

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitajakoulutus

2019

Susanna Nissi & Laura Toivonen

**SUOMEN
SYNNYTYSSAIRAALOIDEN
TUTUSTUMISKÄYTÄNTEET JA
NIIDEN VAIKUTUKSIA
SYNNYTYSKOKEMUKSEN
MUODOSTUMISEEN**

TURKU AMK 
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Susanna Nissi & Laura Toivonen

SUOMEN SYNNYTYSSAIRAALOIDEN TUTUSTUMISKÄYTÄNTEET JA NIIDEN VAIKUTUKSIA SYNNYTYSKOKEMUKSEN MUODOSTUMISEEN

Suomen sosiaali- ja terveysministeriön (STM) mukaan tutustumiskäyntiä sairaalaan suositellaan osaksi synnytysvalmennusta. Suomessa on tällä hetkellä 23 synnytysairaala. Tutustumiskäyntien ajankohdat, kestot ja sisällöt vaihtelevat eri synnytysairaaloiden välillä. Yleensä käynti on tarkoitettu ensisynnyttäjille ja hyvänä ajankohtana tutustumiselle pidetään raskausviikkoa 32.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla Suomen synnytysairaaloiden tutustumiskäytänteitä ja niiden eroavaisuuksia eri sairaaloiden välillä. Työssä selvitettiin myös tutustumiskäyntien vaikutusta synnytyskokemuksen muodostumiseen. Tavoitteena on tuottaa tietoa tutustumiskäytänteistä Suomen synnytysairaloissa ja niiden vaikutuksista synnytyskokemuksen muodostumiseen. Aineisto kerättiin sairaaloiden internet-sivuilta ja eri tietokantojen kautta.

Tuloksista käy ilmi, että synnytysairaloista suurin osa järjestää tutustumiskäyntejä, ja ne ovat usein kätilön pitämiä. Osa sairaaloista järjestää käynnin synnytysvalmennuksen osana tai erillisenä käyntinä. Käynnillä tutustutaan sairaalasta riippuen synnytysaliin, vastasyntyneiden teho- tai synnytysosastoon. 23:sta sairaalasta viidellä tutustumiskäynti on toteutettu heidän internet-sivujensa kautta. Tutustuminen tapahtuu esimerkiksi kuvien, videoiden, Power Point -esitysten ja oppaiden muodossa. Vanhemmille tutustuminen synnytysympäristöön on tärkeä osa synnytykseen valmistautumista. Käynti lisää turvallisuuden- ja hallinnan tunnetta, vähentää synnytysohjelmaa ja antaa vanhemmille ajantasaisia sekä oikeaa tietoa synnytykseen liittyen.

Tutustumiskäynneistä ja niiden vaikutuksista vanhempien kokemuksiin synnytyksestä on tutkittu vähän ja mielestämme aihe on tärkeä, ja sitä tulisi tutkia lisää. Lisäksi synnytysairaloita on vähennetty paljon vuosien varrella, joten tarjottaviin palveluihin tulee kiinnittää huomiota entistä enemmän.

ASIASANAT:

perhevalmennus, sairaalan tutustumiskäynti, synnytyskokemus, synnytysairaalat, synnytysvalmennus, tutustumiskäytänteet

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Nursing

2019 | 38 pages

Susanna Nissi & Laura Toivonen

MATERNITY HOSPITAL TOURS IN FINLAND AND THEIR EFFECTS TO EXPERIENCE OF CHILDBIRTH

According to Finnish Ministry of Social Affairs and Health there should be maternity tour to the hospital as part of antenatal classes. In Finland there is 23 maternity hospitals. Maternity tour timings, durations and contents vary between different maternity hospitals. Usually the tour is intended to first-time mothers and good timing for the tour is pregnancy week 32.

The purpose of this thesis was examine Finnish maternity hospitals, their maternity tour visits and differences between different hospitals. Thesis also clarifies effects about the maternity tour visit to the childbirth experiences. The material was collected by hospital internet pages and different databases.

The result shows that most of the hospitals arrange maternity hospital tours and they are kept by midwives. Part of the hospitals arrange visit part of antenatal courses and others arrange separate tour. This tour contains usually visit to the delivery room, newborn intensive care- or maternity ward. Five hospitals don't have maternity tour to the hospital, but they introduce hospital and maternity ward by the internet. Internet maternity ward tour includes example pictures, videos, Power Point -shows and guides. Big part of getting ready for the baby is when parents gets to know the delivery environment. This tour increase being safe and feeling of control, reduce fear of giving birth and gives parents right information about the delivery.

Maternity tour and their effects to parents' experiences about the delivery have only few studies. In our opinion this subject is important, and it should be examined more. Maternity hospitals have been reduced over the years, so we think that pregnancy and delivery services should pay attention more and more.

KEYWORDS:

Experience of childbirth, maternity hospital, maternity hospital tour, prenatal training

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET	6
1 JOHDANTO	7
2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS	8
2.1 Suomen synnytyssairaalat	8
2.2 Synnytyssairaalaan tutustuminen	9
2.3 Synnytyskokemuksen muodostuminen	10
3 TYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	12
4 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ	13
5 TULOKSET	14
5.1 Sairaaloiden tutustumiskäytänteet	14
5.1.1 HYKS: Etelä-Karjala, Helsinki ja Uusimaa, Kymenlaakso ja Päijät-Häme	14
5.1.2 KYS: Etelä-Savo, Keski-Suomi, Pohjois-Karjala ja Pohjois-Savo	15
5.1.3 OYS: Kainuu, Keski-Pohjanmaa, Lappi, Länsi-Pohja ja Pohjois-Pohjanmaa	16
5.1.4 TAYS: Etelä-Pohjanmaa, Kanta-Häme ja Pirkanmaa	17
5.1.5 TYKS: Satakunta, Vaasa ja Varsinais-Suomi	18
5.1.6 Ålands hälso- & sjukvård	19
5.2 Synnytyssairaalaan tutustumisen vaikutus synnytyskokemukseen	19
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	21
7 POHDINTA	22
LÄHTEET	25

LIITTEET

Liite 1. Tiedonhakupöytäkirja.

Liite 2. Tutkimustaulukko.

Liite 3. Suomen synnytyssairaaloiden tutustumiskäynnit.

TAULUKOT

Taulukko 1. Suomen synnytyssairaalat 2019.

8

KÄYTETYT LYHENTEET

HYKS	Helsingin yliopistollinen keskussairaala
KYS	Kuopion yliopistollinen keskussairaala
OYS	Oulun yliopistollinen sairaala
STM	Sosiaali- ja terveysministeriö
TAYS	Tampereen yliopistollinen sairaala
THL	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
TYKS	Turun yliopistollinen keskussairaala
VSSHP	Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri

1 JOHDANTO

Vuonna 2018 Suomessa syntyi noin 50 000 lasta, joka on 6% vähemmän verrattuna vuoteen 2017. Syntyvyys on Suomessa laskussa, joka on nähtävissä THL perinataalitalastosta. (THL 2019.) Sairaaloita on vähennetty viimeisen 20 vuoden aikana yhteensä 20 (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013).

Synnytysvalmennuksen osaksi suositellaan tutustumiskäyntiä sairaalaan (STM 2007). Sen tavoitteena on tukea vanhempien valmistautumista synnytystapahtumaan sekä auttaa myönteisen ja ehjän kokemuksen muodostumisessa (Haapio & Pietiläinen 2015). Tutustumiskäynti on vanhemmille odotettu asia. Se auttaa vanhempia muodostamaan realistista käsitystä synnytyksestä ja synnytysympäristöstä. (Haapio ym. 2009.) Nykypäivänä tietoa raskaudesta ja synnytyksestä on saatavilla paljon eri lähteistä ja sen hyvänä puolena on se, että tieto on saatavilla koska vain. Vanhempien tulee kuitenkin olla lähdekriittisiä tiedon suhteen ja siksi sairaalasta ja heidän internet-sivuiltaan annettavaa tietoa tulisi käyttää ensisijaisesti. (Klemetti & Raussi-Lehto 2014.) Etenkin synnytyspelosta kärsivän synnyttäjän tulisi kääntyä keskustelupalstoilta sairaaloiden internet-sivujen puoleen (Toivonen 2018).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Suomen synnytyssairaaloiden tutustumiskäytänteitä ja niiden eroavaisuuksia eri sairaaloiden välillä. Työssä selvitettiin myös tutustumiskäyntien vaikutusta synnytyskokemuksen muodostumiseen. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa tutustumiskäytännöistä Suomen synnytyssairaaloissa ja sen vaikutuksista synnytyskokemuksen muodostumiseen. Kirjallisuuskatsauksen aikana perehdyttiin aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen sekä tutkimustietoon.

Opinnäytetyön aihe valikoitui Turun Ammattikorkeakoulun antamien aihevaihtoehtojen seasta. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Tyks Naistenklinikka. Aihe on ajankohtainen, sillä synnytyssairaaloita on vähennetty vuosien varrella ja synnyttäjä saattaa mennä synnyttämään sairaalaan, joka on hänelle täysin vieras. Koemme aiheen tärkeäksi ja kiinnostavaksi myös siksi, että tutustumiskäynnillä on suuri vaikutus synnytykseen valmistautumisessa ja synnytyskokemuksen muodostumisessa.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Suomen synnytyssairaalat

Suomessa on tällä hetkellä 23 synnytyssairaala (THL 2019), jotka ovat lueteltuna taulukossa 1. Suomessa on mahdollista synnyttää myös yksityisellä puolella (Visit Finland 2019), mutta tässä opinnäytetyössä käsitellään vain julkisen puolen synnytyssairaaloita. Vuonna 1999 Suomessa on ollut 43 synnytyssairaala (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013). Synnytyssairaaloiden määrät Suomessa ovat vuosien varrella vähentyneet. Esimerkiksi vuonna 2018 lopetettiin Oulaskankaan synnytyssairaala. (Hoitopaikanvalinta 2018.) Koot sairaaloiden välillä vaihtelevat suuresti ja niiden synnytysten määrissä on suuria eroja vuositasolla. Helsingin yliopistollisen sairaalan Naistenklinikalla oli vuonna 2018 noin 9000 synnytystä, kun taas Ahvenanmaan keskussairaalassa oli 263 synnytystä. Sairaaloista seitsemässä oli alle 1000 synnytystä vuodessa, mikä on synnytystoiminnan raja. Tämä raja on asetettu vuonna 2015 STM:n toimesta. (THL 2019.) Perustelluin syin voidaan myöntää poikkeuslupia synnytystoiminnan jatkamiseksi (Nieminen 2015). Mikkelin, Kainuun ja Lapin keskussairaaloissa on määräaikainen poikkeuslupa vuoteen 2022 asti (STM 2019).

