

Iina Ikola ja Ronja Nikkilä

## **ASIAKASLÄHTÖINEN SYNNYTYSVALMENNUS**

Työpaja kätilöille

# **ASIAKASLÄHTÖINEN SYNNYTYSVALMENNUS**

Työpaja kätilöille

Iina Ikola ja Ronja Nikkilä  
Opinnäytetyö  
Syksy 2018  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Kä-  
tilö

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Hoitotyön tutkinto-ohjelma, kätilö

---

Tekijä: Iina Ikola ja Ronja Nikkilä

Opinnäytetyön nimi: Asiakaslähtöinen synnytysvalmennus, työpaja kätilöille

Työn ohjaajat: Minna Perälä ja Kati Päätaalo

Työn valmistumislukukausi ja –vuosi: Syksy 2018

Sivumäärä: 42

---

Synnytysvalmennus on osa perhevalmennusta, jota tarjotaan ensisijaisesti ensisynnyttäjille. Synnytysvalmennuksen tavoitteena on antaa synnyttäjälle valmiuksia tulevaa synnytystä ajatellen ja voimaannuttaa, sekä antaa koko perheelle hyvät valmiudet. Valmennuksia voidaan järjestää ryhmäluentoina, yksilövalmennuksena tai esimerkiksi nettivalmennuksena.

Nykyään synnytysvalmennuksessa pyritään asiakaslähtöisyyteen, joka on avainasemassa, jotta valmennuksesta tulisi mahdollisimman hyvä ja kattava kokonaisuus osallistujalle. Asiakaslähtöinen synnytysvalmennus tukee asiakkaiden jo tietämää tietoa ja tuo uutta tietoa toiveiden ja henkilökohtaisten tarpeiden pohjalta. Asiakaslähtöisessä synnytysvalmennuksessa pääasiassa ovat asiakkaiden kysymykset ja niihin selkeät ja ymmärrettävät vastaukset.

Projektissamme suunnittelimme ja toteutimme työpajan Keskipohjanmaan keskussairaalan synnytysvalmennusta pitävillä kätilöille. Tavoitteenamme oli yhdessä kehittää ja löytää uusia keinoja saada valmennuksesta asiakaslähtöisempi. Idean opinnäytetyöllemme saimme silloiselta synnytysosaston osastonhoitajalta, joka ehdotti meille synnytysvalmennuksen kehittämistä ja ideoita asiakaslähtöisyyteen. Tavoitteenamme oli antaa synnytysvalmennusta pitävillä kätilöille tuoreinta tietoa asiakaslähtöisestä synnytysvalmennuksesta ja keskustella aiheesta heidän kanssaan. Työpajassa kätilöt saivat itse ideoita kehitysehdotuksia synnytysvalmennukselleen ajatuskarttoja apuna käyttäen ja me toimme esille teoriatietoa asiakaslähtöisestä synnytysvalmennuksesta.

Projektin tuotoksena oli työpaja synnytysvalmennusta pitävillä kätilöille. Saimme kätilöiltä hyvää palautetta työpajasta ja opimme myös itse paljon projektin aikana. Omana oppimistavoitteenamme oli lisätä tietämystä asiakaslähtöisestä synnytysvalmennuksesta, sekä työpajan suunnittelusta ja toteutuksesta. Työpajaan osallistuneet Kätilöt kokivat pajan hyödyllisenä ja ajatuksia herättävänä.

Asiasanat: Synnytysvalmennus, asiakaslähtöisyys, työpaja, perhevalmennus

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Midwifery

---

Author: Iina Ikola and Ronja Nikkilä

Title of thesis: Customer-oriented approach to Antenatal classes, Workshop for mid-wives

Supervisors: Minna Perälä and Kati Päätaalo

Term and year when the thesis was submitted: Fall 2018

Number of pages: 42

---

Birth class is a part of family classes that are offered to parents that are waiting for their first child. The aim of a birth class is to preparedness parents and the whole family for the upcoming birth and to empower them. Birth classes can be held as a group lecture, individual coaching or for example as an internet class.

Nowadays birth classes aim to be customer-oriented, which has a key role when it comes to making the class as good and comprehensive to the participant as it can be. Customer-oriented birth class supports the knowledge that the customers already have and brings new information based on the hopes and personal needs that the customers have. The main important thing in customer-oriented birth class are the questions that the customers have, and clear and understandable answers to them.

In our project, we held a workshop for Keskipohjanmaa Central Hospital's midwives who run the birth classes. The aim was to improve and seek for new ways to make the birth classes more customer-oriented. The idea for our bachelors thesiese we got from the head nurse in the maternity ward, who suggested us that we try to improve and bring weariness about the customer-oriented ways in birth class. Our aim was to give newest information about customer-oriented birth class to the midwives who run the birth classes and have conversations about it with them. At the workshop the midwives had a change to make new ideas for their birth class using mind maps to help them, and we gave new information about customer-oriented birth class.

The turnout of our project was a workshop for the midwives that run the birth-classes. We got good feedback from the midwives about the workshop and we learned so much during this project. Our own learning goal was to learn more about customer-oriented birth class and how to plan and lead a workshop. The midwives who participated on our workshop thought it was useful and thought-provoking.

Tags: Birth class, Customer-oriented way, workshop, family class

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 ASIAKASLÄHTÖINEN SYNNYTYSVALMENNUS .....	9
2.1 Synnytysvalmennus.....	11
2.2 Synnytysvalmennuksen sisältö.....	13
2.3 Valmennusmenetelmien kehittäminen .....	16
3 PROJEKTIN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUOTOS .....	19
4 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	21
5 TYÖPAJAN SUUNNITTELU, KEHITTELY JA TOTEUTUS.....	23
5.1 Työpajan suunnittelu.....	23
5.2 Työpajan kehittäminen.....	24
5.3 Työpajan toteutus .....	25
6 PROJEKTIN ARVIOINTI .....	29
6.1 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi.....	29
6.2 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi .....	30
6.3 Työpajan arviointi .....	30
7 POHDINTA .....	33
LÄHTEET .....	39
LIITTEET .....	42

# 1 JOHDANTO

1920- luvulla yhteiskunnan juuri selvittyä sisällissodasta, syntyi suomalaisen äitiyshuollon perustana oleva neuvolajärjestelmä. Tuolloin äidit kantoivat paljon huolta lastensa terveydestä ja halusivat heidän saavan hyvää hoitoa. Tarve hyvästä äitiysneuvolajärjestelmästä kasvoi ja tätä oli kehittämässä muun muassa lastentautiopin professori Arvo Ylppö. Tämä järjestelmä laski merkittävästi äitiys- ja lapsikuolleisuutta. Nykyäänkin tällä on suuri merkitys lasten, äitien, isien ja koko perheen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Haapio, Koski. K, Koski. P & Paavilainen 2009, 184.)

Vuosien saatossa äitiyshuolto on muuttunut. Sen toteuttaminen ja sisältö on muokkautunut eri vuosikymmenien vaatimusten mukaan. Muutokset eivät pääasiassa ole tapahtuneet perheiden tarpeiden ehdoilla, vaan yhteiskunnan ilmiöt ja organisaatiot ovat myös vaikuttaneet näihin suuresti. Esimerkiksi sodan jälkeen oli tärkeää taata väestön kasvu huolehtimalla äideistä ja lapsista. (Haapio ym. 2009, 184.)

Uusi kansanterveyslaki vuonna 1972 toi mukanaan suuria muutoksia. Lain mukaan kunnan tuli huolehtia siitä, että asukkaat saavat terveysneuvontaa ja -tarkastuksia. Tähän kuului myös ehkäisyneuvonta, raskaana olevien ja muun perheen neuvolapalvelut. Tavoitteena oli, että yksi henkilö hoitaisi sekä äitiys- että lastenneuvolaa, jotta ohjauksesta tulisi yksilöllisempää. Tämän seurauksena kättilöt siirtyivät erikoissairaanhoidon tehtäviin ja terveydenhoitajat jäivät yksin vastuuseen perhevalmennuksesta ja sen kehittamisestä. (Haapio ym. 2009, 184, 185.)

1940- luvulla äitiysvoimistelukurssit lisättiin äitiysneuvolatoimintaan ja vuonna 1950 jälkeen sitä alettiin kutsua äitiysvalmennukseksi. Valmennuksen suurimpana tarkoituksena oli valmistaa äitiä vastaanottamaan lapsi. (Haapio ym. 2009, 185.)

1970- luvulla myös isät alkoivat haluamaan yhä enenemissä määrin osallistua synnytykseen ja tätä kautta myös synnytysvalmennukseen. Kurssi tuli tuolloin olla käytynä, jos aikoi osallistua synnytykseen. 1980- luvulla isien mahdollisuus osallistua synnytykseen

kasvoi. Tätä seurasivat muospaineet valmennusta kohtaan. Valmennusjärjestelmää ha-  
luttiin kehittää koko perhettä tukevammaksi kokonaisuudeksi, jossa vanhempien tarpeita  
otettaisiin paremmin huomioon. (Haapio ym. 2009, 187.)

Nykyään valtioneuvoston asetuksen mukaan jokaiselle ensisynnyttäjäperheelle tulee tar-  
jota perhevalmennusta, johon sisältyy synnytysvalmennus. Suomessa perhevalmennus ta-  
voittaa lähes kaikki ensimmäistä lastaan odottavat vanhemmat. Synnytysvalmennuksen  
tavoitteena on valmistaa perhettä synnytystapahtumaan, jotta siitä tulisi mahdollisimman  
myönteinen, ehjä ja kokonaisvaltainen kokemus molemmille. Lisäksi tavoitteena on van-  
hemman voimaannuttaminen. Synnytysvalmennuksen tavoitteena on myös antaa van-  
hemmille heidän tarpeitaan vastaavaa, ajankohtaista ja näyttöön perustuvaa tietoa synny-  
tyksestä ja synnytysairaalan hoitokäytänteistä. Jos sairaalalla on mahdollisuus, olisi suo-  
sittelavaa, että vanhemmat pääsisivät tutustumaan synnytysaliin. Synnytysvalmennuk-  
sen tulisi vahvistaa vanhempien hallinnan tunnetta. Siihen kuuluu omaan kehoon, hoitoon  
ja synnytysympäristöön liittyvän itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden tukeminen ja  
vahvistaminen. Synnytysvalmennuksessa tulisi kertoa synnytyksen fysiologinen kulku ja  
synnytyksen vaiheet. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 78-82.)

Meidän opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää Keskipohjanmaan keskussairaalan syn-  
nytysvalmennusta asiakaslähtöisemmäksi. Haapion (2006) tutkimuksessa tulee esille,  
kuinka tärkeää on luoda eri keinoin synnytysvalmennuksesta mahdollisimman hyvä ko-  
konaisuus osallistujille niin ympäristön, esitystavan ja luodun ilmapiirin avulla. Näillä  
keinoin synnytysvalmennuksesta voidaan saada mahdollisimman asiakaslähtöinen, johon  
me toiminnallisella opinnäytetyöllämme pyrimme.

Idean työllemme saimme Keskipohjanmaan keskussairaalaalta, jossa ehdotettiin opinnäy-  
tetyömme aiheeksi valmennuksen kehittäminen, sillä asiakkailta ja valmennusta pitäviltä  
kättilöiltä oli tullut tästä palautetta. Erityisesti toivottiin ideoita asiakaslähtöisempään syn-  
nytysvalmennukseen. Päädyimme yhdessä ohjaavan opettajamme avustuksella pitämään  
työpajan, jossa tarkoituksenamme oli kertoa ja keskustella työpajassa kättilöiden kanssa  
siitä, millainen on asiakaslähtöinen ja vuorovaikutuksellinen synnytysvalmennus ja aut-  
taa tätä kautta uusien ajatusten ideoinnissa.

Kehittämistyö alkaa mielekkään kohteen löytämisestä. Lisäksi työlle tulee asettaa alustavia tavoitteita. Kehittämistyö voi olla joko ongelmaperustainen tai uudistamisperustainen. Ongelmaperustaisessa kehittämistyössä on jokin ongelma tai haaste, jota lähdetään ratkaisemaan eri kehittämismenetelmin. Uudistamisperustaisessa kehittämistyössä taas pyritään uudistamaan jo olemassa olevia menetelmiä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 26.) Meidän opinnäytetyössämme käytimme sekä ongelmaperustaista, että uudistamisperustaista kehittämistyötä.

Tutkimuksellinen kehittämistyö voi saada alkunsa monista asioista. Useimmiten se saa alkunsa organisaation halusta kehittää asioita. Tutkimukselliseen kehittämistyöhön kuuluu ongelmien ratkaisua ja uusien ideoiden ja asioiden luomista ja kehittämistä. Sen tarkoituksena on luonnostella, kehittää ja lopulta ottaa käyttöön käytännössä uusia ratkaisuja. Käytännön kehittämistyössä tulee hyödyntää jo olemassa olevaa tietoa ja tietoperustaa. (Ojasalo ym. 2014, 19, 21.)

## 2 ASIAKASLÄHTÖINEN SYNNYTYSVALMENNUS

Asiakaslähtöisyys synnytysvalmennuksessa tarkoittaa sitä, että asiakkaan tavoitteet ja toiveet synnytysvalmennuksesta otettaisiin huomioon synnytysvalmennustilanteen suunnittelussa ja toteutuksessa ja muissakin valmennuksen järjestelyissä. Asiakaslähtöisessä synnytysvalmennuksessa pyritään ottamaan kaikki osallistujat tasapuolisesti huomioon. Lisäksi oppijakeskeisyys, vertaistuen saaminen ja osallistavan opetusmenetelmän käyttö ovat tärkeitä asiakaslähtöisessä synnytysvalmennuksessa. (Haapio 2006, 11- 29.)

