarakatseisuutta ammattilaisille, kaikille ei toimi samat vinkit.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, minkälaista tukea Ensi- ja turvakotien liiton Unichat tarjoaa pienten lasten vanhemmille. Tutkimukseemme liittyi myös kehittämisenäkökulma, eli kuinka palvelua voidaan vanhempien mielestä kehittää. Tarkoituksena oli tuoda esille millaisia tuen muotoja uniohjaajat tarjoavat chatin aikana. Pyrimme myös selvittämään, millainen tuen merkitys oli chatiin osallistujille.

Tutkimustulosten pohjalta on tehtävissä johtopäätös, että Unichat- palvelulle on tarvetta ja jalansijaa. Ammattilaisten vinkit ja tieto ovat niitä asioita, joita chat-keskusteluihin osallistuvat vanhemmat tulevat hakemaan. Vertaistuellalla ei ollut kyselytutkimukseen osallistuneille vanhemmille juurikaan merkitystä, vaikka sitä painotettiin osassa chateista. Vanhemmat saavat mahdollisesti vertaistukea muualta, kuten perhekerhoista ja ystäviltä.

Uniohjaajilla on todettavissa kaksi erilaista lähestymistapaa olla osallisena Unichatissa. Osa ohjasi keskustelijoita enemmän keskinäiseen vertaistukeen jakamalla omia kokemuksiaan ja jakamaan hyviä käytännön vinkkejä toisilleen. Jotkut antoivat suoraa ohjausta ja vastauksia chattaajien uniongelmiin. Chattaajat kokivat vertaistuen merkityksen monella eri tavalla, riippuen siitä mitä he odottivat chatin tarjoavan heille.

Vertaistuellalla on suuri vaikutus ihmisen sisäiseen olotilaan. Samanlainen elämäntilanne ja kokemukset yhdistivät chatiin osallistuneita äitejä. Vertaistuen avulla ihminen voi muuttua aktiiviseksi toimijaksi passiivisen roolin sijaan. Myös sosiaalinen tukiverkosto vahvistuu, ja yksinäisyyden tunteet vähenevät. Vanhemmuuteen ja siihen liittyviin kysymyksiin on vertaistuellalla positiivinen vaikutus. (Salonen 2012, 12.)

Uniohjaajat kertoivat vanhemmille mahdollisuudesta soittaa oman alueen jäsenyhdistyksen unipuhelimeen, jossa on mahdollista saada henkilökohtaista tukea uniongelmiin. Keskusteluissa nousi esiin myös neuvolan rooli ja kyvyttömyys

vastata vanhempien tarpeisiin. Yksittäisiä ohjauksia oli myös alan kirjallisuuteen ja terveydenhoidollisiin palveluihin.

Ohjaajat kannustivat äitejä osallistamaan isiä vauvan hoitoon, jotta äidit pystyisivät saamaan enemmän unta öisin. Äitejä kannustettiin hakemaan tukea myös lähipiiristä. Ohjaajat kannustivat ja rohkaisivat vanhempia jatkamaan hyviä unikäytäntöjä. Osa chattaajista koki kyselyn perusteella, että olisi kannustuksen lisäksi kaivannut lisää käytännön ohjeistusta.

Ohjaajien mukaan hyviin unikäytänteisiin kuuluvat johdonmukaisuus, säännöllinen päivärytmi ja nukkumisjärjestelyt. Ohjaajat puolsivat vauvan nukuttamista omassa sängyssä, kauempana maidontuoksuudesta äidistä. Kuitenkin moni mainitsi nukkuvansa perhepedissä, mihin ohjaajat eivät varsinaisesti kannustaneet. Kapalointi mainittiin useamman kerran. Kapalointi sopii hyvin vastasyntyneelle sekä lapsille, jotka nukkumistilanteissa liikkuvat aktiivisesti (Ukkonen 2017). Vauva kehoitettiin laskemaan sänkyyn hereillä, eikä unessa, niin kuin vanhemmat usein tekivät. Vanhemmat kokivat voimattomuutta ja turhautumista sillä he olivat usein kokeilleet jo keinoja, joita uniohjaajat heille tarjosivat. Johdonmukaisuus ja vanhemman määrätietoinen toiminta tuottaa kuitenkin ajan kuluessa tulosta (Ukkonen 2014b).