Taulukko 1. Suomen synnytyssairaalat 2019.

Etelä-Karjalan keskussairaala	Länsi-Pohjan keskussairaala
Helsingin Naistenklinikka	Mikkelin sairaala
Hyvinkään sairaala	Oulun yliopistollinen sairaala
Jorvin sairaala	Pohjois-Karjalan keskussairaala
Kainuun keskussairaala	Päijät-Hämeen keskussairaala
Kanta-Hämeen keskussairaala	Satakunnan keskussairaala
Keski-Pohjanmaan keskussairaala	Seinäjoen keskussairaala
Keski-Suomen keskussairaala	Tampereen yliopistollinen sairaala
Kuopion yliopistollinen keskussairaala (Kaarisairaala)	Turun yliopistollinen keskussairaala
Kymenlaakson keskussairaala	Vaasan keskussairaala
Lapin keskussairaala	Ålands centralsjukhus
Lohjan sairaala	

2.2 Synnytyssairaalaan tutustuminen

Valtioneuvoston asettamien asetusten mukaan ensisynnyttäjälle ja perheelle tulee järjestää perhevalmennusta, johon kuuluu synnytysvalmennus, joka voidaan järjestää sairaalassa (THL 2013). Perhevalmennuksen osana järjestetään synnytysvalmennusta, jossa käydään läpi synnytyksen eri vaiheita, kivunlievitystä, tukihenkilön/isän osaa synnytyksessä sekä synnytyksen jälkeen tapahtuvia asioita. Valmennuksessa tavoitteena on vahvistaa puolison ja synnyttäjän keinoja ja voimavaroja synnytystä varten. (Hakulinen ym. 2019.) Synnytysvalmennuksen osana voidaan järjestää tutustumiskäynti synnytyssairaalaan. Käyntien kesto ja sisällöt vaihtelevat eri sairaaloiden välillä. Tutustuminen synnytysympäristöön on vanhemmille odotettu ja tärkeä tapahtuma, joka auttaa valmistautumaan synnytykseen myönteisesti. Synnytysosastoon tutustuminen toimii vanhemmille kiinnekohtana synnytystä koskeviin mielikuviin, ja tuttuun paikkaan palaaminen helpottaa synnytyskokemusta. Tieto, jota sairaalasta saadaan on ajantasaista sekä luotettavaa. (Haapio ym. 2009.) Hyväksi muodostuva synnytyskokemus on naisen elämän kannalta merkityksellinen asia, sillä se vaikuttaa paitsi hänen ihmissuhteisiinsa ja vuorovaikutukseen vastasyntyneen kanssa, myös hänen haluunsa tulla uudelleen äidiksi. Synnytysympäristössä saatava vuorovaikutuksellinen tuki on tärkeä osa synnytyskokemuksen muodostumisessa. (Syrjäläinen 2013.)

Tutustumiskäyntiä sairaalaan suositellaan synnytysvalmennuksen osaksi (STM 2007). Tutustumiskäynti synnytys- ja lapsivuodeosastolle on tarkoitettu ensisynnyttäjille ja siihen sopiva ajankohta on yleensä 32. raskausviikosta eteenpäin (Tyks 2019). Tutustuminen on toteutettu sairaalasta riippuen joko konkreettisella käynnillä sairaalaan, internetin välityksellä tai tutustumiskäynti on korvattu laajemmalla synnytysvalmennuksella. Käynnillä on mukana kättilö, jonka toimesta esitellään synnytysosastoa sekä mahdollisuuksien mukaan myös synnytyssalia. (Haapio ym. 2009.)

Tutustumiskäynnillä vanhemmilla on mahdollisuus kysyä kättilöltä esimerkiksi synnytystavoista tai osaston käytännöistä. Vastasyntyneen hoitoon liittyvät asiat ovat usein vanhemmille mielenkiintoista kuultavaa. Vanhemmille kerrotaan, millaista on toiminta vuodeosastolla ja heille muodostuu realistinen käsitys esimerkiksi osaston hoitokäytänteistä. On tärkeää, että neuvolan ja sairaalan antama informaatio on yhteneväistä sekä näyttöön perustuvaa. Informaatio synnytyksestä ja synnytysympäristöstä on tärkeää. Tieto tukee raskaana olevaa päätöksissä, jotka liittyvät raskauteen. (Haapio & Pietiläinen 2015.) THL:n vuoden 2018 synnytyssairaaloiden asiakaspalautetulosten mukaan

perheet olivat tyytyväisiä synnytyssairaalahenkilökunnan osaamiseen ja ammattitaitoon, jota henkilökunnalla on. Tyytyväisyys on tulosten mukaan noussut vuodesta 2016. (THL 2018.) Virtuaalisesti internetissä tapahtuvaa ohjausta ja valmennusta on saatavilla melkein jokaisen sairaalan internet-sivuilla. Verkossa olevan tiedon hyvänä puolena on esimerkiksi se, että tieto on helposti saatavilla ja siihen voi tutustua silloin, kun vanhemmilla on siihen parhaiten aikaa. (Haapio ym. 2009.)

2.3 Synnytyskokemuksen muodostuminen

Synnytyksvalmennukseen osallistumisella on kuvattu olevan merkitystä myönteisen ja tyydyttävän synnytyskokemuksen muodostumiseen (Pang ym. 2008). Synnytyksympäristön näkeminen ja siihen tutustuminen auttavat vanhempia muodostamaan realistista käsitystä synnytystapahtumasta ja se helpottaa synnyttämään tuloa (Bryanton ym. 2008; Haapio ym. 2009).

Synnytys on kokemuksena yksilöllinen ja siihen vaikuttavat monenlaiset eri tekijät (O'Hare & Fallon 2011). Synnytyksvalmennuksen tavoitteena on tukea vanhempien valmistautumista synnytystapahtumaan sekä auttaa myönteisen ja ehjän kokemuksen muodostumisessa (Haapio & Pietiläinen 2015). Kielteinen synnytyskokemus voi synnytyksen jälkeen pysyä mielessä vielä pitkän aikaa ja se voi herättää ristiriitaisia tunteita varsinkin, jos äidin odotukset synnytykseen liittyen eivät kohtaa todellisuuden kanssa (Mercer ym. 2012). Kielteinen kokemus voi aiheuttaa synnytyksen jälkeen synnytyspelkoa, posttraumaattista stressihäiriötä sekä synnytyksenjälkeistä masennusta (Bryanton ym. 2008). Synnyttäjistä useat voivat yllättyä siitä, jos raskaudessa tai synnytyksessä kaikki ei mene niin kuin on suunniteltu (Dennis 2015). Myönteinen synnytyskokemus saattaa olla suuressa roolissa äitiyden muodostumisessa (O'Hare & Fallon 2011), ja siihen liittyvät monet asiat, kuten lisääntynyt itsetunto, itseluottamus, hallitseminen, kiintymys ja äidillinen osaaminen (Bryanton ym. 2008).

Yleisiä synnytyskokemukseen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi turvallinen synnytyksympäristö (Aune ym. 2015), hallinnan tunteen muodostuminen (O'Hare & Fallon 2011), synnytyspelko (Rouhe & Saisto 2013), sekä median luomat mielikuvat (Stoll ym. 2014). Positiiviseen ja ehjään synnytyskokemukseen kuuluu hallinnan tunne, joka on maailmanlaajuisesti tutkimusten mukaan yksi tärkeimmistä myönteisesti vaikuttavista tekijöistä synnytyskokemukseen (Bryanton ym. 2008; O'Hare & Fallon 2011). Merkittäviä tekijöitä turvallisuuden ja hallinnan tunteen saavuttamisessa on synnytyksestä saatu

asianmukainen ja ristiriidaton tieto, jota sairaalasta saadaan (Rouhe & Saisto 2013). Joka kymmenes raskaana oleva nainen kärsii synnytyspelosta. Pelkoa tuovia asioita on monia, joista yleisimmät ovat huoli siitä, että jokin menee pieleen synnytyksessä, kipu, synnytyksestä suoriutuminen, tilanteen ja itsensä hallinta, vuorovaikutus henkilökunnan kanssa, sekä lapsen selviäminen. (Tiitinen 2018.) Kätilön sairaalassa pitämällä synnytysvalmennuksella on suuri vaikutus synnytyspelkoisen hoidossa (Haapio ym. 2009; Sandström ym. 2019). Synnytykseen suhtautuminen voi olla myös paljon kiinni kätilön tapaamisesta ja hyvällä kohtaamisella voidaan saada lisättyä vanhempien luottamusta synnytys­sairaalan hoitohenkilökuntaa kohtaan (Nyman ym. 2011).

Nyky­päivänä raskauteen ja synnytykseen liittyvää informaatiota on runsaasti ja sitä on saatavilla helposti eri lähteistä, kuten internetistä. Erilaiset keskustelupalstat tarjoavat vanhemmille mahdollisuuden tutustua synnytyksen ja raskauden maailmaan, sekä vertaistukea muilta samassa tilanteessa olevilta. Vanhempien tulee kuitenkin muistaa, että palstoilla voidaan värittää totuutta ja kertoa kauhutarinoita synnytykseen liittyen, joten internetissä olevaan informaatioon tulee suhtautua kriittisesti. (Klemetti & Raussi-Lehto 2014.) Median on myös raportoitu muokkaavan synnytykseen ja raskauteen liittyvien ajatusten ja asenteiden muodostumista ja se voi myös lisätä synnytys­pelon riskiä (Stoll ym. 2014). Väärän mielikuvan tai käsityksen korjaaminen jälkikäteen voi olla kovin haastavaa, jos vanhemmilla on pitkään ollut vääristynyt mielikuva raskaudesta ja synnytyksestä. On siis tärkeää, että vanhemmat saavat informaatiota synnytyksestä ja synnytysympäristöstä sairaalasta. Sairaalasta saatu tieto tukee raskaana olevaa erilaisten päätösten tekemisessä, jotka liittyvät raskauteen. (Haapio 2009; Haapio & Pietiläinen 2015.)

3 TYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tarkoituksena on kartoittaa Suomen synnytys­sairaaloiden tutustumiskäytänteitä ja niiden eroavaisuuksia eri sairaaloiden välillä. Työssä selvitetään myös tutustumiskäytien vaikutusta synnytyskokemuksen muodostumiseen. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa tutustumiskäytännöistä Suomen synnytys­sairaaloissa ja sen vaikutuksista synnytyskokemuksen muodostumiseen.

Opinnäytetyö pyrkii vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Millaiset ovat Suomen synnytys­sairaaloiden tutustumiskäytännöt?
2. Miten synnytys­sairaalaan tutustuminen vaikuttaa synnytyskokemukseen?

