



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

KUN LAPSI SAA LAPSEN

Opas teiniäidille, kuinka valmistautua vauvan syntymään ja hoitoon

TEKIJÄ/T: Mari Ikonen
Sanni Ikonen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Kätilön tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Mari Ikonen, Sanni Ikonen	
Työn nimi Kun lapsi saa lapsen - Opas teiniäidille, kuinka valmistautua vauvan syntymään ja hoitoon.	
Päiväys	11.1.2020
Sivumäärä/Liitteet	71/8
Ohjaaja(t) Sari Makkonen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Siilinjärven neuvola	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Raskaaksi tuleminen on nuorelle monella tavalla haastava elämänmuutos, jossa on selvittävä yhtä aikaa aikuistumisesta ja raskauden tuomista haasteista. Tästä syystä on tärkeää, että nuori saa kaiken mahdollisen tuen lähipiiristä ja neuvolasta. Tämän kehittämistyön tavoitteena oli luoda selkeä ja nuorekas opas alle 18-vuotiaille teiniäideille. Oppaan tarkoituksena oli tuoda teiniäidille tietoa raskaudesta, sen tuomista muutoksista naisen kehoon, vauvan syntymään valmistautumisesta, vauvan perushoidosta, äidin ja vauvan ravitsemuksesta sekä synnytykseen valmistautumisesta. Tavoitteena oli, että terveydenhoitajat pystyvät käyttämään opasta ohjauksen tukena päivittäisessä työssään työskennellessään teiniäitien kanssa.</p> <p>Opas on koostettu käyttämällä kirjallisuustietoa ja teemahaastattelua. Haastatteluun osallistui kolme teiniäitiä. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada teiniäitien äänet kuuluviin. Haastattelun teemat olivat ravitsemus, sosioekonomiset haasteet, synnytys, imetys, kiintymyssuhde ja lapsen hoito. Oppaamme sisällöksi valikoituivat ne teemat, joista teiniäideillä oli eniten tiedon puutteita, ja joihin he kaipasivat lisää tietoa ja tukea. Haastattelun tulokset osoittivat, että teiniäidit olivat motivoituneita hoitamaan ja pärjäämään oman lapsen kanssa. Heillä oli ollut kuitenkin epävarmuutta ravitsemukseen, imetykseen ja synnytykseen liittyen.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että teiniäidit pärjäävät raskaudessa ja raskauden jälkeen hyvin, kun he saavat tukea ja apua lähipiiristä ja neuvolasta. Teiniäideillä ei ole ongelmia oman lapsen hoidossa tai kiintymyssuhteen syntymisen kanssa. Teiniäideillä oli kuitenkin havaittavissa motivaation puutetta liittyen tiedon vastaanottamiseen ja tiedon etsimiseen. Teiniäidit olisivat kaivanneet enemmän tietoa ja tukea ravitsemukseen, synnyttämiseen ja imetykseen liittyvissä asioissa.</p>	
Avainsanat teiniäiti, nuori äiti, raskaus	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Midwifery			
Author(s) Mari Ikonen, Sanni Ikonen			
Title of Thesis A child gets a child - A guide for a teenage mother on how to prepare for baby birth and care			
Date	11.1.2020	Pages/Appendices	71/8
Supervisor(s) Sari Makkonen			
Client Organisation /Partners Siilinjärven neuvola			
<p>Abstract</p> <p>Teenage pregnancy is in many ways a challenging situation to face as one has to make it through the hardships of pregnancy and transition to adulthood at the same time. Due to this reason, it is important to get help in any way possible from the relatives and a maternal clinic. The aim of this thesis was to create a simple and youthful guide for teenage mothers under 18. The purpose of the guide is to give teenage mothers information about pregnancy, delivery, changes in the female body during pregnancy, getting ready for the birth of the baby, basic care of the infant, as well as about the nutrition of the mother and the infant. The objective of this guide is also to help public health nurses in their everyday work with teenage mothers.</p> <p>The guide was created by using sources from literature and theme interviews. Three teenage mothers took part in the interviews. The study aspires to make the voices of teenage mothers heard. The subject of the interviews was nutrition, socio-economic challenges, delivery, breastfeeding, maternal bond, and infant care. The content of the guide was formed by such themes that teenage mothers lacked information on and wished to get more knowledge of and help with. The results of the interviews showed that the teenage mothers were motivated to take care of and fare well with their babies. However, they were unsure about nutrition, delivery and breastfeeding.</p> <p>As a conclusion, it can be said that the teenage mothers fared well during and after pregnancy as long as they got support from their relatives and a maternal clinic and child welfare clinic. The teenage mothers did not have any problems with taking care of their babies and developing the maternal bond. It was observed, however, that teenage mothers lacked motivation in searching and receiving information. Teenage mothers would wish to get more information and support regarding nutrition, delivery and breastfeeding.</p>			
<p>Keywords</p> <p>Teen mom, young mom, pregnancy</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	NUORUUS KEHITYSVAIHEENA.....	7
2.1	Fyysinen kehitys	7
2.2	Psyykinen kehitys.....	8
3	TEINIÄITIYS	9
3.1	Teiniäitiyden sosioekonomiset haasteet	9
3.2	Nuorta äitiä koskeva lainsäädäntö ja ennakkollinen lastensuojeluilmoitus	10
4	TIETOA RASKAUDESTA.....	12
4.1	Raskauden tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset.....	12
4.2	Elämäntavat raskausaikana	13
5	KUINKA VALMISTAUTUA SYNNYTYKSEEN JA VAUVAN SYNTYMÄÄN.....	15
5.1	Perhevalmennus	15
5.2	Synnytyksestä lyhyesti	16
6	VAUVAN PERUSHOITO.....	17
6.1	Ravitsemus.....	17
6.2	Imetyksen edut	18
6.3	Vauvan hygienia	19
6.4	Vastasyntynyt tarvitsee paljon unta.....	20
7	VAUVAN JA VANHEMPIEN VÄLINEN KIINTYMYSSUHDE	21
8	HYVÄN OPPAAN TUNNUSMERKIT	23
9	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	24
10	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	25
10.1	Tietoperustan kerääminen	27
10.2	Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä.....	28
10.3	Aineistonkeruumenetelmät	29
10.4	Sisällönanalyysi.....	30
11	TEEMAHAASTATTELUSTA SAADUT TULOKSET	32
12	POHDINTA.....	36
12.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	36
12.2	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	37

12.3 Oppaan arviointi ja kehittämisideat	39
12.4 Ammatillinen kasvu ja kehitys	40
LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	42
LIITE 1. RAVITSEMUS.....	47
LIITE 2. SOSIOEKONOMISET HAASTEET	49
LIITE 3. SYNNYTTÄMINEN	51
LIITE 4. IMETYS.....	53
LIITE 5. KIINTYMYSSUHDE	55
LIITE 6. LAPSEN HOITO.....	56
LIITE 7. OPAS	57
LIITE 8. KUTSU	72

1 JOHDANTO

Alle 20-vuotiaiden nuorten naisten raskauksia oli vuonna 2017 Suomessa 1,4% kaikista raskauksista. (THL 2018a). Teiniraskauksien määrä on 2000-luvulta lähtien vähentynyt 28 % ja alle 18-vuotiaiden raskaustilastot ovat olleet laskusuhdanteisia. Pohjoismaista Suomella ja Tanskalla on pienimmät teiniraskausluvut. Teiniraskaudet ovat globaali ongelma maapallollamme ja niihin voi liittyä huomattavia terveysriskejä kuten mielenterveydelliset- ja sosioekonomiset ongelmat sekä kaltoinkohtelun riski. Teiniäideillä ja heidän lapsillaan on myös suurentunut ennenaikaisen kuoleman riski. (Leppälahti, Gissler ja Heikinheimo 2014.)

Kehittämistyömme tarkoituksena oli luoda selkeä ja luotettava opas suomalaisille teiniäideille. Oppaalle oli tarvetta, koska teiniäidit ovat vähemmistö kaikkien lisääntymiskäisten naisten keskuudessa. Teiniäitien erityistarpeet voivat jäädä huomioimatta neuvoloissa sen vuoksi. Neuvoloissa on tarve oppaalle, joka vastaisi paremmin teiniäidin tarpeisiin. Kehittämistyömme tilaajana toimi Siilinjärven neuvola. Tilaajalla oli tarve oppaalle, joka on selkeä ja nuorta äitiä puhutteleva kokonaisuus myös ulkoasultaan, ja helposti saatavilla verkossa. Neuvola toivoi oppaan toimivan työvälteenä ammattihenkilöille ja tukena teiniäidille arjen keskellä.

Kohdistimme oppaan suomalaisille teiniäideille, koska maahanmuuttajien kulttuurierot sekä muut erityispiirteet olisivat laajentaneet opinnäytetyötämme liikaa. Oppaan sisältö rajattiin niin, että se sisältäisi olennaista ja ajankohtaista tietoa muun muassa valmistautumisesta vauvan syntymään, vauvan perushoidosta ja ravitsemuksesta vauvan ensimmäisinä elinkuukausina, sekä etuuksista, joita tuleva äiti voi saada ja hakea Kelasta. Oppaan sisällön tuottamiseen käytimme laadullista tutkimusmenetelmää eli teemahaastattelua ja kirjallisuuskatsausta. Haastattelimme kolmea teiniäitiä, joiden vastausten perusteella olemme keränneet oppaaseen juuri teiniäitejä koskettavia ja mietittäviä asioita.