Synnytysvalmennuksessa vanhempien tulisi olla aktiivisia toimijoita. Liian luentomainen ja ohjaajakeskeinen synnytysvalmennus asettaa vanhemmat potilaan rooliin, ja heille tulee tunne, etteivät he voi itse vaikuttaa hoitoonsa tai saamaansa informaatioon. Luento- ja ohjaajakeskeinen synnytysvalmennus tuntuu myös monista vanhemmista turhauttavalta. Siksi synnytysvalmennuksessa tulisi siirtyä enemmän osallistujakeskeisiin menetelmiin. (Paananen ym. 2015, 211. Wickham 2003, 59.) Synnytysvalmennuksessa tulisi käyttää osallistavia ohjausmenetelmiä (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 81).

Jos valmista sisältörunkoa noudatetaan tarkasti, jäävät vanhempien omien tavoitteiden täyttyminen synnytysvalmennukselta vähäisiksi tai ne eivät täyty ollenkaan (Haapio 2006, 21). Työpajatoiminta on hyvä valmennus-, toiminta-, työ-, ja oppimisympäristö, jossa oppijat oppivat asioita tekemällä. Työpajatoiminta noudattaa kasvatuksellisia ja pedagogisia periaatteita. (Hämäläinen & Palo 2014, 11-12.)

Asiakaslähtöistä synnytysvalmennusta suunniteltaessa tulisi muistaa, että asiakkaiden eli vanhempien kysymykset ovat ensisijalla valmennuksessa (Paananen ym. 2015, 211). Työn sisällöt vaihtelevat, sillä asiakaslähtöisillä työpajoilla pyritään vastaamaan valmentautujan tarpeisiin (Hämäläinen & Palo 2014, 12). Yleensä sekä naiset, että miehet hyötyvät eniten keskustelusta kättilön ja muiden vanhempien kanssa heitä kiinnostavista ja mieltä askarruttavista asioista. (Paananen ym. 2015, 211).

Haapion (2006) suorittamassa tutkimuksessa, jossa käytettiin asiakaslähtöistä eli konstruktivistista synnytysvalmennusta, vanhemmille korostettiin, ettei ole olemassa tyhmiä kysymyksiä ja että vain heidän kysymyksillään oli merkitystä. Valmennuksen pitäjä ei myöskään seissyt huoneen edessä, vaan istui samalla tasolla kuin vanhemmat, ja tuolit järjestettiin niin, että keskustelu oli mahdollista. Tutkimukseen osallistuneet kokivat keskustelunomaisen synnytysvalmennuksen hyvänä, ja esimerkiksi mitään Powerpoint esityksiä ei kaivattu. Keskustelun ohella myös demonstraatio, erilaiset mielikuvaharjoitukset, porinaryhmät ja rentoutumisharjoitukset tuovat vaihtelua synnytysvalmennukseen. Valmennuksen vetäjä ei ole valmista tietoa jakava auktoriteetti, vaan toimii vanhempien kanssa yhdessä ohjaajana. (Paananen ym. 2015, 211.) Asiakaslähtöinen synnytysvalmennus tulisi pitää synnytyssairaalassa tai synnytyssalissa, koska konkreettinen synnytysympäristö jo itsessään herättää vanhemmissa paljon kysymyksiä (Haapio 2006, 28). Lisäksi konkreettinen paikka, kuten synnytyssali mahdollistaa syvällisemmän tutustumisen synnytysympäristöön (Haapio 2017, 25).

Synnytysvalmennuksesta voi saada vertaistukea ja kuulla erilaisia kokemuksia muilta vanhemmilta (Paananen ym. 2015, 211). NHS:n ja NCT:n (2014) tutkimuksessa kerrotaan, että vanhemmat eivät odottaneet saavansa ystäviä tai vertaistukea synnytysvalmennuksesta, mutta niin kuitenkin usein kävi. (Llewelly Smith, 2014, viitattu 20.9.2018.) Tällaisen työskentelyn erityispiirteitä ovat sosiaalisten suhteiden vahvistaminen, yhteisöllisyyden rakentaminen, joustavuus ja reagoivuus. Valmentautujista muodostuu yhteisö eli ryhmä, joka on muodostunut tietyn asian ympärille ja heillä on yhteiset tavoitteet, haasteet ja päämäärä. Yhteisöllisyyttä vahvistettaessa on otettava huomioon sekä pienempien ryhmien, että koko ryhmän yhteisöllisyys. Sosiaalisesti hyväksyty ja turvallinen ilmapiiri, sekä valinnanvapaus auttavat yhteisöllisyyden muodostumisessa. Jo pelkästään avoimella keskustelulla ja rohkaisulla, voidaan saada aikaan uusien osa-alueiden ja ydintekijöiden vahvistumista. (Hämäläinen & Palo 2014, 12, 48-49.) Asioiden harjoittelu ryhmässä mahdollistaa vertaistuen saamisen (Haapio 2017, 25).

Synnytysvalmennuksen yksi tavoite on voimaannuttaa vanhemmat synnytykseen. Tuen kautta voimaantuminen on mahdollista keskustelelevassa ja asiakaslähtöisessä synnytysvalmennuksessa, jossa vanhemmat pääsevät keskustelemaan toisten vanhempien kanssa. (Wickham 2003, 59.) Työpajatoiminta on yhteisöllistä oppimista, joka tukee kasvamista, sosiaalista voimaantumista ja aktiivisuutta (Hämäläinen & Palo 2014, 12).

Myös kumppanit tulisi ottaa huomioon asiakaslähtöisessä synnytysvalmennuksessa. Heidän ajatukset ja kysymykset eroavat paljon äitien ajatuksista ja kysymyksistä. Jos kumppanit ohitetaan synnytysvalmennuksessa, kokevat he helposti olonsa ulkopuoliseksi. Kun valmennus vastaa enemmän molempien vanhempien omiin tiedontarpeisiin, pystyvät he paremmin tukemaan toisiaan niin raskauden loppuvaiheessa kuin synnytyksessäkin. (Haapio 2006, 13.)

## 2.1 Synnytysvalmennus

Jokaiselle raskaana olevalle kuuluu neuvolan järjestämä perhevalmennus, johon sisältyy synnytysvalmennus (Paananen, Pietiläinen, Raussi- Lehto & Äimälä 2015, 208). Synnytysvalmennus mahdollisuutta tarjotaan kuitenkin pääasiallisesti ensisynnyttäjille vähintäänkin kerran raskausaikana. Synnytysvalmennuksen yhtenä osana on tutustuminen synnytyssairaalaan. (Haapio ym. 2009, 109.) Synnytyssairaalaan tehtävää tutustumiskäyntiä suositellaan tehtäväksi loppuraskaudesta. Synnytysosastolla vanhemmat voivat esittää kysymyksiä, esimerkiksi erilaisista synnytystavoista- ja käytänteistä. Vanhemmat pitävät sairaalassa tapahtuvaa synnytysvalmennusta hyvänä lisänä neuvolassa annettavalle synnytysvalmennukselle (Paananen ym. 2015, 210). Lisäksi synnytysvalmennuksessa saatavaa tietoa pidettiin hyödyllisenä synnytystä ajatellen (Regan ym. 2013).

Vanhempia usein kiinnostaa myös vastasyntyneen hoitoon ja imetykseen liittyvät asiat. Käynnillä tuleville vanhemmille muodostuu käsitys sairaalan toimintatavoista, hoitokäytänteistä, vierihoidosta, imetyksestä ym. Valmennuksessa kätilö kertoo myös, kuinka toinen vanhempi voi olla äidille tukena ja auttaa vauvan hoidossa. Myös synnytyssaliin tutustuttaessa kätilö kertoo erilaisista toimintatavoista avautumis- ja ponnistusvaiheessa. Tarkoituksena on tuoda tietoa vanhemmille ja valmistaa heitä tulevaan synnytystapahtumaan, jotta siitä tulisi mahdollisimman myönteinen kokemus molemmille. (Paananen ym. 2015, 210.)

Perhevalmennus, jonka tärkeänä osana on synnytysvalmennus, sisältää ohjausta ja valmennusta perheille. Neuvoloilla on päävastuu perhevalmennuksen toteutuksesta. Valmennukseen osallistuvia ammattiryhmiä ovat myös hammashoitajat, fysioterapeutit, psykologit ja monet muut. Perhevalmennuksen suositusajankohta on raskaudenpuolivälin

jälkeen. Raskauden aikana tapaamisia on noin 4-6 kertaa. Useissa kunnissa on harvinaista, että perhevalmennusta järjestettäisiin enää synnytyksen jälkeen. Tähän tarvittaisiin kipeästi muutosta, sillä tuen tarve on suurimmillaan synnytyksen jälkeen. (Haapio ym. 2009, 9) Yleisin tapa työskennellä valmennuksessa on ryhmätoiminta ja valmennukset järjestetään pääsääntöisesti iltaisin (Haapio ym. 2009, 10). Perhevalmennuksen sisältöön kuuluu pääasiassa raskauden, synnytyksen ja lapsivuodeajan käsittely. Raskauden aihepiiriin kuuluu kehon fyysiset muutokset sekä raskauden ja lapsentulon tuomat psyykkiset muutokset. Myös vanhemmuus ja vauvanhoito ovat aiheita joita käsitellään. Synnytyksestä käsitellään muun muassa synnytyksen kulkua ja tukijoiden roolia. Tuleva vanhemmuus, imetys ja vauvanhoito ovat myös merkittäviä aiheita. (Haapio ym. 2009, 12, 13.)

Synnytysvalmennustilaisuuksia voi järjestää monilla eri tavoin. Käytetyimpiä tapoja ovat yksilövalmennukset, ryhmäluennot tai virtuaalisesti internetin välityksellä tehtävät valmennukset. Valmennukseen sisältöön ja toteutustapaan tulisi kiinnittää enemmän huomiota, sillä nykyään vanhemmat ovat yhä enenemissä määrin valveutuneempia etsimään tietoa ja löytävät sitä paljon helpommin kuin muutama vuosikymmen sitten. (Haapio ym. 2009.) Ja vaikka tietoa löytyy nykyään paljon kirjallisuudesta ja internetistä, se ei kuitenkaan korvaa kohtaamisia ammattilaisen ja muiden samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa (Paananen ym. 2015, 212).

Synnytysvalmennusta suunniteltaessa on tärkeää asettaa valmennukselle tavoitteet. Ilman tavoitteita, ei välttämättä päästä haluttuun lopputulokseen. (Haapio ym. 2009, 112-113.) Synnytysvalmennuksen tavoitteena on valmistaa perhettä synnytystapahtumaan, jotta siitä tulisi mahdollisimman myönteinen, ehjä ja kokonaisvaltainen kokemus molemmille (Paananen ym. 2015, 210, Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 81). Synnytysvalmennuksen yhtenä merkittävänä tarkoituksena on pyrkiä ennaltaehkäisemään ja lieventämään ehkä jo syntyneitä pelkoja synnytystä ja vanhemmaksi tuloa kohtaan. On tärkeää, että äidin emotionaalista hyvinvointia saadaan vahvistettua ja saadaan hänet voimaantumaan synnyttäjänä. Tätä edesauttaa mm. vanhempien tutustuttaminen tulevaan synnytysympäristöön. (Haapio ym. 2009, 112- 113.) Synnytysvalmennuksen yhtenä tavoitteena on vanhemman voimaannuttaminen (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 81). Vanhemmille tulee myös turvata tiedonsaanti ja heille tulee taata turvallinen ja luottamuksellinen kes-

kusteluyhteys heitä hoitavan henkilökunnan kanssa (Haapio ym. 2009, 112- 113). Synnytysvalmennuksen tavoitteena on antaa vanhemmille heidän tarpeitaan vastaavaa, ajankohtaista ja näyttöön perustuvaa tietoa synnytyksestä ja synnytyssairaalan hoitokäytännöistä (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 81).

Voimaantuminen on yksi tärkeimmistä tavoitteista joka tulisi synnytysvalmennuksessa täyttyä. Vanhemmille täytyy tulla kokemus siitä, että he ovat saaneet riittävästi tietoa ja uskaltavat tehdä tietoisia, itsenäisiä päätöksiä liittyen esimerkiksi synnytyksenaikana käytettävään kivunlievitykseen. Voimaantuminen käsittää myös sen, että vanhemmat luottavat siihen, että he osaavat ja kykenevät selviytymään synnytyksestä. Tämä mahdollistaa heille paremmalla todennäköisyydellä myönteisen synnytyskokemuksen.

Tärkeää on vahvistaa synnyttäjän kokemusta siitä, että hän pystyy synnyttämään ja hallitsemaan tilannetta. Tämän hallinnan muodostumista edesauttaa tieto. Tietoa tulee saada oikeaan aikaan, ymmärrettävästi ja sen tulee tukea synnyttäjää selviytymään synnytyksestä. (Haapio ym. 2009, 112- 113.)

Yhtenä suurena synnytysvalmennuksen tavoitteena on vähentää vanhempien pelkoa synnytystä kohtaan. Nykyään se on hyvin yleistä ja se varjostaa usean naisen raskausaikaa. Pelolla on negatiivinen vaikutus äidin hyvinvointiin ja sitä kautta koko perheen elämään. Tämä vaikuttaa myös siihen, että ahdistuneet ja pelkäävät äidit käyttävät runsaasti äitiyshuollon palveluja. Tämä vaatii enemmän resursseja, koska heitä hoidetaan niin aktiivisesti. Vahvaa näyttöä synnytysvalmennuksen tehosta ei ole, mitä tulee synnytyspelkoon, mutta sitä pidetään silti yhtenä merkittävänä keinona pelkojen ennaltaehkäisyssä ja niiden lieventämisessä. Synnytyspelon yksi yleisin aiheuttaja on pelko hallinnantunteen menettämisestä synnytyksen aikana. Valmennuksen ohjaaja ja kättilö ovat avainasemassa vahvistaessaan äitien itseluottamusta. Tämä pystytään hoitamaan myös synnytysvalmennuksessa, eikä synnytyspelkopoliklinikka käyntiä välttämättä tarvitse. (Haapio ym. 2009, 114- 116.)