4 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ

Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus perustuu tutkimuskysymykseen, jonka pohjalta haetaan laadullista tietoa valittuun aiheeseen. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan koota yhteen tietoa, joka on jo aiemmin tutkittua tietoa eri näkökulmista. Tällöin voidaan luoda pohja uudelle tutkimustiedolle. Tutkittua tietoa kohtaan tulee olla kriittinen ja aiheenrajaus on tehty tutkimuskysymykset mielessä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus saattaa nostaa myös esiin mahdollisia tutkimuskohteita. (Salminen 2011.) Toimeksiantajana opinnäytetyössä on Tyks Naistenklinikka.

Opinnäytetyössä käytetään tutkimuksia ja julkaisuja, jotka ovat haettu käyttäen avuksi sähköisiä tietokantoja. Näitä ovat muun muassa Cinahl complete, Google Scholar, Jultari, Medic ja PubMed. Sairaaloiden internet-sivut haettiin käyttämällä Google -hakukonetta. Tiedonhaussa käytetään lähdekritiikkiä, jotta teksti ja tulokset ovat luotettavia. Lisäksi työhön on valittu tutkimukset ja artikkelit niin, että tekstiä on pystytty arvioimaan kokonaisuutena. Valitut artikkelit (n=13) ja sairaaloiden internethaut löytyvät tiedonhaku- taulukosta (Liite 1). Opinnäytetyöhön valitut tutkimukset löytyvät tutkimustaulukosta. (Liite 2) Sairaaloiden internetsivujen tutkimustulokset (n=23) on esitetty erillisessä taulukossa (Liite 3). Tiedonhaku on rajoittunut pääasiassa aikavälille 2008-2019. Vuodelta 2006 valikoitui yksi tutkimus, joka liittyy olennaisesti aiheeseen.

Haetuista tutkimuksista valittiin otsikoiden, tiivistelmän ja julkaisuvuoden perusteella aiheeseen liittyviä artikkeleita ja tutkimuksia. Opinnäytetyön tekijät lukivat molemmat tiivistelmän, jonka jälkeen arvioimme koko tekstin, vastasiko se sisällöltään tutkimuskysymyksiä. Tietoa haettiin pääosin sairaaloiden internet-sivuilta, mutta hakua laajennettiin myös ulkomaalaisiin tutkimuksiin, koska Suomessa tehtyjen tutkimusten määrä oli vähäistä.

Suomen kielisiä hakusanoja olivat muun muassa sairaalan tutustumiskäynti, synnytyskokemus, synnytys sairaalat, synnytysvalmennus, tutustumiskäytännöt sekä näistä erilaisia versioita. Englannin kielisiä hakusanoja olivat muun muassa experience of childbirth, maternity hospital, maternity hospital tour, prenatal training ja myös näistä erilaisia versioita, jotta saatiin mahdollisimman tarkka rajausta oikeaan aiheeseen.

5 TULOKSET

5.1 Sairaaloiden tutustumiskäytänteet

Suomessa on viisi yliopistollista sairaalaa. Kaikki synnytyssairaalat ovat jaoteltu aakkosjärjestykseen yliopistollisten sairaaloiden mukaan ja niiden alla ovat lueteltuna sairaalat, jotka kuuluvat yliopistollisen sairaalan erikoistoimialan alle. Tämä jako on tehty helpottamaan tekstin lukua.

5.1.1 HYKS: Etelä-Karjala, Helsinki ja Uusimaa, Kymenlaakso ja Päijät-Häme

Lappeenrannan (Etelä-Karjalan keskussairaala) sairaalassa syntyy vuosittain noin 1000 lasta (THL 2018). Sairaalan sivuilta löytyy tietoa odottajan hoitopolusta, joka sisältää neuvolapalveluja, sikiöseulonnat, tietoa äitiyspoliklinikasta ja synnytyksestä. Ensisynnyttäjät voivat ilmoittautua internetin kautta synnytysvalmennukseen, joka järjestetään keran viikossa. Uudelleensynnyttäjän ei tarvitse ilmoittautua tutustumiskäynnille. Ensi- ja uudelleensynnyttäjien tutustumiskäynnit järjestetään eri päivinä. Tutustumiskäynnin järjestää sairaalan kättilö. Lappeenrannan sairaalan sivuja on mahdollista lukea suomeksi, englanniksi ja venäjäksi. Sairaanhoidopiirillä on Facebook -sivut. (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri.)

Espoossa (Jorvi), Hyvinkäällä ja Helsingissä on tutustuminen synnytyssairaalaan toteutettu internetissä (HUS). Espoon (Jorvi) sairaalassa syntyy vuosittain noin 4100 lasta, Helsingin Naistenklinikalla 9000 lasta ja Hyvinkään sairaalassa noin 1830 lasta (THL 2018). Vauvamatkalla - Opas odottajalle löytyy HUS -internetsivuilta. Oppaasta löytyy tietoa sairaalan valinnasta aina synnytyksen jälkeiseen aikaan. Internet-sivuilla on myös kaavake, jonka voi täyttää ennen sairaalaan lähtöä. Kaavakkeessa kysytään ajatuksia synnytyksestä, ja se toimii hyvänä kommunikaatiovälineenä synnyttäjän ja kättilön välillä. Internet-sivut on mahdollista kääntää englanniksi ja ruotsiksi. Tällöin myös materiaalit ja videot ovat katsottavissa englanniksi ja ruotsiksi. HUS sairaaloilla on Facebook- sekä Instagram -sivut. (HUS.)

Kotkan (Kymenlaakson keskussairaala) sairaalassa syntyy vuosittain noin 1300-1400 lasta (THL 2018). Kotkan sairaalan sivuilla on tiedosto, jossa on laajasti tietoa synnytykseen valmistautumisesta (Kymenlaakson sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä).

Tiedostossa kerrotaan esimerkiksi synnytyksen eri vaiheista, sairaalaympäristöstä ja kivunlievitysmenetelmistä (Kymsote 2019). Synnytysvalmennukseen tai tutustumiskäynnille keskussairaalaan voi ilmoittautua e-Asiointin kautta (Hyvis, Kymenlaakso).

Lohjan sairaalassa syntyy vuosittain noin 1000 lasta. Lohjan sairaalaan pääsee tutustumaan paikan päälle varaamalla etukäteen ajan. Tutustumiskäyntejä tehdään suomen ja ruotsin kielellä. Ensisynnyttäjille tutustumiskäyntejä on kaksi kertaa kuukaudessa. Uudelleensynnyttäjille käyntejä on kerran kuukaudessa. Sairaalan synnytysosastosta löytyy myös pieni esittelyvideo, joka on puhuttu suomeksi ja tekstitetty ruotsiksi. Lohjan sairaalan synnytysosastolla on Facebook -sivut, jonka kautta voi olla yhteydessä henkilökuntaan. (HUS.)

Lahden (Päijät-Hämeen keskussairaala) sairaalassa syntyy vuosittain noin 2000 lasta. Lahden sairaalan tiloissa järjestetään synnytysvalmennusta pienryhmissä noin kolme kertaa kuukaudessa. Ryhmissä käydään läpi sairaalan käytäntöjä, kivunlievitystä, synnytyksen kulkua ja päästään näkemään synnyttäjien vuodeosaston ja synnytysosaston tilat. Valmennukseen pääsee osallistumaan internet-sivuilta. Lahden sairaalalla on myös Facebook -sivut. (Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä 2018.)

5.1.2 KYS: Etelä-Savo, Keski-Suomi, Pohjois-Karjala ja Pohjois-Savo

Mikkelin sairaalassa syntyy vuosittain 700-800 lasta (THL 2018). Mikkelin sairaalassa järjestetään synnytysvalmennusta tällä hetkellä kerran kuukaudessa ja sinne ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Mikkelin internet-sivuilta löytyy Kätilö-chat (ma ja to 12-14) ja synnytystoivelomake, jossa on kysytty toiveita synnytyksestä ja synnytyksen jälkeisestä ajasta. Tutustumiskäynneistä ei ole mainintaa internet- sivuilla. Sivut on mahdollista lukea suomeksi, englanniksi, ruotsiksi ja venäjäksi. Sairaanhoidopiiriltä löytyy myös Facebook -sivut. (Etelä-Savon sosiaali- ja terveystyöt 2018.)

Jyväskylän (Keski-Suomen keskussairaala) sairaalassa syntyy vuosittain noin 2000 lasta (THL 2018). Jyväskylän sairaalan internet-sivuilta löytyy synnytyskokemuskysely. Synnytysvalmennus löytyy internet-sivuilta videoiden muodossa, josta tuleva äiti tai vanhemmat voi katsoa videoita itselle sopivana ajankohtana. Videoihin on saatavana tekstitys suomeksi. Valmennus käydään läpi kahdeksassa osassa, joissa on muun muassa sairaalaan tulo, synnytyksen vaiheet ja sairaalan tilat. Sairaalassa on aikaisemmin ollut käytössä kätilö-chat, mutta se on suljettu vähäisen käytön vuoksi. Chatin tilalle on tulossa

kysymys-vastaus-sivu, jossa on koottu suosituimmat synnytykseen, vauva-arkeen ja raskauteen liittyvät aiheet. Jyväskylän sairaalan sivut on mahdollista lukea suomeksi ja englanniksi. Sairaanhoidopiiriltä löytyy myös Facebook- ja Instagram -sivut. (KSSHP 2014, 2019.)

Joensuun (Pohjois-Karjalan keskussairaala) sairaalassa synnytyksiä on vuodessa noin 1550 (THL 2018). Internet-sivuilta on mahdollista varata aika tutustumiskäynnille. Myös kuvien muodossa on mahdollista tutustua osastoon etukäteen. (Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä.)

Kuopion sairaalassa syntyy vuosittain noin 2000 lasta (THL 2018). Sairaalan internet-sivuilla on synnytysvalmennus videoina. Tutustumiskäynnit ovat olleet tauolla joitakin vuosia, mutta toiminta aloitetaan uudelleen perheiden toiveesta lokakuussa 2019. Käyn- tejä järjestetään noin kolmen viikon välein ja tarvittaessa useamminkin. Yhdelle käynnille mahtuu kahdeksan raskaana olevaa äitiä sekä heidän puoliso/tukihenkilö. Tutustumis- käynnille ilmoitaudutaan puhelimitse. Sivut on mahdollista lukea suomeksi, englanniksi, ruotsiksi ja venäjäksi. Kuopion sairaalalla on myös Facebook -sivut. (KYS.)