Meille tuleville ammattilaisille opinnäytetyö antaa lisää tietoa teiniäitiydestä, ja siitä mitä tulee ottaa huomioon teiniraskauksissa sekä valmistaa meitä kohtamaan nuoria äitejä tulevassa ammatissamme kättilöinä. Kehittämistyömme antaa meille myös hyvät eväät siihen, että osaamme tulevaisuudessa ohjata nuoria äitejä raskauden aikana ja vauvan hoidossa. Opinnäytetyöprojekti valmistaa meitä tuleviksi ammattilaisiksi kättilöinä, koska pääsemme opinnäytetyötä tehdessämme pohtimaan teiniäitiyttä sekä sen haasteita ja erityispiirteitä.

2 NUORUUS KEHITYSVAIHEENA

Teiniäidit ovat nuoria, joten tässä luvussa käymme läpi nuoruusvaiheen erityispiirteitä. Nuoruus on yksi ihmisen kehitysvaiheista, joka sijoittuu keskimäärin yksilöllisesti vaihdellen ikävuosille 12–22. Nuoruusvuosina yksilöt kasvavat ja kehittyvät lapsista aikuisiksi, nuoruus on kehityksellisesti tärkeä vaihe lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Nuoruus voidaan jakaa kolmeen osaan; varhais- (noin 12–14 vuotiaana), keski- (noin 15–17 vuotiaana), sekä myöhäisnuoruuteen (noin 18–22 vuotiaana). Nuoruus ikävaiheena kestää yksilöllisesti vaihdellen kymmenisen vuotta. (Aalberg ja Siimes 2010, 15, 68.)

Nuoruuden tärkeimpiin tehtäviin kuuluu vanhemmista irtautuminen sekä kyky oppia kohtaamaan vanhemmat uudella aikuismaisemmalla tavalla. Nuoruuden aikana samassa kehitysvaiheessa olevien kavereiden apu ja mielipiteet muuttuvat yhä tärkeämmiksi. Oma minäkuva kokee myös muutoksia ja itseä aletaan ymmärtämään paremmin. Tämän kehitysvaiheen aikana oma seksuaalisuus alkaa hahmottua. Nuoruus kehitysvaiheena vaikuttaa myös persoonallisuuteen. Persoonallisuus alkaa rakentua ja muovautuu lopulliseen muotoonsa. (Aalberg ym. 2010, 67–68.)

Kehossa tapahtuvat muutokset sekä mielialojen vaihtelut herättävät nuorissa monenlaisia tunteita, kuten epävarmuutta, ahdistuneisuutta sekä hämmennystä. Varsinkin vartalon fyysinen kehittyminen on nopeaa ja sen takia mielen voi olla vaikea pysyä fyysisen kehityksen perässä, mikä näkyy mielen myllerryksinä. (Aalberg, 2014.) Puberteetin aikana nuori joutuu tottumaan kehon fyysisiin muutoksiin ja näiden lisäksi kestettävänä on myös henkisen puolen myllerrykset. (MML 2019b).

2.1 Fyysinen kehitys

Puberteetin kynnyksellä tytön keho muuttuu fyysisesti. Tytön kehon fyysiset muutokset tapahtuvat keskimäärin neljässä vuodessa. Puberteetin muutosten alkamisajankohdissa ja kestoissa voi olla suuriakin eroja yksilökohtaisesti, joka on normaalia. (MML 2019a; Aalberg ym. 2010, 15, 51–61.)

Monesti ensimmäinen fyysinen muutos, joka tytön kehossa tapahtuu, on rintojen kasvu. Rinnat alkavat kasvaa noin 9–13 vuoden iässä, kun rintarauhanen alkaa kehittymään. Puberteetin aikana karvoitusta alkaa ilmaantua kainaloihin ja genitaalialueelle. Muita fyysisiä muutoksia tytön puberteetin aikana ovat lihasten kasvu, rasvakudoksen lisääntyminen sekä pituuskasvu. Rasvakudoksen lisääntyessä tytön vartalo saa pyöreämpiä, naisellisempia, muotoja. Myös ihon rasvoittuminen on yksi puberteetin merkki. (MML 2019a; Aalberg ym. 2010, 15, 51–61.)

Puberteetti-ikään kuuluu tytöillä kuukautisten alkaminen suunnilleen 13–vuotiaana. (MML 2019a; Aalberg ym. 2010, 60–61.) Kuukautisten alkamisajankohtaan vaikuttaa perimän lisäksi ravinto ja liikunta. Aluksi kuukautiskierto voi olla epäsäännöllistä, mutta tasoittuu parin kolmen vuoden aikana. (Tiitinen, 2019a.) Kuukautisten alkamisen jälkeen pituuskasvu hidastuu ja lopulta loppuu kokonaan. Kuukautiset mahdollistavat tytön raskaaksi tulemisen. (MML 2019a; Aalberg ym. 2010, 60–61.)

2.2 Psykkinen kehitys

Psykkinen kehitys kestää kauemmin verrattuna fyysiseen kehitykseen. (MLL 2018a.) Kehitysvaiheen psykkinet haasteet vaihtelevat kestoltaan ja voimakkuudeltaan yksilöllisesti. Sekä mielessä että kehossa tapahtuvien muutoksien lisäksi sosiaaliset paineet horjuttavat nuoren henkistä tasapainoa. (Aalberg, 2014.)

Puberteetti-iässä tytön persoonallisuus alkaa kehittyä. Persoonallisuudella tarkoitetaan sitä, miten yksilö tuntee, ajattelee ja käyttäytyy. Nuoruus on identiteetin kehittymisen merkityksellisintä aikaa. Nuori alkaa miettiä lisääntyvissä määrin omaa persoonallisuuttaan, omia mielenkiinnoin kohteitaan, erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin kuulumista sekä omaa tulevaisuuden minäänsä. (MML 2018a.)

Omien tunteiden hallitseminen ja sietäminen kuuluvat nuoruuteen. Esimerkiksi pettymyksiin tulisi opetella suhtautumaan rakentavasti, sillä ne ovat elämään kuuluvia osatekijöitä. Pettymykset ja muut vastoinkäymiset voivat herättää voimakkaitakin tunteita. Nuoren itsetuntoa nostaa, se että hän pystyy pitämään tunteensa kurissa. (MLL 2018a.)

Murrosiän hormonaalisilla muutoksilla on vaikutusta aivojen kypsymiseen (Hermanson ja Sajaniemi 2018). Ihmisaivojen kehitys jatkuu 25 ikävuoteen saakka, muun muassa järjestäytynyt ajattelu savuttaa lopullisen tasonsa vasta tällöin (Väestöliitto, 2019a). Tästä syystä nuoret eivät välttämättä osaa ajatella asioiden seuraamuksia, vaan tekevät riskialttiita päätöksiä (Hermanson ja Sajaniemi 2018). Eiland ja Romeon (2013) tutkimuksen mukaan nuoren aivot ovat herkemmit stressin aiheuttamille negatiivisille vaikutuksille, kuin aikuisen. Liika stressi nuorella iällä heikentää aivojen kypsymistä sekä lisää riskiä sairastua mielenterveysongelmiin. (Eiland ja Romeo, 2013.) Vaikka nuoren käyttäytyminen kertoisi muuta, tarvitsee nuori siitä huolimatta ohjaavaa, ymmärtävää sekä huolehtivaa tukea fyysisen ja psykkinen kehityksensä aikana (Hermanson ja Sajaniemi 2018).

Ystävien olemassaolo on tärkeässä roolissa nuoren kehitysvaiheessa, persoonallisuuden ja identiteetin rakentumisen kannalta (Aalberg ym. 2010, 71–73). Ystäville ja ystävyysuhteilla on monesti positiivinen vaikutus nuoren itsetunnolle. Nuorille on tärkeää kuulua johonkin joukkoon. Nuoret toimivat vertaistukena toisilleen kehityksensä aikana. (MLL 2017a.)

3 TEINIÄITIYS

Alle 18-vuotias määritellään vielä lapseksi YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksen mukaan (Unicef, s.a.). Unicefin (2008) mukaan nuori luokitellaan teiniäidiksi hänen tullessaan raskaaksi 13-19 -vuotiaana. Vuosittain 7,3 miljoonaa alle 18-vuotiasta tyttöä synnyttää. Raskauksien yleisyys vaihtelee muun muassa alueittain ja tuloluokkien välillä, kuitenkin suurin osa teiniraskauksista ja -synnytyksistä tapahtuu kehitysmaissa. (Väestöliitto, 2013.) Suomessa vuonna 2017 alle 20-vuotiaiden synnyttäjien osuus kaikista synnyttäjistä oli 1,4 prosenttia. (THL, 2018a)

Äitiys on jokaiselle ensimmäistä kertaa äidiksi tulevalle naiselle uusi, vieras ja vaikeakin tilanne. Äidit ovat usein itselleen ankaria ja vaativat yleensä itseltään paljon. Ulkopuoliset voivat luoda painetta siitä, että pitäisi olla täydellinen äiti. Lisäksi yhteiskunnassamme on vallalla edelleen ajatus siitä, millainen äidin tulee olla, "äitimyytti". Äitimyytin mukaan äidin tulisi olla alati väsymätön, kärsivällinen, hyvä sekä lempeä Varsinkin ensimmäisen lapsen synnyttyä nainen on hyvin herkkä ja epävarma, sillä vauvan hoitaminen sekä äitiyden rooli ovat täysin vieraita ja uusia asioita. (Väestöliitto 2019c.)