8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Jotta tutkimuksen luotettavuus olisi hyvä, tarvitaan riittävän suuri ja edustava otos (Heikkilä 2014, 5.) Unichat- kyselylinkki avattiin 28 kertaa, vastauksia saimme seitsemän kappaletta. Vastaajamäärä oli pieni, mikä heikentää tämän tutkimuksen luotettavuutta ja yleistettävyyttä. Kaikissa analysoimissamme Unichat-keskusteluissa oli nähtävillä Webropol-linkki. Yksi kyselyn alhaisiin vastauslukuihin vaikuttava tekijä on voinut olla Ensi- ja turvakotien liiton oma palautelinkki, joka on ollut käytössä jokaisessa Unichatissa. Ehkä vanhemmat eivät ole halunneet antaa palautetta kahteen kertaan. Myös vanhempien väsymys ja vauvan läsnäolo on voinut vaikuttaa heikkoon vastausintoon. Webropol- kysely oli kokonaisuudessaan pitkä ja sen täyttämiseen olisi tarvinnut aikaa, jota tässä elämänvaiheessa olevalla vanhemmalla ei välttämättä ole. Mikäli tutkimus toteutettaisiin uudestaan, olisi aineistoa hyvä kerätä myös muuten kuin Webropol- kyselyn avulla. Kaiken kaikkiaan vastaukset tietyistä teemoista olivat samansuuntaisia, mikä lisää vähän tulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä, huomioiden kuitenkin vastaajamäärät.

Tutkimusta toteutettaessa on kyselyyn vastaajille kerrottava avoimesti tutkimuksen tarkoituksesta ja käyttötavasta. Tutkimuksen tuloksia raportoitaessa on selvitettävä kaikki tärkeät tulokset ja johtopäätökset, eikä vain positiiviset tulokset vaan myös kehittämissaasteet. Tutkittavien yksityisyydestä ja tietosuojasta on huolehdittava tuloksia raportoitaessa. (Heikkilä 2014, 29.)

Tutkimus toteutettiin siten, ettei vastaajien henkilöllisyys, lukuun ottamatta Baby blues -työntekijöitä, ole tunnistettavissa kyselylomakkeista tai chat-aineistoista. Unichat-keskusteluissa vanhemmat käyttävät nimimerkkiä. Ensi- ja turvakotien liiton pyynnöstä vaihdoimme tässä työssä vielä nimimerkit X-kirjaimeen, jotta yksityisyydensuoja pysyy hyvin korkeana. Webropol-kyselylomakkeen yhteydessä olevassa saatekirjeessä kerroimme tutkimuksen aiheen ja tarkoituksen ja nimemme sekä koulumme tiedot, mutta unohdimme lisätä yhteystiedot. Tutkimuseettisesti on ehdotonta, että tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen, ja siksi riittävä tieto tutkimuksesta on oltava saatavilla (Kuula 2011, 7).

9 POHDINTA

Toinen meistä teki harjoittelun kesällä 2017 Helsingin Ensikodissa, ja tutustui uniohjaajien työhön. Myöhemmin Ensi- ja turvakotienliiton perehdytyksessä oli puhetta liiton työntekijän kanssa mahdollisuudesta tehdä Unichatista opinnäytetyö. Opinnäytetyömme lähti liikkeelle syksyllä 2017 yhteisestä tapaamisesta Ensi- ja turvakotien liiton yhteyshenkilömme, Taru-Tuulia Marsalon kanssa. Aiheen ajankohtaisuus ja omakohtaiset kokemukset vaikuttivat lopulta aiheen valitumiseen.