5.1.3 OYS: Kainuu, Keski-Pohjanmaa, Lappi, Länsi-Pohja ja Pohjois-Pohjanmaa

Kajaanissa (Kainuun keskussairaala) syntyy vuosittain noin 500 lasta (THL 2018). Sai- raalan internet-sivuilla, on erilaisia oppaita ja esitteitä synnytyksestä sekä ohjeet sairaa- laan saapumiselle. Tutustumiskäynnille varataan aika. Käynnillä on mukana enintään viisi paria. Vanhemmat pääsevät tutustumaan synnytys saliin ja vastasyntyneiden teho- osastoon. Heille kerrotaan hoitokäytännöistä, teho-osaston toiminnasta yleisesti, sekä keskosen tai sairaan lapsen hoidon erityispiirteistä. Käynnillä on mahdollisuus kysyä hoi- tohenkilökunnalta kysymyksiä ja esittää toiveita. (Kainuun sote.)

Kokkolan (Keski-Pohjanmaan keskussairaala) sairaalassa syntyy vuosittain noin 1500 lasta. Tutustumiskäyn- tejä synnytys - ja vierihoidon osastolle järjestetään synnytysvalmen- nuksen osana, joka kestää 2-3 h. Jos äiti/vanhemmat ovat jo käyneet valmennuksessa, on heidän mahdollista osallistua vain käyntiin. Käyn- tejä on viikoittain, eikä sinne tarvitse ilmoitautua erikseen. Käyn- tejä pitää synnytys salin kättilöt. Tutustumiskäyn- tejä on suo- men ja ruotsin kielellä. Internet-sivuilta löytyy neuvonta chat, jossa palveluneuvojat vas- taavat kysymyksiin. Sairaanhoidopiirillä on myös Facebook -sivut. (Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveyspalvelukuntayhtymä Soite.)

Rovaniemen (Lapin keskussairaala) sairaalassa syntyy vuosittain noin 1000 lasta. Internet-sivuilta löytyy esittelyvideo synnytyssalista ja -vuodeosastosta. Synnytysvalmennukseen on mahdollista osallistua kerran raskauden loppupuolella. Aika varataan soittamalla osastolle ja valmennuksen pitää yksikön kättilöt. Internet-sivut ovat luettavissa suomeksi, englanniksi ja saameksi. (Lapin sairaanhoitopiiri 2018.)

Kemin (Länsi-Pohjan keskussairaala) sairaalassa syntyy vuosittain noin 500 lasta (THL 2018). Synnytysyksikkö on osa Mehiläinen Länsi-Pohja synnytys- ja naistentautiyksikköä. Synnytysvalmennuksen osana tutustutaan synnytysosaston tiloihin ja käydään läpi kivunlievitystä ja synnytystä. Käyntejä järjestetään joka toinen viikko. (Mehiläinen 2019.) Sairaalan internet-sivuilla on PowerPoint -esitys, jossa esitellään tilat ja kerrotaan synnytyksen kulusta (Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin kuntayhtymä).

Oulun sairaalassa syntyy vuosittain noin 3400 lasta. Sairaala järjestää synnytysvalmennusta kaksi kertaa kuukaudessa ja sinne ei tarvitse ilmoittautua. Sähköpostilla on mahdollista lähettää kysymyksiä kättilöille etukäteen, jotka käsitellään tutustumiskäynnin yhteydessä. Sairaalan internet-sivuilta on mahdollista lukea synnytykseen liittyvistä asioista ja katsoa synnytysvalmennus -videoita, joissa on tarkasti selitetty synnytyksen eri vaiheita ja esitelty sairaalan toimintaa. (OYS.)

5.1.4 TAYS: Etelä-Pohjanmaa, Kanta-Häme ja Pirkanmaa

Seinäjoen sairaalassa syntyy vuosittain noin 1600 lasta. Sairaalassa tutustumiskäynti on kerran viikossa ja se järjestetään synnytyssalissa. Käyntiin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Synnytysvalmennusta järjestetään myös sairaalan tiloissa kaksi kertaa viikossa. Synnytysvalmennukseen tulee ilmoittautua etukäteen. Seinäjoen sairaalalla on myös Facebook- ja Instagram -sivut. (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri.)

Hämeenlinnan (Kanta-Hämeen keskussairaala) sairaalassa syntyy vuosittain noin 1400 lasta. Sairaalan internetsivuilla on mahdollista täyttää kättilölle lomake, jossa kysytään toiveita synnytykseen liittyen. Sivuilta löytyy myös valmennusmateriaalia synnytykseen liittyen. Tutustumiskäynti ja synnytysvalmennus toteutetaan ryhmissä ja varauksen pysyy tekemään internet-sivujen kautta. Tutustumiskäyntejä järjestetään torstaisin ja synnytysvalmennusta lauantaisin. Valmennus sisältää tutustumisen synnytyssaliin. Hämeenlinnan sairaalalla on myös Facebook -sivut. (Kanta-Hämeen keskussairaala.)

Tampereen sairaalan internetsivuilla on asiakaspalvelu Chat, jossa voi valita äitiys- ja lastenneuvola osion. Chatissä on mahdollista esittää kätilöille kysymyksiä raskaudesta ja synnytyksestä. Sivuille on myös kerätty yleisimmät kysymykset, jotka vanhempia mieltityttävät. Lisäksi sivuilla on videoita synnytyksen vaiheista. Sairaalassa syntyy vuosittain noin 4500 lasta. Tutustumiskäyntejä järjestetään kerran viikossa. Tutustumiskäynnin pitää synnytyssalikätilö. Internet-sivuilla on kaavake, jonka avulla voi lähettää kysymyksiä kätilöille etukäteen. Kysymykset käsitellään tutustumiskäynnin aikana. Tampereen sairaalalta löytyy myös Facebook- ja Instagram -sivut. (TAYS 2017.)

5.1.5 TYKS: Satakunta, Vaasa ja Varsinais-Suomi

Porin (Satakunnan keskussairaala) sairaalassa synnytysvalmennusta järjestetään kaksi kertaa kuukaudessa. Kätilöille voi tilaisuuden alussa jättää nimettömiä kysymyksiä, jotka käydään läpi valmennuksen aikana. Internet - valmennuksessa esitetään myös lyhyt video synnytyksestä ja synnytysvuodeosastosta. Käynnit järjestetään auditoriossa. Sairaalassa syntyy vuodessa 1700-1800 lasta. Porin sairaalalla on myös Facebook- ja Instagram -sivut. (Satasairaala.)

Vaasan sairaalassa syntyy vuodessa noin 1400 lasta. Sairaalassa on aloitettu tutustumiskäynnit synnytyssaliin ja lapsivuodeosastoon ensisynnyttäjille tammikuussa 2019. Käynnille ilmoitaudutaan etukäteen. Valmennukseen mahtuu kerrallaan viisi paria. Valmennuksia on saatavilla suomen-, ruotsin- ja englanninkielisenä. Valmennusta on saatavilla suomen ja ruotsin kielellä yhtenä päivänä viikossa. Englannin kielistä valmennusta on saatavilla noin kerran kuukaudessa. Valmennuksen pitää synnytyssalissa työskentelevä kätilö. Vaasan sairaalalla on myös Facebook- ja Instagram -sivut. (Vaasan keskussairaala 2019.)

Turun sairaalassa syntyy vuosittain noin 4000 lasta. Tutustumiskäyntejä on kolme kertaa viikossa. Käyntiin voi varata ajan internet-sivuilta. Ohjauksia on saatavilla englannin ja ruotsin kielellä. Käyntiin varataan aikaa 1,5 h. Vuodeosaston kätilö kertoo lapsivuodeosaston hoidosta sekä tiloista. Käynnille ei toivota lapsia mukaan ja äidillä saa olla mukanaan isä/puoliso/tukihenkilö. Sairaalan internet-sivuilla on kerrottu laajasti raskaudesta, synnytyksestä ja sairaalan käytännöistä. Sivuille on myös sairaalan esittely virtuaalisesti. Tyksillä on Facebook- ja Instagram -sivut. (Tyks 2019.)

5.1.6 Ålands hälso- & sjukvård

Ålands hälso- & sjukvård -sairaalassa syntyy vuosittain noin 200-300 lasta. Synnytysvalmennusta järjestetään kerran kuukaudessa ja tapaaminen sisältää kierroksen osastolla. Hyvä aika osallistua valmennukseen on viikolla 30-32. Pääaiheita valmennuksessa ovat odotukset synnytyksestä ja aikaisemmat synnytyskokemukset. Valmennuksen aikana puhutaan myös synnytyksen kivunlievityksestä, rentoutumisesta ja imetyksestä. Synnytysvalmennukseen ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Sairaalan sivut ovat luettavissa ruotsiksi ja englanniksi. (Ålands hälso- & sjukvård.)

5.2 Synnytyssairaalaan tutustumisen vaikutus synnytyskokemukseen

Synnytykseen kuuluu onnen ja ilon tunteita, joskin myös pettymystä, epätoivoa ja pelkoa. Ehjä ja myönteinen synnytyskokemus ei ole kuitenkaan objektiivisesti mitattavissa. eikä se aina tarkoita sitä, että synnytys olisi mennyt hyvin tai noudattanut tiettyä kaavaa. (Haapio & Pietiläinen 2015.) Myönteinen synnytyskokemus voimaannuttaa äitiä ja edistää lapsen ja äidin välisiä siteitä (O'Hare & Fallon 2011), sekä luo huolehtivan vuorovaikutussuhteen vastasyntyneen kanssa. Kielteisen kokemuksen tunnistaminen ei ole myöskään aina helppoa ja ilmiselvää huomata. (Turtiainen 2014.) Ensisynnyttäjäys saattaa vaikuttaa kielteisen synnytyskokemuksen muodostumiseen ja yleensä tutustumiskäynti sairaalaan on järjestetty juuri ensisynnyttäjille (Toivonen 2018).

Klemetin ja Raussi-Lehdon (2014) mukaan sähköisesti tuotetut tietopalvelut eivät korvaa henkilökohtaisen kontaktin ja vertaistuen tarvetta. Kun vanhemmat saavat sairaalasta tietoa raskaudesta ja synnytyksestä, vältetään erilaisten tietolähteiden antama ristiriitainen tieto. Tiedon tulee olla saatavilla oikeaan aikaan ja sen tulee olla ymmärrettävää, sekä tukea synnytyksestä selviytymistä. Synnytysvalmennuksen parhaasta toteutustavasta ja ajankohdasta puuttuu näyttö, mutta on kuitenkin huomattu, että valmennuksessa tarjottavan tiedon ja tuen antaminen auttaa perhettä käsittelemään erilaisia tarpeita raskausaikana. Jos kuitenkin käyntiä synnytyssairaalaan ei valmennuksessa pystytä tarjoamaan, tulisi THL:n mukaan vanhemmille kertoa mahdollisuuksista, joita synnytyssairaala tarjoaa. Hoitohenkilöstön täydennyskoulutukset ja tapaamiset synnytyssairaalan ja neuvolan henkilöstön välillä, ovat hyviä keinoja oppia yhdessä ja keskustella yhteistyötä tekevien työympäristöstä ja käytännöistä. THL:n mukaan äitiyshuollossa toimivien työnkierto sekä tutustumiskäynnit äitiyshuollossa ja synnytyssairaalan välillä

lisäävät tietoutta ja auttavat synnytysvalmennuksen suunnittelussa. (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013.) Hyvinvointia edistävää toimintaa synnytysvalmennuksissa on vaikea osoittaa tieteellisin tutkimuksin, koska synnytysvalmennus on niin monimuotoinen (Arhieta - Pinedo ym. 2010).

