



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Essi Saari & Hanna Toivonen

OPAS TULEVALLE ISÄLLE

Sosiaali- & Terveysala
2019

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Essi Saari & Hanna Toivonen
Opinnäytetyön nimi	Opas tulevalle isälle
Vuosi	2019
Kieli	suomi
Sivumäärä	43+ 2
Ohjaaja	Ritva Alaniemi

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas tulevalle isälle. Opas käsittelee konkreettisesti isäksi tulemisen muutoksia, ja auttaa isää sopeutumaan tulevaan arkeen vauvan kanssa. Oppaan tavoitteena oli kartuttaa isän itsevarmuutta sekä taitoja toimia tasavertaisena vauvan kasvattajana äidin rinnalla. Opas toteutettiin yhteistyössä Vaasan isäneuvolan kanssa.

Teoriaosuus tässä opinnäytetyössä luotiin keskeisten käsitteiden ympärille, joita olivat opas, isän ja lapsen välinen vuorovaikutus, vanhemmuus, sekä isän ohjaus. Keskeisten käsitteiden lisäksi teoriaosuudessa käsiteltiin hyvää vanhemmuutta, vanhemmuuden haasteita, vauvan syntymisen vaikutusta elämään, varhaisen vuorovaikutuksen tärkeyttä sekä vauvalle, että isälle, isyyden tärkeyttä ja konkreettisia arjen tilanteita, joiden avulla vuorovaikutusta vauvan kanssa voidaan parantaa.

Valmiin oppaan tiimoilta luotiin kysely terveydenalan ammattilaisille, jossa he saivat ottaa kantaa oppaan sisältöön. Kyselyyn vastasi 12 henkilöä. Kyselyn mukaan opas nähtiin tarpeelliseksi lisäksi vaasalaiden isien tietolähteisiin. Oppaan käytännönläheisyydestä annettiin kiitosta. Kehityskohteita nähtiin asioiden järjestyksessä ja sanavalinnoissa.

Avainsanat opas, isän ja lapsen välinen vuorovaikutus, vanhemmuus, isän ohjaus

ABSTRACT

Author	Essi Saari and Hanna Toivonen
Title	A Guide for the Future Father.
Year	2019
Language	Finnish
Pages	43+ 2 Appendices
Name of Supervisor	Ritva Alaniemi

The aim of this bachelor's thesis was to make a guide for the future father. The guide handles the changes one goes through when one becomes a father and it helps the father to come in terms with normal routines with the child. The goal of the guide was to give the father more self-confidence and skills and abilities so that he can be an equal parent with the mother. The guide was made in cooperation with the father clinic in Vaasa.

The theoretical part deals with the key concepts that include the guide, the interaction between the father and the child, being a parent and also the guidance of the father. Further, the following concepts were discussed; good parenting, the challenges related to being a parent, how the birth of a baby affects the everyday life, the importance of early interaction to the baby as well as to the father, the importance of fatherhood and concrete daily routines that can help interacting with the baby.

When the guide was completed a questionnaire based on the guide was created. The questionnaire was sent to healthcare professionals and they had an opportunity to comment on the contents of the guide. The questionnaire was answered by 12 respondents. According to the questionnaire, the guide was considered as a necessary source of information for the fathers that live in Vaasa. The practical approach of the guide was praised. Areas for improvement that were mentioned in the questionnaire were the order of things and word choices.

Keywords Guide, interaction between the father and the baby, parenthood, guidance of the father

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	10
	2.1 Projektin vaiheet	10
	2.2 Kyselyn tulokset.....	12
	2.3 Swot-analyysi.....	13
3	OPAS	15
	3.1 Oppaan sisällölliset laatuksiteerit.....	15
	3.2 Oppaan ulkoiset laatuksiteerit	16
4	VANHEMMUUS	17
	4.1 Vanhemmuuden roolit lapsen kehityksen tukena	19
	4.2 Lapsen syntymän vaikutukset vanhempien elämään	19
	4.3 Hyvä vanhempi	21
5	ISÄN MERKITYS LAPSEN KEHITTYMISELLE	23
	5.1 Isyyden eri vaiheet ja sen tukeminen	27
	5.2 Lapsen kehittyminen ja vuorovaikutuksen tärkeys Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.	
	5.3 Arjen tilanteet isän ja lapsen vuorovaikutuksen tukena.....	28
	5.3.1 Leikki	28
	5.3.2 Puhuminen	30
	5.3.3 Kosketus	30
	5.3.4 Kenguruhoito	31
6	POHDINTA.....	32
	6.1 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	32
	6.2 OMAN OPPIMISEN ARVIOINTI.....	34
	6.3 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	35
	6.4 JATKOTUTKIMUSIDEAT	37
	LÄHTEET.....	38

LIIKTEET

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO**TAULUKKO 1.** Oma SWOT- analyysi

LIITELUETTELO**LIITE 1.** Saatekirje**LIITE 2.** Kyselylomake

1 JOHDANTO

Jokaisen lapsen mielestä oma isä on maailman vahvin mies, roolimalli. Vaikka äiti mielletään useassa perheessä lapsen läheisemmäksi vanhemmaksi, myös isän läsnäolo, tuki ja turva ovat lapselle elintärkeitä. Mies kokee Isäksi tulemisen useimmiten vahvistavana kokemuksena, nautintona, sekä voimalähteenä. Isyys myös edistää todistetusti miehen psyykkistä sekä fyysistä hyvinvointia (Eerola & Mykkänen, 49; Holmström 2012.) Äidin rinnalla myös tuleva isä kokee lapsen tulon hämmentävänä, ja vanhemmuuteen sopeutuminen on hitaampaa kuin tulevalla äidillä. Suhde lapseen syntyykin usein vasta syntymän jälkeen (Ojanen, Ritmala, Siven, Vihunen, Vilen 2010, 78).

Osallistuva ja läsnä oleva isä on lapselle etu. Isän tarjoama varhainen vuorovaikutussuhde tuo lapselle konkreettista turvaa. Lapsi kiintyy nopeasti hoitajaansa, ja tämän ominaisuuksiin, joten on tärkeää, että vuorovaikutussuhde aloitetaan jo varhaisessa vaiheessa. Leimautuminen koskee myös aikuista, sillä hoitaessaan lasta vanhempi kiintyy lapseensa. On todettu, että lapseensa ja hänen elämäänsä sitoutunut isä on yhteydessä lapsen korkeampaan älykkyyteen ja parempaan ongelmanratkaisukykyyn. Hyvä isäsuhde edistää muun muassa stressinsietokykyä sekä lapsen itsetuntoa, ja on sidoksissa myös lapsen vähempään aggressiivisuuteen. Nämä kulkevat lapsen mukana aikuisuuteen saakka. (Holmström 2012; Ojanen, Ritmala, Siven, Vihunen & Vilen 2011, 99; Sinkkonen 2012, 87; Hermanson 2007, 85.)

Hyvin usein isät voivat jäädä vaille ansaitsemaansa huomiota puolison ollessa raskaana. Aihe puhutti paljon tekijöitä, ja siitä lähti idea tehdä tulevalle isälle opas. Työn tarkoituksena oli tehdä opas Vaasan isäneuvolan asiakkaana olevalle, tulevalle isälle paperisena. Opinnäytetyöllä pyrittiin antamaan tulevalle isälle tietoa ja apua vastasyntyneen lapsen hoitamiseen liittyen. Heille halutaan tehdä opas, josta he saavat vinkkejä tulevaan arkeen ja vuorovaikutukseen lapsen kanssa. Oppaan avulla pyritään antamaan tietoa, jonka avulla tuleva isä saisi lievennettyä jännitystään ja olisi itsevarmempi lapsen hoitoon osallistuessaan.

Tavoitteena oli kartuttaa isän taitoja toimia lapsen kanssa heti syntymän jälkeen tasavertaisena kasvattajana äidin rinnalla. Tavoitteena on saada isälle uutta tietoa asioista, joita ei välttämättä ole tullut aikaisemmin ajatelleeksi.

2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Silfverbergin (2007) mukaan projekti on ainutkertainen, tavoitteeltaan selkeästi määritelty ja aikataulutettu prosessi. Projektin komponentiksi on määritelty myös yksiselitteiset tavoitteet, eli muutokset, joita pyritään muuttamaan (Paasivirta, Suhonen & Nikkilä 2008, 14; Silfverberg 2007, 21). Ammattikorkeakoulussa toteutettava opinnäytetyö voidaan tehdä joko empiirisenä tai toiminnallisena kokonaisuutena. Toiminnallinen opinnäytetyö opastaa ja ohjeistaa lukijaansa käytännössä esimerkiksi oppaan tai konkreettisen tapahtuman muodossa, alasta riippuen. Toiminnallisen opinnäytetyöhön kuuluu myös teoreettinen osuus, sekä tekemisen raportointi, jotka täyttävät tutkimusviestinnälliset kriteerit. Raportista tulee selvittää, mitä on tehty, sekä miksi ja miten asia on toteutettu. Raportista tulee ilmetä myös työprosessin eri vaiheet, sekä tulokset ja johtopäätökset (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.)

2.1 Projektin vaiheet

Tarkka ja kattava suunnittelu on jokaisen hyvän projektin lähtökohta. Suunnittelu-prosessiin voi kuulua muun muassa taustaselvitystä, kirjallisuudesta, erilaisista kyselyistä ja haastatteluista, sekä suunnitelman luonnostelusta. Työsuunnitelmatkin aikataulutetaan sekä resursoidaan selkeästi, kun aletaan suunnitella projektia. Projektin tekijän ei siis tule luulla, että voisi toteuttaa projektin ” vasemmalla kädellä”, sillä silloin projektilla on suuri todennäköisyys epäonnistua, ja se aiheuttaa runsaasti hajaantunutta ja lyhytjännitteistä toimintaa (Silfverberg, 2007; Paasivirta ym. 2008, 14.)

Projektin vaiheista ensimmäinen on esisuunnitteluvaihe. Suunnitteluvaiheessa tehdään hankesuunnitelman luonnostelu, lasketaan budjetti, tehdään yhteistyösopimukset, sekä hankitaan taustaselvittelyitä tutkimukseen. Kun hanke käynnistetään, hankesuunnitelmaan tehdään viimeiset muutokset. Hanketta aletaan toteuttaa yhteistyötahojen ja tekijän sopiman työsuunnitelman mukaan. Hanketta seurataan matkan varrella suunnitellusti, ja siitä tiedotetaan tarpeen mukaan työn edetessä. Kun hanke on saatu päätökseen, alkaa evaluointi, eli hankkeen arviointi, sekä hankkeen lopetus. Arvioinnissa hankkeesta teetetään ulkoinen väliarvio, ja se ra-

portoidaan itse hankkeeseen ja päätöksentekoon esimerkiksi arviointiseminaarin muodossa. (Silfverberg 2007, 3-38.) Ensimmäisenä tekijät suunnittelevat yhdessä otsikot, joiden alle he aloittivat etsimään ja keräämään teoria- ja tutkimustietoa. Opinnäytetyötä tehtiin yhteistyössä Vaasan isyysneuvolan henkilökunnan kanssa.