Äitiyden alkuun nainen kaipaa tukea eri tahoilta, kuten puolisoltaan, muilta läheisiltä ja terveydenhuollon ammattilaisilta. Äiti voi kokea myös riittämättömyyden tunteita liittyen perhe-elämään, parisuhteeseen sekä oman ajan puuttumiseen. Oman ajan ottamisesta äiti voi kokea syyllisyyttä. Koko perheen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että äidillä on muutakin kuin äidin rooli. Esimerkiksi on tärkeää, että äidillä on oikeus olla hetki irrallaan perheestään, tehdä omia mieluisia asioita sekä viettää kahdenkeskistä aikaa kumppaninsa kanssa. (Väestöliitto 2019c.) Lapsenhoitoapu on hyvä tapa ehkäistä äidin uupumusta. Oman harrastuksen tai oman ajan järjestäminen auttaa jaksamaan arjessa (MLL 2018b).

3.1 Teiniäitiyden sosioekonomiset haasteet

Nuorella ihmisellä ei ole elämäkokemuksen tuomaa kypsyttä, eikä kykyä tehdä pitkäntähtäimen suunnitelmia. Raskaana olevan nuoren tulisi selvittää normaaleista kehitysvaiheensa haasteista ja samalla kohdata raskauden tuomat fyysiset muutokset sekä henkisen puolen haasteet kasvaessaan ja kehittyessään äidiksi. Teiniäitiys vaikuttaa sekä nuoren äidin että lapsen hyvinvointiin myös myöhemmin. Esimerkiksi nuorella äidillä on suurempi riski ongelmalliseen päihteiden käyttöön ja riittämättömään sosiaaliseen tukeen, verrattuna täysi-ikäisinä äidiksi tulleisiin henkilöihin. (Halonen ja Apter 2010.)

Edellä mainitut sosioekonomiset haasteet selittyvät osittain sillä, ettei nuorella ole riittävästi tietoa terveellisistä elämäntavoista verrattuna korkeammin koulutettuihin henkilöihin (Palosuo, Koskinen, Lahelma, Prättälä, Martelin, Ostamo, Keskimäki, Sihto, Talala, Hyvönen ja Linnanmäki 2007). Teiniäideillä on siis suurentunut riski kohdata sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. Esimerkiksi siirtyminen opintoihin tai työelämään on haasteellisempaa, kun tilannetta verrataan 20-35 -vuotiaisiin äiteihin. Teiniraskaus ja -äitiys voivat olla kuitenkin monella tavalla myös positiivinen kokemus nuorelle. Nuori äiti kaipaa enemmän tukea kuin vanhemmalla iällä lapsen saaneet äidit, ja siksi tuen tulisi olla

kokonaisvaltaista ja nuoren kehitystason huomioivaa. (Halonen ja Apter 2010.) Seamark ja Lingsin (2004) tekemässä tutkimuksessa käy ilmi, että äitiys muuttaa teiniäitiä vastuullisemmaksi ja vahvemmaksi yksilöksi. Teiniäidin elämä saa uuden tarkoituksen ja merkityksen vauvan odotuksen ja äitiyden myötä.

Teiniraskaus on usein odottamaton ja tiedostamaton valinta (Väestöliitto 2019b). Raskaus nuorella iällä herättää monenlaisia tunteita ja reaktioita sekä nuorella itsessään, että hänen lähipiirissään. Tunteet vaihtelevat laidasta laitaan, ja ne voivat olla positiivisia ja negatiivisia. Tunteiden vuoristoraataan vaikuttavat muun muassa, nuoren kehittymättömyys fyysisellä ja henkisellä tasolla. Lisäksi taloudellinen tilanne voi tuoda haasteita tunne-elämän puolelle. (Araújo Maranhão, dos Santos Sales, Duarte Pereira, Ibiapina Cordeiro, Pires de Sousa ja Suellen 2018.)

Vanhempien negatiiviseen suhtautumiseen nuoren raskauteen liittyy monesti vanhempien huoli nuoren tulevaisuudesta: esimerkiksi koulutuksen kesken jäämisestä, myöhemmin työllistymisestä ja taloudellisesta pärjäämisestä. (Araújo Maranhão ym. 2018.) Araújo Maranhão ym. (2018) tutkimuksessa käy ilmi, että nuoren äidin huonot välit tulevan lapsen isään on riskitekijä mielenterveysongelmille. Myös nuoren ystävien reaktioilla ja heiltä saatavalta tuella on suuri vaikutus nuoren psyykkiseen ja fyysiseen jaksamiseen.

3.2 Nuorta äitiä koskeva lainsäädäntö ja ennakollinen lastensuojeluilmoitus

Lain mukaan alle 18-vuotias määritellään lapseksi (Laki holhustoimesta 1999, § 2), joten alaikäistä koskeva lainsäädäntö on otettava huomioon teiniäitien kanssa työskenneltäessä. Lain potilaan asemasta ja oikeuksista (1992, § 3) mukaan jokaisella Suomessa pysyvästi asuvalla on oikeus terveydentilansa vaatimaan terveyden- tai sairaudenhoitoon. Alaikäisen henkilön mielipide hoitoon otetaan huomioon hänen ikänsä ja kehitystasonsa sen mahdollistaessa. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992, §7).

Iän ja kehitystason ollessa riittävät alaikäisellä on oikeus kieltää terveydentilaansa ja hoitoonsa koskevien tietojen luovuttamisen huoltajalleen (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992, §9). Alaikäisen henkilön hoidon päätökset tehdään yhdessä hänen huoltajansa kanssa, jos alaikäinen itse ei ole kykenevä tekemään päätöksiä iästään tai kehitystasostaan johtuvista syistä. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992, § 7). Jos terveyttä tai henkeä uhkaa vaara, johon on olemassa jokin hoitokeino, ei hänen huoltajallaan ole oikeutta kieltäytyä tästä. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992, § 9).

Lastensuojelulain tarkoituksena ”on turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun” (Lastensuojelulaki 2007/417, §1). Vastuu lapsen hyvinvoinnista on ensisijaisesti vanhemmilla ja muilla laillisilla huoltajilla. Viranomaisilla, jotka toimivat perheen ja lapsen kanssa, on velvollisuus tukea vanhempia kasvatustyössä sekä pyrkiä tarjoamaan perheelle tarpeellista apua, jos sille nähdään tarvetta. (Lastensuojelulaki 2007/417, §2.)

Ennakollinen lastensuojeluilmoitus tehdään aina, ”jos on perusteltua syytä epäillä, että syntyvä lapsi tulee tarvitsemaan lastensuojelun tukitoimia välittömästi syntymänsä jälkeen” (Lastensuojelulaki 2007, § 25c). Tästä syystä odottavan teiniäidin alaikäisyyden vuoksi ennakollinen lastensuojeluilmoitus on tehtävä (Lastensuojelulaki 2007, § 25c). Ennakollisen lastensuojeluilmoituksen tarkoituksena on varmistaa tarvittavat tukitoimet odottavalle äidille raskausaikaan sekä edeltävästi syntyvälle lapselle (THL 2019c.). Lastensuojelun asiakkuus ei ala automaattisesti ennakollisen lastensuojeluilmoituksen tekemisen jälkeen, koska ilmoitusta ei merkitä rekisteriin ja se ei vielä tässä vaiheessa koske lasta. Ilmoitukset voidaan kuitenkin tilastoida muutoin kunnan toimesta lastensuojelutyön seurantaa sekä lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman tekemistä varten. (THL 2019d.)

4 TIETOA RASKAUDESTA

Tavallisesti raskaus kestää noin 40 viikkoa eli 280 vuorokautta. Raskauden kesto ja laskettu aika voidaan laskea viimeisten kuukautisten alkamispäivästä, kun oletuksena on säännöllinen kuukautiskierto eli 28 päivää. (Tiitinen 2018a; Tapanainen, Heikinheimo ja Mäkikallio 2019, 348.) Laskettu aika ei ole koskaan tarkka, mutta yleensä synnytys tapahtuu korkeintaan kaksiviikkoa ennen tai jälkeen lasketun ajan. (Tiitinen 2018a.) Raskaus vaikuttaa kokonaisvaltaisesti naisen elämään (Bildjuschkin 2019).

Raskauteen liittyy monenlaisia oireita ja tuntemuksia, jotka ovat hyvin yleisiä ja toisinaan epämukavia. Esimerkiksi monilla esiintyy alkuraskaudesta pahoinvointia ja väsymystä. Myös närästys ja ummetus ovat tavallinen vaiva raskauden aikana. Monilla esiintyy myös tiheytynttä virtsaamisen tarvetta, joka johtuu alkuraskaudessa kasvavasta kohdusta ja myöhemmin myös sikiöstä, joka tarvitsee entistä enemmän tilaa. Raskaus voi aiheuttaa turvotusta esimerkiksi jaloissa ja sormissa. Sormien turvotuksen takia voi ilmetä puutumista sormissa. Liitoskivut ovat monelle odottavalle äidille tuttu vaiva. Liitoskivut johtuvat nivelsiteiden löystymisestä raskauden aikana. Myös peräpukamat ja suonikohjut voivat vaivata raskausaikana. Suurin osa näistä edellä mainituista oireista kuitenkin katoaa synnytyksen myötä. (Tapanainen ym. 2019, 354; Tiitinen 2018a.)