Haapio (2006) on tehnyt tutkimuksen ensimmäistä lastaan odottavien vanhempien kokemuksista sairaalassa järjestetystä synnytysvalmennuksesta, johon on kuulunut myös synnytysympäristön tilojen näkeminen. Synnytyssairaala ympäristönä voi olla varsinkin ensisynnyttäjille vieras asia. Tutkimuksesta käy ilmi, että vanhemmat kokevat synnytysalin ja sairaalan tilojen näkemisen tärkeänä. Sen avulla synnytystapahtumaa on helpompi kuvitella, kun synnytystä koskeville ajatuksille ja mielikuville on olemassa todellinen paikka. Vanhempien mielikuvat ovat muodostuneet usein televisio-ohjelman pohjalta, ja saattavat olla kovin vääristyneitä. Käynnin jälkeen mielikuvat ovat realistisemmat. Voidaan siis sanoa, että synnytysympäristön näkemisellä on ennaltaehkäisevä vaikutus vääristyneiden ajatusten ja mielikuvien muodostumisessa synnytykseen liittyen. Synnytyssairaalan tutustumisella on myös vaikutus turvallisuuden tunteen vahvistumiselle. On myös tärkeää hallinnan tunteen muodostumisen kannalta, että äidillä on riittävä tiedon määrä synnytysympäristöstä ja sen tuttuudesta. On siis tärkeää, että tutustumiskäynnillä päästään tutustumaan synnytysympäristöön, sillä sairaalan rauhallisuus, ympäristön tuttuus sekä kodinomaisuus vaikuttavat myös hallinnan tunteeseen. Tutustumiskäynti sairaalaan lisää myös hallinnan tunteen kokemista siinä vaiheessa, kun tulee aika lähteä sairaalaan synnyttämään ja pääsee jo entuudestaan tuttuun paikkaan.

Englannissa tehdyssä tutkimuksessa kartoitettiin raskaana olevien naisten ajatuksia siitä, millainen on täydellinen synnytyssairaala. Tutkimuksessa nousi esiin tärkeäksi asiaksi henkilökuntaan tutustuminen sairaalan tutustumiskäynnillä, henkilökunnan ystävällisyys ja läsnäolo, sekä synnytyssosaston hyvä tunnelma. (Berlit ym. 2012.) Haapion (2017) mukaan tutustumiskäyntejä on vähennetty, jolloin äitien hakeutuminen synnytyspelkohoitoihin on lisääntynyt. Vanhempien tutustuminen synnytysympäristöön, asiakaslähtöisen tiedonsaannin turvaaminen ja mahdollisuus keskustella kättilöiden kanssa avoimesti synnytyksestä, ovat keskeisessä roolissa synnytyspelon ehkäisyssä. Käynti synnytyssairaalassa toimii myös hyvänä synnytyspelon hoitona (Sandström ym. 2019). Synnytyspelosta kärsivä nainen tulisi ohjata sairaalan omille internetsivuille, jolloin odottavan äidin tieto ei perustuisi keskustelupalstoihin ja toisten naisten kokemuksiin, vaan ajantasaiseen sekä luotettavaan tietoon (Haapio 2009; Haapio & Pietiläinen 2015).

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyössä on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia hyviä tieteellisiä toimintatapoja jokaisessa työvaiheessa, joita on rehellisyys, tarkkuus, sekä huolellisuus. Työn suunnittelu ja toteutus toteutettiin, sekä raportoitiin tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Työssä on kunnioitettu toisten tutkijoiden tekemää työtä ja niitä on käytetty työssä asianmukaisesti, viitaten heidän julkaisuihinsa. Työ toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jolloin erillistä tutkimuslupaa ei tarvita. Työssä on käytetty alkuperäisiä lähteitä ja ne on merkitty asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Lähdemerkinnät ovat merkitty oikeaoppisesti, jotta ne ovat haettavissa myös jälkepäin kenen tahansa toimesta. Toisten tekstiä ei ole plagioitu tai yritetty esittää omana tietona. Tutkimuskysymykset ovat olleet mielessä koko opinnäytetyön tekoprosessin aikana ja niihin on vastattu laajasti sekä luotettavasti. (Hirsjärvi ym. 2009.) Tutkimustietoa opinnäytetyöhön on haettu yhdentoista vuoden sisältä, mutta yksi tutkimus on vuodelta 2006. Tämä ei kuitenkaan heikennä tutkimustuloksia, koska tutkimuksessa käsitellään synnytyskokemuksia, jotka ovat muuttumatonta tietoa.

Suurin osa opinnäytetyötä on sairaanhoitopiirien internet-sivujen tarkastelu ja tiedonhankinta tutustumiskäynteihin liittyen. Joidenkin sairaanhoitopiirien sivuja tulee tutkia tarkasti, jotta oikeat tiedot löytyvät. Sairanhoitopiireillä tutustumiskäytänteet on ilmoitettu eri termein, joka lisää tiedon hankinnan haastavuutta. Osalla sairaaloista ei löydy tietoa sivujen viimeisimmästä päivityksestä ja osalla päivitetään aktiivisesti. Näin ollen tietojen luotettavuus ja ajantasaisuus ei kaikkien sairaaloiden kohdalla ole tiedossa. Luotettavuutta lisää kuitenkin tarkka ja huolellinen työskentely työn jokaisessa vaiheessa (Hirsjärvi ym. 2009). Opinnäytetyö on tehty puolueettomasti ja mitään tiettyä organisaatiota mainostamatta. Kaikkien sairaaloiden sivuilta on otettu samat tiedot, jotka sivuilta on ollut saatavilla. Opinnäytetyön luotettavuutta saattaa heikentää se, että aiheesta on Suomessa tehty vain vähän tutkimuksia. Tekoprosessi oli haastavaa vähäisen tutkimustiedon vuoksi. Synnytyskokemukset ovat aiheena arkaluontoisia ja työssä on käyty yleisesti läpi synnytyskokemukseen vaikuttavia asioita. Näin ollen yksittäisen ihmisen synnytyskokemusta ei työssä ole.

7 POHDINTA

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja sen tarkoituksena oli kartoittaa Suomen synnytyssairaaloiden tutustumiskäytänteitä. Työssä selvitettiin myös tutustumiskäyntien vaikutusta synnytyskokemuksen muodostumiseen. Tieto koottiin yhteen aiemmin tehdyistä tutkimuksista, kirjallisuudesta, sekä Suomen synnytyssairaaloiden internet-sivuilta.

Työskentelyn alussa kartoitetaan synnytyssairaaloiden tutustumiskäytänteitä, ja alussa oli ajatuksena, että sairaaloista useimmat ovat luopuneet tutustumiskäynneistä. Opinnäytetyön päätuloksista käy kuitenkin ilmi, että useat sairaalat ovat siirtyneet virtuaaliseen tutustumiskäyntiin, mutta monissa sairaaloissa on vielä käytössä konkreettinen tutustumiskäynti ja lisäksi järjestetään synnytysvalmennusta. Vuosien varrella eri sairaalat ovat lopettaneet tutustumiskäyntien järjestämisen, mutta niitä on otettu myös takaisin käyttöön. Esimerkiksi Vaasan keskussairaalassa käyntejä on aloitettu järjestämään tammikuussa 2019 (Vaasan keskussairaala 2019), ja KYS:issä on otettu vuosien tauon jälkeen lokakuussa 2019 (KYS 2019). Suomen synnytyssairaaloista 18:sta on käytössä tutustumiskäynti ja viidellä tutustuminen tapahtuu internet-sivujen kautta. Näin ollen kaikilla sairaaloilla on otettu huomioon sairaalan tiloihin tutustuminen. Lisäksi tutustumiskäyntejä järjestävien sairaaloiden sivuilta löytyy paljon materiaalia synnytykseen valmistautumiseen, sekä sairaalan ympäristöön ja käytäntöihin tutustumiseen.

Vanhempien elämässä synnytykseen valmistautuminen on merkityksellinen asia ja siihen liittyy erilaiset mielikuvat synnytyksestä, odotukset, pelot ja myös lapsen hyvinvointi. Synnytys on myös yksi tärkeimmistä asioista naisen elämässä ja sitä kokemusta nainen kantaa koko elämän ajan muistoissaan. Ei ole siis saman tekevää millaiseksi synnytyskokemus muodostuu. (Haapio ym. 2009.) Synnytyskokemuksella tarkoitetaan synnyttäjän omaa henkilökohtaista kokemusta hänen synnytyksestään (Toivonen 2018). Hyväksi muodostuva kokemus synnytyksestä onkin paras synnytyspelon ehkäisijä naisen seuraavaa raskautta ajatellen (Haapio ym. 2009).

Synnytyssairaalassa käynnin on todettu lisäävän hallinan tunnetta, ehkäisevän ja lievittävän synnytyspelkoa, sekä lisäävän vanhempien turvallisuuden tunnetta (Karlström 2015; THL 2018; Sandström ym. 2019). Tutustumiskäynti toimii vanhemmille myös apuna heidän muodostaessa realistista käsitystä synnytyksestä ja synnytysympäristöstä (Sandström ym. 2019). Synnytysvalmennuksella pyritään myös ennaltaehkäisemään ja

lievittämään pelkoja, jotka liittyvät raskauteen. Lisäksi siihen osallistumisella on todettu olevan suuri merkitys synnytyskokemuksen muodostumisessa. Valmennuksen kannalta tämä tarkoittaa sitä, että vanhemmat pääsevät tutustumaan heidän tulevaan synnytysympäristöönsä ja heille annetaan oikeaa tietoa raskaudesta, sekä turvataan vanhempien mahdollisuus keskustella hoitavien kättilöiden kanssa. Myös raskausaikana saadulla tiedolla on todettu olevan merkittävää vaikutusta turvallisen olon ja hallinnan tunteen saavuttamisessa. Hallinnan tunne itsessään ei kuitenkaan tarkoita sitä, että äidin täytyy hallita ja kontorlloida kaikkea, jota synnytykseen liittyen tapahtuu. Vaan sitä, että äiti pysyy hyväksymään yllätyksellisyyden synnytyksessä, ilman että hän traumatisoituu. Positiivisilla odotuksilla synnytystä kohtaan on yhteys positiivisen kokemuksen muodostumiseen. Joten myös negatiiviset odotukset ovat yhteydessä kielteiseen kokemukseen synnytyksestä. Synnytysvalmennuksella on siis tärkeä merkitys siinä, mitä synnyttävä odottaa synnytykseltä. (Haapio ym. 2009.)