Opinnäytetyön osana tehtiin toiminnalliselle opinnäytetyölle ominaisesti opas. Oppaan sisältöön suunniteltiin kuuluvan ohjeita, mitä isänä oleminen on, mitä lapsen kanssa voi tehdä ja mitä eri muutoksia lapsen syntyminen tuo elämään. Opas oli muutaman sivun pitkä, jotta mahdollisimman moni isä jaksaisi sitä lukea. Osa oppaan sivuista oli tekstisivuja, ja osa leikkimielisemmän näköisiä ja lyhyempiä sivuja. Vaasan isäneuvolan asiakkaaksi tulevalle isälle tehtävä opas lähetettiin tasaisin väliajoin isäneuvolan henkilökunnan tarkistettavaksi. Opinnäytetyötä tarkistutettiin myös tutkijoiden ohjaavalla opettajalla. Kyselylomakkeet oppaaseen liittyen tulostettiin Vaasan ammattikorkeakoulun opintoihin käytettävällä tulostuskiintiöllä. Tulostus on ainoa konkreettinen rahallinen meno tähän opinnäytetyöhön, joten muuta budjettia ei opinnäytetyötä varten ole luotu. Tutkijat antoivat kyselylomakkeet neuvolalle, ja vastaukset palautettiin neuvolassa sijaitsevaan palautuslaatikkoon, josta tutkijat hakivat lomakkeet viimeistään toukokuun lopussa.

Lopetuksen vaiheessa hankkeesta laaditaan loppuraportti, johon kirjataan ylös hankkeen vaikutukset, tulokset, kokemukset, sekä onnistumiset ja ilmenneet ongelmat. Tuloksista tiedotetaan esimerkiksi laatimalla niistä julkaisu tai pitämällä seminaari (Silfverberg 2007, 3-38.) Tämän opinnäytetyön tuloksena laaditusta oppaasta kerättiin palautetta tilaajille suunnatun kyselyn avulla. Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia tarkastellaan aineistolähtöisen sisältöanalyysin, sekä teemoittelun kautta. Teemoittelussa kyselyssä saatu aineisto pilkotaan osiin erilaisten aihepiirien mukaan ja aiheita katsotaan sen perusteella, mitä vastaajat ovat oppaasta sanoneet. Lukumäärillä ei ole merkitystä opinnäytetyön kannalta. (Tuomi & Sarajärvi 2013,93.)

Tutkimustuloksia analysoidaan kvalitatiivisissa kysymyksissä teemoittelun ja aineistolähtöisten sisältöanalyysin avulla. Teemoittelun kohdalla painotetaan, mitä kustakin teemasta on sanottu. Lukumäärillä joko on, tai ei ole merkitystä. Poh-

jimmiltaan teemoittelussa on kyse laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmitte-
lystä erilaisten aihepiirien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2013,93.)

2.2 Kyselyn tulokset

Opinnäytetyön tulokset on esitetty teemoittelun ja aineistolähtöisen sisältöana-
lyysin avulla. Kyselyyn vastasi yhteensä 12 terveydenalan ammattilaista isä- sekä
äitiysneuvolasta.

Tuloksista ilmeni, että terveydenhoitajien mielestä opas on hyvin tärkeä ja tarpeel-
linen tulevalle isälle. Monet terveydenhoitajista toivat myös sen esiin, että aiem-
min iselle omaa opasta ei ole ollut. Vastauksissa tuli esiin myös se, että oppaassa
on melko vähän suunnattua asiaa juuri iselle. Sitäkin oltiin mietitty, että kuinka
innokkaita isät ovat lukemaan oppaita.

Tuloksista ilmeni, että terveydenhoitajat olivat hyvinkin eri mieltä oppaan sisäl-
löstä. Oppaassa terveydenhoitajat selvästi tykkäsivät eniten teemoista, sisältöjao-
telusta, linkeistä ja pilvikohdista. Terveydenhoitajat vastasivat kyselylomakkee-
seen oppaan olevan myös mukavan konkreettinen.

Parantamisen varaa oppaassa olisi myös ollut. Jotkin sanavalinnat olivat tervey-
denhoitajien mielestä huonoja. Asioiden toistaminen tuli esille myös vastauslo-
mukkeita lukiessa.

Mielipiteet oppaan pituudesta jakaantuivat aika lailla puoliksi. Kehitysideoina pi-
tuuden karsimiseen olivat muun muassa, että asioita karsittaisiin vain tärkeimpiin
ja asiat esitettäisiin oppaassa ytimekkäämmin.

Kyselyssä vastaajilta kysyttiin, mitä he haluaisivat muuttaa oppaasta. Muutamassa
lomakkeessa esille nostettiin oppaan asioiden esittämisjärjestys. Myös fyysisen
kurituksen osuudesta tuli palautetta. Vastaajille jäi epäselväksi fyysisestä kurituk-
sesta kertovan tekstin ydin, ja jotkut saivat tekstistä kuvan, että fyysinen kuritta-
minen olisi oikein lasta kohtaan.

Vastaajat toivat esiin myös lisää aiheita, joita opas olisi voinut käsitellä. Aiheita olivat muun muassa isän päihteiden käyttö, isän rooli imetyksen tukijana sekä seksi ja seksuaalisuus lapsiarjessa. Myös perhevalmennuksista toivottiin enemmän asiaa ja mainintaa vauvakahvilasta. Ruotsinkieliseen oppaaseen toivottiin Folkhälsanin sivuja liitteeksi. Tekijät eivät ehtineet enää vastauksien perusteella muokkaamaan opasta, koska opas oli jo tällöin painatuksessa kiireellisen aikataulun vuoksi.

2.3 Swot-analyysi

SWOT- analyysin tarkoituksena on analysoida tutkittavan ja kehitettävän aiheen vahvuuksia (Strengths), heikkouksia (Weaknesses), mahdollisuuksia (Opportunities) sekä uhkia (Threats). Komponentit jaetaan sekä ulkoisiin, että sisäisiin tekijöihin, ja näistä yhdessä syntyy ”nelikenttämalli” johon aiheet jaetaan. Analyysi auttaa ohjaamaan prosessia eteenpäin ja toisaalta tunnistamaan prosessin epäkohdista. SWOT- analyysi johtaa vain harvoin samaan lopputulokseen eri tekijöiden välillä, joten siksi analyysin tuloksia tulee käyttää vain suuntaa antavana ohjeena, eikä niinkään velvoittavana sääntönä. (Opetushallitus 2017.)

Tämän opinnäytetyön vahvuus oli tutkijoiden mielenkiinto aiheeseen. Tutkijoista kumpikin on suuresti kiinnostunut lasten hoitotyöstä ja he halusivat työskennellä lasten parissa valmistuttuaan. Vahvuutena nähtiin myös aiheen ajankohtaisuus ja tärkeys. Isät jäävät usein äidin varjoon, vaikka he ovat tasavertaisia kasvattajia äidin rinnalla.

Tämän projektin heikkouksia oli tutkijoiden aikataulujen yhteensovittaminen. Tällöin projektin tekeminen vaikeutuu ja viivästyy. Kun opinnäytetyötä tehdään erikseen, ei kommunikaatio ole niin hyvää kuin yhdessä tehtäessä, ja projektiin voi eksyä paljon samaa tietoa, tai tietoja, jotka ovat ristiriidassa toistensa kanssa. Tämä vaikuttaa muun muassa projektin luotettavuuteen ja sujuvaan lukemiseen. Toisena heikkoutena nähdään täsmällisten lähteiden vähyys. Tutkijat eivät löytäneet paljoa tutkimustietoa isien ja vauvojen yhteydestä, kun taas äitien ja vauvojen kohdalla tutkimustietoa oli runsain määrin.

Opinnäytetyön mahdollisuuksina tekijät näkivät valmiin oppaan hyödyntämisen käytännön työssä. Oppaasta tehdään käytännönläheinen, ja asioita selvennetään kuvin. Mahdollisuutena nähtiin myös isien tietoisuuden lisääminen, joka osaltaan voi parantaa isien osallistumista enemmän lapsen hoitoon ja kehityksen tukemiseen.

Projektin uhkana oli aikataulun pitämättömyys. Uhkana nähtiin myös oppaan käyttäntöön ottamatta jättäminen.

Taulukko 1 Oma SWOT- analyysi

<p>Vahvuudet (S)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tekijöiden motivaatio aiheeseen - Aiheen ajankohtaisuus ja sen tärkeys 	<p>Mahdollisuudet (O)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oppaan käyttö käytännön työssä - Isien tietoisuuden lisääminen
<p>Heikkoudet (W)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aiheesta ei ole kovin paljon ajankoh- taista tutkimustietoa - Tekijöiden aikataulujen sovittaminen yhteen 	<p>Uhat (T)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aikataulun pitämättömyys - Jääkö opas loppujen lopuksi käyttämättä?

3 OPAS

Potilaalla on lain mukaan oikeus tiedonsaantiin omasta terveydentilastaan. Terveydenhuollon ammattilaisen tulee antaa selvitys potilaan terveydentilasta siten, että potilas ymmärtää riittävästi sen sisällöstä. Jos tämä ei onnistu esimerkiksi kielellisistä syistä, on potilaalle hankittava tulkkausapua ymmärtämisen tueksi. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992/785.)

Hyvärinen (2005) mukaan hyvä potilasopas on suunniteltu tietyille kohderyhmälle, ei terveydenhuollon ammattilaiselle, vaan tavallisille ihmisille tavallisiin tilanteisiin. Potilas ja potilaalle kirjoittaminen onkin hyvän oppaan lähtökohta. Oppaan tulee puhutella potilasta, ja jo ensivilkaisusta alkaen potilaan on ymmärrettävä, että ohje on kirjoitettu juuri hänelle, sekä ensimmäisen virkkeen jälkeen potilaan tulisi tietää mistä on kysymys. Ohje voikin alkaa esimerkiksi tervetuloitovotuksella toimenpiteeseen. Ymmärrettävyyttä edesautetaan muun muassa selkeillä lauserakenteilla sekä välttämällä ammattisanastoa. Jos esitystapaan ei kiinnitetä erityistä huomiota, opas jää potilaan osalta ymmärtämättä ja käyttämättä.

Opas tukee kohderyhmänsä sen hetkisiä tarpeita tai kohdentuu yksittäisiin ongelmiin, ja tukee potilasta myös myönteiseen terveydelliseen käyttäytymiseen. Hyvä potilasopas on helposti saatavilla esimerkiksi internetissä tai konkreettisessa muodossa (Hyvärinen 2018, 1769; Torkkola, Heikkinen, Tiainen 2002, 35-38.)

3.1 Oppaan sisällölliset laatukriteerit

Juonellisuus ja loogisuus ovat suuri osa hyvän potilasoppaan perustaa. Asioiden esitysjärjestyksellä on suuri merkitys. Esimerkiksi leikkaukseen tullessaan Potilas jäsentää asioita paremmin potilasohjeesta, kun saa ensin tiedon mitä hänen tulee tehdä ennen leikkausta, ja vasta sen jälkeen kerrotaan mitä itse leikkauksessa ja sen jälkeisessä hoidossa tapahtuu. Hyvin ja loogisesti tehdyt oppaat ovat informatiivisia, vastaavat automaattisesti lukijansa kysymyksiin, ja niissä oleva tieto on perusteltu hyvin (Hyvärinen 2005, 1769-1770; Torkkola ym. 2002, 42.)