4.1 Raskauden tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset

Raskauden myötä naisen hormonitoiminta muuttuu, mikä vaikuttaa olennaisesti naisessa tapahtuviin muutoksiin. Tärkeimmät raskauteen vaikuttavat hormonit ovat gonotropiini (hCG), estrogeeni ja progesteroni, jotka tukevat sikiön kasvua ja kehitystä. Progesteroni hormonin tehtävä on ylläpitää raskautta. Estrogeeni tason nousu aiheuttaa muun muassa rinnoissa herkkyyttä maitorauhasten kasvaessa. Gonotropiini hormoni ylläpitää estrogeenin ja progesteronin tuotantoa. Osa hormonien aiheuttamista oireista katoaa kehon tottuessa uusiin hormonipitoisuuksiin. Osa odottajista kärsii oireista läpi raskauden, mutta ne katoavat kuitenkin raskauden päätyttyä. (Hall, Owens ja Blackwell 2015, 17–19).

Kohtu kasvaa noin sadan gramman painoisesta jopa 1,2 kilogramman painoiseksi. (Tapanainen ym. 2019, 350.) Raskaana olevalle painonnousu on tavanomaista, mutta liiallisissa määrissä haitallista. On tärkeää kiinnittää huomioita painonhallintaan myös raskausaikana (Tiitinen, 2018b). Raskauden tuomat ylimääräiset kilot vaihtelevat yksilöllisesti noin 5–18 kilogrammaan välillä. Painonnousulle on olemassa suositukset, riippuen siitä onko odottaja normaali-, ali- tai ylipainoinen. Syitä painonnousulle ovat kohdun, sikiön ja istukan kasvu, sekä lapsiveden määrän lisäksi naisen kehon nestemäärän ja verenkierron kasvaminen raskauden aikana. (Tapanainen ym. 2019, 350.)

Raskausaikana rintarauhanen valmistautuu maidon tuottamiseen, joka näkyy monesti rintojen kasvuna. Raskaus saattaa jättää raskausarpia vatsan, reisien ja rintojen alueelle, kehon muuttuessa. Raskausarpien syntyminen vaikuttaa yksilöllisesti sidekudostyyppi. (Tapanainen ym. 2019, 601 ja

353.) Ulkoisten muutosten lisäksi raskaus saattaa vaikuttaa odottavan naisen verenpaineisiin. Verenpaineet ovat raskauden aikana matalammat kuin tavallisesti ja syke puolestaan korkeampi. (Tapanainen ym. 2019, 351; Tiitinen 2018a.) Ristiriitaiset tunteet ovat osa normaalia raskautta. Odottava äiti voi tuntea esimerkiksi pelon, jännityksen ja onnellisuuden tunteita, ja myös mielialan laskut kuuluvat odotusaikaan. Raskausaika on kasvamista ja sopeutumista äidiksi tulemiselle. (Tiitinen 2018a.)

4.2 Elämäntavat raskausaikana

Raskausaikana on tärkeää huolehtia ravitsemussuositusten mukaisesta säännöllisestä, terveellisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta. Monipuolinen ruokavalio antaa vauvalle ja odottavalle äidille energiaa kasvaa ja kehittyä. Riittämättömän ravinnon saanti ja levon vähyyks voivat ilmetä pahoinvointina ja uupumuksena raskausaikana. Odottavan äidin elämäntavat vaikuttavat väistämättä tulevan lapsen kasvuun ja kehitykseen. Lisäksi riittävä uni ja rentoutuminen edistävät äidin ja lapsen hyvinvointia (THL 2019e). Sikiön turvallisuuden takaamiseksi on luotu ravitsemussuosituksia, esimerkiksi tiettyjen ruoka-aineiden ja juomien osalta (THL 2019a). Raakoja kala- ja äyriäistuotteita ei tulisi syödä raskauden aikana *Listeria monocytogenes*-bakteeririkin takia. *Listeria monocytogenes*-bakteeri voi pahimmassa tapauksessa aiheuttaa keskenmenon tai ennen aikaisen synnytyksen (Ruokavirasto 2019).

Kivennäisaineiden ja vitamiinien tarve lisääntyy raskauden aikana (Tiitinen 2018b). Kaikille odottaville äideille suositellaan D-vitamiinilisää koko raskausajaksi. Lisäksi 0,4 mg:n foolihappolisää suositellaan kaikille raskaana oleville ja raskautta suunnitteleville. Folaatin (foolihapon) saannilla on tärkeä rooli sikiön keskushermoston kehittymisen kannalta. Riittämätön folaatin saanti alkuraskaudesta lisää sikiön hermostoputken sulkeutumishäiriön riskiä (THL 2016, 43, 49). Finravinto 2017 tutkimuksesta käy ilmi, että suomalaisnaisten folaatin saanti ruuasta ei ole riittävää suosituksiin verraten. Suomalaiset naiset saavat ruuasta folaattia noin 222 µg vuorokaudessa, saantisuosituksen ollessa 300 µg vuorokaudessa. Hedelmällisessä iässä olevien naisten folaatin saantisuositus on 400 µg vuorokaudessa. (THL 2018c).

Pääsääntöisesti raskauden aikainen liikunta on turvallista ja säännöllisen kestävyysliikunnan voi aloittaa myös raskaana ollessa. Raskauden aikainen kestävyysliikunta ylläpitää ja edistää verenkierto- ja hengityselimistön kuntoa. (Tiitinen 2018c.) Liikunta parantaa myös synnytyksessä tarvittavaa kestävyttä (Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto ja Äimälä 2015, 176). Liikuntaa suositellaan päivittäiseksi osaksi arkea myös raskausaikana, vähintään viitenä päivänä viikossa 30 minuutin ajan. Raskaana olevalle sopivia liikuntalajeja ovat esimerkiksi kävely, hölkkä, pyöräily, uinti, hiihto, luistelu, soutu, tanssi sekä kuntosaliharjoittelu.

Joitakin lajeja ei suositella ollenkaan raskaus aikana kuten laitesukellusta. Liikuntalajeja, joissa kohtu joutuu voimakkaan hölskyvään liikkeeseen ei suositella enää raskauden puolivälin jälkeen, näitä lajeja ovat esimerkiksi ratsastus, kontaktilajit, sekä erilaiset hyppelyharjoitteet. Liikunta lisää jonkin verran kohdun supistelua. Liikunnan aikana tulevat supistelut ovat usein kivuttomia ja vaarattomia,

jos supistukset muuttuvat kuitenkin säännöllisiksi tai kivuliaiksi, silloin liikunta tulee keskeyttää. (Luoto 2013.)

Seksuaalisuus raskauden aikana

Naisen kehossa tapahtuvat hormonaaliset muutokset raskauden aikana vaikuttavat seksuaaliseen halukkuuteen. Esimerkiksi pahoinvointi voi viedä seksuaalisia haluja pois. Usein kuitenkin keskiras-kaudessa seksuaalinen halukkuus lisääntyy pahoinvoinnin väistyessä sekä fysiologisista syistä. Fysio-logisuus selittyy sillä, että raskauden aikana emättimen limakalvot ovat lisääntyneen verenkyyden vuoksi kosteat ja turpeat. (Bildjuschkin 2019).

Odottavan äidin lisäksi myös kumppani voi kokea seksuaalista haluttomuutta. Kumppanin halutto-muus selittyy usein pelkona, että yhdyntä olisi vaaraksi kohdussa olevalle sikiölle. (Bildjuschkin 2019). Tulevia vanhempia on hyvä muistuttaa, että seksin harrastaminen ei ole vaarallista normaali- lissa raskaudessa (Tiitinen 2018a; Bildjuschkin 2019.) Kasvava kohtu saattaa kuitenkin aiheuttaa rajoituksia seksiasennoille. Esimerkiksi olisi syytä välttää asentoja, jotka aiheuttavat vatsan alueelle voimakasta painetta. Intiimin läheisyyden ylläpitoa ei tule unohtaa raskauden aikana. Intiimilähei- syys lisää ja pitää yllä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tärkeää on pystyä keskustelemaan avoimesti kumppanin kanssa seksuaalisuudesta ja seksielämästä sekä omista haluista ja tarpeista. (Bildjusch- kin 2019).

5 KUINKA VALMISTAUTUA SYNNYTYKSEEN JA VAUVAN SYNTYMÄÄN

Vauvan syntymä on iso elämänmuutos, joka vaikuttaa koko perheeseen. Raskausaika valmentaa naista vauvan tuloon, sillä naisen kehossa tapahtuu hormonaalisia muutoksia. Puolison valmistautuminen vauvan tuloon ei ole niin konkreettista varsinkaan vielä alkuvaiheessa. Kun äidin vatsa alkaa kasvamaan ja vauva alkaa liikkua kohdussa, on puolison helpompi päästä mukaan tulevaan elämänmuutokseen. Puolison osallistaminen raskauteen onnistuu vanhempien välisen keskustelun avulla, kun odottava äiti kertoo puolisolleen esimerkiksi omista tuntemuksistaan ja huomaamistaan muutoksista. Parisuhteen ja tulevan perhe-elämän kannalta olisi tärkeää osata jo raskausaikana keskustella puolison kanssa vauvan tuomasta elämän muutoksesta. Tulevien vanhempien olisi tärkeää miettiä etukäteen omaa vanhemmuuttaan, sekä millaisia tunteita perheenlisäys tuo. (THL 2019e.)

Kun raskautta on kulunut vähintään 154 päivää, Kelalta voi hakea äitiyspakkausta (THL 2019e). Jos äitiyspakkausta ei kuitenkaan halua, voi vaihtoehtoisesti etuuden saada rahana (Kela 2019). Äitiyspakkaus sisältää vauvan vaatteita, sekä tarvikkeita. Äitiyspakkaus ei kuitenkaan yksistään riitä vauvalle. Vauvalle on hankittava lisää vaatteita, sekä lakanoita. Isommat tavarat, joita vauvaa varten kannattaa hankkia etukäteen, ovat esimerkiksi amme, vaunut sekä turvakaukalo, mikäli perhe aikoo liikkua autolla. Myös kantoliina tai -reppu ja sitteri helpottavat monen vauvaperheen arkea, sillä siten saadaan äidin ja isän kädet vapaaksi esimerkiksi kotitöitä varten. (THL 2019e.)