## **2.2 Synnytysvalmennuksen sisältö**

Synnytysosastolla pidettävässä synnytysosastoon tutustumisessa ja synnytysvalmennuksessa tutustutaan tulevaan synnytysympäristöön ja käsitellään synnyttämiskäytäntöjä ja

eri tapoja synnyttää (Paananen ym. 2015, 210). Haapion (2006) tutkimuksessa vanhemmat kokivat hyvänä sen, että he saivat tietää, miten juuri heidän synnytyssairaalaan synnytykset hoidettiin (Haapio 2006, 43-44). Synnytysympäristöön tutustuminen tulisi kuulua jokaiseen synnytysvalmennukseen. Kun vanhemmat ovat nähneet synnytysyksikön ja saaneet esimerkiksi yhteystietoja mihin soittaa, kun synnytys lähenee ja ei tiedä pitäisikö lähteä sairaalaan vai jäädä kotiin, tuo se turvallisuuden ja hallinnan tunnetta vanhemmille. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 81.)

Neuvolassa käytävässä perhevalmennuksessa käydään osittain samoja asioita läpi, mitä sairaalassa käytävässä synnytysvalmennuksessa. Tämän takia neuvoloiden ja sairaaloiden on oltava perillä toistensa valmennuskäytänteistä. (Haapio 2006, 11.) Haapion (2006) tutkimuksenkin mukaan vanhemmat kokivat, että synnytysvalmennus oli hyvä täydennys neuvolassa saadulle perhevalmennukselle. Kukaan ei kuitenkaan toivonut, että samoja asioita pyöriteltäisiin joka paikassa, vaan että synnytysvalmennuksessa nimenomaan mentäisiin syvemmälle neuvolassa saatuihin asioihin. Osa vanhemmista kuitenkin koki, että neuvolat ja sairaala ovat kaksi täysin eri paikkaa. Senpä takia neuvolan ja sairaalan yhteistyö koettiin hyvin tärkeäksi. (Haapio 2006, 53-54.)

Nykyään pelkkään fyysiseen synnytystapahtumaan valmentaminen ei enää riitä, vaan vanhemmat toivovat myös henkistä valmentamista synnytykseen (Haapio 2006, 18). Haapion (2006) tutkimuksessa osa naisista olisi halunnut, että synnytysvalmennuksessa olisi keskitytty enemmän myös henkiseen valmennukseen. Miehet ehdottivatkin, että synnytysvalmennus voisi olla kaksiosainen, eli synnytysvalmennuskertoja olisi kaksi: toinen osa olisi synnytysosastoon tutustuminen ja toinen henkinen valmennustunti. (Haapio 2006, 47-48.) Synnytysvalmennuksen tulisi vahvistaa vanhempien hallinnan tunnetta. Siihen kuuluu omaan kehoon, hoitoon ja synnytysympäristöön liittyvän itsemääräämisoikeuden ja osallisuuden tukeminen ja vahvistaminen. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 81.)

Valmentautujalle tulee tulla kokemus, että hän on synnyttäjänä aktiivisessa roolissa. Vuorovaikutus hoitavan kättilön kanssa on tärkeää ja jo synnytysvalmennuksessa luottamusta kättilöön kasvatetaan. Luottamus itseän ja omiin kykyihin synnyttää tulisi kasvaa synnytysvalmennuksen aikana. Vanhemmalle on hyvä tulla tunne, että hän ottaa itse vastuuta

tekemisistään ja saa itse olla mukana päätöksenteossa häntä koskevissa asioissa. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 81.)

Valmennuksessa annettavan tiedon on vastattava itse synnytystapahtumaa mahdollisimman realistisesti (Haapio 2006, 17). Haapion (2006) tutkimuksessa tuli esille, että erityisesti synnytyksen vaiheet haluttiin tietää. Vanhemmat kokivat, että oli mukava saada tietoa synnytyksestä ja siitä tuli itseluottavaisempi olo. (Haapio 2006, 49-52.) Synnytysvalmennuksessa tulisi kertoa synnytyksen fysiologinen kulku ja synnytyksen vaiheet (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 81). Kaikkea synnytykseen liittyvää tietoa ei kuitenkaan ole tarkoitus synnytysvalmennuksessa kertoa (Paananen ym. 2015, 210-211). Haapion (2006) tutkimuksessakin tuli esille, että osa vanhemmista ei halunnut liikaa tietoa synnytyksestä, sillä jos kaikki yksityiskohdat ja tiedot mennään läpi, tulee pelottava olo. (Haapio 2006, 40-67.)

Synnytysvalmennuksessa käsitellään myös, miten kumppani voi tukea äitiä synnytyksessä ja synnytyksen jälkeen vauvan hoidossa. (Paananen ym. 2015, 210- 211.) Synnytysvalmennuksessa käsiteltävät asiat voidaan helposti muokata koskemaan myös kumppania (Haapio 2006, 19). Isän, kumppanin, tukihenkilön tai doulan merkitystä tulee korostaa (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 81).

Synnytysvalmennukseen voi joissain paikoissa kuulua myös synnytyssuunnitelman tekeminen. Hyvä puoli tässä on, että äiti ja puoliso joutuvat prosessoimaan tulevaa tapahtumaa ja näin miettimään omia tuntemuksiaan, pelkojaan ja odotuksiaan. Huonona puolena on taas se, että synnytystä kohtaan voi tulla epärealistisia odotuksia. Kuten se, että synnytystä pystyisi kontrolloimaan, vaikka tapahtuma eteneekin aina yksilöllisesti. Varmuutta siitä kuinka synnytys etenee, ei ole. Se voi tuottaa synnyttäjälle suurenkin pettymyksen ja pelon. On kuitenkin hyvä asia, että vanhemmat käsittelevät synnytystä ja toivovat sen menevän mahdollisimman hyvin ja suunnitellusti. Niihin tulee suhtautua kuitenkin realistisesti. (Haapio 2006, 118- 119.)

Haapion (2006) tutkimuksessa vanhemmat kokivat lohduttavana, että esimerkiksi synnytyskipusta puhuttiin realistisesti, mutta myös toivoa antavasti. Lohduttavana koettiin tieto, että ”synnytyskipu on sellaista kipua, mitä et ole koskaan kokenut, mutta tulet selviyty-

mään siitä”. Lisäksi kivunhoitomenetelmistä haluttiin kuulla. (Haapio 2006, 48-49.) Synnytysvalmennuksessa olisi hyvä käsitellä sekä lääkkeettömät että lääkkeelliset kivunlievitysmenetelmät (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 81).

Synnytyksen lisäksi vastasyntyneen hoitoon liittyviä asioita käsitellään, koska ne kiinnostavat vanhempia erityisesti. (Paananen ym. 2015, 210). Näihin asioihin kuuluvat varhainen vuorovaikutus, ihokontakti ja ensi-imetys (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 81).

Synnytysvalmennuksessa tulee kertoa milloin lähteä sairaalaan. Supistuksista ja lapsivedenmenosta tulee antaa informaatiota. Lisäksi myös harvinaisemmista tilanteista tulee mainita, kuten verisestä vuodosta ja sikiöiden liikkeiden vähenemisestä tai loppumisesta. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 81.)

Jotta synnytysvalmennus olisi onnistunut kokonaisuus, tulee sen vastata äidin ja puolison tarpeisiin. Olisikin hyvä kartoittaa, mitä tiedetään, jotta osataan käsitellä enemmänkin niitä asioita jotka vanhempia mietityttää ja mikä auttaa heitä selviytymään tilanteesta. (Haapio 2006, 120.)

Synnytysvalmennuksen sisältöön kuuluu vahvasti vanhempien tukeminen ja heidän itseluottamuksensa vahvistaminen. Paljon kysymyksiä herää esimerkiksi siitä, koska synnytyksen käynnistyttyä tulisi lähteä sairaalaan. Myös kivunlievitys ja pelko synnytystä kohtaan ovat asioita jotka vanhempia mietityttävät. Tietoa tuleekin antaa näistä kattavasti ja vastata vanhempia mietityttäviin kysymyksiin. Valmennuksessa käydään läpi myös mitä synnytyksen käynnistäminen tarkoittaa, rohkaistaan vanhempia pysymään kotona synnytyksen alkuvaiheessa ja kannustetaan äitiä etsimään itselleen erilaisia kivunlievitysmenetelmiä, kuten esimerkiksi eri asentoja, hierontaa, oikeaa hengitystekniikkaa ym. Valmennuksessa kannustetaan myös kumppania olemaan tukena ja apuna. On tärkeää myös kertoa vanhemmille, minne voi soittaa ja ottaa yhteyttä tarvittaessa. (Haapio 2006, 121- 123.)

### **2.3 Valmennusmenetelmien kehittäminen**

Synnytysvalmennusta on kritisoitu ja kritisoidaan edelleen monista asioista. Mm. liian suuri ryhmäkoko, liiallinen äitikeskeisyys ja kumppanien epätasa-arvoisuus, ohjaajakeskeisyys ja keskustelun puuttuminen ja saatavan tiedon huono hyödyntäminen synnytyksessä ovat olleet kritisoinnin kohteena (Haapio 2006, 7). Synnytysvalmennusta on kritisoitu myös siitä, että valmennuksessa ei anneta yksilöllistä tietoa, mikä vastaisi vanhempien tiedontarpeisiin. Lisäksi valmennusta pidetään usein liian ohjaajakeskeisenä, eikä keskustelulle ole mahdollisuutta. (Paananen ym. 2015, 212.) Suomalaisissa tutkimuksissa on jo vuosien ajan tullut esille, että vanhemmat haluavat enemmän keskustelevaa synnytysvalmennusta, kuin suoraa tiedon antoa (Haapio 2017, 27). Synnytysvalmennuksen tulisi olla asiakaslähtöinen ja –keskeinen. Siellä tulisi toteuttaa keskustelevaa ja esim. Workshop-tyylistä valmennusmenetelmää vanhemmille. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 81.)

On myös kritisoitu, että tieto mitä synnytysvalmennuksessa annetaan, ei ole realistista. Että synnytysvalmennuksessa on annettu jotain tietoa, ja kun nainen sitten menee itse synnytystilanteeseen, on tilanne aivan erilainen, mitä synnytysvalmennuksessa oli kerrottu. (Wickham 2003, 59.) Synnytyksestä ei tule antaa liian helppoa kuvaa synnytysvalmennuksessa (Paananen ym. 2015, 211). Jokainen synnytyshän on erilainen, eikä jokaiseen tilanteeseen voida valmentaa, mutta erikoistilanteistakin, kuten sektiosynnytyksistä tulisi antaa jonkinlaista informaatiota (Haapio 2006, 16). Haapion (2006) tutkimuksen mukaan vanhemmat tykkäsivät saada tietoa synnytykseen liittyvistä erikoistilanteista, muttei kuitenkaan liikaa (Haapio 2006, 49-51). Myös muista synnytyksen aikaisista lääketieteellisistä interventioista voi mainita synnytysvalmennuksessa. Tällaisia ovat esimerkiksi synnytyksen käynnistäminen tai jouduttaminen lääkkeillä. Imukuppi- ja sektiosynnytykset tulisi mainita ja vertailla eroja suunnitellun ja päivystyksellisen sektorin välillä. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013, 81.)

Nykyisten synnytysvalmennusten pitäjien tulee vastata monenlaisiin haasteisiin. Pitäjien tulee toimia modernina tiedonantajana, jolla on tietämystä alasta ja näkemystä keskustelunaiheista. (Haapio 2006, 20.) Synnytysvalmennuksessa tulisi keskittyä myös enemmän psyykkiseen valmentamiseen, koska se vähentää synnytyspelkoa (Paananen ym. 2015, 211). Royal College of Midwivesin kirjoituksessa mainitaan myös, että kättilön tulisi keskittyä myös psyykkiseen ja emotionaaliseen valmennukseen. Judith Schott, yksi johtava synnytysvalmentaja Britanniassa, on ehdottanut, että synnytysvalmentajat kuuntelisivat

ja keskustelisivat naisten kanssa ennen tiedon antoa. Schott myös kritisoi sanaa neuvon antaminen, koska se saattaa olla usein ristiriitaista ja joskus sopimatonta. Neuvon antamisessa saattaa herkästi tulla omia mielipiteitä ja periaatteita esiin, joita tulisi kuitenkin välttää. (Wickham 2003, 57-63.) Reganin ym. (2013) tutkimuksessa tuli esille, että jotkut naiset kokivat kätilön omien mielipiteiden tulleen liikaa esille. Eräs nainen toivoi epiduraalipuudutusta omaan synnytykseen, mutta kätilö oli tuonut hyvin vahvasti oman kantansa luomusynnytyksen hyödyistä ja epiduraalin haitoista esille. Näin ei saisi olla. (Regan ym. 2013.) Kätilöiden tehtävänä ei ole ohjailla naista päätösten teossa, vaan antaa naiselle vaihtoehtoja, mistä hän voi itse valita mieluisimman (Wickham 2003, 57-63).

Haapion (2006) tutkimuksessa synnytysvalmennuksessa vanhemmille kerrottiin eri mahdollisuuksista ja vaihtoehtoista, ja naiset saivat esimerkiksi kokeilla konkreettisesti erilaisia ponnistusasettoja. Eri mahdollisuuksien ja vaihtoehtojen kertominen koettiin hyväksi. (Haapio 2006, 51-52.)