9.1 Pohdintaa Unichatista

Enemmistö chat-keskustelijoista olivat ensimmäisen lapsen vanhempia. Epävarmuus omista vanhemmuuden taidoista näkyi keskusteluissa. Keskustelujen pohjalta tulkitsemme, etteivät vanhemmat olleet valmiit kokeilemaan uniohjaajien antamia neuvoja, jos nukuttaminen vaati heiltä enemmän kärsivällisyyttä tai pitkäjänteisyyttä. Myös vanhemman uupumus vaikuttaa nukuttamiskäytäntöihin – väsyneenä antaa helpommin periksi lapsen itkulle ja vaatimuksille.

Uniohjaajat toimivat chateissa eri tavoin – toiset painottivat vertaistukeen kannustavaa ohjausta, kun taas toiset antoivat herkästi neuvoja vanhempien kysymyksiin. Juuri sen takia keskustelijoille saattoi olla epäselvää uniohjaajien rooli Unichatissa. Unichatin esittelyssä kerrottiin unichatin pohjautuvan sekä vertaistukeen että vauvatyön ammattilaisten tukeen. Vertaistuen painotus ei miellyttänyt Unichattiin osallistuneita ja kyselyssä vanhemmat antoivat tästä negatiivista palautetta. Vertaistukea vastaaviin lasten uniongelmiin on saatavilla monesta muusta sosiaalisen median kanavasta, kuten Facebookista, josta tukea on saatavilla sopivammin omaan aikatauluun. Unichat voisi toimia paremmin ja selkeämmin, jos uniohjaajilla olisi samanlainen linja vertaistuen ja ohjauksen suhteen.

Odotukset uniohjaajia kohtaan olivat korkeat ja vanhemmat odottivat täsmällisiä vastauksia juuri heidän ongelmiinsa. Jokainen perhe on kuitenkin yksilöllinen ja

suoria vastauksia ei ole. Tämä aiheutti pettymyksiä vanhemmille, sillä uniohjaajien antama neuvot olivat samoja ohjeita, joita vanhemmat ovat muualtakin saaneet. Nukkumishaasteet ovat yleisiä pienillä lapsilla ja ne menevät yleensä ohi ajan kanssa. Tieto siitä ei kuitenkaan vanhempia helpota, jos vanhemmilla on paljon univelkaa ja väsymystä tilanteeseen. Vauvan uniongelmat kuormittavat koko perhettä. Tällöin tarvittaisiin konkreettista tukea ja apua kotiin, jotta vanhemmat saisivat lepo hetken arjen keskelle. Ensi- ja turvakotien liitto on aloittanut yksilöchatin Unichatin rinnalle keväällä 2018. Perheitä halutaan auttaa yksilöllisemmin ja kokonaisvaltaisemmin. Yksilöchat on varmasti hyvä lisä Ensi- ja turvakotien liiton sekä jäsenyhdistysten unipalveluihin.

9.2 Ammatillinen kasvu

Molemmilla meillä oli tavoitteena saada lastentarhanopettajan pätevyys, ja siksi opinnäytetyömme aihe oli hyvin mielenkiintoinen ja opettavainen. Teoria, jota kahlasimme läpi, käsitteli yleisesti unta ja erityisesti pienen lapsen unta, varhaista vuorovaikutusta sekä vanhemmuutta. Todella tärkeitä aiheita kaikki, ja sellaisia, joita tulemme varmasti tarvitsemaan tulevassa työssämme. Vanhempien kokemusmaailma avautui meille uudella tavalla, ja se miten tärkeää on pienten lasten vanhempien tuki erityisesti vauvavaiheessa.

Toinen meistä valmistuu lisäksi seurakunnan varhaiskasvatuksen ohjaajaksi. Aihe oli hyvin mielenkiintoinen ajatellen, kuinka kuntien ja järjestöjen lisäksi seurakunnat voisivat tukea pienten lasten vanhempia haastavassa elämäntilanteessa ja kulkea perheen rinnalla. Myös seurakunnissa kohdattavat perheet tarvitsevat konkreettista apua ja tukea, sekä tietoa vauvan kehityshaasteista. Myös kirkon kehittämissasiakirja Lapset seurakuntalaisina (Kirkkohallitus 2013) tunnistaa vauvan tulon vaikutuksen perheen elämään. Seurakunnan tehtävänä on kulkea perheen rinnalla sen moninaisissa tilanteissa. Vauvan tulo ja kasteen pohtiminen voivat vaikuttaa uudella tavalla hengellisten kysymysten pohdintaan. Omat arvot ja arvomaailma nousevat myös uudella tavalla esiin. (Kirkkohallitus 2013, 10.)