Synnytyksen lähestyessä äidin on hyvä pakata sairaalaan mukaan seuraavia asioita; neuvolakortti, josta sairaalan henkilökunta näkee äidin ja vauvan tärkeät tiedot helposti. Äidin tulee ottaa sairaalaan myös säännöllisesti käyttämänsä lääkkeet ja omat hygieniavälineet. Sairaalaan saapuessa äidillä on hyvä olla mukana kuvallinen henkilötodistus. Sairaalassa on mahdollisuus käyttää omia vaatteita. Jos äiti haluaa käyttää sairaalassa omia vaatteita, silloin niitä kannattaa pakata riittävästi mukaan. Omainen voi myös toimittaa vaatteita ja muuta tavaraa, jos synnytykseen lähteminen on yllättänyt vanhemmat. Äidillä olisi myös hyvä olla mukana sellaiset sisäkengät, millä ei liukastu helposti. Sairaalakassiin on hyvä pakata vauvalle kotiinlähtöä varten tarvittavat vaatteet ja vaipat. Mukaan sairaalaan äiti voi myös halutessaan ottaa jotain lempimusiikkia, joka rauhoittaa synnytyksen aikana. Sairaalakassiin kannattaa myös pakata jotain pientä evästä itselle ja tukihenkilölle. (HUS 2019.)

5.1 Perhevalmennus

Perhevalmennus on ohjausta ja valmentamista, joka on suunnattu lasta odottaville ja synnyttävälle sekä lasta kasvattaville perheille. Perhevalmennuksen tarkoituksena on antaa perheelle tietoa ja taitoja raskauteen, synnyttämiseen, lapsivuodeaikaan ja lastenhoitoon. Synnytysvalmennus on yksi osa perhevalmennusta. Synnytysvalmennuksen tärkeimpänä tavoitteena on luoda odottavalle parille tunne siitä, että he selviytyvät synnytyksestä. Synnytysvalmennuksen tavoitteena on myös pyrkiä lieventämään ja torjumaan raskauteen ja synnytykseen liittyviä pelkoja asianmukaisen tiedon perusteella. (Haapio, Koski, Koski ja Paavilainen 2009, 9, 15, 111–112.)

Vaikka perhevalmennusta on tarjolla kaikki eivät kuitenkaan osallistu siihen, nuoret alle 18-vuotiaat odottajat kuuluvat tähän ryhmään uudelleen synnyttäjien ohella. Nuorten osallistumattomuus voi selittyä sillä, että heiltä puuttuu halu ja motivaatio osallistua ryhmämuotoiseen perhevalmennukseen, siksi nuorille odottajille pyritään tarjoamaan tietoa neuvolakäyntien yhteydessä. (Haapio ym. 2009, 11.)

5.2 Synnytyksestä lyhyesti

Spontaani synnytys käynnistyy supistuksilla tai lapsiveden menolla (Tiitinen 2019b; Terveyskylä.fi 2019). Alatie synnytys koostuu karkeasti jaettuna kolmesta vaiheesta: avautumisvaihe, ponnistusvaihe ja jälkeisvaihe. Avautumisvaihe on alkanut, kun kohtu supistelee säännöllisesti ja kohdunsuu on avautunut kahdesta neljään senttimetriin. Avautumisvaihe päättyy, kun kohdun suu on täysin auki, eli kymmenen senttimetriä. Ensisynnyttäjillä tämä ensimmäinen vaihe kestää keskimäärin seitsemästä yhdeksään tuntiin, monesti uudelleensynnyttäjillä vähemmän, vaihtelu on suurta ja yksilöllistä. Toinen vaihe eli ponnistusvaiheessa kohdunsuu on täysin auki ja äidillä alkaa esiintyä ponnistamisen tarvetta. Lapsi syntyy aktiivisen ponnistusvaiheen lopussa supistusten aikana. Ponnistusvaiheen kesto on yksilöllistä, muutamista minuuteista ja muutamaan tuntiin. Kolmasvaihe eli jälkeisvaihe on vaihe, jossa kohtu supistuu ja sen seurauksena istukka ja kalvot irtoavat. Tämän jälkeen istukka ja kalvot syntyvät. (Tiitinen 2019b; Ekblad 2018.) Lapsi voi syntyä myös keisarinleikkauksella, joka on joko suunniteltutoimenpide tai tilanne, johon on päädytty synnytyksessä ilmenneen ongelman takia. (Tiitinen 2019e).

Synnytystä yleisesti pidetään kivuliaana kokemuksena. Kipua voidaan lievittää sekä lääkkeellisin että ei-lääkkeellisin keinoin. Lääkkeellisiä kivunlievitysmenetelmiä ovat muun muassa ilokaasu sekä lihakseen pistettävät kipulääkkeet. Ei-lääkkeellisiä keinoja, joita voidaan hyödyntää synnytyskivun hoidossa ovat esimerkiksi asentohoito, suihku, vesiallas, hieronta ja akupunktio. Synnytyskivun hoidossa voidaan hyödyntää myös puudutuksia, joita ovat kohdunkaula-, epiduraali- tai spinaalipuudutus. (Tiitinen 2019d). Synnytyskivun kokeminen on yksilöllistä. Kipuun ja sen voimakkuuteen vaikuttavat muun muassa seuraavat tekijät: sikiön koko ja asento, synnyttäjän kipukynnys, aiemmat kipukokemukset ja supistusten voimakkuus. (Sarvela ja Volmanen 2019).

6 VAUVAN PERUSHOITO

Vauvan perushoito koostuu kolmesta tärkeimmästä asiasta, joita ovat ravitsemus, puhtaus sekä läheisyys. Vauva on tottunut läheisyyteen jo kohdussa ollessaan. Esimerkiksi imetyksen aikana vauva pääsee nauttimaan äidin antamasta läheisyydestä. (THL 2019e.) Vauvan kognitiivisten taitojen kehittymisen kannalta on tärkeää, että vauvaa pääsee osallistumaan vuorovaikutustilanteisiin ja vauvan tarpeisiin vastataan (Essote 2018a). Jokaisen perheen kohdalla omat arkirutiinit löytyvät vähitellen vanhempien tutustuessa vauvaan. Vanhemmat voivat olla alussa epävarmoja vauvaa hoitaessaan, mutta ajan kanssa rutiinit vauvan kanssa vakiintuvat. Parhaiten vanhemmat oppivat vauvan hoidon, vauvaa hoitamalla. Vauvan hoidossa tapahtuvat toistot opettavat vanhempia parhaiten toimimaan vauvan kanssa. (Terveyskylä.fi 2018; Essote 2018a.)

Vauvaa hoitaessa vanhemman kannattaa miettiä millaisella äänensävyllä vauvalle puhuu, kuinka vauvaa käsittelet, ja millaiset ilmeet tai eleet vanhemmalla on sillä hetkellä. Vastasyntynyt vauva pystyy aistimaan, kuinka häntä hoidetaan. Vauva oppii luottamaan häntä hoitavaan ihmiseen noin viikon ikäisenä. Vauvan hoito on vuorovaikutusta vauvan ja vanhemman välillä, joka tuottaa onnistuessaan mukavan hetken vauvalle ja vanhemmalle. Vauvaa käsiteltäessä on oltava huolellinen ja maltillinen. Vauvaa nostaessa esimerkiksi syliin, on otettava huomioon, että vauvan nostaminen tapahtuu vauvan kyljen kautta. Niskaa tuetaan siten, että vauvaa otetaan kainaloiden alta kiinni, jolloin vauva voidaan nostaa turvallisesti syliin. (Essote 2018a.)

6.1 Ravitsemus

Vauvan ravitsemus koostuu ensimmäisten elinkuukausien ajan äidinmaidosta tai äidinmaidon korvikkeesta (Tiitinen 2019c). Vauvalle parasta ravintoa on äidin rintamaito. Rintamaidosta imeväinen saa kaiken tarpeellisen ravinnon, mitä hän tarvitsee. Vauva saa äidinmaidosta vauvalle tärkeitä vasta-aineita, jotka ehkäisevät vauvaa sairastumasta erilaisiin infektioihin. Imetys lisää vauvan vastustuskykyä. Imetyksen aikana vauva on ihokontaktissa äidin kanssa, joka on tärkeää kiintymyssuhteen muodostumisessa äidin ja vauvan välille. (Pirilä 2014.)

Kahden viikon ikäiselle vauvalle aloitetaan äidinmaidon tai äidinmaidonkorvikkeen lisänä D-vitamiini tipat. D-vitamiinitippojen annostelu on 10 mikrogrammaa/vrk täysimetyksessä olevalle vauvalle ja sama D-vitamiini tippojen annostelu on vauvalle, joka saa päivittäin vähemmän, kuin 500 ml vuorokaudessa äidinmaidon korviketta. Vauva, joka saa äidinmaidonkorviketta päivän aikana 500 - 800 ml/vrk, silloin hänen D-vitamiinin tarpeensa on 6 mikrogrammaa. Jos vauva saa äidinmaidonkorviketta enemmän kuin 800 ml/vrk, hänen D-vitamiini tarpeensa on 2 mikrogrammaa/vrk. Tuoreen äidin on hyvä muistaa, että lapsen saamaan äidinmaidonkorvikkeen määrään lasketaan mukaan vauvan saamat vellit ja puurot. Velleihin ja puuroihin on lisätty D-vitamiinia. (THL 2019b.)