Neuvon antamista tulee varoa ja kiinnittää erityistä huomiota siihen mitä ja miten asioita sanomme. Asiat, mitkä ovat kätilöille jokapäiväisiä, tuttuja ja turvallisia, saattavat kuulostaa naisen korvaan jopa pelottavalta. (Wickham 2003, 57- 63.) Haapion (2006) tutkimuksessakin tuli esille, että vanhemmat eivät aina ymmärtäneet joitain termejä, mitä kätilö sanoi, ja kätilöt pitivät itsestäänselvyytenä, että kaikki ymmärtää tämän. Osa vanhemmista kertoi, että valmennuksessa oletettiin esimerkiksi, että kaikki ymmärtävät mitä epiduraali tarkoittaa. Jos sitä ei ymmärtänyt, asia jäi epäselväksi. (Haapio 2006, 53-54.)

Vaikka synnytysvalmennuksen sisällössä olisi parantamisen varaa, voi muutoksia tehdä ihan konkreettisilla, pienillä asioilla. Esimerkiksi synnytysvalmennuksen ajan tulisi olla kaikille pariskunnille sopiva ja mieluiten ilta-aikaan sijoittuva, jotta molemmat vanhemmat voivat osallistua siihen. Tuolien tulisi olla mukavat ja hyvät, ilmanvaihdon hyvä ja vessan lähellä. (Paananen ym. 2015, 209- 211.) Ihanteellisena ryhmäkokona synnytysvalmennuksessa pidetään 5-14 osallistujan pienryhmää (Haapio 2006, 20).

### 3 PROJEKTIN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUOTOS

Projektimme **tarkoituksena** oli pitää kättilöille työpaja, jossa voisimme antaa ajantasaisimman ja luotettavimman tiedon asiakaslähtöisestä synnytysvalmennuksesta. Tarkoituksenamme oli saada osallistujia miettimään omia toiveitaan synnytysvalmennuksen suhteen ja mahdollisia kehitysehdotuksia. Työpajan tarkoituksena oli ryhmissä koota erilaisia ajatuskarttoja, jonka lopuksi ne käytäisiin läpi ja yhdessä ideoitaisiin vapaasti. Lopuksi me kerroimme ja täydensimme asioita, joita ei vielä tullut puheeksi. Projektimme tarkoituksena oli antaa kättilöille uusia ideoita eteenpäin vietäväksi, sekä antaa näkemystä synnytysvalmennuksesta asiakkaan silmin.

Projektimme **tavoitteena** oli suunnitella ja toteuttaa työpaja Keskipohjanmaan keskussairaalan synnytysvalmennusta pitävien kättilöiden kesken, sekä antaa kättilöille uusinta tietoa asiakaslähtöisestä synnytysvalmennuksesta, jotta he saisivat mahdollisesti tuoreita ideoita ja näkökulmia valmennuksen pitoon. Tavoitteena oli saada asiakkailta kokemuspohjaisia ideoita, sekä kehitysehdotuksia ja uusilta asiakkailta toiveita ajatellen tulevaa synnytysvalmennusta. Tärkeänä tavoitteenamme oli pitää mukava ja keskusteleva paja kaikkien kesken, jossa jokainen voisi tuoda omat mielipiteensä esille. Tavoitteena oli, että jokainen paikalle tulija ottaisi osaa keskusteluun ja ajatuskarttojen sisältöön. Pitkällä aikavälillä tavoitteenamme on tietysti, että synnytysvalmennukseen saataisiin lisää resursseja, jotta uusia ideoita pystyttäisiin toteuttamaan ja synnytysvalmennuksesta saataisiin asiakaslähtöisempi.

**Laatukriteereinämme** projektillämme oli toteuttaa sisällöltään, ohjaukseltaan ja ilmapiiiriltään toimiva työpaja. Työpajamme sisällöllisen puolen laatutavoitteisiin pyrimme panostamaan tekemällä opinnäytetyömme tietoperustan huolella, sekä perehtymään aiheeseen ja tutkimukseen mahdollisimman laajasti. Näin pystyimme varmuudella antamaan ajantasaisimman ja luotettavimman tiedon. Ohjauksen laadukkuuteen pyrimme kiinnittämään huomiota ottamalla huomioon kaikki osallistujat, sekä huolehtimalla, että jokainen läsnäolija ymmärtää mistä me kerromme ja keskustelemme, laatutavoitteisiimme kuului myös ajankäytön hallinta, jottei työpaja venyisi ja saisimme loogisesti edettyä asioissa ajallaan. Omalla toiminnallamme ja olemuksellamme pyrimme ohjaajina

olemaan helposti lähestyttäviä ja ideointiin kannustavia ottavia. Tätä kautta asettamamme laatukriteeri ilmapiiriä ajatellen, onnistui hyvin.

Projektimme **tuotoksena** on kätilöille pidettävä työpaja, jonka tarkoituksena oli kehittää Keski-pohjanmaan sairaanhoitopiirin synnytysvalmennusta asiakaslähtöisemmäksi, sekä ns. mallinnus hyvästä synnytysvalmennuksesta. Tämä toteutettiin ajatuskarttoina, jotka työpajan lopuksi käytiin läpi keskustellen ja johon me asiaan perehtyneinä toimme vielä oman tietämyksemme. Mallinnus hyvästä synnytysvalmennuksesta koostui keskustelusta, joka tiivistettiin ajatuskarttoihin.

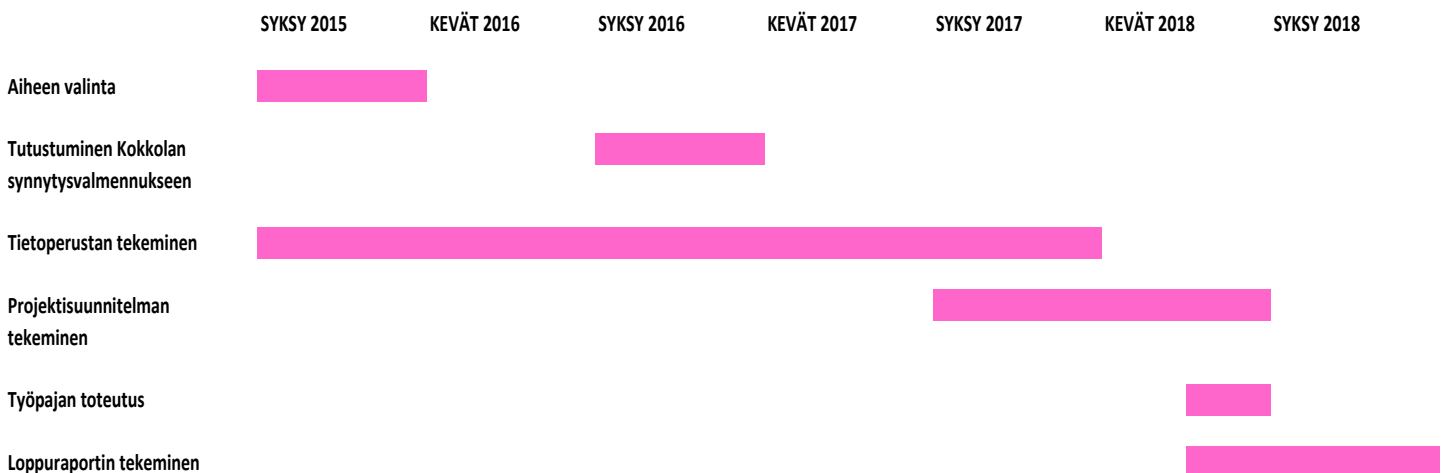
**Oppimistavoitteenamme** oli syventää omaa osaamistamme synnytysvalmennukseen liittyen ja erityisesti siitä, millainen on vuorovaikutuksellinen ja asiakaslähtöinen synnytysvalmennus. Tavoitteenamme oli tutustua eri sairaaloiden synnytysvalmennuskäytäntöihin sekä siihen, minkälaisia synnytysvalmennuskäytäntöjä maailmalla on. Työpajan järjestäminen, projektin suunnittelu ja toteutus eli projektityöskentelyn oppiminen olivat myös tavoitteenamme. Pitkällä aikavälillä toivomme opinnäytetyömme antavan meille valmiuksia pitää itse vuorovaikutuksellisia synnytysvalmennuksia, sekä muita koulutuksia ja työpajoja. Nykyään hyvät ohjaustaidot ovat työelämässä vaadittu asia. Työpajan pito antoi meille ohjaajina lisää valmiuksia ja kokemusta.

## 4 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

**Kohderyhmänämme** on Keskipohjanmaan keskussairaalan synnytysvalmennusta pitävät kätilöt ja **hyödynsaajina** synnytysvalmennuksen asiakkaat, sekä Soite, joka järjestää synnytysvalmennuksia. Synnytysvalmennukseen osallistuvat asiakkaat saavat hyvät eväät tulevaa synnytystä ajatellen ja suunniteltaessa synnytystä voivat käyttää hyödyksi synnytysvalmennuksessa tulevia asioita. Tämän myötä myös synnytyssalissa työskentelevät kätilöt hyötyvät hyvästä ja kattavasta synnytysvalmennuksesta.

Opinnäytetyömme **aikataulu** venyi melko pitkäksi. Aloimme työstämään opinnäytetyötämme syksyllä 2015, jolloin aloitimme tietoperustan kokoamisen. Syksyllä 2017 saimme tietoperustan valmiiksi ja keväällä 2018 projektisuunnitelmamme valmistui. Kävimme tutustumassa synnytysvalmennukseen syksyllä 2016 yhteensä kolme kertaa. Yksi projektin jäsenistä oli ulkomaan vaihdossa ja toiselle tuli perheenisäystä. Tämä luonnollisesti hieman viivästytti projektimme valmistumista. Työpajan ajankohdaksi tuli syksy 2018. Loppuraportti valmistuminen on syksyllä 2018, sekä opinnäytetyön esitys ”hyvinvointia yhdessä”- päivänä.

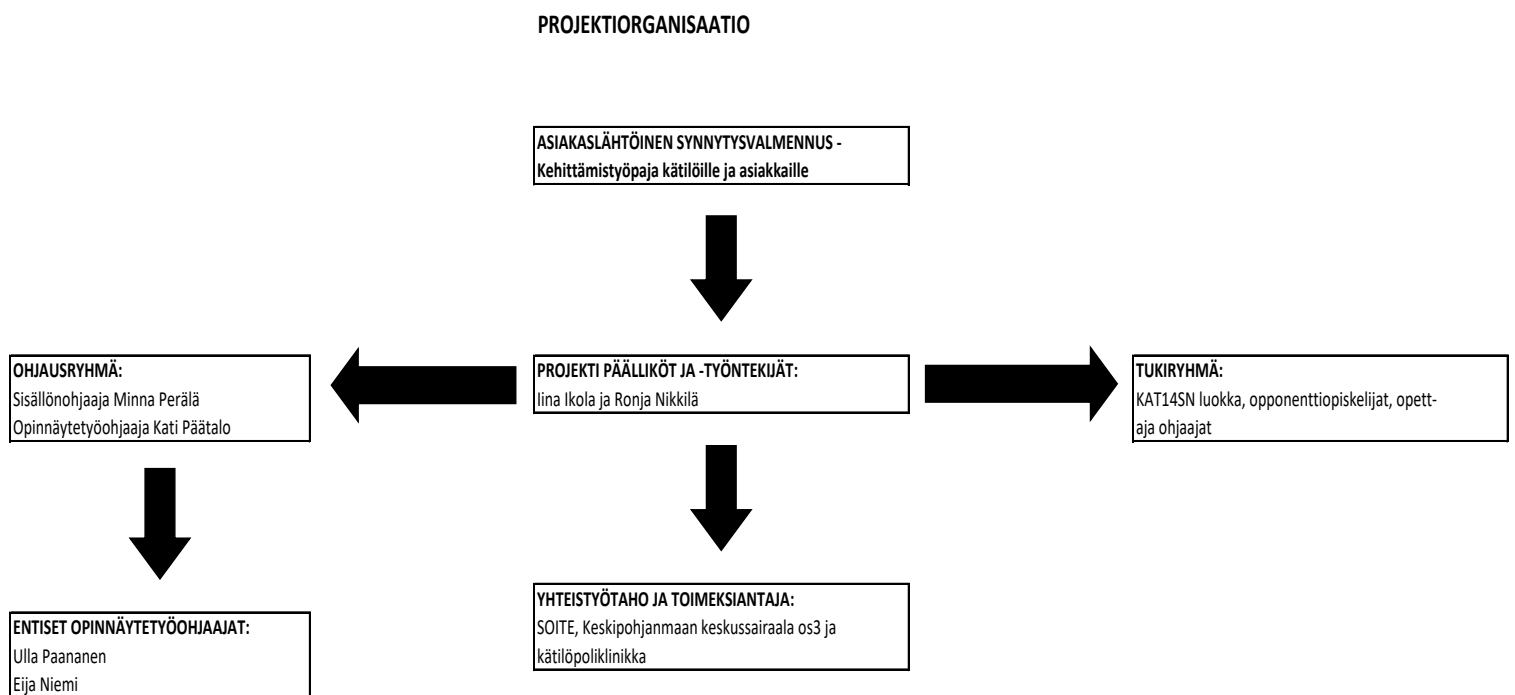
### PROJEKTIN AIKATAULUSUUNNITELMA



Projektimme merkittävimmät **riskit** liittyivät aikatauluun, sekä muun muassa se, tuleeko työpajaan riittävästi osallistujia. Erityisesti huolta aiheutti se, että kuinka saamme asiakkaat kiinnostumaan projektistamme ja osallistumaan siihen. Tiedostimme kuitenkin koko ajan, että voi olla hankalaa löytää osallistujia asiakaskunnasta.