Seurakunnan ensimmäinen kohtaaminen perheen uuden tulokkaan kanssa tapahtuu yleensä kaste keskustelussa. Keskustelu käydään useimmiten papin kanssa ja siinä käydään läpi muun muassa kastetilaisuuden eli ristiäisten kulku, lapsen nimi ja kummit. Kasteessa lapsi liittyy seurakuntaan ja on oikeutettu kristilliseen kasvatukseen. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2018.) Hänestä tulee kasteen myötä kristitty. Kaste sisältää lupauksen Jumalan läsnäolosta, rakkaudesta ja huolenpidosta lapsen elämässä. (Kirkkohallitus 2013, 12.) Kaste keskustelussa olisi hyvä tuoda esiin, millaisia tapahtumia paikallisseurakunnalla on tarjottavana perheelle. Perheen kutsuminen toimintaan mukaan ja perheen kokonaistilanteen huomioiminen seurakunnan jäsenenä on tärkeää. Perheen saaminen mukaan seurakunnan yhteyteen on usein kiinni ensivaikutelmasta. Tämä näkökulma kannattaa muistaa silloin, kun kaste keskustelu on perheen ensimmäinen kosketus paikallisseurakuntaan ja sen työntekijöihin.

Ensimmäisen lapsen saaneita vauvaperheitä kohdataan muun muassa suosituissa Ekavauvakerhoissa, jotka ovat levinneet ympäri Suomea. Kerhot ovat matalan kynnyksen toimintaa ja usealle perheelle ensimmäinen kohtaaminen seurakunnan kanssa. Ekavauvakerhojen kokoontumiset koostuvat kerhosta riippuen vanhemmuuteen tai vauvan kehityshaasteisiin liittyvästä teemasta, vauvan ja vanhemman vuorovaikutusta vahvistavista leikeistä ja lauluista, hartaudesta, kahvitelusta ja/tai vertaiskeskustelusta. Opinnäytetyön aiheeseemme liittyen herää kysymys, osaavatko näiden kerhojen lastenohjaajat vastata väsyneiden vanhempien kysymyksiin vauvan nukkumishaasteista ja tarpeen mukaan ohjata perheitä vahvemman tuen piiriin? Olisikin luonnollista, että unikouluja tai uniohjaajan vierailuja olisi myös seurakunnissa tarjolla ja Ekavauvakerho tarjoaa tähän hyvät puitteet. Ekavauvakerhojen lisäksi muut seurakunnan tarjoamat kerhot ja perhekerhot luovat luonnolliset puitteet perheiden kohtaamisille ja tuen tarjoamiselle. Olemme jo aiemmin tuoneet esiin vertaistuen merkityksen vanhemmuudessa. Erilaiset kerhot toimivat mitä parhaiten kohtaamispaikkana samassa elämäntilanteessa oleville vanhemmille. Kerhoihin soisikin olevan matala kynnyks kaikille halukaille osallistujille katsomuskannasta riippumatta.

Seurakunnan toiminta on monipuolista myös vauvaperheille. Perhekirkot ja vauvakirkot ovat suunniteltu niin, että perheen pienimmätkin voivat osallistua kirkkohetken toteutumiseen. Myös perinteiset jumalanpalvelukset ovat koko perheen juhlahetkiä ja näihin olisi hyvä lisätä elementtejä, jotka tukisivat vauvaperheiden osallistumista. Lapselle on luontaista kuulua ja näkyä – seurakunnan myönteinen suhtautuminen vauva- ja lapsiperheisiin lähtee liikkeelle seurakunnan työntekijöiden omasta suhtautumisesta ja perheiden huomioimisesta.