Ruokaviraston ja THL:n (2019) mukaan täysimetystä voidaan jatkaa kuuden kuukauden ikään asti ja äidin tulisi imettää lastaan vähintään neljän kuukauden ikään asti, suositusten mukaan. Keskimääräi-

nen ikä on 7–8 kuukautta, mihin asti suomalaiset äidit imettävät vauvojaan. Kuusi kuukautta täysimettäviä äitejä on vain 1–2 %. Useammille vastasyntyneille vauvoille joudutaan antamaan lisämaitoa ensimmäisten elinpäivien aikana synnytyssairaalassa, erilaisten imetykseen liittyvien ongelmien vuoksi. (Ruokavirasto ja THL 2019, 64.) Yan, Lius, Zhu, Huang ja Wang (2014) ovat tutkineet imetyksen vaikutusta lapsuusiän lihavuuteen. Meta-analyysitutkimuksessa oli mukana 25 tutkimusta, jotka on julkaistu aikavälillä 1997–2014. Tutkimuksissa oli käytetty 226 508 osallistujan tietoja, jotka olivat 12 eri maan kansalaisia. Meta-analyysin tulosten mukaan imetys vähensi selvästi liikalihavuuden riskiä lapsuus iässä. Eli imetyksen on todettu olevan yksi suojaitekiä lapsen lihavuutta vastaan. (Yan ym. 2014.)

6.2 Imetyksen edut

Imetyksen edut ovat hyvin moninaiset vauvalle. Äidinmaidossa on paljon erilaisia ravintoaineita, jotka imeytyvät tehokkaammin vauvalle äidinmaidosta kuin korvikemaidosta. Vauvan saama äidin rintamaito kehittää vauvalle tehokkaan puolustusjärjestelmän erilaisia bakteereja ja viruksia vastaan. Äidin rintamaidon ansiosta vauva saa tehokkaan infektiota ja tulehduksia estävän suojan itselleen. Äidinmaito sisältää paljon muitakin hyödyllisiä rakennusaineita vauvan alkavalle elämälle. Vauvan suolisto alkaa kehittyä imetyksen alkaessa. Vauvan suolistoon alkaa muodostumaan erilaisia vauvalle hyödyllisiä mikrobeja. Imetyksestä on myös taloudellista hyötyä perheelle. Imetys on halvempaa ja ympäristöystävällisempää, kuin äidinmaidonkorvikkeet. Imetyksestä on myös hyötyä äidin ja vauvan välisen vuorovaikutuksen syntymiselle. Imetys auttaa äitiä palautumaan paremmin vauvan syntymästä ja raskauskilot häviävät nopeammin. Imetyksestä on hyötyä äidin elämään pidemmälläkin tähtäimellä, koska imetys vaikuttaa positiivisesti äidin terveyteen. (Ruokavirasto ym. 2019, 65.)

Imetykseen voi liittyä ongelmia. Imetyksen aloittaminen saattaa olla hankala. Imetyksen ongelmat on hyvä ottaa vakavasti ja hankkia niihin apua. Pahimmillaan hoitamatta jääneet imetyksen ongelmat voivat johtaa siihen, että vauvalle joudutaan aloittamaan lisäruokien antaminen varhaisessa vaiheessa tai imettäminen ei onnistunut enää ollenkaan. Imetyksen tavanomaisiin ongelmiin, saa apua neuvolasta. Neuvolassa on valmiudet asiantuntevaan imetysohjaukseen. (Rova ja Koskinen 2019).

Vauva saa äidinmaidosta rautaa. Äidinmaidosta saadusta raudasta vauvalle imeytyy 50–70 %, äidinmaidonkorvikkeen sisältämästä raudasta vauvalle imeytyy vain 5–10% ja lehmänmaidon sisältämästä raudasta imeytyy 10–30 %. (Ruokavirasto ym. 2019, 65.) Tuoreen äidin on hyvä muistaa, että alle vuoden ikäiselle lapselle ei saa antaa lehmänmaitoa, koska lehmänmaito sisältää enemmän proteiinia verrattuna äidin rintamaitoon. Vauvan munuaiset eivät osaa vielä käsitellä niin isoa proteiininimäärä. Lehmänmaito sisältää myös liian vähän lapsen tarvitsemia ravintoaineita. Jos lapsen imetys joudutaan lopettamaan ennen vuoden ikää syystä tai toisesta, niin suositellaan, että lapsi saa vuoden ikään asti äidinmaidonkorviketta lehmänmaidon sijaan. (Hermanson 2012.) Raudan imeytymiseen vaikuttavat myös äidin rintamaidon sisältämät laktoosi, C-vitamiini ja laktoferrini (Ruokavirasto ym. 2019, 65). Vauvan täysiaikaisuus vaikuttaa myös hyvin rautavarastoihin. Nämä tekijät turvaavat vauvaa siltä, että vauva ei sairastu anemiaan. Puolen vuoden ikäinen lapsi tarvitsee muitakin raudanlähteitä, kuin äidin rintamaito. Puolen vuoden ikäiselle lapselle hyviä raudanlähteitä äidinmaidon

lisäksi ovat kala, liha ja täysjyväviljat. Puolivuotiaalle lapselle kiinteiden ruokien maistelu aloitetaan pieninä annoksina ja kiinteiden ruokien maistelu on hyvä aloittaa aina imetyksen jälkeen. (Ruokavirasto ym. 2019, 65, 68).

6.3 Vauvan hygienia

Vauvan kädet, kasvot ja vaipan alle jäävä iho tulisi pestä huolellisesti joka päivä. Silmien hoito on tärkeää tehdä joka päivä esimerkiksi vauvan kasvojen pesun yhteydessä. Silmät pestään kostutetuilla vanulapuilla. Peseminen tapahtuu siten, että kostella vanulapulla pyyhitään silmän ulkonurkasta sisäkulmaa kohden. Vauvan silmät saattavat rähmiä välillä. Rähmän poistamiseen voidaan käyttää vanulappuja, jotka ovat kasteltu keitetyssä vedessä. Silmien rähmiminen yleensä johtuu vauvan kyynelkanavien ahtaudesta, ja siksi silmänpinta ei pääse huuhtoutumaan kunnolla. Vauva on hyvä viedä lääkäriin, jos silmät punoittavat ja turpoavat. (Essote 2018b.)

Nykytiedon mukaan vauvaa tulisi kylvettää 1–2 kertaa viikossa. Vauvaa saa kylvettää useamminkin, jos vanhemmat havaitsevat vauvalle kylpyhetken olevan mielekästä puuhaa. Kylpyhetki aloitetaan vauvalle tarkoitettussa kylpyammeessa. Huone, jossa kylvetetään, tulee olla lämmin, ettei vauva palellu. Kylpyveden tulee olla noin 37 asteista. Veden määrä on riittävä, kun vettä on noin 10 cm kylpyammeen pohjalla. Kylpyveteen ei tarvitse lisätä mitään pesuaineita. Vauvan kylvetykseen riittää pelkkä vesi. Kylpyveteen voidaan kuitenkin lisätä esimerkiksi vauvoille tarkoitettua ihon hoitoöljyä, jos iho on kuiva tai kuivuu helposti. Vauvan peseminen aloitetaan pesemällä kasvot ennen kuin vauva on edes laskettu kylpyammeeseen. Vauva otetaan tukevaan otteeseen siten, että kylvettäjä ottaa hyvin kiinni vauvan olkapäästä, jolloin kylvettäjän ranne jää tukevasti vauvan niskan taakse. Kylvettäjän ranne tukee niskaa kylpyhetkellä. Toisella kädellä kylvettäjä huuhtoo vauvaa vedellä. Vauvan ihopoimut pestään huolellisesti ja kuivataan hyvin kylvyn jälkeen. Kuivatessa vauva ei saa kylmettyä. Vauvan kuivaus tapahtuu siten, että pyyhkeen avulla taputellaan hellästi vauva kuivaksi. Hankausta ei suositella, koska vauvan iho on herkkä menemään rikki. (Essote 2018b.)

Vauvalle jää napanuoran katkaisun jälkeen napanuorasta pieni tynkä, jota kutsutaan napatyngäksi. Napatynkä pitää hoitaa huolellisesti, ettei se tulehdu. Napatynkä alkaa hävitä ja kuivua pois viimeistään kahden viikon kuluessa. Napatynkä tulee tarkistaa aina vauvan vaipanvaihdon yhteydessä. Navan puhdistaminen tapahtuu kostutetulla pumpulipuikolla ja kuivaaminen kuivalla. Napatyngän irrottessa tyngän juuresta saattaa tulla eritettä, jonka seassa voi olla verta. Erite saattaa haista napatyngässä olevien bakteerien takia. (TAYS 2017.) Napatyngän irrottessa on edelleen tärkeää hoitaa napa. Napa-tyngän irtoamisen jälkeen napaan jää haava, joka tarvitsee päivittäistä ja säännöllistä hoitoa. Navan hoitoa on hyvä jatkaa niin pitkään, kunnes navan iho on taas ehjä. Hoitamatta jääneeseen napaan voi ilmaantua sienitulehdus. Sienitulehduksen hoidoksi käytetään lapsiliuosta, jota laitetaan neuvolassa. Punoitus, turvotus ja paha haju ovat asioita, joita vanhemman on hyvä seurata vastasyntyneen napatyngästä. Nämä edellä mainitut oireet ovat merkkejä tulehduksesta. (TAYS 2017.)