Otsikointi ja kappalejako ovat tärkeässä roolissa potilasoppaan ymmärrettävyyden kannalta. Pääotsikko kertoo, mitä tulevassa kappaleessa tullaan yleisesti käymään läpi. Kun potilas haluaa löytää täsmällistä tietoa nopeasti, hän etsii väliotsikoita, jotka kertovat tarkemmin kyseisen kappaleen sisällöstä. Otsikot tekevät siis oppaasta helppolukuisemman, ja tietoa on helpompi etsiä tekstistä. Kappalejaosta käy selville, mitkä asiat kuuluvat yhteen, parantaen osaltaan oppaan helppolukuisuutta. Nyrkkisääntönä on, että kappaleiden tulisi olla alle 10cm pitkiä, eikä tekstiin tulisi ahtaa liian paljoa tietoa. Teksti tulisikin siis sijoitella kappaleisiin väljästi. Silloin oppaasta hahmotetaan kokonaisuus paremmin ja havaitaan oppaan pääkohdat helpommin. (Hyvärinen, 2005.)

3.2 Oppaan ulkoiset laatukriteerit

Hyvän potilasoppaan ulkonäön lähtökohta on taitto, eli tekstin ja kuvien asettelu paperille. Se houkuttelee lukijaansa lukemaan opasta. Potilaan on helpompi lukea ja ymmärtää oppaan sanomaa, jos oppaan asettelu on kunnossa. Liian täynnä tekstiä olevaa opasta ei ole helppo lukea, ja siitä ei saa selvää. Tyhjä tila ei siis ole vain huono asia, vaan sillä voidaan parantaa tekstin ymmärrettävyyttä. Ohjetta voidaan selkiyttää kappalejaolla. Kappaleille tehdään kullekin omat otsikot, ja väliotsikoita olisi hyvä käyttää selkeyden ja täsmällisen tiedon helpon löytämisen vuoksi. Jotta tekstiä jaksaa lukea, kappaleiden tulee olla sopivan pituisia, eikä liian pitkiä. Potilasoppaan kolmanneksi tärkein houkuttelevuuden osatekijä on kuvat. Kuvitus herättää mielenkiintoa ja auttaa ymmärtämään paremmin oppaan sisältöä. Joskus kuvat ovat ohjeen kannalta välttämättömiä hoidon onnistumiseksi. Kuvien avulla voidaan esimerkiksi näyttää vaihe vaiheelta potilaan kotona itselleen tehtävät toimenpiteet. (Torkkola ym. 2002, 40-61.)

4 VANHEMMUUS

Lapsen on tärkeää saada rakkautta, hyväksyntää ja arvostusta ja lisäksi lapsen kuuleminen ja ymmärtäminen on tärkeää. Muodostaakseen kuvaa itsestään ja ympäröivästä maailmasta lapsi tarvitsee ympärilleen tutun ympäristön ja turvalliset aikuiset. Perhe vaikuttaa lapsen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Lapsi muokkaa omaa persoonaansa perheen välisessä vuorovaikutuksessa. (Ojanen, Ritmala, Sivén, Vihunen & Vilén 2011, 22-23.)

Sikiökauden ympäristötekijöillä tarkoitetaan äidin elämäntapatottumuksia ja ruokavaliota. Siihen vaikuttaa äidin lepäämisen riittävyys, käyttääkö alkoholia ja tupakoiko raskauden aikana. Lisäksi äidin mielialanvaihtelut vaikuttavat lapseen. Syntymän jälkeiset ympäristötekijät jaetaan usein fyysiseen ympäristöön eli lapsen elinympäristöön, psyykkiseen ympäristöön eli tunneilmapiiriin, jossa lapsi elää ja kehittyy, sosiaaliseen ympäristöön eli siihen, joiden kanssa henkilö on tekemisissä ja kulttuuriympäristöön, johon kuuluu uskonto, kieli, koulutusjärjestelmä ja taloudellinen järjestelmä. Ympäristö voi tukea lapsen kehitystä, mutta se voi myös rajoittaa lapsen kehitystä. (Ojanen ym. 2011, 67-70.)

Heti synnyttyään lapsi aistii ympäröivää maailmaa voimakkaasti, ja suuntautuu välittömästi vuorovaikutukseen ympäröivän ympäristön kanssa, tässä tapauksessa huomio kiinnittyy ihmisten kasvoihin ja ääniin. Jotta lapsen tuntoaisti kehittyy, voi häntä kosketella hellästi, mutta varmasti käsin sekä pehmeillä materiaaleilla. Näin lapsi joko aktivoituu tai rauhoittuu kosketuksesta. Erilaisilla äänillä, kuten puheella ja musiikilla lapsi oppii tuntemaan lähimmäistensä äänet ja hän oppii myös heidän kanssaan olemista ja vuorovaikutusta (Ojala ym. 2011, 99.)

Kun lapsi on noin 6 viikon ikäinen, hän alkaa kiinnittämään enemmän huomiota ympäristöönsä, hän alkaa tunnistamaan tuttuja kasvoja, on valveilla pidempiä aikoja sekä ottaa katsekontaktia. Vuorovaikutus vauvan kanssa muuttuu silloin monipuolisemmaksi. Lapselle on tällöin tärkeää jutella ympärillä tapahtuvista asioista ja tunnetiloista, jolloin lapsi alkaa oppimaan tunnistamaan niitä ja erottamaan ne toisistaan (MLL 2017.) Riittävän hyvä varhainen vuorovaikutus tukee lapsen myös psyykkistä terveyttä sekä aivojen kehittymistä. Aivojen kehitys on herkim-

millään juuri ensimmäisinä elinvuosina, ja on todettu, että varhaiset negatiiviset vuorovaikutuksen kokemukset voivat aiheuttaa lapselle aivojen rakenteen ja toiminnan muutoksia.

Kahden kuukauden ikäisenä kaikenlainen hyväily ja helliminen tuo lapselle erilaisia tuntoaistimuksia. Kaikenlaisten tunto-, asento-, ja liikeaistimusten pohjalta lapsi oppii nauttimaan yhdessäolosta sekä kosketuksesta. Kolmen kuukauden iässä lapsi tunnistaa jo hoitajansa esimerkiksi äidiksi tai isäksi. Lapsi osaa jo päästellä erilaisia ääniä, ja janoaa itselleen seuraa ja keskustelutoveria. Tällöin lapsen kanssa voi keskustella esimerkiksi äänneillä ja ilmeillä (Hermanson 2007, 23.) Syliin haluaminen ja katsekontaktin ottaminen aikuiseen kertoo positiivisesta ja hyvästä vuorovaikutuksesta (Hermanson 2007, 28.)

Vanhempien tulee tukea lapsen päätöksiä ja hyväksyä lapsi sellaisena kuin hän on. Vanhempien rakkautta lapsiaan kohtaan pidetään kasvatuksen perustana. Halu ymmärtää ja tukea lapsen kasvua kuuluu vanhempien rakkauteen. (Ojanen ym. 2011, 29-30.) Tehtävä on myös tukea lapsen kehitystä kasvun mukaan. Esimerkiksi juuri kääntymään oppinutta lasta kannattaa leikittää lattialla, eikä sitterissä. Vanhemman ilo lapsen onnistumisesta ja leikeistä on vanhemman ja lapsen mieleistä vuoropuhelua (Meille tulee vauva- opas 2017, 73.)

Ihmisen kehitykseen vaikuttavat ainakin kolme eri tekijää; kypsyminen ja perimä, ympäristö, oma suuntautuneisuus ja aktiivisuus (Ojanen ym. 2011, 60). Kypsymistä säätelee perimä, ja perimää säätelee aivot, joten kypsymistä ei ole mahdollista nopeuttaa. Myös seksuaalisuuteen ja seurustelusuhteisiin liittyy kypsyminen, joihin lapsen tulee saada kehittyä omassa tahdissaan. Perintötekijät säätelevät kehitystä. Myös ympäristö (esim. elinolot, ruokavalio, kasvatus) vaikuttaa perimän toteutumiseen. (Ojanen ym. 2011, 65-66.) Lapsi kehittyy omalla tahdillaan vanhempien perintötekijöiden sekä ympäristön antamien virikkeiden turvin. Lapsia vertaillaan neuvoloiden mittataulukoissa, mutta taulukkotiedot ovat vain suuntaa antavia tietoja, sillä yksilölliset erot ovat valtavia. (Meille tulee vauva- opas 2017, 73.)

4.1 Vanhemmuuden roolit lapsen kehityksen tukena

Nykyään vanhempien roolit eivät ole kovin erilaiset. Molemmat käyvät töissä, yksilöllisyys korostuu ja molemmat ovat usein koulutettuja. Vanhempien vastuu hoivaamisessa on kasvanut ja yhteiskunta toimii avustajana ja neuvojana. Tavallissimmin perhe on määritelty sellaiseksi, jossa on äiti, isä ja lapsi. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 18.)

Vanhempien tulee olla läsnä lapsen elämässä ja kasvattaa heidän välilleen hyvää lapsi-vanhempi vuorovaikutusta (Golding 2014, 89). Isän rooli perheessä on muuttunut vuosien varrella. Isän merkitys kasvattajana ja äidin tukijana on selvästi tärkeämpi kuin ennen. Isän tulee osallistua lapsen hoitoon tiiviisti koko kehityksen ajan. (Ojanen ym. 2011, 29.) Osallistuminen perhevalmennuksiin ja synnytykseen on nykyään yleistä. Lisäksi lähes kaikki isät pitävät isyysvapaata sekä hoitavat yhdessä puolisonsa kanssa lastaan. Vaikka isyyden rooli on yleistynyt, kaikkia se ei ole vielä tavoittanut. (Eerola & Mykkänen 2014, 15-16.)

Miehen sitoutuminen isyyteensä edistää koko perheen hyvinvointia tukemalla lapsen kasvua ja kehitystä sekä vanhempien parisuhdetta. Vanhempien välinen parisuhde onkin tärkeä osa lapsen kasvatusta, sillä lapset ottavat mallia vanhemmistään ja heidän välisestä suhteestaan. (Eerola & Mykkänen 2014, 49.)

4.2 Lapsen syntymän vaikutukset vanhempien elämään

Vastasyntyneellä tarkoitetaan äskettäin syntynyttä lasta. Normaalisti lapsi syntyy raskausviikoilla 37-41. Ennen viikkoa 37 syntynyttä lasta kutsutaan keskoseksi ja viikon 41 jälkeen syntynyttä kutsutaan yliaikaiseksi. (Duodecim, 2014.)

Lapsen syntymä vaikuttaa monella tavalla vanhempien elämään. Vanhempien elämä ja elämäntavat muuttuvat hyvin paljon lapsen syntymän jälkeen. Vastasyntyneen lapsen kanssa ensimmäiset päivät ovat totuttelemista ja opettelemista päivän kulkuun. Lapsi on riippuvainen vanhemmistaan ja osaa ilmaista heti syntyessään nälkää, kipua ja läheisyydenkaipuuta. Lapsen syntyessä vanhempien elämä muuttuu paljon, ja lapsi tarvitsee lähes koko ajan vanhempiensa läheisyyttä ja huomiota. Siksi toimiva parisuhde vanhemmuuden pohjalla on erittäin tärkeä per-

heen rakennusosa (HUS; Martin 2006, 10.) Isäksi tulemiseen liittyy hormonaalisia muutoksia, aivan kuten äideilläkin. Keho tuottaa myös itseillä kiintymystä ja hoiavaa edistäviä hormoneja (Jämsä & Kalliomaa 2010, 7.)