Projektimme luonne on muuttunut matkan aikana pariin otteeseen. Olemme työstäneet opinnäytetyötämme kahden eri asiantuntijan avulla, jonka johdosta suunnitelmat luonnollisesti muuttuivat ja muokkaantuivat. Alkuun tarkoituksenamme oli pitää koulutustilaisuus, mutta myöhemmin muutimme projektimme työpajaksi. Koimme tämän esitystavan mieluisemmaksi.

**Projektiorganisaatiomme** koostuu ohjausryhmästä, yhteistyötahosta ja toimeksiantajasta, tukiryhmästä ja projektin tekijöistä. Ohjausryhmäämme kuuluu opinnäytetyöohjaaja, Tuntiopettaja Kati Päätalo ja sisällönohjaajana Lehtori Minna Perälä. Opinnäytetyöohjaajamme on vaihtunut muutamaan kertaan. Yhteistyötahona ja toimeksiantajana toimii Keskipohjanmaan keskussairaalan osasto 3. Projektin tukiryhmään kuuluvat opponnttiopiskelijat, opettajaohjaajat sekä KAT14SN luokkatoverit. Projektiimme emme nimenneet yhtä ainoaa projektipäällikköä, vaan otimme molemmat vastuun opinnäytetyön etenemisestä ja sen sisällöstä.



## 5 TYÖPAJAN SUUNNITTELU, KEHITTELY JA TOTEUTUS

### 5.1 Työpajan suunnittelu

Toteutimme projektimme työpajana, jolla pyrimme kehittämään synnytysvalmennusta. Työpaja on joustava valmennus-, työ-, toiminta-, ja oppimisympäristö, jossa työtä käytetään oppimisen välineenä (Hämäläinen & Palo 2014, 11-12, 24, 32).

Työpajan arvoja ja tavoitteita ovat kannustaminen, rohkaiseminen, innostaminen ja osaamisen tukeminen. Työpajassa tartutaan haasteisiin, herätetään kiinnostusta sekä aktivoidaan ja motivoidaan oppijaa. Työpajan tavoitteena on luovuus, uteliaisuus ja asennemuutos. Työpajassa pyritään keksimään ratkaisu ongelmalle rakentamalla tietty polku, joka vie ratkaisua kohti. Tavoitteena on sosiaalisuus, ryhmähenkisyys, vastuun ottaminen ja kantaminen. Tärkeää on kunnioittaa toisia. Yksi tärkeimmistä työpajan arvoista on rehellisyys. (Hämäläinen & Palo 2014, 30.)

Suunnitelmassamme työpaja kesti kaksi tuntia sijoittuen iltaan ajalle 16-18. Paikkana toimi Keskipohjanmaan keskussairaalan synnytysosasto. Me projektin toteuttajina pidimme työpajan. Työpajaan osallistui Keskipohjanmaan keskussairaalan kättilöitä, jotka pitivät synnytysvalmennusta.

Aivoriihi on luovan ongelmanratkaisun yksi menetelmä. Joskus aivoriiheä kutsutaan myös ideointityöpajaksi. Aivoriihessä ryhmä pyrkii ideoimaan uusia menetelmiä ja ratkaisuja johonkin tiettyyn ongelmaan. Aivoriihen perussääntöihin kuuluu, että ryhmä toteuttaa vapaata ideointia, ryhmäläisiä kannustetaan villien ja liioiteltujen ideoiden keksimiseen, määrä on tärkeämpää kuin laatu, kehitetään toisten ajatuksia ja ideoita ja jokainen osallistuja ja idea ovat arvokkaita. Aivoriihessä on neljä vaihetta: esivaihe, lämmittelyvaihe, ideointivaihe ja valintavaihe. Esivaiheessa ryhmälle kerrotaan aihe ja ongelma. Lämmittelyvaiheessa pyritään vapautumaan turhista ennakkoluuloista ja mieltä rajoittavista tekijöistä. Ideointivaiheessa ryhmäläiset saavat harjoittaa vapaata ideointia ja ideoita ei missään tapauksessa saa arvioida. Hulluimmatkin ideat otetaan huomioon. Ryhmän

vetäjän tulee huolehtia, että tässä vaiheessa ideoita ei aleta arvioimaan. Valintavaiheessa ideoita aletaan käydä läpi kriittisesti ja tehdään valinnat, mitkä ideat otetaan käyttöön. Ryhmän vetäjän vastuulla on huomata ideoinnin ongelmat ja pyrittävä ohjaamaan ryhmän työskentelyä. (Ojasalo ym. 2014, 160-163.)

Liitteissä 1 ja 2 kuvaamme työpajan alkuperäistä aikataulu- ja sisältösuunnitelmaa.

## 5.2 Työpajan kehittäminen

Tarkoituksenamme oli saada synnytysvalmennuksen asiakkaita, eli jo synnyttäneitä tai raskaana olevia äitejä työpajaan mukaan. Kutsuista huolimatta, emme saaneet yhtään äitiä osallistumaan työpajaan. Lopulta päätimme pitää työpajan pelkästään kätilöille, koska emme saaneet osallistujia äideistä. Työpajaan osallistui siis kolme kätilöä, jotka pitävät Keskipohjanmaan keskussairaалassa synnytysvalmennusta ja yksi apulaisosastonhoitaja, joka on myös ammatiltaan kätilö. Kohderyhmä muuttui melko paljon, joten meidän oli pakko myös muuttaa työpajan toteutusta hieman.

Muutimme toimintaosuuden kysymykset erilaisiksi. Kysymyksiä oli: Asiat, joissa haluaisit muutosta, Asiakaslähtöinen synnytysvalmennus (mitä se on, mitä tulee mieleen?), Miten toteuttaa asiakaslähtöinen synnytysvalmennus ja Unelmien synnytysvalmennus. Muutamia muutoksia tuli siis pää kysymyksiin. Asiakaslähtöinen synnytysvalmennus ja Unelmien synnytysvalmennus otsikot pysyivät samana mitä alkuperäisessäkin suunnitelmassa.

Alun perin meidän piti jakaa koko ryhmä kolmeen pienempään ryhmään, jossa yhdessä ryhmässä olisi ollut kätilöt, yhdessä äidit, jotka olivat synnyttäneet ja yhdessä raskaana olevat naiset. Nyt kun äitejä ei saatu paikalle ollenkaan ja työpajaan osallistui ainoastaan neljä kätilöä, päätimme, että he olivat yksi ryhmä, emmekä enää heitä lähteneet jakamaan pienempiin ryhmiin. Samalla kun he pohtivat vastauksia ja mielipiteitä kysymyksiimme, he kertoivat niitä ääneen ja samalla kirjoittivat paperille.

Teimme omat ajatuskarttamme otsikoista Asiakaslähtöinen synnytysvalmennus ja Miten toteuttaa asiakaslähtöinen synnytysvalmennus. Näihin keräsimme tietoa teorian pohjalta,

jota olemme opinnäytetyötämme varten opiskelleet ja kävimme ne yhdessä läpi kätilöiden kanssa, kun he olivat tehneet omat ajatuskarttansa. Hyödynsimme siis opiskeltua teoriatietoa synnytysvalmennuksen kehittämisessä.

### 5.3 Työpajan toteutus

Teimme siis valmiiksi ajatuskartat, joihin laitoimme otsikot. Me teimme teorian pohjalta ajatuskartat “asiakaslähtöinen synnytysvalmennus” ja “miten toteuttaa asiakaslähtöinen synnytysvalmennus”. Jokaisia ajatuskarttoja teimme yhden kappaleet, koska ryhmiä oli yksi, mutta “unelmien synnytysvalmennus” ajatuskarttoja teimme neljä, jotta jokainen sai itse suunnitella “unelmien synnytysvalmennuksen” työpajan loppuksi.

Työpajaan osallistui neljä kätilöä. Kolme näistä kätilöistä pitää Keskipohjanmaan keskussairaalassa synnytysvalmennuksia ja yksi kätilö on synnytysosaston apulaisosastonhoitajana. Olimme pienessä kokoushuoneessa ja istuimme ison pöydän ääressä. Työpajan piti alkaa klo 13.30, mutta muutamalla kätilöllä oli vielä töitä kesken, joten aloitimme klo 14.

Aluksi kerroimme hieman itsestämme ja opiskeluistamme sekä opinnäytetyömme taustaa. Lisäksi jokainen kätilö sai lyhyesti esitellä itsensä. Sen jälkeen kerroimme työpajasta ja mitä tulisimme tekemään. Kätilöt muodostivat ryhmän, jossa he saivat yhdessä miettiä ratkaisuja esitettyihin kysymyksiin. Ryhmäläiset pohtivat asioita ääneen kirjoittaessaan ajatuskarttoja.

Ensimmäinen ajatuskartta oli: “asiat, joissa haluaisit muutosta”. Neuvoimme kätilöitä miettimään pelkästään asioita, joita pitäisi muuttaa tai jotka tarvitsivat kehittämistä. Kehitys keinoja emme vielä tässä vaiheessa kaivanneet. Ja muutamaan otteeseen jouduimmekin muistuttamaan kätilöitä miettimään ainoastaan muutettavia asioita, eikä vielä alkaa kehittämään mitään uudelleen.

Seuraavaksi kätilöt saivat miettiä ajatuskarttaa, jonka otsikkona oli “asiakaslähtöinen synnytysvalmennus”. Pyysimme kätilöitä kirjoittamaan mitä ajatuksia tämä sana heissä herättää ja mitä asiakaslähtöinen synnytysvalmennus heidän mielestään on. Me olimme poimineet meidän ajatuskarttaan, joka kulki samalla otsikolla kuin kätilöiden ajatuskartta,

ajatuksia teorian tiedosta. Keskustelimme ja vertailimme näitä ajatuskarttoja kättilöiden kanssa.

Kolmantena kättilöt keräsivät omia ajatuksia otsikon, “miten toteuttaa asiakaslähtöinen synnytysvalmennus” ympärille. Myös me olimme tehneet ajatuskartan samalla otsikolla, johon toimme teorian tietoa.

Lopuksi jokainen kättilö sai suunnitella oman “unelmien synnytysvalmennuksen”. Tässä yritimme rohkaista kättilöitä nimenomaan unelmoimaan. Rajana ei ollut budjetit, tilat, aika, vaan mikä vaan maan ja taivaan väliltä olisi mahdollista. Vaikka nämä unelmat synnytysvalmennukset olivat osittain erittäin mielikuvituksellisia ja sellaisia, joita ei välttämättä voi toteuttaa niin tuli kaikissa esille samanlaisia piirteitä. Tämä oli erittäin mielekäs osuus työpajasta ja tähän oli hyvä lopettaa työpaja. Lopuksi kättilöt antoivat meille vielä palautetta.

Käytimme aineiston analyysimenetelmänä kvalitatiivista eli aineistolähtöistä sisällön analyysia. Kvalitatiivisessa sisällön analyysissä analyysi pohjautuu teorian tietoon, aineistoon tai niiden yhdistämiseen. Tavoitteena on saada kattava ja systemaattinen kuvaus aineistosta. Analyysin tuloksia voidaan tarkastella käsitteellisesti. Kvalitatiivisessa sisällön analyysissä avataan ensin aineisto tekstiksi, jonka jälkeen luokitellaan aineisto kategorioihin, jonka perusteella raportoidaan aineisto ja analyysi. Osat kootaan tieteellisiksi johdopäätöksiksi. (Seitamaa-Hakkarinen 2014, viitattu 6.11.2018.)

Jaoin työpajasta saadun aineiston kuuteen eri kategoriaan. Nämä kuusi asiaa tuli ensin esille työpajassa kättilöiden toimesta, mutta myös teorian puolelta näitä asioita löytyi. Vertailimme siis myös teorian tietoa kättilöiden kehittämissuhteisiin ja ajatuksiin. Ajatuskardemme kättilöiden kanssa osuivat paljon yksiin. Kategoriat ovat aika, nykyaikaisuus, tila, ryhmä, opetusmenetelmät ja asiakas. Kättilöt kokivat nämä asiat tärkeimpinä, kun ajateltiin asiakaslähtöistä synnytysvalmennusta.

Kättilöt toivat yhtenä synnytysvalmennuksen muutos tarpeena sen, että heillä ei ole tarpeeksi aikaa synnytysvalmennuksen pitämiseen. Lisäksi he toivat esille, että käytössä on pelkästään ilta-aika, vaikka asiakkailta on tullut toiveita myös päiväaikana toteutettavasta

synnytysvalmennuksesta. Kun kätilöt pohtivat miten toteuttaa asiakaslähtöinen synnytysvalmennus tuli aika taas esiin ja erityisesti päiväaikainen synnytysvalmennus. Unelmana kätilöillä oli, että synnytysvalmennuksia pidettäisiin niin usein kuin asiakas haluaisi ja kokisi tarpeelliseksi. Yksi kätilö unelmoi viikonloppukurssista, koska silloin ainakin olisi tarpeeksi aikaa käydä kaikki asiat läpi.

Nykyaikaisuus tuli esille kätilöiden pohdinnoissa. Muutosehdotuksena tuli vanhanaikaisesta paperiluentorungosta luopuminen ja että tilalle tuotaisiin uudenlainen ja moderni Powerpoint esitys. Asiakaslähtöisen synnytysvalmennuksen toteuttamiseen kätilöt ehdottivat nettiohjelmaa, jonka kautta asiakkaat voisivat laittaa toiveita synnytysvalmennuksesta ja synnytysvalmennuksen jälkeen palautetta kätilöille. Kätilöiden unelmissa tuli esille uusperheet, joita on nykyään enemmän ja enemmän. Yksi kätilö toivoi, että uusperheille olisi oma valmennus, koska heidän elämäntilanne on niin erilainen. Lisäksi miehille toivottiin omaa valmennusta.