Opinnäytetyössä on saatu laajasti kartoitettua ensimmäistä tutkimuskysymystä ja löydetty kattavasti tietoa siitä, miten tutustumiskäynnit ovat järjestetty Suomessa, vaikka kartoitus rajoittuukin ainoastaan internet-lähteisiin. Toinen tutkimuskysymys käsittelee tutustumiskäynnin vaikutusta synnytyskokemukseen. Kysymykseen on saatu vastaus, mutta on huomattu, että tutustumiskäynneistä ja niiden vaikutuksista synnytyskokemukseen on tehty vähän tutkimuksia Suomessa. Aihe on tärkeä ja tutustumiskäyntien vaikutusta raskaana oleviin naisiin tulisi tutkia lisää, sillä syntyvyys on ajankohtainen asia myös tulevaisuudessa. Maailma kehittyy vauhdilla eteenpäin ja yhä enemmän palveluja siirretään verkkoon. Kuitenkin tutustumiskäynti sairaalaan on tämän tiedon valossa todella tärkeältä ja hyvin konkreettiselta asialta vanhemmille, jotka odottavat lasta, varsinkin esikoistaan. Siksi on tärkeää, että myös tulevaisuudessa turvattaisiin vanhempien mahdollisuus tutustua heidän tulevaan synnytysympäristöönsä konkreettisesti pääsemällä paikanpäälle katsomaan, ja näin tukea myös heidän henkistä valmistautumista tulevaan synnytykseen. Vuodesta 1999 vuoteen 2019 synnytyssairaaloita on vähennetty yhteensä 20 (Klemetti & Hakulinen-Viitanen 2013). Lisäksi laskeva synnytysten määrä on puhuttanut Suomessa lähivuosina. Näin ollen tulevaisuudessa tulisi mahdollisesti kiinnittää huomiota tarjottaviin palveluihin entistä enemmän, koska synnytyssairaaloita on vähennetty paljon viime vuosina ja myös syntyvyys on Suomessa laskusuuntainen.

Työn edetessä on huomattu, että virtuaalisuus on lisääntynyt Suomessa viime vuosina terveydenhoitoalalla. Tämä näkyy myös sairaaloiden internet-sivuilla olevien

synnytysvalmennusmateriaalien myötä, joita on esimerkiksi erilaiset videot, kuvat ja chat-palvelut. Tiedonsaanti on laajentunut sairaaloiden toimesta myös niille kanaville, joilla nykypäivänä ihmiset viettävät paljon aikaa. Näin voidaan paremmin turvata asiakkaille myös muilla kanavilla ajankohtainen ja luotettava tieto. Opinnäytetyöstä käy myös ilmi, että monilla sairaaloilla on käytössään internet-sivujen lisäksi Facebook-, Instagram- ja Youtube -sivut. Sairaaloiden internet-sivuita tehtyjen havaintojen perusteella sivuilla olevat synnytysvalmennusmateriaalit on sisällöllisesti kattavat ja toimivat hyvänä lisänä vanhemmille synnytykseen valmistautumisessa. On tärkeää, että tänä aikana, kun internet ja media tuovat vanhemmille erilaista tietoa raskauteen, synnytykseen ja vanhemmuuteen liittyen, on vanhemmilla mahdollisuus tutustua synnytyssairaalaansa heidän internet-sivujen kautta. Näin ollen vanhemmat voivat olla varmoja siitä, että tieto on oikeaa ja juuri heidän tulevaan synnytyssympäristöön liittyvää.

Työhön on kartoitettu tietoa synnytyssairaaloiden tutustumiskäytänteistä heidän internet-sivujensa kautta ja herättää ajatuksen siitä, että sairaaloiden sivuilla voisi tulevaisuudessa olla vielä paikka listalle, johon on kerätty vanhempien usein kysytyt kysymykset ja niihin olevat vastaukset. Tätä kysymyslistaa voidaan kerätä esimerkiksi neuvolan terveydenhoitajan kautta vanhemmilta yhteistyössä sairaaloiden kättilöiden kanssa. Tutustumiskäynnillä vanhemmille saattaa tulla paljon uutta informaatiota, ja kaikkea ei välttämättä muisteta sillä hetkellä kysyä. Listalta vanhemmat voivat saada lisää tietoa asioista, jotka heitä askarruttaa tulevassa synnytyssairaalassa. Lista toimii hyvänä tiedon lähteenä myös esimerkiksi silloin, kun synnyttäjät/vanhemmat eivät pysty osallistumaan sairaalan tutustumiskäynnille, tehdään päätöstä siitä, mikä sairaala valitaan synnytyssairaaloista, tai edellisestä synnytyksestä on kulunut jo useampi vuosi, eikä ole tietoa sairaaloiden käytänteistä. Lisäksi monissa Suomen synnytyssairaaloissa käytetään chat-palvelua, jonka kautta voidaan kysyä vanhempia askarruttavia kysymyksiä. Chat on hyvä matalan kynnyksen yhteydenottotapa raskaana oleville ja tulevan vauvan vanhemmille. Kaikkien sairaaloiden internet-sivuilla ei kerrota tietoa siitä, milloin sivut ollaan päivitetty. Jos kaikkien sairaaloiden sivuilla on tieto siitä, milloin viimeisin päivityksen ajankohta on, voisi se luoda vanhemmille lisää varmuutta tiedon ajankohtaisuuteen ja luotettavuuteen.

LÄHTEET

Aune, I., Dahlberg, U., Persen, J., Selboe, S., Skogås, A., Torvik, H. 2015, "Promoting a normal birth and a positive birth experience — Norwegian women's perspectives", *Midwifery*, vol. 31, no. 7, pp. 721-727. Viitattu 30.09.2019

Arhieta-Pinedo I, Paz-Pascual C, Grandes G, Remino-Fernandezdejamboa G, OdriozolaHermosilla I, Bacigalupe A & Payo J. 2010. The benefits of antenatal education for the childbirth process in Spain. *Nursing Research* 59(3), pp. 194-202. Viitattu 4.10.2019.

Berlit, S., Hägele, F., Job, H., Kehl, S., Siemer, J., Sütterlin, M., Tuschy, B. 2012. Expectations of pregnant women on an ideal maternity hospital. Viitattu 14.11.2019.

Bryanton, J., Gagnon, A., Johnston, C. & Hatem, M. 2008. "Predictors of Women's Perceptions of the Childbirth Experience", *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, vol. 37, no. 1, pp. 24-34. Viitattu 04.10. vol. 21, no. 3, pp. 158-168. Viitattu 30.9.2019

Dennis T. 2015. Women's Experiences with Traumatic Childbirth. Dissertation, Georgia State University. Viitattu 30.9.2019

Eksote. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyöry. Raskaus ja synnytys. Viitattu 10.9.2019. <http://www.eksote.fi> > Etusivu > Terveystyöry > Raskaus ja synnytys > Synnytysosasto G1

Eksote. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyöry. Raskaus ja synnytys. Viitattu 10.9.2019. <http://www.eksote.fi> > Etusivu > Terveystyöry > Raskaus ja synnytys > Synnytysvalmennus

Essote. Etelä-Savon sosiaali- ja terveystyöry. Synnytysvalmennus. Viitattu 10.9.2019. <https://www.essote.fi/> > Etusivu > Asiakkaalle > Palvelut > Raskaus ja synnytys > Synnytysvalmennus

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitotyöry. Synnytysosasto. Viitattu 10.9.2019. <http://www.epshp.fi> > Etusivu > Hoitopalvelut > Hoidot ja tutkimukset > Naistentaudit ja synnytykset > P01 Synnytysosasto

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitotyöry. Synnytysosasto. Viitattu 10.9.2019. <http://www.epshp.fi> > Etusivu > Hoitopalvelut > Hoidot ja tutkimukset > Naistentaudit ja synnytykset > P01 Synnytysosasto > Synnytysvalmennus

Haapio, S. 2017. Synnytysvalmennus kätilytyön interventiona: ensisynnyttäjien valmennuskokemukset ja valmennuksen vaikuttavuus, Tampere University Press. Viitattu 2.11.2019

Haapio, S. 2006. Synnytysvalmennus sairaalassa. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu: 2.11.2019

Haapio, S., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Edita, Helsinki. Viitattu 10.09.2019

Haapio, S. & Pietiläinen, S. Perhe- ja synnytysvalmennus. Teoksessa: Paananen, U. K., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E., Äimälä, A., Rusanen, S. & Laajasalo, S. 2015, *Kätilytyö : raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika*, 6. uudistettu painos. s. 208-211. Edita, Helsinki. Viitattu 10.09.2019

Hakulinen, T., Kuronen, M., Pelkonen, M. & Salo, J. 2019. Meille tulee vauva. THL. 2. uudistettu painos. Helsinki. Viitattu 14.11.2019

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. & Sinivuori, E. 2009, *Tutki ja kirjoita*, 15. uudistettu painos. Tammi. Helsinki. Viitattu 19.11.2019

Hoitopaikanvalinta. 2018. Synnytyssairaalat. Viitattu 16.09.2019

HUS. Helsingin yliopistollinen sairaala. Espoon sairaala. Viitattu 10.9.2019. www.hus.fi > Etusivu > Sairaanhoido > Sairaalat > Espoon sairaala

HUS. Helsingin yliopistollinen sairaala. Espoon sairaala. Viitattu 10.9.2019. www.hus.fi > Etusivu > Sairaanhoido > Sairaalat > Hyvinkään sairaala

HUS. Helsingin yliopistollinen sairaala. Espoon sairaala. Viitattu 10.9.2019. www.hus.fi > Etusivu > Sairaanhoido > Sairaalat > Hyvinkään sairaala > Synnytys > Tutustumiskäynti synnytysyksikköön

HUS. Helsingin yliopistollinen sairaala. Espoon sairaala. Viitattu 10.9.2019. www.hus.fi > Etusivu > Sairaanhoido > Sairaalat > Lohjan sairaala

HUS. Helsingin yliopistollinen sairaala. Tutustumiskäynti synnytyssairaalaan. Viitattu 10.9.2019. www.hus.fi > Etusivu > Sairaanhoido > Sairaanhoidopalvelut > Synnytykset > Vauvamatkalla-Opas odottajalle > Raskausajan sairaalakäynnit > Tutustumiskäynti sairaalaan