Lapsen kasvattamiseen liittyy paljon vastuuta. Vanhempien tulee tehdä paljon erilaisia päätöksiä lapseen liittyen, joka saattaa olla varsinkin aluksi haastavaa. Luopuminen vanhempien aiemmasta vapaudesta on oleellista lapsen syntymän jälkeen. Lapsen synnyttyä monet ajattelevat lapsen tuovan perheeseen pysyvyyden ja turvallisuuden tunteen. (Ojanen ym. 2011, 79.)

Baari-illat jäävät vähemmälle joksikin aikaa. Rentoja ja romanttisia koti-iltoja puolison kanssa on vaikeampi järjestää tai ainakin niiden tunnelma saattaa muuttua. Kun otetaan huomioon isän ahdistuksen tunteet sekä äidin kehossa tapahtuvat muutokset, seksuaaliset halut saattavat vähentyä raskauden aikana ja juuri äidin synnytettyä lapsen. Seksuaaliset halut saattavat vähentyä molemmilla vanhemmillä, ja seksin pois jääminen saattaa vaikuttaa stressiin ja ahdistukseenkin. (Martin 2006, 18.)

Vastasyntynyt heräilee muutaman tunnin välein sekä päivisin että öisin syömään. Tämän vuoksi vanhemmille kertyy ensimmäisten puolen vuoden aikana varmasti paljon univelkaa. (Martin 2006, 70.) Myös harrastuksiin osallistuminen saattaa vanhemmilla vähentyä kiireisen elämän vuoksi. Vastasyntyneen lapsen hoitaminen vie paljon aikaa päivästä.

Myös isät voivat masentua lapsen ollessa pieni. Ensimmäisen 5 vuoden aikana esiintyvää masennusta havaitaan noin 5-10 % isistä. 21% isistä on kärsinyt masennuksesta lapsen saavuttaessa 12 vuoden iän (Garfield 2015.)

Vanhempien oma hyvinvointi näkyy myös lapsen hyvinvoinnissa. Vanhempien omien tarpeiden sivuuttaminen on luonnollista, mutta jaksamisen kannalta omiakin tarpeita vanhempien tulisi kuunnella. Harrastukset tai kavereiden tapaaminen voi olla suurikin voimavara arjessa. Vanhemman ei tulisi kokea huonoa omaatuntoa kodin ulkopuolisesta ajasta. On suositeltavaakin harrastaa omia aktiviteetteja perhe-elämän vastapainoksi. Pari tuntia viettäen välillä kodin ulkopuolella itsek-

seen ei tee kenestäkään huonoa vanhempaa. Se voi olla erittäin hyväksi omalle jaksamiselle. (MLL, 2018.) Harrastusten merkitys ja niistä luopuminen on myös haastava asia isille. (Jämsä & Kalliomaa 2010, 44.)

Lisäksi Mannerheimin Lastensuojeluliiton (2018) vanhemman hyvinvointia käsittelevän artikkelin mukaan vanhempien ei tulisi epäröidä pyytää lastenhoitoapua, jos haluaa esimerkiksi nukkua hetken kunnolla. Lapsi aistii vanhempien uupumuksen ja saattaa tällöin tuntea olonsa turvattomaksi. Lapsen itku ja levottomuus voivat lisääntyä. Säännölliseen rytmiin pääseminen voi olla vaikeampaa, ja näin vanhemmat saattavat uupua entisestään. Vaikeita tunteita väsymyksen lisäksi isälle on syyllisyys. Usein isät tuntevat syyllisyyttä huutamisesta, raivosta, hermostuneisuudesta ja lapsen kohdistuvista raivon ja vihan tunteista. Monet isät kokevat haasteelliseksi vauvan valvomisen, itkun ja huudon. (Jämsä & Kalliomaa 2010, 42.)

Suurimpana haasteena on siis se, että isät tuntevat olonsa riittämättömäksi, koska eivät pysty joka tilanteessa auttamaan ja toimimaan samalla tavalla kuin lapsen äiti. Isät kokevat joskus jäävänsä ilman arvostusta vanhempana. Myös isällä saattaa äidin lailla esiintyä lapsen syntymän yhteydessä masennusta. Kuitenkin isällä muutokset näkyvät huomattavasti lievempinä. (Jämsä & Kalliomaa 2010, 7.)

4.3 Hyvä vanhempi

Elämä muuttuu merkittäväällä tavalla, kun tulee vanhemmaksi. Oman lapsuuden merkityksen ymmärtää paremmin, kun tulee itse vanhemmaksi. Isänä ja äitinä oleminen on etuoikeus. Vanhemmuudesta, lapsista ja omasta perheestä saa olla ylpeä ja niistä saa iloita ja nauttia. Välillä kuitenkin saattaa olla myös ärtynyt, väsynyt ja heikko, ja tällöin kannattaa hakea tukea itselleen. (MLL, 2017.)

Hyvä vanhempi voi olla monella tavalla. Monet tekijät vaikuttavat siihen, miten helppoa on olla hyvä vanhempi. Esimerkiksi oma menneisyys ja tämänhetkinen elämäntilanne vaikuttavat vanhempana olemiseen paljon. Kielteiset kokemukset voi katkaista sukupolvesta toiseen. Se saattaa vaatia enemmän töitä, ja välillä myös ammattilaisten apu saattaa olla tarpeen. (MLL, 2017.)

Jokainen lapsi tarvitsee jo syntymästä lähtien pysyviä, lämpimiä ja vastavuoroisia ihmissuhteita. Lapsen tulisi kokea, että hänestä välitetään, häneen luotetaan ja hänet hyväksytään sellaisenaan kuin hän on. Lapsi tarvitsee paljon huolenpitoa, turvaa, läheisyyttä ja hellyyttä. (MLL, 2017.)

5 ISÄN MERKITYS LAPSEN KEHITTÄMISELLE

Marjukka Vallimies-Patomäen tekemä tutkimus (1998, 139) osoitti, että synnytystä ennen noin 60% tulevista isistä arvioi, että he haluavat hoitaa lastaan jo synnytyssalissa sekä vuodeosastolla, ja synnytyksen jälkeen isistä 62% kertoi hoitaneensa vauvaansa heti synnytyksen jälkeen. Tutkimuksesta selvisi myös, että isät, jotka saivat tietoa vauvansa tilasta, hoidosta ja keskustelivat hoidosta, osallistuivat muita aktiivisemmin vuodeosastolla lapsensa hoitoon.

Varhainen vuorovaikutus on lapsen ja vanhemman yhteistä tekemistä, kokemista sekä kommunikointia lapsen ensimmäisinä vuosina. Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta aina syntymästä noin 1-2 vuoden ikään asti. (Duodecim 2010.) Kun vastasyntyneenä varhainen vuorovaikutus korostuu vanhemman herkällä reagoinnilla lapsen ääniviesteille, ja niitä tulkitaan oikein, lapselle rakentuu mielikuva perusturvasta sekä luottamuksen kokemuksesta. Varhaisella vuorovaikutuksella on positiivisia heijasteita myöhempiin ihmissuhteisiin, hyvä vuorovaikutus luo lapselle hyvän itsetunnon pohjan ja hänen empatiakykynsä kehittyy. Jos lapsen tarpeisiin vastataan vain sattumanvaraisesti tai niitä laiminlyödään, on vaarana, että lapsi ei tulevaisuudessa opi luottamaan itseensä tai elämäänsä. (MLL 217.)

Lapsi kokee varhaisesta vuorovaikutussuhteesta konkreettista turvaa. Kahdesta lähisuhteesta on paljon hyötyä esimerkiksi silloin, kun äiti jostain syystä ei pysty huolehtimaan lapsestaan. Esimerkiksi äidin sairastuessa synnytyksen jälkeiseen masennukseen, hyvin rakennetulla isä- lapsisuhteella hyvinvoiva isä voi korvata äidin kaipuun ja kompensoida äidin vähäisestä vuorovaikutuksesta tulevia haitallisia vaikutuksia lapsen kehitykselle. (Sinkkonen 2012, 87; Säävälä, Keinänen & Vainio 2001, 7.)

Isän vuorovaikutus lapseen alkaa siis jo raskausaikana. Monesti äiti mielletään lapselle läheisemmäksi vanhemmaksi, mutta myös isän vuorovaikutussuhde on lapselle tärkeää. Raskausaikana isä voi esimerkiksi tunnustella vauvan potkuja, kuunnella lapsen sydänääniä, ja jutella lapselle äidin tavoin. Mielikuvat luovat ja vahvistavat vuorovaikutussuhdetta, ja näin valmistavat miestä tulevaan isyyteen

sekä lapsen kohtaamiseen. (Ojanen, Ritmala, Siven, Vihunen & Vilen 2011, 98; (Sinkkonen 2012, 87.) Kun lapsi syntyy ja lapsen käsittely voi tuntua vieraalta, isän olisi suotavaa olla mukana vauvanhoidossa heti ensihetkestä lähtien. Näin myös hänen taitonsa lapsenhoidossa ja käsittelyssä karttavat samalla tavalla kuin äidin. Lapsen ensipäivät ovat tärkeitä vuorovaikutuksen kannalta, sillä silloin lapsi kiinnittyy vanhempaansa. (Hermanson 2007, 14.) Isän merkitys lapsen elämään korostuu viimeistään taaperoiässä, kun lapsi oppii tunnistamaan oman sukupuolensa ja tulee tietoiseksi siitä. Tällöin lapsi kokee tärkeänä sen, että on tullut kasvatetuksi eri sukupuolisten vanhempien keskeisyydessä. Vuorovaikutussuhde lapsen kanssa auttaa myös lapsen fyysisen ja psyykkisen kehityksen kannalta. (Ojala ym. 2011, 99; Sinkkonen 2012,8.)

Lapsen ja vanhemman erilaiset temperamentit voivat aiheuttaa haasteita vuorovaikutuksen kehitykselle. Toiset vastasyntyneet ovat helppohoitoisia ja sopeutuvia, kun taas toiset lapset ovat enemmän varautuneita ja tarvitsevat hieman enemmän aikaa tottuakseen vuorovaikutukseen vanhemman kanssa. On yksilöllistä, kuinka hyvin lapsen ja vanhemman temperamentit sopivat yhteen. Jokainen vanhempi tuntee jossain vaiheessa itsensä huonoksi vanhemmaksi ja joskus myös uupuneeksi ja riittämättömäksi. Toisinaan vanhempi joutuu tekemään enemmän töitä saadakseen lapseensa hyvän kontaktin ja sujuvan arjen. Jos vuorovaikutukseen liittyy jatkuvasti kielteisiä tunteita, vanhempi voi tarvita apua luodakseen lapsen kanssa toimivan vuorovaikutussuhteen. Huolen voi tuoda esiin esimerkiksi neuvolassa. (MLL 2018.)

Isänä oleminen on muuttunut vuosien varrella. Ennen malli oli, että isä hoitaa ruuan pöytään ja äiti hoitaa lapsia. Tänä päivänä kuitenkin isä on tasavertainen lapsen hoitaja siinä missä äitikin. Monen tutkijat ovat sitä mieltä, että nuorison ahdistus ja muut ongelmat johtuvat ainakin osittain isän kaipuusta. Tämän vuoksi jo vastasyntyneestä lähtien isään tutustuminen ja tunnesiteen luominen on tärkeää. Lapsen tulisi olla sekä äidillä että isällä tärkeysjärjestyksessä etusijalla. Mitä enemmän isät viettävät aikaa lapsien kanssa koko lapsen kasvun ajan, sitä paremmin lapset pärjäävät kodin ulkopuolellakin tulevaisuudessa. (Martin 2006, 8.)