Kätilöt toivat esille muutostarpeena tilan muutoksen, koska nykyinen tila oli huono. Me toimimme teorian kautta esille, että asiakaslähtöisen synnytysvalmennuksen toteutuksena paras vaihtoehto olisi synnytyssali. Myös kätilöt toivat unelmoinnissa esiin, että valmennus pidettäisiin synnytyssalissa ja osa kätilöistä viettikin mahdollisimman paljon aikaa synnytyssalissa, jos siihen vain oli mahdollisuus. Lisäksi kätilöt unelmoivat, että heillä olisi aikaa käydä läpi kaikki paikat, mitä asiakkaat vaan toivoivat näkevänsä. Yksi kätilö unelmoi, että synnytysvalmennus olisi lähellä kotia. Yksi kätilö taas unelmoi synnytysvalmennuksesta merenrannalla.

Ryhmä tuli esille myös monessa kohdassa. Kätilöt toivoivat, että liian suuria ryhmäkojoja muutettaisiin. Me toimimme esille, että asiakaslähtöisyydessä tärkeää on, että asiakkaat saavat toisista ryhmäläisistä vertaistukea ja keskusteluseuraa. Kätilöiden mielestä asiakaslähtöisempää synnytysvalmennusta edistäisi pienemmät ryhmäkoot. Myös me toimimme esille, että ryhmäkoot tulisi olla pienet ja isompaa ryhmää voisi jakaa pienryhmiin. Kätilöt unelmoivat, että ryhmät koostuisivat sekä ensi- että uudelleensynnyttäjistä. Uusperheille toivottiin omaa synnytysvalmennusta. Yksilövalmennuksesta ja miesten omasta valmennuksesta puhuttiin myös. Kätilöt toivoivat, että synnytysvalmennuksessa olisi pieni porukka. Lisäksi yhdessäolo ja yhteiset harjoitukset koettiin tärkeänä.

Kun kätilöt pohtivat miten toteuttaa asiakaslähtöinen synnytysvalmennus, tuli esiin, että erilaiset opetusmenetelmät tuovat asiakaslähtöisyyttä. Mekin toimme teorian pohjalta esiin, että keskusteleva, osallistava ja kysymysten pohjalle perustuva opetusmenetelmä on asiakaslähtöistä. Kätilöt unelmoivat yksilövalmennuksesta opetusmenetelmänä. Lisäksi esille tuli sana ”juttutuokio”, joka kuvasi hyvin minkälaista opetusmenetelmää kätilöt hakivat takaa. Rentoutus- ja hengitysharjoituksista unelmoitiin myös. Yksi kätilö toivoi, että asiakkaille pystyttäisiin tarjoamaan valmennusta eri kouluttajilta. Lisäksi ryhmän yhdessä tekeminen ja harjoittelu tuli esille.

Tärkein asia, mikä tuli monta kertaa esille oli asiakas. Asiakaslähtöisyyttä pohtiessaan kätilöt kokivat, että asiakkaiden antama palaute, heidän toiveet, odotukset ja taustatiedot lisäsivät asiakaslähtöisyyttä. Me toimme esille, että asiakkaan tulisi olla aktiivinen toimija, jonka kysymykset ovat etusijalla. Lisäksi kumppanit tulisi ottaa huomioon. Kun kätilöt lähtivät pohtimaan miten asiakaslähtöisyyttä voisi toteuttaa synnytysvalmennuksessa, tuli esille, että asiakkaiden kysymykset ja toiveet tulisi olla etusijalla. Me toimme esille asiakkaiden kysymysten pohjalta keskustelevan menetelmän synnytysvalmennuksessa. Lisäksi anonymiteetti otettiin esille. Asiakaslähtöisyys tuli taas esille unelmissa, kun kätilöt unelmoivat yksilövalmennuksesta ja siitä että valmennus kertoja olisi niin paljon kuin asiakas haluaisi.

## 6 PROJEKTIN ARVIOINTI

### 6.1 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi

Projektin päätehtävinä olivat aiheeseen perehtyminen, projektisuunnitelman tekeminen, työpajasuunnitelman tekeminen ja työpajan pitäminen, sekä opinnäytetyö raportin kirjoittaminen. Kaikki päätehtävät onnistuivat mallikkaasti. Ainoa asia, jossa tuli takapakkia oli aikataulussa pysyminen. Aloitimme projektin jo vuonna 2015 ja nyt vasta vuonna 2018 saamme työn lopullisesti valmiiksi, eli työhön on mennyt enemmän aikaa, mitä alun perin suunnittelimme.

Aloimme tekemään tietoperustaa jo ennen projektisuunnitelman tekemistä, joten aloitimme perehtymään aiheeseen ensimmäisenä. Tämä vaihe meni hyvin, vaikkakin jouduimme tekemään paljon työtä koulun ohella, koska meillä oli paljon teoriaopetusta ja harjoittelua samaan aikaan. Lisäksi olimme yllättyneitä, kuinka vähän tietoa synnytysvalmennuksesta oli kirjallisuudessa saatavilla, joten välillä oli vaikeaa löytää hyvää teorian tietoa tietoperustaan.

Samalla, kun teimme projektisuunnitelman, teimme myös työpajasuunnitelman. Tämä oli mielekäs ja melko helppo vaihe, koska saimme ideoida työpajasta juuri sellaisen kuin halusimme. Kävimme läpi monia erilaisia vaihtoehtoja ja käytimme apunamme teorian tietoa erilaisista työpajoista. Tykkäsimme eniten aivoriihiyöskentelystä, missä asiakkaat työskentelevät ryhmissä ja heittelevät ilmoille erilaisia ajatuksia. Lisäksi päätimme käyttää ajatuskartta tyyliä, koska se tuntui mielekkäämmältä ja tutulta, koska olemme käyttäneet sitä melko paljon jo koulussa. Lisää työpajan pitämisestä kerromme työpajan arviointi kohdassa.

Opinnäytetyöraportti on valmistunut pikkuhiljaa koko opinnäytetyöprosessin aikana. Loppusilauksessa ei mennyt kauaa, koska tietoperusta ja projektisuunnitelma olivat val-

miina. Työpajan pitämisen jälkeen piti enää kirjoittaa työpajan arvioinnista ja pohdinnasta osuudet. Muuten saimme lukea läpi opinnäytetyötämme ja tehdä tarvittavia muutoksia. Kolme vuotta koko prosessiin kuitenkin meni.

## **6.2 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi**

Projektin tavoitteena oli antaa uutta näkökulmaa synnytysvalmennusta pitävälle kättilöille ja tässä onnistuimme hyvin. Loppupalautteessa kävi ilmi, että jokainen kättilö, joka osallistui työpajaamme, koki saaneensa uutta tietoa synnytysvalmennuksesta ja erityisesti asiakaslähtöisyydestä synnytysvalmennukseen. Tavoitteenamme oli myös antaa asiakkaiden puolelta uusia näkökulmia kättilöille, mutta tämä ei toteutunut, koska työpajaamme ei loppujen lopuksi osallistunut yhtään asiakkaita.

Oppimistavoitteenamme oli syventää omaa oppimistamme synnytysvalmennuksesta ja asiakaslähtöisyydestä niin synnytysvalmennuksessa kuin muutenkin. Tämä onnistui todella hyvin. Saimme paljon uutta tietoa synnytysvalmennuksesta ja kun menimme pitämään työpajaa, oli helppo kertoa tästä aiheesta, koska tietoa oli kertynyt niin paljon. Lisäksi saimme paljon oppia työpajatyöskentelystä ja projektin toteuttamisesta. Asiakaslähtöisyydestä oppiminen on antanut myös uusia näkökulmia työskentelyssämme.

Pitkän aikavälin tavoitteiden toteutumista on vaikea vielä tietää. Toivoisimme, että Keskipohjanmaan keskussairaalan kättilöt ottaisivat vinkkejämme käyttöön ja synnytysvalmennuksesta tulisi hieman asiakaslähtöisempi. On tutkittu, että hyvällä synnytysvalmennuksella voidaan ennaltaehkäistä ja vähentää synnytyspelkoja. Jos tämä tavoite toteutuisi, olisi se suuri asia. Projektisuunnitelmassa suunnittelimme, että voisimme koota asioista julisteen kättilöille käytettäväksi, mutta koimme, että niin paljon uutta asiaa ei kuitenkaan tullut, että tämä olisi ollut tarpeellinen. Yhtenä tavoitteenamme oli tutustua eri sairaaloiden synnytysvalmennuksiin, mutta se tavoite ei tullut toteutuneeksi. Tutustuimme kuitenkin kirjallisuuden myötä eri maiden synnytysvalmennuksiin ja tutkimuksiin eri maista. Tämä projekti on antanut meille valmiuksia pitää synnytysvalmennuksia, jos joskus sellaisia päästäisiin pitämään.

## **6.3 Työpajan arviointi**

Saimme työpajassa paljon keskustelua aikaan ja kätilöt pohtivat juuri niitä asioita, mitä olimme toivoneetkin ja jotkin ratkaisut olivat samanlaisia kuin mihin olimme jo teorianäköalassa törmänneet. Kätilöt saivat kuitenkin paljon myös uusia vinkkejä ja oli mukava herättää hyvää keskustelua aiheesta. Yritimme rohkaista kätilöitä ottamaan vinkkejämme käytäntöön ja edes kokeilemaan niitä. Toivottavasti he tekevät sen.

Työpajan lopuksi kysyimme kätilöiltä palautetta työpajasta. Liitteenä palautelomake.

## PALAUTELOMAKE

Minkälainen mieli työpajasta jäi?



Oliko työpaja

Sopivan pituinen    Liian pitkä    Liian lyhyt

Työpajan pitäjät suoriutuivat.....

Työpajan sisältö

Oli hyvä ja hyödyllinen    Työpajassa ei tullut uutta tietoa

Risut

Ruusut

LIITE 3

Ensimmäisessä kysymyksessä yksi kätilö oli ympyröinyt hymiön, jolla on sydämet silmien kohdalla. Kolme kätilöä olivat ympyröineet tyttöhymiön, joka näyttää hauista. Ja kolme kätilöä olivat ympyröineet muikkeasti hymyilevän hymiön. Kaikille jäi siis hyvä mieli synnytysvalmennuksesta. Työpaja oli ollut kaikkien mielestä sopivan pituinen. Työpaja kesti n. 1,5h. Kysyimme myös, miten suoriuduimme työpajan pitämisestä ja kätilöt kokivat, että suoriuduimme siitä hyvin, luontevasti ja asiantuntevasti. Lisäksi heidän mielestään työpaja oli hyvin valmisteltu. Lisäksi kätilöt tykkäsivät käytännönläheisestä

toteutuksesta ja teoriaosuus oli sopiva. Kaikkien mielestä työpajan sisältö oli hyvä ja hyödyllinen ja yksi kätilö oli kommentoinut, että työpaja laitto mieltämään asioita. Yksi kätilö olisi toivonut enemmän faktaa. Kätilöt olivat kommentoineet loppuun, että kokonaisuus oli kiva ja ajatuksia herättävä. Lisäksi rennosti tunnelmasta tykättiin. Työpaja oli ollut heidän mielestään johdonmukainen ja hyvin valmisteltu, sekä hyvin vedetty/ohjattu.

Olemme tyytyväisiä palautteeseen. Hyvä, että kaikille kätilöille jäi hyvä mieli työpajasta. Olimme varanneet työpajalle kaksi tuntia, mutta 1,5h jälkeen olimme jo valmiita. Emme lähteneet sitä enää sen enempää pitkittämään. Koska olimme 1,5h jälkeen valmiita niin päätimme työpajan. On hyvä, että myös kätilöt pitivät työpajaa sopivan pituisena. Oli mukava saada kuulla, että tieto oli hyvää ja hyödyllistä ja pisti mieltämään. Tavoitteemme siinä siis tuli täytettyä. Yksi kätilö olisi toivonut enemmän faktatietoa. Halusimme pitää työpajan asiakaslähtöisesti ja antaa faktaa sen pohjalta mitä kätilöt kokivat tarvitsevansa. Toki olisimme voineet myös tehdä jonkun pienen Power Point esityksen loppuun, mutta emme kokeneet sitä tarpeelliseksi.

Myös meidän mielestä työpaja meni hyvin ja rennosti. Kätilöt olivat eniten äänessä, eli työpajamme oli asiakaslähtöinen. Eli he saivat eniten ideoida ja me toimimme ajatuksiamme ja teoretietoa aina välillä esille pienissä määrin. Koimme myös, että kätilöt saivat uusia vinkkejä synnytysvalmennuksen pitämiseen ja he myös ehdottivat uusia asioita mitkä voisivat tehdä heidän synnytysvalmennuksestaan asiakaslähtöisemmän. Työpaja oli kokonaisuudessaan onnistunut.

## 7 POHDINTA

Projektin tarkoituksena oli pitää kättilöille työpaja, jossa voisimme antaa ajankohtaisimman tiedon asiakaslähtöisestä synnytysvalmennuksesta kättilöille. Käytimme työpajassa hyödyksi kättilöiden jo tietämää tietoa asiakaslähtöisestä synnytysvalmennuksesta ja heidän omia ideoitaan synnytysvalmennuksen kehittämisessä. Tämän lisäksi toimme teoriatietoa kättilöille asiakaslähtöisestä synnytysvalmennuksesta. Lähestymistapa oli asiakaslähtöinen ja sillä saatiin aikaan kättilöiden oma pohtiminen ja omat kehittämisideat. Saimme myös tuotua uutta näkökulmaa kättilöille synnytysvalmennukseen liittyen.