Hyvis. Ajanvaraus. Kymenlaakso. Viitattu 19.10.2019 www.hyvis.fi > Web > Kymenlaakso > Ajanvaraus

Kainuun sote. Synnytä Kajaanissa. Viitattu 10.9.2019. <https://sote.kainuu.fi> > Etusivu > Synnytä Kajaanissa

Kanta-Hämeen keskussairaala. Synnytys. Viitattu 10.9.2019. www.khshp.fi > Etusivu > Palvelut > Synnytys

Kanta-Hämeen keskussairaala. Synnytyssosasto. Viitattu 10.9.2019. www.khshp.fi > Etusivu > Palvelut > Synnytys > Synnytyssosasto

Kanta-Hämeen sairaanhoitopiiri ky. 2010. Tervetuloa synnytyssosaston ajanvarauspalveluun! Viitattu 10.9.2019. <https://synnytykset.tutustuminen.khshp.varauskirja.fi> > Etusivu > Meille hoitoon > Sähköinen asiointi > Synnytyssosaston tutustumis- ja valmennuskäynti

Karlström, A. 2015, "The meaning of a very positive birth experience: focus groups discussions with women", BMC Pregnancy and Childbirth, vol. 15, no. 1. Viitattu 14.11.2019

Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalukuntayhtymä Soite. Naisten klinikka. Viitattu 10.9.2019. <https://www.soite.fi/> > Etusivu > Terveystalut > Synnytys > Naistenklinikka ja osasto 3

Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalukuntayhtymä Soite. Synnytyssosaston ajanvaraus. Viitattu 10.9.2019. <https://www.soite.fi/> > Etusivu > Terveystalut > Synnytys > Synnytyssosaston ajanvaraus

Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Äitiyssosiaaliohje: Suosituksia äitiyssosiaaliohjeita, Terveystalun ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 10.09.2019

Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta: Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Terveystalun ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu: 10.09.2019

KSSHP. 2018. Keski-Suomen keskussairaala. Synnytyssosasto. Viitattu 10.9.2019. <https://www.ksshp.fi/> > Etusivu > Potilaalle > Synnytys

KSSHP. 2018. Keski-Suomen keskussairaala. Synnytyssosasto. Viitattu 10.9.2019. <https://www.ksshp.fi/> > Etusivu > Potilaalle > Synnytys > Raskausaikana > Synnytyssosasto

KSSHP. 2019. Kätilö-chat on suljettu- tilalle on tulossa laaja Usein kysyttyä -sivu. Viitattu: 19.10.2019 Ksshp > Etusivu > Kätilö-chat on suljettu- tilalle on tulossa laaja Usein kysyttyä -sivu

Kuntaliitto. 2018. Sairaanhoidopiirit 2019. Viitattu 26.09.2019

Kymsote. Perhevalmennus 2019. Viitattu 19.10.2019

Kymsote. Synnytys- ja naistentautien palvelut. Viitattu 10.9.2019. <https://www.kymsote.fi> > Etusivu > Terveys- ja sairaanhoitopalvelut > Synnytys- ja naistentautien palvelut

KYS. Synnytysvalmennus. Viitattu 10.9.2019. <https://www.psshp.fi> > Etusivu > Hoitopalvelut > Synnytykset > Synnytys

KYS. Synnytysvalmennus. Viitattu 10.9.2019. <https://www.psshp.fi> > Etusivu > Hoitopalvelut > Synnytykset > Synnytysvalmennukset

KYS. Synnyttäjien tutustumiskäynnit KYSissä alkavat. 2019. Viitattu 10.09.2019. <https://www.psshp.fi> > Etusivu > Uutiset > Uutisarkisto > 2019 > syys

LSHP. Lapin sairaanhoitopiiri. Synnytys. Viitattu 10.9.2019. <http://www.lshp.fi> > Etusivu > Sairaanhoitopalvelut > Naistentaudit ja synnytykset > Synnytys ja synnytysvastaanotto

Mehiläinen Länsipohja. 2019. Tervetuloa Länsi-Pohjan sairaalaan. Viitattu 26.10.2019

Mehiläinen Länsipohja. 2019. Tervetulos synnyttämään Mehiläinen Länsi-Pohjaan! Viitattu 26.10.2019 <https://www.mehilainenlansipohja.fi> > Etusivu > Tietoa toiminnasta > Naistentaudit ja synnytys

Mercer, J., Green-Jervis, C. & Brannigan, C. 2012. "The legacy of a self-reported negative birth experience", *British Journal of Midwifery*, vol. 20, no. 10, pp. 717-722. Viitattu 04.10.2019

Nieminen, K. 2015. Sosiaali- ja terveysministeriö. STM. Pienten synnytyssairaaloiden tulevaisuus. Helsinki. Viitattu 19.09.2019

Nyman, V. 2011. "Waiting for permission to enter the labour ward world: First time parents' experiences of the first encounter on a labour ward", *Sexual & Reproductive Healthcare*, vol. 2, no. 3, pp. 129-134. Viitattu 26.09.2019

O'Hare J & Fallon A. 2011. "Women's experience of control in labour and childbirth", *British Journal of Midwifery*, vol. 19, no. 3, pp. 164-169. Viitattu 04.10.2019

OYS. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Raskaus ja synnytys. Viitattu 10.9.2019. <https://www.pppshp.fi> > Etusivu > Palvelut > Raskaus ja synnytys > Ennen synnytystä > Synnytysvalmennusajat 2019

OYS. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Raskaus ja synnytys. Viitattu 10.9.2019. <https://www.pppshp.fi> > Etusivu > Palvelut > Raskaus ja synnytys > Synnytys

Pang MN, Leung TN, Lau TK, Hang Chung TK. 2008. Impact of first childbirth on changes in women's preference for mode of delivery: follow-up of a longitudinal observational study. *Birth*, 35(2), pp. 121–128. Viitattu 30.09.2019

Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä. Naistentaudit ja synnytys. Viitattu 10.9.2019. www.pkssk.fi > Etusivu > Sairaalapalvelut > Osastot ja toimenpideyksiköt > Naistentaudit ja synnytys

Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä. Naistentaudit ja synnytys. Viitattu 10.9.2019. www.pkssk.fi > Etusivu > Sairaalapalvelut > Osastot ja toimenpideyksiköt > Naistentaudit ja synnytys > Synnytyssali 3 E > Synnytysvalmennus

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä. 2015. Synnytysosasto. Viitattu 10.9.2019. <https://www.phhyky.fi> > Etusivu > Terveyspalvelut > Keskussairaala > Vuodeosastot > Synnytysosasto

- Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä. 2015. Muuta sairaalahoitoon liittyvää informaatiota. Viitattu 10.9.2019. <https://www.phhyky.fi> > Etusivu > Terveyspalvelut > Keskussairaala > Vuodeosastot > Synnytysosasto > Muuta sairaalahoitoon liittyvää informaatiota
- Rouhe, H. & Saisto, T. 2013. Synnytyspelko. Duodecim: lääketieteellinen aikakauskirja. vol. 129, nro. 5, pp. 521-527. Viitattu 04.10.2019
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Vaasa. Viitattu 10.09.2019
- Sandström, L., Kangas, E. & Aho, A. 2019. "Synnytyspelkoa lievittävät keinot raskausaikana äitien näkökulmasta - systemaattinen kirjallisuuskatsaus", Tutkiva hoitotyö, vol. 17, no. 2, pp. 34–43. Viitattu: 2.11.2019
- Satasairaala. Synnytys. Viitattu 10.9.2019. <https://www.satasairaala.fi> > Etusivu > Palvelut > Synnytys
- Satasairaala. Synnytys. Viitattu 10.9.2019. <https://www.satasairaala.fi> > Etusivu > Palvelut > Synnytys > Synnytysvalmennus sairaalassa
- Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen: toimintaohjelma 2007-2011. 2007. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 04.10.2019
- Sosiaali- ja terveysministeriö. STM. 2019. Synnytykset jatkuvat Mikkelissä, Kajaanissa ja Rovaniemellä poikkeusluvalla. Viitattu 19.09.2019
- Stoll K, Hall W, Janssen P, Carty E. 2014. "Why are young Canadians afraid of birth? A survey study of childbirth fear and birth preferences among Canadian University students", Midwifery, vol. 30, no. 2, pp. 220-226. Viitattu 30.09.2019
- Syrjänen, R. 2013. Naisten kokemuksia synnytyksestä ja Relaxbirth synnytystuesta. Tampereen yliopisto. Viitattu 26.9.2019
- TAYS. 2019. Pirkanmaan sairaanhoitopiiri. Synnytys. Viitattu 10.9.2019. <https://www.tays.fi> > Etusivu > Raskaus ja synnytys > Synnytys
- TAYS. 2019. Pirkanmaan sairaanhoitopiiri. Tervetuloa tutustumaan synnytyssairaalaan. Viitattu 10.9.2019. <https://www.tays.fi> > Etusivu > Raskaus ja synnytys > Tervetuloa tutustumaan synnytyssairaalaan
- TENK. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 10.09.2019
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Kansalliset asiakaspalautekyselyt. Synnytyssairaaloiden asiakaspalaute. Viitattu 25.09.2019
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kokoomataulukot ennakkotiedoista 2018 pdf. Viitattu 16.09.2019
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Perinataalilasto – synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2018. Viitattu 16.09.2019
- Tiitinen, A. 2018. Synnytyspelko. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 2.11.2019
- Tiitinen, A. 2018. Synnytyskivun hoito. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 2.11.2019
- Toivonen, E. 2018. "Breech Presentation Outcome according to the mode of delivery, cardiography and childbirth experience". Tampereen yliopisto. Viitattu 2.11.2019
- Turtiainen, S. 2014. Kielteinen synnytyskokemus ja synnytyksen jälkeinen tuen saanti. Pro-gradu. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 04.10.2019

Vaasan keskussairaala. Synnytyssali. Viitattu 10.9.2019. <https://www.vaasankeskussairaala.fi> > Etusivu > Synnytys

Vaasan keskussairaala. Synnytyssali. Viitattu 10.9.2019. <https://www.vaasankeskussairaala.fi> > Etusivu > Potilaille > Hoito ja tutkimukset > Naiset, lapset ja vauvat > Raskaus ja synnytys

Vaasan keskussairaala. Synnytyssali. Viitattu 10.9.2019. <https://www.vaasankeskussairaala.fi> > Etusivu > Potilaille > Hoito ja tutkimukset > Naiset, lapset ja vauvat > Raskaus ja synnytys > Synnytykseen valmistautuminen > Synnytysvalmennus

Visit Finland. Find hospitals and clinics from Finland. 2019. Viitattu 27.11.2019. <https://www.visit-finland.com> > Home > Find hospitals and clinics > childbirth services

VSSHP. Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri. Tyks. Naistenklinikka. 2019. Tutustumiskäynnit. Viitattu 10.9.2019 www.vsshp.fi > Etusivu > Toimipaikat > Tyks Kantasairaala, Turku > Naistenklinikka > Tutustumiskäynnit

VSSHP. Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri. Tyks. Naistenklinikka. 2019. Tutustumiskäynnit. Viitattu 10.9.2019 www.vsshp.fi > Etusivu > Toimipaikat > Tyks Kantasairaala, Turku > Osastot ja poliklinikat > Synnytysosasto

Ålands hälso- & sjukvård. Preparation courses for maternity shoes 2019. Viitattu 11.10.2019. <http://www.ahs.ax> > Home > Primary care > Maternal counseling

Liite 1. Tiedonhaku-aulukko.