Koko perhe on kuormituksen alla vauva-aikana ja tällöin diakoninen työote on tärkeää. Uusi perheenjäsen voi kuormittaa yllättävästi taloutta. Omat haasteensa luo vanhempien väsymys silloin, kun tukiverkko on heikko, vauva sairastaa, tai kun univelkaa on kertynyt koko perheelle. Oman jaksamisen lisäksi parisuhde on tällöin koetuksella. Tällaisessa elämäntilanteessa vanhemmat kaipaavat usein keskustelua ja sielunhoidollista tukea, sekä lapsille virikkeitä ja tukea (Kirkkohallitus 2013, 23). Diakoniatyön piirissä on yhtenä osa-alueena diakoninen perhetyö, jota monissa seurakunnissa toteuttavat lapsi- ja perhetyön diakonit. Koulutuksen puolesta tätä toimea voisi toteuttaa varhaiskasvatuksen ohjaajaksi kouluttautunut henkilökin. Yhteistyö lapsi- ja perhetyön ja diakoniatyön välillä on tärkeää erityisesti tukea tarvitsevien lasten ja perheiden kannalta. Perhetyön diakonille voi varata henkilökohtaisen keskusteluajan, jossa voi käsitellä luottamuksellisesti perheen asioita. Näitä voivat olla omaan jaksamiseen ja hengelliseen elämään liittyvät kysymykset, parisuhteen tai kasvatukseen liittyvät ongelmat, tai talouteen liittyvät ongelmat. Työalojen yhteistyön lisäksi yhteistyö kunnan toimijoiden ja kolmannen sektorin kanssa tulisi olla luontevaa, jotta perhe voidaan tarvittaessa ohjata niiden palvelujen piiriin, joita he tarvitsevat. Diakonisen perhetyön lisäksi kävijöilleen ilmaisissa perheasian neuvottelukeskuksissa on tarjolla vahvaa tukea perheelle tai yksittäiselle perheenjäsenelle. Erilaista ryhmätoimintaa on myös tarjolla näiden molempien työmuotojen piirissä.

Seurakunnan toiminnassa on useita vapaaehtoisia eri työaloilla. Jokainen seurakuntalainen on tervetullut osallistumaan ja olemaan osallinen seurakunnan toiminnasta. Vapaaehtoistyön kautta on myös mahdollisuus saada konkreettista tu-

kea omaan elämäntilanteeseen. Seurakunnat voivat järjestää esimerkiksi lastenhoitoa vapaaehtoisten avulla, jolloin vanhemmat saavat arkeensa hengähdystauon.

Seurakunnan toiminnan tulee lähteä perheiden tarpeista, toiveista, kiinnostuksen kohteista ja osallistumismahdollisuuksista. Perheiden osallistuminen lähtee aina lapsista. Hyvänä tavoitteena seurakunnan toiminnalle on, että perheet voisivat osallistua toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin aktiivisesti omalla tavallaan. (Kirkkohallitus 2013, 24.) Toimintaan osallistumisen sijaan perheet halutaan nähdä aktiivisina toimijoina.

Tämän lisäksi verkossa tehtävään työhön tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota, sillä nuoret vanhemmat käyttävät aktiivisesti sosiaalisen median palveluita. Verkkotyön kautta on mahdollista vahvistaa seurakuntaan kuuluvuutta. (Kirkkohallitus 2013, 32.) Verkossa tehdään jo nyt seurakuntatyötä ja tulevaisuudessa se voi olla osa jokaisen seurakunnan perustyötä. Erilaisia chat-palveluita voisi vielä kehittää perheiden tarpeet huomioiden. Kuten tässä työssämme on käynyt ilmi, voi vauvaperheiden tuen tarpeeseen vastata chat-palveluiden kautta. Seurakuntien varhaiskasvattajat voisivat lähteä mukaan chat-palveluiden kehittämiseen, mikäli perheet tällaista palvelua toivoisivat.