Kun molemmat vanhemmat antavat rakkautta ja hoivaa, se vahvistaa lapsen ja vanhempien välistä luottamusta ja lapsen itsetuntoa. Isä on lapsen elämässä tärkeämpi kuin osaa edes kuvitella, ja siksi on äärimmäisen tärkeää alkaa rakentaa suhdetta lapsen ja isän välillä heti syntymästä lähtien. Lapsen hoitaminen rajoittuu ensimmäisten kuukausien aikana vain lapsen tarpeiden reagoimiseen kuten vaipan vaihtoon, syöttämiseen ja läheisyyden antamiseen. Lapsi nukkuu hyvin paljon myös päivisin. (Martin 2006, 10-11.)

Lapsen on tärkeä saada tukea ja turvaa molemmilta vanhemmiltaan kehityksen aikana. Lapsen ja vanhempien välinen läheinen suhde vaikuttaa myöhemmin lapsen omiin suhteisiin ja tunteiden näyttämiseen. Molemmat vanhemmat luovat lapsen oman suhteen alusta lähtien. Varhaisessa vuorovaikutuksessa korostuu äidin hoiva. Tällöin isän tuki puolisoa kohtaan on tärkeää. Lapsi saa syntyessään nimen, kuuluu isänsä sukuun, ja lisäksi lapsella on oikeus saada elatusta isältään ja lapsella on oikeus periä isänsä. Isyys merkitsee lapselle paljon. Lapsi toivoo saavansa isältään huolenpitoa ja turvaa. (Tuomi 2010.) Äidillä ja isällä on eroja kiintymyssuhteen luomisessa. Samalla kun äiti lohduttaa ja rauhoittaa säikähtänyttä lasta, isä auttaa lastaan selviytymään jännittävistä tilanteista rohkaisemalla, neuvomalla ja antamalla kiitosta. (Sinkkonen 2012, 201).

Isyyteen sitoutuminen tarkoittaa vuorovaikutusta lapsen kanssa, vastuun ottamista lapsen kasvattamisesta ja sitä, että isä on aina saatavilla. Ihanteiden mukaan isä osallistuu lapsen harrastuksiin kuljettamiseen ja käy päiväkodin ja koulun kasvatust keskusteluissa. Monissa tutkimuksissa korostettiin osallistuvan isän merkitystä parisuhteelle, lapsen kasvulle ja kehitykselle sekä koko perheen hyvinvoinnille. Isän läsnäolo vaikuttaa lapsen sosiaaliseen kehitykseen ja sukupuoli-identiteetin muodostumiseen. (Mykkänen 2012.)

Jotkut isät kokevat vauvan kanssa olemisen ja vuorovaikutuksen vaikeaksi, ja näin ollen odottavat vauvan kasvavan enemmän kommunikoivaksi taaperoksi (Sinkkonen 2012, 66). Näin ei kuitenkaan kannata ajatella. Lasta säännöllisesti hoitava vanhempi saa tuntea olevansa lapselle tärkeä, sillä lapsi leimautuu nopeasti hoita-

jaansa ja tämän ominaisuuksiin. Leimautuminen koskee myös aikuista ja hoitaessaan lasta vanhempi kiintyy lapseensa. (Hermanson 2007, 85.)

Poikalapselle on tärkeää saada tunne siitä, että hänen isänsä rakastaa häntä ja isän hyväksymiseksi lapsen tulee kokea isänsä ihailtavana. Isän ja pojan yhteinen aika on tärkeää arvostuksen vuoksi. Tyttärelle isän merkitys on tärkeää kasvussa aikuisuuteen. Isän arvostus puolisoaan kohtaan on tärkeää tyttärelle, koska tässä tytär näkee, miten naista kuuluu kohdella. Isän antama rakkaus antaa työlle itseluottamusta. Isä vaikuttaa siihen, miten tytär suhtautuu mieheen elämäkumppanina. (Tuomi 2010.)

Tuomen (2010) mukaan lapsen kasvaessa vanhemmatkin muuttuvat, ja kokemus vanhempana ja ylipäättään elämässä kasvaa. Tarpeeksi hyvä vanhemmuus antaa lapselle oman ikätasonsa mukaisen kehityksen ja kasvun.

Osallistuva ja läsnä oleva isä on lapselle etu. Isyys tuottaa usein nautintoa ja iloa hänelle itselleen. Lisäksi sen on todettu edistävän isän fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Sitoutumiseen vaikuttavat isän oma halu, valinta ja kyky kantaa vastuuta ja olla mukana lapsen elämässä. Myös isän ja lapsen äidin välinen suhde sekä äidin isälle antama tila ja mahdollisuus vaikuttavat isän sitoutumiseen. Isän saaman tuen on todettu vaikuttavan myös äidin vanhemmuuteen ja hyvinvointiin. Lapsen äitiä pidetään yleensä edelleen vanhemmuuden ihanteena ja normina. Isiä verrataan usein äidin tarjoamaan vanhemmuuteen. Aiemmin vauvakuumetta ja hoivaavaa käytöstä on pidetty äitien alueena, mutta nykyään miehet tuovat paremmin esiin oman halunsa perhe-elämään ja osallistumisensa lapsen elämään. Sitoutuneella isällä lastaan kohtaan on todettu olevan yhteys parempaan ongelmanratkaisukykyyn ja korkeampaan älykkyydosamäärään. Lapsi noudattaa paremmin sovittuja sääntöjä, ja hänellä on enemmän kavereita. Hyvän isäsuhteen omaava lapsi sietää paremmin stressiä, on empaattisempi ja hänellä on parempi itsetunto. Tällaisella lapsella on myös vähemmän aggressiivisuutta, masentuneisuutta ja neuroottisuutta. Nämä vaikuttavat lapsen aikuisuuteen asti ja helpottavat parempaan urakehityksen mahdollisuuteen ja parisuhteiden rakentamiseen. (Holmström 2012.)

5.1 Isyyden eri vaiheet ja sen tukeminen

Useasti isät ovat suunnitelleet jo ennen lapsen hankintaa elämänsä kulkunsa. Lapsen hankkiminen on monella miehellä seuraava vaihe kun tuntuu siltä, että oikea kumppani on löytynyt. (Eerola & Mykkänen 2014, 35.) Isän kuullessa äidin olevan raskaana, tunteiden sekavuus on yleistä kuten äideilläkin. Miesten sopeutuminen vanhemmuuteen tapahtuu usein kuitenkin hitaammin kuin äitien. Miehen epävarmuus omasta riittämisestä ja selvitymisestä saattaa mietityttää ennen lapsen syntymää. (Ojanen ym. 2011, 78.) Isyyteen kuuluva tärkeä asia on siihen sitoutuminen. Isän sitoutumiseen kuuluu vastuun ottaminen lapsen hyvinvoinnista. Vuorovaikutus, kiintymyssuhde ja läsnäolo ovat tärkeitä lapsen ja isän väliselle suhteen kehittymiselle. Isälle itselleen usein tärkeää on osallistuminen lapsen kasvatukseen. (Eerola & Mykkänen 2014, 49.) Monet isät kiintyvät lapsiinsa heti ensinäkemästä lähtien. Toisilla isillä kiintyminen kestää hieman kauemmin, mutta sekin on täysin normaalia. Kiintymistä edistää vauvan sylissä pitäminen, kantaminen rintarepussa, lapsen kylvettäminen tai päiväunien nukkuminen yhdessä. Myös koskettaminen, hymyileminen ja katsekontakti edistävät kiintymistä puolin ja toisin. (Martin 2006, 11.) Lapsen äiti voi vahvistaa tai heikentää isän sitoutumista isyyteen. Lapsen äidin luottamus isän hoitotaitoa kohtaan vahvistaa sitoutumista, kun taas arvostuksen puute heikentää isyyteen sitoutumista. (Eerola & Mykkänen 2014, 51.)

Yksi isyyden tukemisen muoto on neuvolatoiminta. Neuvolassa järjestetään tuleville perheille synnytys- ja perhevalmennusta. Lisäksi lastenneuvoloissa järjestetään vanhempainryhmiä. Isien osallistuminen neuvolakäynteihin on lisääntynyt ja isät haluavat enemmän olla mukana jo lapsen odotusaikana. Neuvolassa edistetään koko perheen hyvinvointia jo ennen lapsen syntymää. Isät haluavat neuvolassa saada samat tiedot ja avut kuin äitikin, jonka vuoksi monet isät käyvät neuvolakäynneillä aktiivisesti. (Ojanen ym. 2011, 82-83.) Työnantajien ja koko yhteiskunnan tulisi tukea myönteisellä suhtautumisella lapsiperheen yhteistä aikaa. Neuvolassa tulisi korostaa perheen yhteisen ajan merkitystä lapsen kehitykselle. Lisäksi vanhempien kannustaminen yhteisen ajan järjestämiseen koko perheelle ja

myös vanhempien väliselle parisuhteelle on tärkeää. (Kaikkonen, Mäki, Hakulinen-Viitanen, Markkula, Wikström, Ovaskainen, Virtanen & Laatikainen 2012.)

5.2 Arjen tilanteet isän ja lapsen vuorovaikutuksen tukena

Lapsen kanssa kontaktissa oleminen on tärkeää heti syntymän hetkestä asti sairaalassa. Läsnäolo tuo varmuutta lapsen hoitoon sekä edesauttaa isä-lapsisuhteen kehittymistä. Kun yhdessäolo ja vuorovaikutus sujuvat hyvin, vanhempi pystyy nauttimaan lapsensa seurasta ja on emotionaalisesti lapsen saatavilla. Vanhempi oppii ennustamaan lapsensa tarpeita, jolloin lapsen luottamus ympäristöönsä kasvaa ja hän oppii, että on hyväksyttävää viestittää omista tunteistaan. Jokainen lapsi on oma persoonansa ja rauhassa tekeminen, oleminen ja opetteleminen on tärkeää etenkin isille. Oman rauhan vallitessa lapsen hoidossa voi ja saa tehdä ”virheitä” jotka eivät kuitenkaan vaikuta lapseen haitallisesti. (Hermanson 2007, 85; Hirvonen 2002, 175.)

Konkreettisesti varhaista vuorovaikutusta voi kehittää muun muassa vaipanvaihtotilanteissa, kylvetyksessä, osallistumalla lapsen lohduttamiseen, sekä leikkimällä ja muuten kommunikoimalla (MLL 2017). Lisäksi lapsen syöttäminen, yhdessä nukkuminen, nukuttaminen, sylissä pitäminen, koskettaminen, lapselle puhuminen ja hänen kanssaan leikkiminen on hyvää vuorovaikutusta isän ja vastasyntyneen välillä (Hussain 2017).

Arjen yhdessäolon ja tekemisen myötä vanhemman ja lapsen välille syntyy kiintymyssuhde, joka vahvistuu sitä mukaan, mitä enemmän vanhempi on lapsensa kanssa tekemisissä. Kiintymyssuhde on suuressa osassa lapsen turvallisuuden tunteen ja vanhemman ja lapsen keskinäisen luottamuksen muodostuksessa. (MLL 2018.)