Päivämäärä	Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Osumat	Valitut tutkimukset
10.09.2019	Finna hakupalvelu	Perhevalmennus AND synnytysvalmennus	Kirja, Suomi, 2009-2016	11	1
10.09.2019	Finna hakupalvelu	Synnytysvalmennus AND synnytyssairaala	Kirja, Suomi, 2014-2019	1	1
10.09.2019	Google	Etelä-Savon synnytys-sairaala, tutustumis-käynti sairaalaan synnytysvalmennus 2019	-	10	1
10.09.2019	Google	Etelä-Karjalan synnytyssairaala tutustumis-käynti sairaalaan synnytysvalmennus 2019	-	20	2
10.09.2019	Google	KYS, tutustumiskäynti sairaalaan synnytysvalmennus 2019	-	30	2
10.09.2019	Google	KYMSOTE tutustumiskäynti sairaalaan synnytysvalmennus 2019	-	10	3
10.09.2019	Google	Keski-Suomen keskussairaala tutustumiskäynti sairaalaan	-	28	3

		synnytysvalmennus 2019			
10.09.2019	Google	Keski- Pohjanmaa tutustumiskäynti sairaalaan synnytysvalmennus 2019	-	20	2
10.09.2019	Google	Kanta-Hämeen keskussairaala tutustumiskäynti sairaalaan synnytysvalmennus 2019	-	20	3
10.09.2019	Google	Länsi-Pohja, tutustumiskäynti sairaalaan synnytysvalmennus 2019	-	10	2
10.09.2019	Google	Lapin sairaanhoitopiiri tutustumiskäynti sairaalaan synnytysvalmennus 2019	-	16	1
10.09.2019	Google	OYS tutustumiskäynti sairaalaan synnytysvalmennus 2019	-	20	2
10.09.2019	Google	Päijät- Häme tutustumiskäynti sairaalaan synnytysvalmennus 2019	-	20	2
10.09.2019	Google	Pohjois-karjala tutustumiskäynti sairaalaan 2019 synnytysvalmennus	-	20	2
10.09.2019	Julkari	Synnytyskokemus	Koko Julkari	9	2

16.09.2019	Google	THL synnytykset 2018-2019	-	78	1
4.10.2019	CINAHL Complete	Women's experience of control	2010-2013	6	1
4.10.2019	PubMed	Benefits antenatal experience europe	2010-2019	11	1
2.11.2019	Medic	Synnytyspelko	2008-2019, kaikki julkaisutyypit, Suomi	6	2
2.11.2019	Medic	Synnytysvalmennus OR synnytyskokemus	2006-2019, vain koko tekstit, Suomi	13	3
14.11.2019	PubMed	Maternity hospital tour	2012-2019	11	1

Liite 2. Tutkimustaulukko.

Tutkimuksen tekijät, vuosi ja kohdema	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmenetelmä	Tutkimuksen keskeiset tulokset
Arhieta, I ym. 2010. Espanja.	Arvioida synnytysvalmennuksen hyötyjä synnytyksen aikana	Havainnollistava tutkimus	Synnytysvalmennuksessa käyneet naiset kokivat vähemmän ahdistusta, kun taas maahanmuuttajataustaiset naiset kokivat enemmän ahdistusta. Synnytysvalmennuksen ja ahdistuksen välillä ei havaittu selkeää hyötyä.
Berlit, S ym. 2012. Saksa.	Selvittää millainen on raskaana olevien naisten mielestä täydellinen synnytys sairaala.	Kyselykaavake.	Tärkeimmiksi pääpiirteiksi muodostui lääkinällinen hoito äidille ja vauvalle, sekä henkilökunnan ystävällisyys.
Haapio, S 2006 Suomi	Kuvata ensimmäistä lastaan odottavien vanhempien kokemuksia sairaalassa järjestettävästä synnytysvalmennuksesta ja siinä käytettyä osallistavasta opetusmenetelmästä.	Teemahaastattelu	Sairaalan synnytysvalmennuksen merkitykseksi vanhemmille muodostui kokonaisvaltainen synnytysympäristöön tutustuminen ja synnytykseen valmentautuminen.
Haapio, S. 2017. Suomi.	Tutkia synnytysvalmennusta kätilöilyn interventiona, sekä testata sen vaikuttavuutta ensisynnyttäjien synnytykseen valmistautumisen tukemisessa.	Kaksivaiheinen tutkimus	Interventio lievensi ja vähensi äitien raskaudenaikaisia synnyttämiseen liittyneitä pelkoja sekä pelon vaikutuksia jokapäiväiseen elämään.
Haapio, S & Pietiläinen, S. 2015. Suomi	Keskittyy kätilön osaamiseen seksuaali- ja lisääntymisterveyden asiantuntijana	Kirja	-

Haapio, S ym, 2009. Suomi	Kattava kokonaiskuva suomalaisesta perhe- ja synnytysvalmennuksesta ennen raskautta, sekä raskauden jälkeen	Kirja	-
Klemetti, R & Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Suomi	Antaa äitiysneuvolatyön tueksi luotettavaa, tieteelliseen näyttöön perustuvaa tietoa ja parantaa palvelujen laatua sekä vähentää eriarvoisuutta.	Opas	Kuvataan äitiysneuvolatoiminnan tavoitteet ja toimintaa ohjaavat periaatteet.
Klemetti, R & Raussi-Lehto, E. 2014. Suomi	Koota yhteen lähivuosien tavoitteet seksuaali- ja lisääntymisterveiden edistämiseksi Suomessa.	Toimintaohjelma	Seksuaali- ja lisääntymisterveiden toimintaohjelma päivitettiin edistämään seksuaali- ja lisääntymisterveyttä.
O'Hare J & Fallon A. 2011. Irlanti	Tutkia miten naiset luovat synnytys suunnitelmansa ja mahdollisuuksia muuttaa synnytyskokemusta kokonaisuutena.	Laadullinen kuvaileva tutkimus	Synnytyksen suunnitteluvaiheessa naiset luottavat kättilöiden ja lääkäreiden asiantuntemukseen päätöksen teossa.
Sandström, L ym. 2019. Suomi.	Kuvata synnytyspelkoa lievittäviä keinoja ras-kausaikana äitien näkökulmasta.	Kirjallisuuskatsaus	Synnytyspelkoa lievittivät erilaisiin filosofioihin perustuvat synnytysvalmennukset, synnytysyksikköön tutustuminen ja erilaiset terapiat.
THL. 2019. Suomi.	Perinataalitulasto 2018	Tilasto	-
Toivonen. 2018. Suomi	Selvittää perätilasynnytyksen ennustetta ja parasta hoitoa, onko suunniteltu alatiesynnytys turvallinen vaihtoehto suunnitellulle keisarileikkaukselle sikiön syntyessä perätilassa ja verrata perätilassa päätarjonnassa tapahtuvan alatiesynnytysyrityksen ennustetta.	Vertaileva tutkimus	Äidin synnytyskokemus oli perätilalapsen alatiesynnytysyrityksen jälkeen keskimäärin samanlainen kuin normaalitarjontaisen. Ensisynnyttäjäisyys, pitkä ponnistusvaihe, lapsen synnytysvamman, alatiesynnytysyrityksen päättyminen keisarileikkaukseen ja pitkittynyt sairaalahoito lisäsivät kielteisen kokemuksen todennäköisyyttä.
Turtiainen. 2014. Suomi	Tutkimuksessa kuvataan tekijöitä, jotka vaikuttavat kielteisen	Aineistolähtein sisälönanalyysi	Kielteistä kokemusta lisäsi hallinnan tunteen puute, synnytyskipu, odottamattomat

	synnytyskokemuksen muodostumiseen, sekä naisten saamaa ja odottamaa tukea hoitohenkilökunnalta kielteisen synnytyskokemuksen jälkeen.		ongelmat ja asiat, varhaisen vuorovaikutussuhteen järkkäminen. Tuki kokemuksen jälkeen muodostui jälkikeskusteluista, läheisten tuesta. Hoitohenkilökunnan ymmärtäväinen asenne ja tieto synnytyksen kulusta vahvisti hallinnan tunnetta ja positiivista kokemusta.
--	---	--	---

Liite 3. Suomen synnytyssairaaloiden tutustumiskäynnit.

Synnytyssairaala	Tutustumiskäynti sairaalaan	Synnytyssairaalaan tutustuminen internet-sivujen kautta
Etelä-Karjalan keskussairaala, Lappeenranta	x	
Helsingin naistenklinikka, Helsinki		x
Hyvinkään sairaala, Hyvinkää	x	x
Jorvin sairaala, Espoo		x
Kainuun keskussairaala, Kajaani	x	
Kanta-Hämeen keskussairaala, Hämeenlinna	x	
Keski-Pohjanmaan keskussairaala, Kokkola	x	
Keski-Suomen keskussairaala, Jyväskylä		x
Kuopin yliopistollinen keskussairaala (Kaarisairaala), Kuopio	x	
Kymenlaakson keskussairaala, Kotka		x
Lapin keskussairaala, Rovaniemi	x	x
Lohjan sairaala, Lohja	x	x

Synnytyssairaala	Tutustumiskäynti sairaalaan	Synnytyssairaalaan tutustuminen Internet-sivujen kautta
Länsi-Pohjan keskussairaala, Kemi	x	
Mikkelin keskussairaala, Mikkelä		x
Oulun yliopistollinen sairaala, Oulu	x	
Pohjois-Karjalan keskussairaala, Joensuu	x	x
Päijät-Hämeen keskussairaala, Lahti	x	
Satakunnan keskussairaala, Pori	x	x
Seinäjoen keskussairaala, Seinäjoki	x	
Tampereen yliopistollinen sairaala, Tampere	x	
Turun yliopistollinen keskussairaala, Turku	x	x
Vaasan keskussairaala, Vaasa	x	
Ålands hälso- & sjukvård, Maarianhamina	x	