6.4 Vastasyntynyt tarvitsee paljon unta

Vastasyntynyt vauva tarvitsee paljon unta yleensä 20 tuntia vuorokaudessa kasvaakseen. Kaikki vauvat ovat yksilöitä ja jokaisella vauvalla on oma nukkumisrytmi. Toiset vauvat nukkuvat enemmän kuin toiset. Vauvan unijaksot ovat noin tunnin mittaisia. Unen syvyys vaihtelee vauvoilla syvän ja kevyen välillä. Toiset vauvat ovat herkempiä heräilemään unijaksojen välillä ja unet saattavat jäädä hyvin lyhyiksi noin 1-2 tunnin mittaisiksi. Toiset vauvat taas nukkuvat paremmin ja siirtyvät helpommin unijaksolta toiselle. Ensimmäiset kuukaudet voivat olla koko perheelle hankalia ja voimavaroja koettelevia. Alussa vauvan nukkumisrytmi voi olla aivan erilainen kuin muiden perheenjäsenten. Vauva saattaa nukkua todella hyvin päivällä, mutta yöllä haluaisi seurustella ja herättää useamman kerran vanhempansa. (MLL 2018c.)

Ensimmäisten kolmen elinkuukauden aikana vauvan unirytmii on yleensä vielä sekaisin ja sitä on vaikea lähteä muuttamaan. Tästä syystä vanhempien pitää huolehtia myös omasta jaksamisestaan ja unen määrästä. Vanhemmat voivat esimerkiksi jakaa vuoroja, kumpi herää vauvan kanssa yöllä. Kolmen tai neljän kuukauden ikäinen vauva alkaa vähitellen oppia perheen rytmeihin. Vauvalle on tärkeää, että perheessä on päivärytmi, jonka mukaan perheen päivä etenee. Säännöllinen päivärytmi on sellainen, että vauvalla on säännölliset ruoka-, ulkoilu- ja päiväuniajat. Vauvalle on tärkeää kaiken tämän ohessa päästä olemaan vanhempiensa seurassa ja seurustella heidän kanssaan. Päivän jälkeen vauvalle tutut iltarutiinit katkaisevat päivän hulinat ja rauhoittavat vauvan käymään yöunille. Säännöllinen päivärytmi vaikuttaa positiivisesti vauvan uneen ja luo vauvalle turvallisuuden tunnetta. Säännöllisen päivärytmin avulla vauva oppii paremmin ymmärtämään, että yöllä nukutaan ja päivällä seurustellaan. (MLL 2018c.)

7 VAUVAN JA VANHEMPIEN VÄLINEN KIINTYMYSSUHDE

John Bowlbyn on englantilainen psykoanalyttikko ja psykiatri, joka on kehittänyt kiintymyssuhdeteorian. John Bowlby on tutkinut ja tehnyt erilaisia havaintoja eläinten leimaantumisesta ja kiintymyssuhdeteoriakin pohjautuu näihin havaintoihin. Havaintoihin on päästy myös erilaisten psykoanalyysien avulla. (Sinkkonen 2014.) "Bowlbyn mukaan ihmislapsen varhaiskehitystä säätelevät turvallisuuden tarve ja pyrkimys pysytellä vaaratilanteissa mahdollisimman lähellä hoivaavaa aikuista" (Sinkkonen 2014).

Kiintyminen on ihmiselle luontainen ominaisuus. Vauvalle on tärkeää, että hän saa luoda turvallisen kiintymyssuhteen vanhempiinsa. Turvallinen kiintymyssuhde tuo vauvalle kokemuksen, että hänen tarpeisiinsa vastataan. Hyvässä kiintymyssuhteessa vauva luottaa siihen, että vanhempi tulee lohduttamaan, auttamaan ja on läsnä. Jos kiintymyssuhdetta ei synny vauvan ja äidin välille, vauva ei luota siihen, että vanhempi tulee esimerkiksi lohduttamaan tai auttamaan hädän tullen. (MLL 2017b.)

Vauva oppii tunnistamaan omat vanhempansa ihan pienestä pitäen. Vanhempien ääni tai jopa tuoksu voi riittää, että vauva tunnistaa omat vanhempansa. Tunnistuksen jälkeen vauva osoittaa vanhemmille kiintymyksensä, vauvalle luonteenominaisella tavalla. Esimerkiksi vauva osoittaa kiintymystään ja luottamusta rauhoittumalla hädän tuloa vain jommankumman vanhemman sylissä. Kuitenkaan alle puoli vuotiaalle vauvalle ei ole vielä niin isoa merkitystä, kuka häntä lohduttaa hädän tullen. Vieraampikin ihminen voi saada vauvan rauhoittumaan. Suuressa hädässä, vauvalle aina tärkein lohduttaja on kuitenkin oma vanhempi. (MLL 2017b.)

Kiintymiselle puolen vuoden ikä on merkittävin taitekohta, koska silloin vauva kiintyy huomattavasti vanhempiinsa. Noin 6-9 kuukauden iässä vauva alkaa selkeästi vierastamaan muita ihmisiä ja kiintyy omiin vanhempiinsa enemmän. Vauva osoittaa vierastamisen siten, että hän alkaa itkeä, jos vanhempi laskee hänet pois sylistä tai joku vauvan mielestä pelottava vieras ihminen tulee liian innokkaasti lähelle. Tässä iässä vauvaa valitsee itselleen yhden tai kaksi ihmistä, joihin hän kiintyy. Lapsi pystyy solmimaan kiintymyssuhteita muihinkin häntä lähellä oleviin ihmisiin, kuten sisaruksiin, hoitajiin, isovanhempiin ja kummeihin. Tästä lapselle alkaa muodostua omanlainen kiintymyssuhde. Lapselle saattaa toinen vanhemmista olla enemmän läheisyyden ja turvallisuuden antaja, mutta on hyvä muistaa, että toinen vanhempi voi antaa myös turvaa ja läheisyyttä. Lapselle on tärkeää, että molemmat vanhemmat saavat luoda lapseen ikioman suhteen. Vastasyntyneelle vauvalle tärkeintä on, että hänellä on turvallista ja häntä hoidetaan. Lapselle on tärkeää, että hänellä on paljon rakastavia ja turvallisia ihmisiä ympärillä. (MLL 2017b.)

Varhainen vuorovaikutus

Vuorovaikutus on vastasyntyneen luonnollinen kyky ja tarve. Varhainen vuorovaikutus on kaikkea lapsen ja vanhempien välillä; oleminen, tekeminen ja kokeminen ensimmäisinä elinvuosina. Pysyvät ihmissuhteet ja tutut arkirutiinit sekä lapsen perustarpeista huolehtiminen ovat iso-osa varhaista vuorovaikutusta. Näiden perustarpeiden huolehtimisen kautta osoitetaan rakkautta ja luodaan turvallisia rajoja lapselle. Nykytiedon mukaan asianmukainen vuorovaikutus lapsen ja vanhempien välillä on tärkeää. (MLL 2018d.) Riittävän varhain aloitettu ja laadukas vuorovaikutus ensimmäisten elinvuosien aikana tukee lapsen psyykkistä kehitystä ja terveyttä. Ensimmäisten elinvuosien aikana myös aivot kehittyvät voimakkaasti. Tutkittujen tietojen perusteella on pystytty toteamaan, että varhaisilla kielteisillä kokemuksilla voi olla vaikutusta aivojen rakenteeseen ja toimintaan. (Hermanson 2019.)

Neuvolassa pyritään tukemaan varhaista vuorovaikutusta haastatteluiden avulla, joista toinen tehdään raskausaikana ja toinen lapsen ollessa noin 4-8 viikon ikäinen (Puura ja Hastrup 2018). Vanhemman tehtävä on aistia vauvan tarpeita oikein ja vastata niihin loogisesti (MLL 2018d). Samalla lapsi kokee ja oppii, että omien tunteiden viestittäminen toisille ihmiselle on oikein, ja että esitettyihin tunteisiin saa vastauksen. (Hermanson 2019). Tämän avulla lapsi saa kokemuksia perusturvallisuudesta ja luottamuksesta, jotka heijastuvat lapsen sittemmin syntyviin ihmissuhteisiin. Näillä kokemuksilla luodaan myös pohjaa terveelle itsetunnolle ja minäkuvalle, ja tällaiset kokemukset kasvattavat myös empatiakykyä. Olennaista lapsen kehityksen kannalta on, että hänelle muodostuu muuttumaton ja kestävä tunnesuhde muutamaan häntä enimmäkseen hoitavan aikuisen kanssa. Kiintymyssuhde ja tunneside lujittuvat yhteisissä arjen touhuissa. Tavalliset arjen askareet kuten vaipanvaihto, ruokailu, leikkiminen ja nukkumaan laittaminen ovat tilanteita, joissa ollaan vuorovaikutuksessa, kohdataan, seurustellaan, osoitetaan ja jaetaan tunteita. Nämä asiat opettavat yhdessä elämistä vauvalle ja vanhemmille. (MLL 2018d.)