5.2.1 Leikki

Sanotaan, että leikki on lapsen työtä. Leikki on väline, jonka avulla lapsi voi käydä esimerkiksi pelottavia kokemuksiaan, kuten rokotustilanteita tai hammaslääkärissä käyntiä läpi ja purkaa tunteitaan ja mietteitään leikin maailmaan. Leikki tukee lapsen mielikuvitusta, motorista kehitystä ja kielellistä harjaantumista. Leikki

edistää myös lapsen sosiaalisia taitoja ja sitä, kuinka toimia yhdessä muiden lasten kanssa. Lisäksi se edistää kykyä ratkaista riitoja. (Hermanson 2017, 90.) Leikin avulla lapsi tajuaa, kuinka maailma toimii (Brown 2010). Esimerkiksi vauvaikäinen lapsi heiluttaa kaikkea, minkä saa käsiinsä, sillä hän on juuri oppinut tarttumaan erilaisiin esineisiin ja haluaa nyt tietää ja kokeilla, miltä tuntuu heiluttaa esineitä. Toistamalla esineen heiluttamista, vauva vahvistaa opittua taitoa ja se tuo hänelle iloa. Vähitellen leikistä tulee yhä monimutkaisempaa, kun lapsen mielikuvitus alkaa kehittyä. (Hermanson 2017, 90.)

Isän ja lapsen välinen leikki on vähemmän verbaalisempaa ja enemmän fyysisempää kuin äidin ja lapsen välinen leikkiminen. Leikissä tulee monia ”nollasta saataan” tilanteita, kuten esimerkiksi nopeat pomput ja lentokoneen ääni, joita lapsi odottaa innolla ja jännityksellä. Leikin on tarkoitus olla hauskaa yhdessä tekemistä, jolla ei tarvitse olla tavoitetta tai tarkoitusta. (Sinkkonen 2012, 203.) Lapsi ei tarvitse aina erillistä leikkihetkeä, vaan katsekontaktin otto, puhuminen ja jumpaaminen käyvät mainiosti leikkihetkestä. Kun lapsi kasvaa, on hän valmis riehakkaampiinkin leikkeihin. (MLL 2017.) Vastasyntyntä kiinnostaa erityisen paljon kasvat. Tutustuminen lapsen ja vanhemman välillä on tärkeää, ja vauva matkii helposti vanhemman ilmeitä. Vauva tykkää myös katsella itseään peilistä. On tärkeää antaa vauvan katsella itseäänkin, jotta hän oppii tunnistamaan ja tiedostamaan itsensä jo pienenä. Lapsi saattaa ihmetellä tai nauraa peilistä näkyvää kuvaa, joka tarkoittaa, että lapsella on hauskaa. Musiikin kuuntelu on tärkeää ennen syntymää ja syntymän jälkeenkin. Lapsi oppii kuuntelemaan ja tietynlainen musiikki saattaa edistää älyllistä oppimista. Lapsen kanssa tanssiminen on myös hyvää leikkimistä lapselle. Vanhempi voi ottaa vauvan syliin tukevalla otteella ja tanssia musiikin tahtiin. Lapsi nauttii tästä. Lapsi tykkää olla leikkimatolla ja katsoa ja kosketella värikkäitä eri muotoisia riippuvia leluja. Vanhemman tulee vain varmistaa, että leikkimatolla oleminen on turvallista, ja että alusta ei ole liian kova eikä liian pehmeä. Lasta kannattaa pitää mahdollisimman paljon lattialla ja tiloissa, joissa saa vapaasti liikkua, eikä esimerkiksi vaunuissa tai sitterissä. Lapsen kanssa leikkiminen kehittää lapsen lihaksia ja motoriikkaa. Leikkimällä lapsi myös oppii paljon siitä, mitä ympärillä tapahtuu. (Martin, 116-118.)

5.2.2 Puhuminen

Puhuminen lapselle on tärkeää jo ennen syntymää ja sen jälkeen. Vaikka lapsi ei tunnista sanoja moneen ensimmäiseen kuukauteen, hän tunnistaa rauhallisen ja lempeän äänen sävyn ja niiden vaihtelut. Puhuminen lapselle edistää hänen turvallisuuden tunnettaan sekä auttaa myöhemmin puhumisen opettelussa helpottaen sitä huomattavasti. (Meille tulee vauva- opas 2017, 52.)

Lapsella on jo syntyessään esikielellisiä valmiuksia. Kun vanhempi matkii vauvan ääntelyitä ja leikkii lapsen kanssa erilaisilla äänneillä, lapsi tottuu sanoihin nopeammin ja oppii hallitsemaan niiden sisältöä. Kun vanhempi puhuu lapselleen paljon, lapsi uskaltautuu itsekin kokeilemaan uusia ja erilaisia äänneitä. Jotta lapsi oppii jokeltelemaan, se vaatii vahvan lapsen ja vanhemman välisen kiintymyssuhteen. Puheen kehityksen häiriöihin on monia syitä, mutta osa niistä johtuu muun muassa psyykkisistä, neurologisista ja fysiologisista syistä. Kuitenkin yksi syy on myös virikkeiden puuttuminen, johon vanhempi voi vaikuttaa omalla panostuksellaan. (Ojanen, Ritmala, Siven, Vihunen & Vilen 2011, 136.)

5.2.3 Kosketus

Tunto on ihmiselle varsin tärkeä aisti. Iho on ihmisen suurin elin ja sen kautta tulevat tuntemukset ovat isossa roolissa. Lapsi tutustuu sen kautta kehonsa ulkopuolella oleviin asioihin, esineisiin ja ihmisiin. Siksi lapselle kosketuksella on erityinen merkitys. Vanhempi voi osoittaa lapselleen kosketuksella hellyyttä ja rakastamista, se voi innostaa ja se voi lohduttaa. Kosketuksella on myös stressiä poistava vaikutus. (Väestöliitto 2018.) Lapsen ihossa on runsaasti hermopäätteitä, jotka ottavat tuntoaistimuksia vastaan. Tästä syystä lapsi reagoi herkästi kosketukseen. On todistettu, että lapsen sylittely on yhteydessä positiivisesti hänen fyysiseen kehitykseensä. (Ojala ym. 2011, 112.)

Lastenpsykiatri Jukka Mäkelän (2015) mukaan sylin merkitys kulminoituu kahteen asiaan; vuorovaikutukseen ja kosketukseen. Vastasyntyneellä on vain alkeellinen taipumus rauhoittua yksin. Hän säpsähtää kovia ääniä ja pelkää uusia ja outoja asioita, joita tulee pienen lapsen elämään jatkuvasti. Jatkuvan stressitilan vie-

relle lapsi tarvitsee rauhoittumisen tilaa esimerkiksi vanhemman tai muun turvallisen aikuisen sylistä. Jos lapsi on koko ajan stressaantunut uusien asioiden edessä ja virikkeitä tulee paljon kerrallaan, lapsen aivot eivät pääse kehittymään tasapainoisesti, mikä voi pidemmällä aikavälillä vaikuttaa esimerkiksi keskittymiskykyyn ja aiheuttaa ylivilkkautta.

5.2.4 Kenguruhoito

Kenguruhoito eli vanhemman suora ihokontakti lapseen aloitetaan mahdollisimman pian lapsen syntymän jälkeen sairaalassa. Yleensä kenguruhoitoa käytetään ensisijaisesti ennenaikaisesti syntyneille vauvoille eli keskosille. Kenguruhoito on helppo keino edistää tehokkaasti vauvan terveyttä. (WHO 2003, 2.) On esimerkiksi näyttöä siitä, että keskosien verensokeriarvot ja happisaturaatio pysyvät lähempänä ideaaliarvoja kenguruhoiton aikana kuin keskoskaapissa ollessa (Ahlqvist-Björkroth, Axelin, Lehtonen 2017, 123). Muutakin konkreettista tutkimusnäyttöä hoitomuodosta on paljon. Kenguruhoiton myötä esimerkiksi lapsen turvallisuuden tunne kasvaa ja vauvalle mahdollistuu normaali univalverytmi. Tasapainoelinten normaali kehitys alkaa, kun kenguruhoitaja kulkee vauvan kanssa osastolla. (THL 2015.) Kenguruhoito myös auttaa ja helpottaa lapsen imetyksen opettelua (Ahlqvist-Björkroth ym. 2017, 124). Hoidolla on positiivinen vaikutus äidin maidonnousemiseen, ja vauvan kyky vastaanottaa suun kautta annettua ravintoa paranee (THL 2015).

Kenguruhoitossa lapsi on vaippasillaan ja hänet asetetaan äidin tai isän paljasta rintakehää vasten (Ahlqvist-Björkroth ym. 2017, 123). Vauva asetetaan rinnalle siten, että vauvan pää käännetään toiselle puolelle. Lantio ja jalat asetetaan niin sanottuun ”sammakko” asentoon, ja myös kädet asetetaan ylöspäin vanhemman rintaa vasten. (WHO 2003, 21.) Vauvaa tuetaan napakalla tukisidoksella. Paras paikka vauvan kenguruhoitoon on kohotettu sänky, johon äiti tai isä asettuu. Toinen paikka hoidolle on mahdollisimman mukava lepotuoli. Kenguruhoitoa toteutetaan koko sairaalassaoloajan, mieluiten ympärivuorokautisesti sekä myös kotiutuksen jälkeen (THL 2015.)

6 POHDINTA

Pohdinta koostuu tekijöiden omasta pohdinnasta ja työn arvioinnista. Pohdinta sisältää mietteitä oppaan rakentamisesta, työn vahvuuksista ja heikkouksista sekä näkökulmia eettisyyteen ja jatkotutkimusideoihin.

6.1 PROJEKTIN ARVIOINTI

Oppaan tavoitteena oli tukea ja lisätä isien tietoa lapsen hoitoon ja lapsen syntymän jälkeisiin muutoksiin liittyvissä asioissa. Oppaan avulla tulevat isät saavat paljon joko heille ennestään tuttua tai vierasta tietoa, joka on varmasti hyödyllistä. Opasta lukemalla tulevalle isälle saattaa tulla mieleen paljon lisää kysymyksiä lapsen kasvatukseen liittyvissä asioissa, ja tällöin isät saavat etsittyä tietoa nettisivuilta, joita tekijät listasivat oppaan loppuun tai kysymällä neuvolassa terveydenhoitajalta mieltä askarruttavista asioista. Tekijät toivovat oppaan herättävän paljon ajatuksia ja kysymyksiä. Oppaan tekijät ovat tyytyväisiä oppaaseen ja kokevat tavoitteiden täyttyneen.

Tekijät kokivat haasteelliseksi tekstin keräämisen, koska aiheesta löytyi paljon vanhaa tietoa. Uusia kirjoja ja julkaisuja aiheesta löytyi, mutta tietoa olisi saanut olla myös enemmän. Isälle oli vaikeampaa löytää tutkittua tietoa kuin äideille. Tämän vuoksi isien ja vauvojen suhteita pitäisi enemmän tutkia.

Kun tutkijat alkoivat tehdä opinnäytetyötä, tekemisen tueksi laadittiin SWOT-analyysi. SWOT-analyysi kertoo tutkimuksen vahvuuksista, heikkouksista, mahdollisuuksista sekä uhista. Tämän opinnäytetyön SWOT-analyysin vahvuuksiksi ajateltiin tekijöiden mielenkiinto aiheeseen, sekä aiheen tärkeys ja ajankohtaisuus. Tekijöiden mielenkiinto aihetta kohtaan auttoi paljon opinnäytetyön etenemisessä, sillä kun mielenkiintoa löytyi, löytyi myös voimavaroja ja kiinnostusta etsiä relevantteja ja ajankohtaisia lähteitä tutkimukseen sekä isälle tulevan oppaan tueksi. Aihe pysyi koko opinnäytetyöprosessin ajan ajankohtaisena ja tärkeänä.