Projekttillemme asettamamme tavoitteet täyttyivät hyvin. Suurin tavoitteemme oli viedä synnytysvalmennusta pitävälle kättilöille ajantasaisinta tietoa ja herättää ajatuksia aiheesta, sekä järjestää ja toteuttaa työpaja. Tavoitteenamme oli antaa kättilöille uusia eväitä eteenpäin vietäväksi. Työpajassa aikaansaadut ajatuskartat ja keskustelu, sekä kättilöiden antama positiivinen palaute kertoivat työpajamme onnistuneen. Kättilöt osallistuivat keskusteluun aktiivisesti ja toivat omia ajatuksiaan rohkeasti esille. Työpajassa tehdyt ajatuskartat olivat informatiivisia ja ajatuksia herättäviä, kuten toivoimmekin. Lopuksi kävimme nämä yhdessä läpi ja toimme keskustelussa esille vielä asiat joita ei ollut tullut puheeksi. Tavoitteenamme oli antaa asiakasnäkökulmaa kättilöille, mutta tähän ei valitettavasti pystytty, koska ketään asiakasta ei pajaan osallistunut. Työpajan yhtenä tärkeänä tavoitteena oli pitää mukava ja keskusteleva paja, jossa kaikki uskaltaisivat ottaa haluamansa asiat esille. Tässä onnistuttiin hyvin. Keskustelua ja ajatuksia riitti ja tunnelma oli hyvä. Pitkän aikavälin tavoitteenamme on, että synnytysvalmennusta pystyttäisiin muuttamaan asiakaslähtöisemmäksi, mutta tämä jää nähtäväksi. Tässä olisikin oiva jatko-opin näytetyön aihe.

Projekttillemme asettamamme laatutavoitteet sisällöltään, ilmapiiriltään sekä ohjaukseltaan toteutuivat. Sisällölliseen puoleen panostimme huolella ja teimme kattavan tietoperustan synnytysvalmennuksesta ja asiakaslähtöisyydestä. Tähän paneutuminen antoi meille hyvät valmiudet työpajaan ja pystyimme antamaan laadukasta ja ajantasaista tietoa. Yllätyimme kuitenkin siitä, kuinka vähän teoriatietoa synnytysvalmennuksesta oli

saatavilla. Ohjauksen laatutavoitteisiin päästiin hyvin. Kaikki työpajaan osallistuneet kättilöt antoivat hyvää palautetta työpajasta. Hyvään ohjaukseen kuuluu myös ajankäytön hallinta, jossa onnistuimme hyvin. Aikataulu ei pettänyt vaan pystyimme kokoamaan työpajan antimet lopussa hyvin ennen varatun ajan päättymistä. Ilmapiiriä ajatellen asettamamme laatuksiteerit toteutuivat myös. Työpajassa vallitsi hyvä tunnelma, jossa kaikki saivat tuoda oman ajatuksensa esille.

Opinnäytetyöllemme asettamamme oppimistavoitteet saavutettiin hyvin ja tietomme synnytysvalmennuksesta, asiakaslähtöisyydestä, sekä työpajan suunnittelusta, että toteutuksesta ovat kehittyneet. Myös ohjaustaitomme kehittyivät, josta on varmasti tulevaisuudessa meille paljon hyötyä. Saimme paljon henkilökohtaista oppimista tästä prosessista. Lisäksi raportin kirjoittaminen antoi oppia laajan kirjallisen tehtävän tekemiseen.

Työpajan lopputuloksena kättilöillä oli paljon samoja ajatuksia asiakaslähtöisyydestä, mitä jo eri tutkimuksissa ja meidän tietoperustassa on tullut esille. Kaikki kättilöt pitivät tärkeänä aikaa, hyvää tilaa, ryhmäasioita kuten ryhmän koko ja keistä ryhmä koostuu, opetusmenetelmiä sekä asiakasta itseään asiakaslähtöisessä synnytysvalmennuksessa. Teoriassa ei nykyaikaisuudesta ja nykyaikaisista menetelmistä puhuttu paljoa, mutta kättilöt toivat esille nykyaikaisuuden ja sen vaikutuksen asiakaslähtöisyyteen. Työpaja onnistui hyvin, sillä tavoitteenamme oli käyttää kättilöillä jo olevaa tietoa asiakaslähtöisyydestä ja täydentää sitä teorian tiedolla.

Haapion (2006) järjestämässä konstruktivistisessä synnytysvalmennuksessa, valmennus aloitettiin esittäytymällä ja kiertelemällä synnytysosastolla, minkä jälkeen vanhemmat jaettiin 3-4 hengen ryhmiin. Vanhemmat esittäytyivät lyhyesti ryhmäläisilleen. Vanhemmat keskustelivat ryhmissä mieltä askarruttavista asioista liittyen synnytykseen, synnytysairaalaan ja loppuraskauteen, ja kirjoittivat ne kysymyksinä paperille. Kun kysymykset oli kirjoitettu, niitä alettiin pohtia yhdessä koko ryhmän kesken valmentajan vetämänä, jolloin hän vastaili kysymyksiin, mutta asioista myös keskusteltiin yhdessä. Lisäksi vanhemmilla oli mahdollisuus konkreettisesti kokeilla esimerkiksi erilaisia ponnistus-asentoja. Kun uusia kysymyksiä ei enää ilmennyt ja kaikki kysymykset oli käyty läpi, synnytysvalmennus päätettiin. Tutkimukseen osallistuvat vanhemmat kokivat menetelmän pääosin hyvänä, vaikka jotain kehittämiskohtia löytyikin. (Haapio 2006, 26-27.)

Myös Keskipohjanmaan keskussairaalan synnytysvalmennuksessa ryhmä kierrätettiin ensin synnytys- ja vierihoito-osastolla. Myös Huttusen ja Mikkolan (2005) tekemässä tutkimuksessa vanhemmat kokivat osaston esittelyn hyödyllisenä. Kätilöt toivat myös esille, että he viettävät mahdollisimman paljon aikaa synnytyssalissa, jos siihen vain oli mahdollisuus. Kätilöillä tuli myös esille, että heidän nykyinen synnytysvalmennustila on huono ja siihen toivottaisiin muutosta ja synnytyssalissa pidettävää synnytysvalmennusta ei pidetty ollenkaan mahdottomana ideana. Kätilöt myös toivoivat, että olisi ihana kiertää asiakkaita kaikissa paikoissa missä asiakkaat vaan halusivat käydä (esim. vastasyntyneiden teho-osasto). Huttusen ja Mikkolan (2005) tutkimuksessa yksi äiti oli tuonut esille, että olisi halunnut käydä esimerkiksi lastenosastolla.

Haapion (2006) tutkimuksessa asiakkaat esittäytyivät lyhyesti ryhmäläisilleen. Keskipohjanmaan keskussairaalan kätilöt toivat myös esille, että heidän mielestään olisi asiakaslähtöistä, jos he saisivat jotain taustatietoja asiakkaista ennen synnytysvalmennusta.

Toimme kätilöille esille Haapion tavan, jossa asiakkaat kirjoittavat kysymyksiä paperille ja sen mukaan pidetään synnytysvalmennus. Kätilöt aikoivat kokeilla tätä heidän synnytysvalmennuksissaan. Kätilöt kertoivat, että myös heidän synnytysvalmennuksessa on mahdollisuus kokeilla esim. erilaisia ponnistusasetoja, mutta harvoin asiakkaat lähtevät niitä kokeilemaan.

Konstruktivistisessä oppimisessa oppiminen on yksilön oma tiedonhankinta prosessi, jossa oppija valikoi ja tulkitsee saamaansa informaatiota. Konstruktivismisen oppimisteorian mukaan sosiaalinen kanssakäyminen on tärkeä osa oppimismenetelmää. Sosiaalisessa kontekstissa ihmisen oma ajattelu tulee esille ryhmätilanteissa. Näin oppijat voivat reflektoida tietojansa toistensa kanssa. Oppimista vahvistaa monipuolinen kanssakäyminen muiden oppijoiden ja ohjaajan kanssa. Hyvä ilmapiiri ja luottamus ovat edellytys hyvälle konstruktiviselle oppimiselle. Yhdessä oppimisessa tapahtuu ryhmäytymistä. Konstruktivistisessä lähestymistavassa tulisi antaa mahdollisuus keskustelulle. (Haapio 2006, 24- 25.)

Keskustelimme konstruktivistisestä oppimisesta kätilöiden kanssa ja he toivat esille haasteen, joka on aika. Yhden synnytysvalmennuskerran aikana, joka kestää kaksi tuntia, on

vaikea saada ilmapiiri niin luottavaksi ja rennoksi, että asiakkaat uskaltaisivat alkaa vapaasti keskustelemaan ja saisivat mahdollisesti myös vertaistukea. Kätilöt unelmoivatkin, että olisi ihana pitää niin monta valmennuskertaa kuin vain asiakkaat kokisivat tarpeelliseksi. Lisäksi yksi kätilö unelmoi viikonloppukurssista, jonka aikana olisi hyvin aikaa käydä läpi kaikki tarpeelliset asiat synnytykseen liittyen ja kurssilla voisi olla eri asiantuntijoita pitämässä luentoja. Aika on haasteellista ajatellen myös Kolbin kokemuksellisen oppimisen mallia. Kätilöt kuitenkin pitivät myös itse keskustelemaa synnytysvalmennusta ihanteellisena ja esimerkiksi sana ”juttutuokio” kuvasi hyvin kätilöiden toiveita asiakaslähtöisestä synnytysvalmennuksesta.

Kolbin kokemuksellisen oppimisen mallissa (1984) oppiminen nähdään kokonaisvaltaisena prosessina ja kehänä, joka kehittyy ja jatkuu oppimisen jälkeenkin. Kehän mukaan ihminen aluksi tajuaa tilanteen tai opittavan asian konkreettisen kokemuksen myötä. Eli opettaja voi esimerkiksi kysyä oppilailta kokemuksia tietyistä tilanteista. Sen jälkeen oppija alkaa pohtia asiaa reflektiivisen havainnoinnin kautta. Tässä oppijat siis refleктоivat toistensa kokemuksia. Seuraavana vaiheena on abstrakti käsitteellistäminen, jossa pyritään tuomaan esille uusia ideologioita ja toimintamalleja vanhojen tilalle. Viimeisenä vaiheena on soveltaminen ja aktiivinen kokeilu, eli uusi opittu tieto viedään käytäntöön. (Pylkkä 2017, Viitattu 15.8.2017.)

Loppuraskaudessa tapahtuva ilta-aikaan sijoittuva valmennus koettiin Haapion (2006) tutkimukseen osallistuvien vanhempien mielestä hyväksi. Erityisesti liian aikainen valmennusaika koettiin hankalaksi. Lisäksi pienet ryhmäkoot ja parin tunnin valmennusaika koettiin hyväksi valmennuksen kannalta. Haapion (2006) konstruktivistisessä valmennuksessa valmennus kesti niin kauan kuin kysymyksiä riitti, eli noin kaksi tuntia. (Haapio 2006, 26-27.)

Keskipohjanmaan keskussairaalan synnytysvalmennus pidetään myös aina ilta-aikaan. Synnytysvalmennus pidetään Keskipohjanmaan keskussairaalassa tiistaisin klo 16 ja valmennus kestää 2-3 tuntia (Soite 2018, Viitattu 7.9.2018). Kätilöt toivat työpajassa esille, että vaikka useimmille vanhemmille ilta-aika on hyvä, on tullut myös toiveita päiväaikaan tapahtuvasta valmennuksesta. Nykyään vuorotyö on yleistä ja jotkut äidit saattavat olla jo synnytysvalmennuksen aikaan äitiyslomalla, joten tällaisille vanhemmille päiväaika

sopisi paremmin. Kätilöt pohtivatkin työpajassa, että he voisivat ottaa päiväaikaan tapahtuvia synnytysvalmennuksia kokeilukäyttöön.

Haapion (2006) tutkimukseen osallistuneet eivät kaivanneet esimerkiksi Powerpoint esityksiä tai muuta vastaavaa, vaan ryhmätyöskentely koettiin mieluisaksi ja kysymyksistä tuli esille asioita, mitä ei ollut tullut itse ajatelleeksi. Myös Mikkolan ja Huttusen (2005) tutkimuksessa tuli esille, että luettelomaista luennointia ei kaivattu. Miesten ryhmissä kuitenkin keskustelun aiheet karkasivat usein muihin asioihin kuin synnytysvalmennukseen. Osa toivoikin, että valmennuksen ajan olisi pysytty pariskunnittain, eikä jakauduttu miesten ja naisten ryhmiin. (Haapio 2006, 62.) Myös Haapion (2017) interventiossa tuli esiin, että keskustelu mahdollisti vanhempien vaikuttamisen valmennuksen sisältöön. Lisäksi vertaistuen määrä korostui ja vanhemmat antoivat palautetta, että vasta valmennuksessa tajusi, että muutkin vanhemmat pohtivat samoja asioita kuin he itse. Callisterin (2004) tutkimuksessa saatiin selville, että naisten keskinäisten synnytyskertomusten kuulemisella ja kertomisella oli positiivinen vaikutus synnytykseen. National Childbirth trustin pienen tutkimuksen mukaan isät haluavat tietää enemmän, miten auttaa äitiä synnytyksessä ja vauvan hoidossa, ja nähdä, sekä keskustella muiden samassa tilanteessa olevien miesten kanssa. (Wickham 2003, 59.)

Vaikka asiakaslähtöisessä synnytysvalmennuksessa ei puhuta Powerpoint esitysten puolesta niin työpajaan osallistuneet kätilöt olivat kehittäneet uudenlaista Powerpoint esitystä synnytysvalmennukseen. Esitys olisi kuitenkin vain taustalla ja koostuisi paljon kuvista ja havainnollistavasta materiaalista. Kätilöillä oli nyt käytössä paperinen runko, jonka pohjalta he kävivät läpi synnytysvalmennuksen, joten tähän verraten Powerpoint esitys voisi olla parempi vaihtoehto.