LÄHTEET

- Aronen, E. 2014. Vauvan aivot ja unen merkitys. Viitattu 29.11.2017.
<https://www.aivosaatio.fi/unen-merkitys-kehittyvan-lapsen-aivoterveyteen/>
- Ensi- ja turvakotien liitto 2017a. Näin me autamme. Viitattu 19.10.2017. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/nain-me-autamme/>
- Ensi- ja turvakotien liitto 2017b. Vauva itkee. Viitattu 30.10.2017. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaitkee/>
- Ensi- ja turvakotien liitto 2017c. Apua eroon. Viitattu 19.10.2017. <https://apuaeroon.fi/>
- Ensi- ja turvakotien liitto 2017d. Unichat. Viitattu 19.10.2017. https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaitkee/mista_apua/unichat/
- Ensi- ja turvakotien liitto 2017e. Vanhemmuus. Viitattu 31.10.2017. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/vanhemmuus/#arki-vauvan-kanssa>
- Ensi- ja turvakotien liitto 2018a. Unichat. Viitattu 28.4.2018.
https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaitkee/mista_apua/unichat/
- Ensi- ja turvakotien liitto 2018b. Vauvan uni. Viitattu 5.3.2018. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/vauvaitkee/kun-vauva-itkee/vauvan-uni/#1498649169981-de4009f1-ab58>
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Vantaa: Edita.
- Helsingin kaupunki 2018. Palveluita vauvaperheille. Viitattu 24.4.2018.
<https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/0-1-vuotiaat/palveluita-vauvaperheille/>
- Hiltunen, L. ja. Graduaineiston analysointi. Luentomateriaali: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 1.12.2017. http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/aineiston_analysointi2.pdf
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Härmä M., Sallinen M, 2004, Hyvä uni – hyvä työ. Työterveyslaitos. Vammalan kirjapaino oy.

- Kajaanin ammattikorkeakoulu i.a. Teemoittelu. Viitattu 1.4.2018.
<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/teemoittelu>
- Kalland, M. 2014. Voimaa vanhemmuuteen. Luentomateriaali. Lasten Kaste-hanke. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 20.02.2018.
<http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/lasten-kaste/seminaarit/avausseminaari/kalland080414.pdf>
- Katajamäki M. & Gylden O. (toim.) 2017. Suomalainen vauvakirja. Helsinki: Otava.
- Keski-Rahkonen, A. & Nalbantoglu M. 2015. Unihiekkaa etsimässä. Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kirkkohallitus 2013. Lapset seurakuntalaisina -kehittämisasiakirja. Viitattu 29.4.2018.
[http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/A135233A105C6571C225770000309FFB/\\$FILE/KH_lapset_www.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/A135233A105C6571C225770000309FFB/$FILE/KH_lapset_www.pdf)
- Korhonen, L. & Sinkkonen, J. 2015. Pulassa lapsen kanssa. Riika: Livonia print.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Laakkonen, K. 2010. Vanhemmuus on vastuuta koko lapsen elämästä- Vanhempien käsityksiä vanhemmuudesta, perheestä ja kasvatuksesta nykypäivänä. Pro gradu- tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 31.10.2017. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/81440/gradu04193.pdf?sequence=1>
- Marsalo, T. Vaativan vauvatyön asiantuntija. Ensi- ja turvakotien liitto. Henkilökohtainen tiedoksianto 1.10.2017.
- Mielenterveyden keskusliitto 2018. Vertaistoiminta. Viitattu 21.2.2018.
<http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>
- Mäntymaa, M. & Tamminen, T. Varhainen vuorovaikutus ja lapsen psyykkinen kehitys. Duodecim 115 (22):2447–2453. 1999. Viitattu 19.2.2018.
<http://www.duodecimlehti.fi/duo91150>
- Nettiturvakoti 2017. Viitattu 19.10.2017. <https://www.turvakoti.net/site/>
- Ohtonen, V. 2011. e-Asiantuntijuus sosiaalipalveluja verkkoneuvonnassa. Pro gradu-tutkielma. Lapin yliopisto.