Heikkoutena tekijät näkivät ajankohtaisen tutkimustiedon puuttumisen isyydestä ja isän ja lapsen välisestä suhteesta. Tekijöiden aikataulun yhteensopimattomuus

oli myös tekijöiden heikkous. Kumpikin näistä heikkouksista toteutuivat osaltaan opinnäytetyöprosessin aikana. Ajankohtaista, uutta tietoa oli vaikea löytää aiheesta. Tieto oli hyvin työstettyä ja sama tieto kulki eri lähteissä melkein identtisenä toistensa kanssa. Tekijöillä oli vaikeuksia löytää tietoa tämän ”tietopakettin” ulkopuolelta. Tekijöiden aikataulut oli hankala sovittaa yhteen, koska suurin osa opinnäytetyön työstöajasta oli harjoittelua, ja tekijät asuivat niiden ajan eri paikkakunnilla. Kommunikointi toimi sosiaalisessa mediassa, mutta moni käytännön asia kuten esimerkiksi tapaamiset tilaajan sekä oppaan tekijän kanssa oli vaikeaa sovittaa yhteen. Asiat saatiin kuitenkin sovittua aina siten, että opinnäytetyöprosessi pääsi jatkumaan. Isien tietoisuuden lisääminen oli yksi tämän opinnäytetyön tavoitteista, ja se kirjattiin SWOT-analysissä myös mahdollisuudeksi. Jos tekijöiden tuottama opas edesauttaa isien tietoisuuden lisäämistä, toivottavaa on, että isät saavat sitä kautta myös rohkeutta lapsen kanssa olemiseen ja tekemiseen, sekä tuoda oma äänensä kuuluviin lastaan koskevissa asioissa. Suoraan tulosta isien tietoisuuden lisäämisestä ei vielä tämän projektin aikana nähdä, mutta tietoisuuden tutkiminen voisi olla hyvä jatkotutkimusaihe tälle opinnäytetyölle. Mahdollisuutena nähtiin myös oppaan käyttö käytännön työssä. Koska esimerkiksi neuvolassa isä joutuu suodattamaan paljon uutta asiaa kerralla, voi osa niistä unohtua jo kotimatalla. Opas auttaa palauttamaan asioita mieleen, ja on mahdollisesti aina käden ulottuvilla, kun isä sitä tarvitsee.

Uhkana oli aikataulun pitämättömyys, joka osaltaan toteutui. Opinnäytteen suunniteltiin olevan valmis keväällä 2019, mutta koska tekijöiden aikataulujen yhteensovittaminen sekä henkilökohtaiset menot veivät aikaa opinnäytteen tekemiseltä, opinnäytetyö valmistui syksyllä 2019. Osakseen aikataulun pitämättömyyteen vaikutti myös ennalta arvioitua suurempi työmäärä sekä esimerkiksi oppaan graafinen suunnittelu. Uhaksi tekijät kokivat myös sen, jääkö opas kokonaan käyttämättä. Tekijät loivat oppaan tiiviissä yhteistyössä työn tilaajan kanssa. Työn tilaajilta saatiin tärkeitä näkökulmia sekä mielipiteitä oppaan rakentamista varten. Koska opas on yhteistyön tulosta, ei ole syytä epäillä, etteikö opas jäisi käyttämättä käytännön työssä.

Tekijät halusivat panostaa oppaan ulkonäköön paljon, koska he ajattelivat, että opas kiinnittää enemmän huomiota ja kiinnostusta iseihin mukavalla ulkonäöllä. Oppaan kuoret tulivat sinisiksi ja siihen kuva isästä ja vauvasta. Oppaan sisällössä sivut ovat vaaleansiniset ja tekstit myös eri sävyisillä sinisillä väreillä painettu. Oppaan viimeiset sivut, joissa kerrotaan vauvan kanssa yhdessä tekemisestä ovat eri näköiset kuin muut sivut. Tekijät halusivat näiden sivujen olevan leikkisämmät ja mielenkiintoa herättävämmät, jotta koko opas ei ole jokaiselta sivulta saman näköinen. Pilvisivuilla korostettiin myös käytännön vinkkien erilaisuutta verrattuna muuhun tekstiin, ja näin isän on myös helpompi löytää vinkit muun tekstin joukosta. Tekijät päätyivät sinisiin väreihin oppaassa, koska he ajattelivat sen olevan neutraali ja pehmeä väri, joka sopii tämän tyyliin oppaaseen hyvin. Tekijöiden mielestä esimerkiksi oranssi tai punainen väri ei olisi sopinut tähän oppaaseen niiden rauhattomuuden ja voimakkaan kontrastin vuoksi. Väreihin vaikutti myös se, että Vaasan kaupungin tunnusväri on sininen. Asian tiimoilta oltiin yhteydessä Vaasan kaupunkiin, josta isäneuvola lähti yhteistyöhön toteuttamaan opasta. Opaslehtisestä toivotaan olevan apua tulevalle isälle ja antavan vinkkejä lapsen kanssa toimimiseen. Opas sisältää tietoa esimerkiksi isäksi kasvamisesta, isyyden mahdollisista ongelmista, sekä vuorovaikutuksen tärkeydestä vauvan kanssa. Viimeisiltä sivuilta löytyy konkreettisia vinkkejä lapsen kanssa tekemiseen ja touhuamiseen, joita isä voi hyödyntää arjen keskellä parantaakseen vuorovaikutusta lapsensa kanssa.

6.2 OMAN OPPIMISEN ARVIOINTI

Opinnäytetyön tekeminen opetti paljon uutta työn tekijöille. Tekijät oppivat paljon vauvan hoidosta, isyydestä ja koko projektin etenemisestä. Tekijöillä on ollut tietoa ennenkin vauvan hoidosta, isän ja lapsen välisestä vuorovaikutuksesta ja parisuhteeseen liittyvistä asioista, mutta tieto syventyi opinnäytetyötä tehdessä. Tekijät saivat paljon hyödyllistä tietoa omaa tulevaisuutta ajatellen. Molemmat tekijöistä haluavat työskennellä tulevaisuudessa lapsien ja heidän perheidensä parissa, sekä molemmat haluavat perustaa omat perheet.

Tekijöille oli aluksi haasteellista tekstin rajaaminen. Tekstin rajaaminen keskeisiin asioihin kehittyi työtä tehdessä. Projektin alkaessa tekijät ottivat paljon kaikenlaisia tietoa eri lähteistä. Tekijät rajasivat tiedonhankinnan sillä, että he tekivät valmiiksi pääotsikot, joista aikoivat kirjoittaa. Näin tiedon hankkiminen rajoittui oleellisiin asioihin ja tietoa oli helpompi etsiä. Opinnäytetyötä kirjoittaessa tekijät oppivat huomaamaan lähteiden teksteistä pääkohdat ja yhdistelemään niitä luontevasti toisiinsa saaden aikaan ehyen kokonaisuuden. Tekstin kirjoituksen osalta erilaiset lähteiden viittaustavat ja merkinnät tulivat tutuksi sekä parantuivat opinnäytetyötä tehdessä.

Opinnäytetyön tekijät tekivät työtä yhteistyönä, mutta näkivät vain muutamia kertoja opinnäytetyön parissa. Asuminen eri paikkakunnilla hankaloitti näkemistä ja yhdessä tekemistä. Tekijät sopivat ja suunnittelivat yhdessä opinnäytetyön tekemisestä. Tekijät lukivat aina uuden tekstin ilmestyttyä toistensa tekstit ja pohtivat olisiko tekstissä korjattavaa. Yhteistyö sujui ongelmitta. Projekti opetti siis myös itsenäisestä työskentelystä paljon. Molemmille tekijöille haastavaa oli aikataulusta kiinnittäminen. Kuitenkin toisen tuki ja apu auttoi aina haastavissa hetkissä eteenpäin. Myös asioista selvää ottaminen ja ongelmien ratkaisu sujui ja kehittyi matkan varrella yhdessä. Yhdessä tekeminen paransi myös tekijöiden ryhmässä työskentelykykyä.

Jos opinnäytetyötä lähdetäisiin tekemään nyt sen tekemisen jälkeen uudelleen, aikatauluttaminen ja siinä pysyminen nousisivat avainasemaan. Aikatauluttamalla prosessin kunnolla ei tulisi kiirettä ja stressiä. Aikataulussa tulisi ottaa huomioon myös tekijöistä riippumattomat tekijät, kuten tarkistusten aikataulut.

6.3 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimusta tehdessä yksi ydinasioista on tutkimuksen eettisyyden noudattaminen. Tutkimukseen tulee olla aina lupa, jonka tämän opinnäytetyön tekijät hakivat hyväksytysti Vaasan kaupungilta (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2013, 222). Tutkimus etiikka on mahdollista jakaa tieteen sisäiseen ja tieteen ulkopuoliseen.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä tekijät kiinnittivät huomiota tieteen sisäisestä näkökulmasta erityisesti luotettaviin ja mahdollisimman ajankohtaisiin lähteisiin. Lähteinä toimi muun muassa lakilähde sekä erilaisia artikkeleita. Artikkeleita on käytetty esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliiton ja Duocecimin sivuilta. Opinnäytteestä löytyy myös ulkomainen lähde, joka lisää luotettavuutta. Lähdetietoja ei väärennetty ja lähteitä tarkasteltiin kriittisesti. Opinnäytetyötä varten tekijät vertailivat erilaisia lähteitä. Jos lähteistä löytyi toisistaan eroavaa tietoa, sitä ei käytetty opinnäytetyön teoria osassa (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2013, 211-212).

Tieteen ulkopuolisesta näkökulmasta esimerkkinä on, että tutkimuksen kyselyt tehtiin täysin anonyymisti. Kyselyssä ei kysytty mitään, mikä voisi paljastaa vastaajan henkilöllisyyden. Kyselylomakkeet (Liite 2) säilytettiin opinnäytetyön tekijöiden hallussa ja tulosten talteenoton jälkeen kyselylomakkeet tuhottiin. Kyselyn mukaan liitettiin saatekirje (Liite 1), jossa kerrottiin, miksi kysely tehdään, ja kyselyn anonymiteettiä painotettiin. Kysely oli täysin vapaaehtoinen (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2013, 211-212).

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta lisäsi kaksi tutkijaa. Kvalitatiivinen tutkimus tehdään useimmiten yksin, jolloin on mahdollista, että tutkija tulee sokeaksi omalle tutkimukselleen ja sen tuloksille. Tällöin virheitä voi tulla helpommin, kuin kahden tai useamman tutkijan voimin. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2013, 197.) Tutkijoilla oli mahdollisuus pohtia yhdessä tutkimukseen liittyviä asioita ja korjata mahdollisia virheitä tai epähuomioita, joita sattui kirjoittamisen aikana.