Keskustelimme myös siitä, jaettaisiinko miehet ja naiset omiin ryhmiin. Yksi kätilö toi esille, että ei näe miesten ryhmän onnistuvan, koska suurin osa miehistä ei ole aktiivisia osallistujia synnytysvalmennuksissa. Tässä huomaa eron National Childbirthin ja Haapion tutkimuksiin sekä Keskipohjanmaan keskussairaalan kätilöiden näkemykseen asiasta. Kätilöt toivat kuitenkin esille unelmissaan, että miehille voisi pitää omaa synnytysvalmennusta.

Osa Haapion (2006) tutkimukseen osallistuneista vanhemmista toivoi, että heille olisi kerrottu etukäteen, että valmennus on keskustelunomainen ja siellä esitetään yhdessä kysymyksiä kätilölle, jotta kysymyksiä olisi voinut miettiä etukäteen kotona. Lisäksi tuotiin esille, että jos valmennuksessa on ujompia ihmisiä, he eivät välttämättä uskalla tuoda esille mieltä askarruttavia kysymyksiään. Vaikka vanhemmille korostettiin alussa, että ei ole olemassa tyhmiä tai väärää kysymyksiä, osaa vanhemmista kuitenkin pelotti, että tekee itsestään tyhmän tyhmillä kysymyksillä. Tämän vuoksi osa toivoi, että kysymykset olisi kirjoitettu nimettömänä paperille ja annettu kätilölle. Tällä tavoin ryhmäytymistä ja ryhmässä keskustelua ei kuitenkaan tapahtuisi. Kaikki eivät kuitenkaan halunneet paljastaa omia pelkojaan ja ajatuksiaan tuntemattomille ihmisille. (Haapio 2006, 62.) Konstruktivisessa valmennuksessa valmentajat käyttävät hyötynä jo opittuja tietoja ja perustavat uuden tiedon vanhan tiedon pohjalta. Tämä tulee huomioida valmennuksessa, mutta huomion kohteena tulee olla myös poisopittavat asiat. (Hämäläinen & Palo 2014, 32, 65.)

Kätilöt pohtivat myös paljon, että olisi kiva, jos asiakkaiden anonymiteetti pysyisi kysymysten kohdalla. Kätilöt suunnittelivat, että netissä tehtävän ilmoittautumisen yhteydessä asiakkaat voisivat kirjoittaa mielenpäällä olevia kysymyksiä ja toiveita tai odotuksia. Regan ym. (2013) tutkimuksessa tuli esille, että naiset kokivat erittäin hyvänä synnytysvalmennuksessa saamansa tiedon, kun he lähtivät tekemään synnytyssuunnitelmaa ja miettimään omia toiveitaan synnytyksen suhteen.

Opinnäytetyömme onnistui hyvin ja saimme vietyä kätilöille uutta tietoa ja kehittämisideoita synnytysvalmennukselle. Työpajassa esille tulivat kuusi teemaa liittyen asiakaslähtöiseen synnytysvalmennukseen, jotka olivat aika, nykyaikaisuus, tilat, ryhmä, ohjausmenetelmät ja asiakas. Kätilöt pohtivat näitä teemoja paljon ja sitä, miten näitä asioita voitaisiin parantaa synnytysvalmennuksessa. Kätilöt pohtivat paljon asiakkaita ja asiakaslähtöisyyttä ja yritimme rohkaista heitä kokeilemaan työpajassa esiin tulleita kehittämisideoita. Uskomme, että kätilöt saivat hyviä vinkkejä asiakaslähtöiseen synnytysvalmennukseen ja synnytysvalmennuksesta tulee varmasti pitemmällä aikavälillä asiakaslähtöisempi.

## LÄHTEET

- Aalto, H. 2011. Ensisynnyttäjien kokemukset sairaalan synnytysvalmennuksesta. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Haettu: 12.4.2016. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/28340/Aalto\\_Heidi.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/28340/Aalto_Heidi.pdf?sequence=1)
- Callister, L. 2004. Making meaning: Women's birth narratives. Haettu 3.5.2016. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1177/0884217504266898>
- Haapio, S. 2006. Synnytysvalmennus sairaalassa. Tampereen yliopisto. Haettu 23.3.2016. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/93954/gradu01448.pdf?sequence=1>
- Haapio, S. 2017. Synnytysvalmennus kätilötyön interventiona: Ensisynnyttäjien valmennuskokemukset ja valmennuksen vaikuttavuus. Tampere: Tampere university press 2017.
- Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. 1.painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Heikkinen, A. 2001. Eväitä esitys- ja koulutustilaisuuksien suunnitteluun ja toteutukseen. Suomen kuntaliitto. [http://shop.kunnat.net/product\\_details.php?p=20](http://shop.kunnat.net/product_details.php?p=20)
- Huttunen, M., Mikkola, A. 2005. Ensisynnyttäjävanhempien kokemuksia Kokkolan perhe- ja synnytysvalmennuksesta. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu.
- Hämäläinen, T., Palo, S., 2014. Työpajapedagogiikka: Valmennuksen pedagogisia lähtökohtia työpajalla
- Illikainen, A. 2014. Aivovamman kokeneen henkilön sosiaalisen kanssakäymisen taitojen arviointi toimintaterapiassa. Oulun ammattikorkeakoulu. Haettu 23.3.2016. <https://www.theseus.fi/handle/10024/86437>
- Järvinen, I., Mäntyniemi, S. & Sorsa, T. 2008. Espoon perhevalmennus malli- vanhempien kokemuksia synnytyksen jälkeisiltä kerroilta. Diakonia ammattikorkeakoulu, etelä Helsingin toimipaikka.

Keckman, A. 2015. Toiminnallinen opinnäytetyö = projektina tehtävä ”tuote” tai ”produkti”. Luento 23.3.2016. Tekijän hallussa.

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOYpro 2009.

Klemetti, R., Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Äitiysneuvolaopas – Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. THL 2013.

Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. (Ei julkaisupaikkaa): Sanoma Pro Oy.

Leinonen, T., Pekkala, T., 2001. Kannattaako työpajatoiminta? Opetusministeriö Nro 12/2001

Llewellyn Smith, J., 2014. Antenatal Classes: Mother of all Marvels – or sheer misery? Haettu 4.6.2016. <https://www.telegraph.co.uk/women/womens-health/10992650/Antenatal-classes-mother-of-all-marvels-or-sheer-misery.html>

Lööw, M. 2002. Onnistunut projekti, projektijohtamisen ja –suunnittelun käsikirja. Helsinki: WS Bookwell Oy.

Mykrä, H. & Hätönen, H. 2008. Opas opetusmenetelmistä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Ojasalo, K., Moilanen, T., Ritalahti, J., 2014. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan

Oulun ammattikorkeakoulu 2014. Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön ohje. Viitattu 23.3.2016.

Oulun ammattikorkeakoulu 2016. Projektisuunnitelman runko. Viitattu 11.5.2016.

Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Äimälä, A-M. 2015. Kätilötyö: raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Helsinki: Edita 2015.

Piensoho, T. 2001. Äitiyden alkumetrit: Naisten raskaudelle ja synnytykselle antamat merkitykset ja oppimiskokemukset. Helsingin yliopisto. Haettu 2.6.2016. <http://et-hesis.helsinki.fi/julkaisut/kas/kasva/vk/piensoho/aitiyden.pdf>

Pylkkä, O., 2017. Oppimiskäsitykset: Kokemuksellinen oppiminen ja oppimisen ohjaaminen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Haettu 15.8.2017. <http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskäsitykset/oppimiskäsityksistä-oppimisen-ohjaamiseen/kokemuksellinen-oppiminen-ja-oppimisen-ohjaaminen/>

Rajala, R. 2016. Opinnäytetyön tietoperusta ja suunnitelma. Luento 23.3.2016. Tekijän hallussa.

Regan, M., McElroy, K., Moore, K., 2013. Choice? Factors that influence women's decision making for childbirth. Haettu 1.9.2017. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4010239/>

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa, suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum 2007.

Seitamaa-Hakkarinen, P. 2014. Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. Haettu 6.11.2018. <https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinen-sisallon-analyysi/>

Valvio, T. & Parviainen, T. 2013. Onnistu kouluttajana. Helsinki: Kauppakamari. ??

Wickham, S. 2003. Midwifery Best Practise. Edinburgh: Books for Midwives 2003.

# LIITTEET

LIITE 1: Työpajasuunnitelma

## TYÖPAJASUUNNITELMA

AIKA: Kello 16-18

PAIKKA: Kokkolan synnytysosasto

PITÄJÄT: Ronja Nikkilä ja Iina Ikola

OSALLISTUJAT: Synnytysvalmennusta pitävät kätilöt, synnytysvalmennuksen käyneet vanhemmat, synnytysvalmennukseen tulossa olevat vanhemmat

### ESITTELY

Aluksi esittelemme itsemme ja opinnäytetyömme taustaa ja tietoperustaa. Lisäksi jos osallistujia on pieni määrä, voivat he myös esitellä itsensä. N. 10 min.

### TOIMINTAVAIHE

Jaamme osallistujat kolmeen ryhmään. Ensin siten, että kätilöt ovat yhdessä ryhmässä, synnytysvalmennuksessa jo käyneet yhdessä ja synnytysvalmennukseen tulevat yhdessä. He saavat alkaa ideoimaan asioita, miten synnytysvalmennusta voisi kehittää. Jokaiselle ryhmälle jaetaan kolme isoa kartonkia. Jokainen kartonki on otsikoitu. Ensimmäisen kartongin otsikko on: Unelma synnytysvalmennus. Toisen otsikko on: Asiakaslähtöinen synnytysvalmennus. Tässä ryhmäläiset saavat pohtia mitä asioita tulee mieleen asiakaslähtöisestä synnytysvalmennuksesta ja minkälainen se on. Kolmannessa kartongissa otsikko on: Tärkeimmät eväät synnytysvalmennuksesta. Eli mikä on ryhmien mielestä tärkein asia, mitä synnytysvalmennuksesta voi saada irti. N. 25min.

Tämän jälkeen ryhmät saavat suunnitella oman synnytysvalmennuksen. Tässä saa ja pitää käyttää mielikuvitusta. Ryhmien tulee pohtia, milloin pitäisivät synnytysvalmennuksen, viikonpäivä ja aika ja kuinka kauan synnytysvalmennus kestäisi. Missä synnytysvalmennus pidettäisiin. Kuinka monta osallistujaa synnytysvalmennukseen osallistuisi. Mitä synnytysvalmennuksessa tehtäisiin. Mistä siellä puhuttaisiin. N. 25min

Ensimmäisen tunnin jälkeen pidetään kahvitauko. Kahvitauon jälkeen jäämme keskustelemaan ja pohtimaan esille tulleita ideoita. (KAIKKI VAI PELKÄSTÄÄN KÄTILÖT?)

Keskustelemme ja työstämme yhdessä esille tulleita ideoita siten, että niitä voitaisiin alkaa käyttämään käytännössä. N.30min

Tämän jälkeen näytämme meidän tekemät kartongit, jotka on tehty asiakaslähtöisen synnytysvalmennuksen teorian pohjalta. Kokoamme asiakkaiden ja meidän kartongeista yhteisen ohjeistuksen, miten synnytysvalmennusta voidaan kehittää asiakaslähtöisempään suuntaan.

Aiheet ovat:

- Neuvoloiden ja sairaalan yhteistyö
- Ympäristö ja osallistujamäärä
- Konstruktivistinen eli asiakaslähtöinen synnytysvalmennus

- Osallistava opetusmenetelmä -> kuunnellaan asiakkaan tavoitteita ja toiveita (pyritään pois luentomaisesta valmennuksesta)
- Vanhempien kysymykset ensisijalla. Valmennuksen pitäjä ei ole valmista tietoa jakava auktoriteetti, vaan toimii yhdessä vanhempien kanssa ohjaajana.
- Keskustelu toisten vanhempien kanssa -> vertaistuki ja voimaantuminen
- Kumppanit!
- Haapion synnytysvalmennus
- Kokemuksia ja mielipiteitä

N. 30min.

## LOPETUSVAIHE

Lopetetaan koulutus ja jaetaan osallistujille palautelomakkeet, jotka he saavat täyttää. N. 15min.

LIITE 2: Työpajan toimintaosuus

## TYÖPAJAN TOIMINTAOSUUS

1. RYHMÄ – KÄTILÖT
2. RYHMÄ – Synnyttäneet äidit
3. RYHMÄ – Raskaana olevat äidit, jotka eivät ole vielä käyneet synnytysvalmennuksessa.

### UNELMIEN SYNNYTYISVALMENNUS

- Vapaita ideoita unelmiensa synnytysvalmennuksesta.

### ASIAKASLÄHTÖINEN SYNNYTYISVALMENNUS

- Mitä asioita tulee ensimmäisenä mieleen?
- Minkälainen on mielestäsi asiakaslähtöinen synnytysvalmennus?

### TÄRKEIMMÄT EVÄÄT SYNNYTYISVALMENNUKSESTA

- Tärkeimmät asiat, jotka jäävät käteen synnytysvalmennuksen jälkeen.
- Opit, ihmiset, paikat jne.

### SUUNNITTELE OMA SYNNYTYISVALMENNUKSESI

- Milloin se olisi? Viikoppäivä, aika.
- Kuinka pitkä se olisi?
- Kuinka monta osallistujaa olisi?
- Missä se olisi?
- Mitä tekisitte/mistä puhuisitte?

LIITE 3: Palautelomake