- Paavonen, J. & Saarenpää-Heikkilä O. 2015. Uni ja unihäiriöt. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 21.2.2018. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvola/sivut/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveyskysymykset/uni-ja-unihairiot>
- Paavonen, J., Saarenpää, H., Pölkki, P., Kylliäinen, A., Porkka-Heiskanen, T. & Paunio, T. 2016. Maternal and paternal sleep during pregnancy in the Child-Sleep birth cohort. *Sleep Medicine* 29: 4756. 2017. Viitattu 15.10.2017. <http://www.sleep-journal.com/article/S1389-9457%2816%2930231-3/fulltext>
- Paavonen, J. & Saarenpää-Heikkilä, O. 2008. Imeväisten uniongelmien. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 20.02.2018. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo97247.pdf>
- Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Vantaa: Dark Oy.
- Puro, L. 2015. Periksi ei anneta- Ensi- ja turvakotien liitto vaikuttajana. Helsinki: Lönnberg Print & Promo.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi Lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unen puute vauvasta murkuun. Helsinki: Minerva-kustannus.
- Salonen, M. (toim.) 2012. Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja. Tampere: Leijonaemot ry.
- Sinkkonen, J. Kiintymyssuhdeteoria- tutkimussovelluksista käytännön sovelluksiin. *Duodecim* 120: 1866–1873. 2004. Viitattu 19.2.2018. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>
- Sinkkonen, J. 2003. Lapsen varhainen isäsuhde. Teoksessa Pirkko Niemelä, Pirkko Siltala ja Tuula Tamminen (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 261–267.
- Sterling, S. 2003. Vauvan uni. Käytännön ohjeita vanhemmille. Helsinki: WSOY.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko 2018. Ristiäisten järjestäminen. Viitattu 30.4.2018. <https://evl.fi/perhejuhlat/ristiaiset/ristiaisten-jarjestaminen>
- Teemoittelu. Opinnäytetyöpakki. Kajaanin ammattikorkeakoulu i.a. Viitattu 3.3.2018 <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Laadullisen-analyysi-ja-tulkinta/teemoittelu>

- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2017. Uniohjeita 6kk:n ikäisen vauvan vanhemmille. Viitattu 19.3.2018. https://thl.fi/documents/974282/1449788/Uniohje_6kk.pdf/e435db28-128a-403b-8c63-ca22c3dc9d7b
- Tilastokeskus 2015a. Suomalaiset käyttävät internetiä yhä useammin. Viitattu 17.10.2017. http://www.stat.fi/til/sutivi/2016/sutivi_2016_2016-12-09_tie_001_fi.html
- Tilastokeskus 2015b. Internetin käyttö tavaroita ja palveluita, sairauksia, ravitsemusta ja terveyttä koskevan tiedon etsintään. Viitattu 17.10.2017. http://www.stat.fi/til/sutivi/2015/13/sutivi_2015_13_2016-12-14_tau_012_fi.html
- Ukkonen, J. 2014a. 0–6kk vauvan uni. Nettiluento. Väestöliitto 2014. Viitattu 24.10.2017. <https://www.perheaikaa.fi/nettiluennot/lapsi-perheessa/luento:1424/>
- Ukkonen, J. 2014b. 6–12 vauvan uni ja tavalliset univaikeudet. Nettiluento. Väestöliitto 2014. Viitattu 28.3.2018. <https://www.perheaikaa.fi/nettiluennot/lapsi-perheessa/luento:1811/>
- Ukkonen, J. 2017. Vauvan kapalointi. Väestöliitto. Viitattu 6.3.2018. <https://www.perheaikaa.fi/videot/lapsi-perheessa/arki-kuntoon/vauvan-kapalointi/>
- Väestöliitto 2018. Perhebarometri 2011. Viitattu 9.2.2018. <http://vaestoliitto-fi-bin.di-recto.fi/@Bin/13dc9ebe12bace89e4a9b7e85f32fc45/1518173115/application/pdf/4660236/Yhteist%C3%A4%20aikaa%20et-sim%C3%A4ss%C3%A4.pdf>
- Väestöliitto 2018. Perhebarometri 2017. Viitattu 9.2.2018. <http://vaestoliitto-fi-bin.di-recto.fi/@Bin/ea75e3dde941c3fe8e64179b83319d73/1518174522/application/pdf/7659544/vanhemmuutta%20lyka%CC%88ta%CC%88a%CC%88n%20netti%20iso.pdf>

LIITE 1: Unichat-käyttäjäkysely

Hyvä Unichatin Käyttäjä!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulusta ja teemme opintoihimme kuuluvaa opinnäytetyötä Ensi- ja turvakotien liiton ylläpitämän Unichatin kehittämisestä. Kartoitamme opinnäytetyössämme Unichatia käyttäneiden vanhempien kokemuksia kyseisestä palvelusta.