Opas tuotettiin Vaasan kaupungin isyysneuvolalle ja oppaan palautekyselyt tehtiin isyys- ja äitiysneuvolan henkilökunnalle. Ammattilaisten mielipide ja hyväksyntä oppaasta paransi oppaan, ja sitä kautta myös opinnäytetyön luotettavuutta. Olisiko oppaasta sekä opinnäytetyöstä tullut luotettavampi, jos isät olisivat arvioineet oppaan? Jos vain isät olisivat arvioineet opasta, tieto olisi pohjautunut vain mielipiteisiin, jotka olivat antaneet mahdollisesti kokemattomat, ensi kertaa isäksi tulevat isät, joten sekä ammattilaisilta, että isiltä kysyttäessä luotettavuus olisi voinut olla parempi kuin tällä hetkellä.

Tiedonhakuun tekijät käyttivät useita erilaisia lähteitä, kuten erilaisia kirjoja. Nettilähteitä ja julkaisuja haettiin muun muassa Duodecim- tietokannasta ja Mannerheimin lastensuojeluliitolta. Opinnäytetyössä käytettiin lähteenä myös lakia. Tietokantana tekijät ovat käyttäneet Mediciä sekä Pubmedia. Siellä hakusanoina on käytetty ”vauva” ja ”isyys”.

6.4 JATKOTUTKIMUSIDEAT

Jatkotutkimusideoita tälle opinnäytetyölle olisi, että oppaan hyötyjä seurattaisiin isien välityksellä. Oppaat annettaisiin isille ennen lapsen syntymää, jotta heillä olisi aikaa tutustua siihen ennen lapsen syntymää. Oppaan mukana voitaisiin antaa seurantakaavake, johon isät voisivat kertoa kokemuksiaan oppaasta esimerkiksi jo ennen lapsen syntymää. Miltä opas vaikuttaa? Tuleeko etukäteen jo tunne, että oppaasta tulee olemaan hyötyä? Onko oppaassa jotain, minkä isät kokevat turhaksi?

Koska opas on tarkoitettu käytettäväksi alle vuoden ikäisten lasten kanssa, voitaisiin oppaasta kysyä lopullista mielipidettä, kun vauva on puolen vuoden ikäinen. Kysyttäviä asioita voisivat olla muun muassa oppaan toimivuus käytännössä, ja millaista hyötyä se toi isille vauvan kanssa toimiessa. Kysely voisi myös selvittää, millaisia parannuksia isät haluaisivat oppaaseen ja haluaisivatko he oppaan sisältävän erilaista tietoa. Opas olisi hyvä myös päivittää tasaisin väliajoin nykytiedon mukaiseksi, jotta se palvelisi mahdollisimman hyvin tarkoitustaan.

LÄHTEET

Duodecim. 2014. Elvytys (vastasyntynyt). <https://www.kaypahoito.fi/hoi50065>

Eerola, P. & Mykkänen, J. 2014. Isän kokemus. Tampere. Gaudeamus Oy.

Ensi- ja turvakotienliitto. 2018. Vanhemmuus. Nettiartikkeli. Viitattu 14.9.2018. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/vanhemmuus/#arki-vauvan-kanssa>

Garfield, Craig. 2015. Supporting Fatherhood before and after it happens. Nettiartikkeli. Viitattu 2.10.2019.

<https://pediatrics.aappublications.org/content/135/2/e528.long>

Golding, Kim S. 2014. Hoitava kiintymys -terapeuttinen vanhemmuus. Tampere. Tammerprint Oy.

Hakulinen, T., Pelkonen, M., Salo, J., Kuronen, M. 2017. Meille tulee vauva- opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Juvenes Print- Suomen yliopistopaino Oy. Helsinki. Viitattu 29.9.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129572/MUU2017_306.pdf?sequence=8&isAllowed=y

Hermanson, E. 2012. Isän osallistuminen ja sitoutuminen lapsen hoitoon. Duodecim. Viitattu 21.9.2018. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00202

Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja- Terveys syntymästä kouluikään. Gummerus Kirjapaino Oy. Duodecim.

Hirvonen, H. 2002. Isä syntymässä vauvan odotus, syntymä ja hoito. Karisto Oy:n kirjapaino. Hämeenlinna. Tammi.

Holmström, K. 2012. Isien osallistumisesta hyötyy koko perhe. Väestöliitto. Viitattu 4.10.2018. <https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-perheessa/isyys/isien-osallistumisesta-hyotyy-koko-perhe/>

HUS. Synnytyksen jälkeen. Viitattu 3.10.2018.
www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/synnytyksen-jalkeen/Sivut/default.aspx

Hussain, E., 2017. Mitä isä voi tehdä synnytyksen jälkeen? Viitattu 22.2.2019.
Kättilötalo. Isä ja vauva. <http://katilotalo.fi/isa-synnytyksen-jalkeen/>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 9.9.2018.
<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Ikonen, R., Ruohotie, P., Ezenodo, A., Mikkola, K., Koskinen, K. 2015. Kenguruhoito. Tietopaketti Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta. Viitattu 24.9.2018.

<https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetyksen/ennenaikaisesti-syntyneet/kenguruhoito>

Jämsä, J. & Kallioma, S. 2010. Isyyden kielletyt tunteet. Vammalan kirjapaino. VL-Markkinointi Oy.

Kaikkonen, R., Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Markkula, J., Wikström, K., Ovaskainen, M-L., Virtanen, S. & Laatikainen, T. 2012. Lasten ja lapsiperheiden terveys- ja hyvinvointierot. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80049/b79b33f7-e767-4a74-ab5d-40e9b60a1fe8.pdf?sequence=1>

17.08.1992/785. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. Säädös säädöstepankki Finlexin sivuilta. Viitattu 14.9.2018.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=potilaan%20oikeus>

Mannerheimin lastensuojeluliitto MLL. 2017. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Vanhemmuus ja kasvatus. Viitattu 20.8.2018.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. Vanhemman hyvinvointi. Helsinki. Viitattu 20.3.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Vanhemmuus ja kasvatus. Helsinki. Viitattu 20.3.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. Vauva kehittyy vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa. Tiedotteet ja uutiset. Viitattu 13.9.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauva-kehitty-vuorovaikutuksessa-vanhempien-kanssa/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017. Vauvan sosiaalinen kehitys. Tiedotteet ja uutiset. Viitattu 13.9.2018. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-sosiaalinen-kehitys/>

Martin, S. 2006. Mies hoitaa vauvaa. Hämeenlinna. Karisto Oy.

Mesiäislehto-Soukka, H. 2005. Perheenlisäys isien kokemana – fenomenologinen tutkimus. Hoitotieteen ja ja terveyshallinnon laitos. Viitattu 17.8.2019 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514277260.pdf>

Mykkänen, J. 2012. Isät kasvatuskumppaneina. Väestöliitto. Viitattu 3.10.2018. <https://www.perheaikaa.fi/jutut/lapsi-toiveissa/isyys/isat-kasvatuskumppaneina/>

Ojanen, T., Ritmala, M., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2011. Lapsen aika. Helsinki. WSOYpro Oy.

Opetushallitus. 2017. SWOT-analyysi. Säädökset ja ohjeet. Viitattu 4.7.2018. http://oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbltoi/menetelmia_ja_ty-ovalineita/swot-analyysi

Paasivirta, L. Suhonen, M. & Nikkilä J. 2008. Innostavat projektit. Sipoo. Suomen sairaanhoitajaliitto ry, Helsinki.

Pesonen, A-K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. Viitattu 15.9.2018. Saatavilla: <https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.puv.fi/lehti/2010/5/duo98656>

Reinola, O. 2015. Syli suojaa aivoja. Nettiartikkeli. Viitattu 14.9.2018. <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/syli-suojaa-aivo-1>

Silfverberg P. 2007. Ideasta projektiksi- projektityön käsikirja. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Säävälä, H., Keinänen, E., Vainio, J. 2001. Isä neuvolassa- Työvälineitä ja ajatuksia vauvaa odottavien ja hoitavien isien kanssa työskenteleville. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Tuomi, M. 2010. Lapsi ja perhe - isyys. Viitattu 27.9.2018. supli.fi/lapsi-ja-perhe-isyys-2/

Torkkola, S., Heikkinen, H., Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi- Ohje potilasohjeiden tekijöille. Helsinki. Tammi.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 9-10. Jyväskylä. Tammi

Väestöliitto. 2018. Nettiartikkeli. Viitattu 14.9.2018. http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/usein-kysytyt-kysymykset/lapsen-itsetyydytys-tai-unnutus/kosketuksen-merkityksesta/

WHO. 2003. Kangaroo mother care- a practical guide. Department of Reproductive Health and Research World Health Organization. Geneva. Viitattu 11.9.2018. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42587/9241590351.pdf;jsessionid=F2E6F402E6E4299930C5564059BFC577?sequence>

LIITE 1: SAATEKIRJE

Saatekirje

Vaasassa

Hei!

Olemme 3. vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Vaasan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä aiheesta ”Opas vastasyntyneen isälle”. Oppaassa käydään läpi lapsen tuomia muutoksia elämään, ja kerrotaan keinoista, miten isä voi luoda lapseen mahdollisimman hyvän vuorovaikutussuhteen.

Jotta saisimme oppaasta palautetta, pyydämmekin ystävällisesti, että vastaisitte oheiseen kyselyyn ja toimittaisitte kyselylomakkeen neuvolassa sijaitsevaan vastauslaatikkoon ----- mennessä. Kysely toteutetaan anonymisti ja vastaukset hävitetään heti analysoituamme ne. Jos kyselystä tai siihen vastaamisesta herää kysymyksiä tai ajatuksia, vastaamme niihin mielellämme!

Yhteistyöterveisin ja vastauksistanne jo etukäteen kiittäen,

Essi Saari & Hanna Toivonen

Lehtori Ritva Alaniemi

e1600843@edu.vamk.fi

ritva.alaniemi@vamk.fi

hannatoivonen@hotmail.com

FÖLJEBREV

I Vasa

Hej!

Vi studerar till sjukskötare och det är vårt 3. studieår vid Vasa yrkeshögskola, VAMK. Vi skriver ett examensarbete och titeln är "Guiden för en pappa till en nyfödd bebis". Guiden går genom de förändringar i livet, som ett barn för med sig och ger råd om hur pappan kan skapa en så bra relation till sitt barn som möjligt.

För att kunna få feedback om guiden, ber vi er vänligen att fylla i den bifogade enkäten och returnera den till svarslådan på rådgivningen senast --.--.--. Enkäten genomförs anonymt och svaren förstörs genast efter att vi har analyserat dem.

Om ni har frågor eller tankar gällande enkäten eller svarsprocessen, svarar vi gärna på dem!

Med samarbetshälsningar och tack på förhand,

Essi Saari och Hanna Toivonen

e1600843@edu.vamk.fi

hannatoivonen@hotmail.com

Lektor Ritva Alaniemi

ritva.alaniemi@vamk.fi

LIITE 2: KYSELYLOMAKE

KYSELYLOMAKE

1. Mitä mieltä olet oppaan tarpeellisuudesta?
2. Mitä mieltä olet oppaan sisällöstä?
3. Mitä mieltä olet oppaan pituudesta?
4. Mitä olisit halunnut vielä lisätä oppaaseen tai vaihtoehtoisesti ottaa sieltä pois?
5. Muita kommentteja oppaasta

Frågeformuläret

1. Vad är din åsikt om guiden - behövs en sådan här guide?
2. Vad är din åsikt om guidens innehåll?
3. Vad är din åsikt om längden på guiden?
4. Är det någonting som du skulle ha velat tillägga i guiden eller alternativt, ta bort från guiden?
5. Andra kommentarer om guiden