Toivoisimme teiltä hetken aikaa vastata oheiseen kyselylomakkeeseen, sillä jokainen vastaus on tärkeä opinnäytetyömme onnistumisen kannalta. Henkilöllisyytenne ei tule missään tutkimuksen vaiheessa selville ja kaikki lomakkeessa olevat tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista.

Yhteistyöstä kiittäen:

Katja Korhonen ja Tuuli Manninen
Sosionomiopiskelijat
Diakonia-ammattikorkeakoulu

1. Olen käyttänyt Unichatia *

- ☐ Kyllä
- ☐ En

2. Kuinka monta kertaa olet käyttänyt Unichatia? *

- ☐ Kerran
- ☐ 2-3 kertaa
- ☐ Enemmän kuin 4 kertaa

3. Sukupuoli *

- ☐ Nainen

- ☐ Mies
- ☐ En halua kertoa

4. Ikä *

- ☐ alle 18
- ☐ 18-24
- ☐ 25-32
- ☐ 33-40
- ☐ yli 40

5. Lapsen ikä *

- ☐ 0-3 kk
- ☐ 3-6 kk
- ☐ 6-12 kk
- ☐ yli 1 v

6. Monennenko lapsen kohdalla haet tukea Unichatista? *

- ☐ Ensimmäisen
- ☐ Toisen
- ☐ Kolmannen
- ☐ Jonkin muun, monennen?

☐

- ☐ Monikkoperhe (kaksoset tai kolmoset)

7. Mistä sait tietää Unichatista? *

- ☐ Ensi- ja turvakotien liiton sivuilta
- ☐ Neuvolasta
- ☐ Ystävältä/tuttavalta

Facebook-ryhmästä, mistä?

☐

☐

8. Mikä syy sai sinut hakeutumaan Unichatiin? *

- ☐ Haasteet vauvan nukkumisessa
- ☐ Haasteet vuorokausirytmisissä
- ☐ Arjen toimimattomuus
- ☐ Oma uupumus
- ☐ Imetykseen liittyvät vaikeudet

Muu syy, mikä?

☐

9. Mihin koit saavasi tukea?

1=Ei lainkaan tukea, 5=Paljon tukea

	1	2	3	4	5
Haasteet vauvan nukkumisessa	○	○	○	○	○
Haasteet vuorokausirytmisissä	○	○	○	○	○
Arjen toimimattomuus	○	○	○	○	○
Oma uupumus	○	○	○	○	○
Imetykseen liittyvät vaikeudet	○	○	○	○	○
Jokin muu, mikä? _____	○	○	○	○	○

10. Kuinka merkityksellistä oli *

1= Ei lainkaan merkityksellistä, 5 = Todella merkityksellistä

	1	2	3	4	5
Ammattilaiselta saatu tuki	○	○	○	○	○
Vertaistuki	○	○	○	○	○

11. Mikäli et kokenut saavasti tarvitsemaasi tukea, mistä tämä mielestäsi johtui?

12. Kuinka usein Unichat tulisi mielestäsi järjestää? *

Unichattia on järjestetty kaksi kertaa kuukaudessa

- ☐ Useammin kuin kerran viikossa
- ☐ Kerran viikossa
- ☐ Kaksi kertaa kuukaudessa
- ☐ Harvemmin, kuin kaksi kertaa kuukaudessa

13. Mikä vuorokaudenaika on paras Unichatille? *

14. Tulisiko Unichatin toimia avoimena kaikille vai suljettuna ryhmänä? *

15. Mikä Unichatissa on parasta? *

16. Kuinka Unichat toimisi vielä paremmin? *

Kiitos vastauksestanne!