8 HYVÄN OPPAAN TUNNUSMERKIT

Nykypäivän asiakas- ja potilasohjaus on noussut yhä merkittävämpään rooliin yhteiskunnassamme. On tärkeää, että potilaat ja asiakkaat ymmärtävät heille annetut kirjalliset ohjeet. Hyvä kirjallinen ohjaus on yksi osa potilaan ja asiakkaan hyvää hoitoa. Potilasohjeiden kysyntä ja tarve on kasvanut. Nykypäivänä potilaat ja asiakkaat ovat enemmän tietoisia omista sairauksistaan ja haluavat myös tietää lisää erilaisista sairauksista ja niiden hoidosta. Nykypäivänä potilailta ja asiakkailta odotetaan enemmän, että he osaavat hoitaa itseään ja ovat valmistautuneimpia, esimerkiksi leikkaukseen mentäessä. Hoitajan antama suullinen ohjaus potilaalle tai asiakkaalle jää nykypäivä yhä vähemmälle lyhentyneiden hoitajaksojen ja hoitajien lisääntyneen työn takia, ja silloin kirjallisten potilasohjeiden rooli korostuu potilaan/asiakkaan hyvässä hoidossa. Kirjalliset potilasohjeet toimivat myös hyvänä runkona suullisen ohjauksen rinnalla. (Torkkola, Heikkinen ja Tiainen 2002, 7.)

Potilaalle/asiakkaalle valittaessa opasta on tärkeää, että opas käsittelee juuri kyseisen henkilön asiaa ja asiat ovat oppaassa tärkeysjärjestyksessä. Potilasohjeessa tärkeässä roolissa ovat pääotsikot ja väliotsikot, jotka auttavat lukijaa hahmottamaan tekstin kokonaisuuden paremmin ja tekstin ymmärtäminen on helpompaa. Potilasohjeeseen teksti on hyvä kirjoittaa siten, että kappaleet ovat selkeitä ja lyhyitä. Kappaleiden sisältämät lauseet ovat loogisesti eteneviä ja lauseet ovat napakoita. Lauseet eivät saa olla liian pitkiä, jotta lauseiden ymmärrettävyys säilyy. Jos oppaan kirjoittava päätyy käyttämään oppaassa vähemmän tunnettuja sanoja, sanat ovat tärkeää selittää lukijalle. (Hyvärinen 2005.)

Tärkeää on, että opas puhuttelee lukijaa ja oppaan sisältämät mahdolliset toimintaohjeet ovat sellaiset, että potilas osaa itsenäisesti toimia oppaasta saatujen ohjeiden perusteella. (Torkkola ym. 2002, 37). Ohjeet tulisi olla myös sellaiset, että potilas ymmärtää sen, miksi hänen tulee noudattaa ohjeita. Ohjeet on hyvä perustella potilaalle/asiakkaalle, jotta hän ymmärtää mitä hyötyä ohjeiden noudattamisesta koituu. Oppaan kirjoittajan tulee huomioida, että oppaan kieliasu on oikein ja kirjoitusvirheet on tarkistettu. Oppaan kirjoittajan kannattaa panostaa myös oppaan ulkoasuun. Oppaan viimeistelty ulkoasu lisää oppaan helppolukuisuutta. (Hyvärinen 2005.)

9 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Kehittämistyön tavoitteena oli luoda selkeä opas alle 18-vuotiaille teiniäideille. Oppaan ensisijaisena tarkoituksena on olla teiniäitien tukena arjen keskellä ja lisätä nuoren tietoisuutta raskaudesta ja sen tuomista elämän muutoksista, sekä vauvan hoidosta. Oppaan tavoitteena on antaa teiniäidille näyttöön perustuvaa tietoa raskaudesta ja sen tuomista muutoksista, vauvan syntymään valmistautumisesta, vauvan perushoidosta, äidin sekä vauvan ravitsemuksesta sekä synnytykseen valmistautumisesta. Oppaan toisena tavoitteena on olla terveydenhoitajien ohjauksen tukena päivittäisessä neuvolatyössä.

Haastattelututkimuksella kerättiin konkreettista tietoa, siitä minkälaisia ajatuksia teiniäideillä itsellään on, siitä mitä apua ja tietoa he kaipasivat raskaudesta, vauvan syntymään valmistautumisesta ja vauvan kanssa arjessa pärjäämisestä. Haastattelulla kerättyjä tuloksia hyödynnettiin oppaan toteutuksessa, siten että saimme oppaasta teiniäitien tarpeita vastaavan ja nuorekkaan kokonaisuuden.

Tutkimuksella haimme näihin kysymyksiin vastauksia:

1. Mihin asioihin tuleva teiniäiti kaippaa tietoa ennen vauvan syntymää ja sen jälkeen?
2. Missä osa-alueilla teiniäideillä on eniten tiedon puutteita?
3. Miten teiniäidit selviytyvät raskauden tuomista haasteista?

10 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä syntyy tuotos, joka toimii ohjeena, ohjeistavana tai opastuksena valitulle kohde ryhmälle. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan valitun kohderyhmän mukaan ja toteutus voi olla esimerkiksi kirja, vihko, opas, portfolio tai kotisivut valitusta aiheesta tai teemasta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotoksen tekemiseen tarvitaan vähintään kirjallisuuskatsaus aiheesta. Tutkimuksella voidaan hankkia lisää aineistoa tulevaa tuotosta varten. Tutkimus ohjaa myös tuotoksen tai tapahtuman luonnetta, ilmettä ja siihen liittyvää toimintaa. (Vilka ja Airaksinen 2004, 9, 56.)

Opinnäytetyömme oli sekä toiminnallinen kehittämistyö että laadullinen tutkimus, missä teorian tiedon ja kerätyn tutkimusmateriaalin avulla tuotimme oppaan raskaana olevalle teinille tai nuorelle. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on opastaa, ohjeistaa, rationaalistaa ja järjestää toiminta (Vilka ja Airaksinen 2004, 9). Opas on tarkoitettu julkaistavaksi Siilinjärven neuvolan verkkosivuilta Word-tiedostona, josta teiniäidit pääsevät helposti lukemaan opasta. Opas voidaan myös tulostaa paperiversioksi neuvolan nettisivuilta. Neuvolan henkilökunta pääsee päivittämään opasta helposti, kun opas on Word -tiedostona heidän käytettävissään.

Kehittämistyömme kohdejoukkona olivat alle 18-vuotiaat ensimmäisen lapsen saaneet teiniäidit. Kehittämistyömme aihealueen rajasimme lopullisesti teemahaastattelusta saatujen tulosten perusteella. Teemahaastattelun tuloksista saimme tietoa, missä asioissa teiniäideillä on tiedon puutteita, ja missä asioissa he kaipaavat enemmän apua ja tukea. Teemahaastattelun aihealueena olivat nuorta koskeva lainsäädäntö, ennakkoinen lastensuojeluilmoitus, raskaus, elämäntavat raskausaikana, vauvan ja äidin ravitsemus, imetys, vauvan perushoito, kiintymyssuhde ja kuinka valmistautua vauvan syntymään. Oppaan sisältö on tuotettu haastattelututkimuksesta saaduista tuloksista ja teorian tiedosta, jota hankittiin eri internetlähteistä, tieteellisistä artikkeleista, tutkimuksista ja kirjoista. Opinnäytetyömme teoriaosuudessa käsittelemme tarkemmin myös nuoren kehitysvaiheita, teiniäitiyttä ja teiniäitiyden tuomia sosioekonomisia haasteita, seksuaalisuutta raskauden aikana, perhevalmennusta ja synnytyksen vaiheita.

Opinnäytetyömme käynnistyi syksyllä 2018 Tutkin, oivallan ja kehitän -kursseilla. Kurssilla saimme tietoa, miten opinnäytetyön aihe rakentuu, ja kuinka opinnäytetyötä lähdetään tekemään. Kurssilla kävimme läpi erilaisia tutkimusmenetelmiä, miten opinnäytetyön voi tehdä. Päädyimme tekemään opinnäytetyössämme kehittämistyön. Aineistonkeruumenetelmänä käytimme tässä työssä teemahaastattelua, koska halusimme saada konkreettista tietoa teiniäideiltä opastamme varten.

Tilaaaja oppaalle varmistui talvella 2019. Siilinjärven neuvola kiinnostui opinnäytetyömme aiheesta. Työsuunnitelman saimme keväällä valmiiksi, jonka jälkeen lähetimme sen tilaajallemme ja sovimme tapaamisen heidän kanssaan. Keskustelimme tapaamisessa, millaisen oppaan he toivoisivat meidän tekävän. Tilaaajan toivomuksena oli, että oppaasta tehtäisiin oma verkkosivu, joka löytyisi linkkinä heidän neuvolansa nettisivuilta. Päädyimme kuitenkin kirjalliseen oppaaseen, joka on neuvolan verkkosivuilla saatavilla, koska omien nettisivujen tekeminen olisi ollut liian työläs ja meidän taitomme

eivät olisi siihen riittäneet. Neuvolan henkilökunta voi myös halutessaan tulostaa oppaan teiniäidille paperisena versiona neuvolassa.

Huhtikuussa 2019 teimme teemahaastattelun pohjan ja toukokuussa haimme haastateltavia teiniäitejä teemahaastattelua varten. Toukokuun lopussa löysimme kolme haastateltavaa internetistä Facebookin suljetusta ryhmästä, jonne julkaisimme ilmoituksen (Liite 8) haastattelututkimuksestamme. Haastattelut tehtiin toukokuun 2019 lopussa. Haastattelut toteutettiin puhelimen välityksellä ja kasvotusten. Haastattelut nauhoitettiin litterointia ja analysointia varten.

Elokuun lopulla litteroimme teemahaastatteluista saadut haastattelunauhut tekstimuotoon. Syyskuun lopussa teimme sisällönanalyysin saaduista haastattelun tuloksista. Haastattelut analysoitiin ja kirjoitettiin kuuteen erilliseen taulukkoon (Liite 1-6) teemojen mukaisesti. Lokakuussa kävimme myös laadullisen tutkimuksen menetelmäpajassa, jossa saimme vahvistusta sille, että olemme tehneet sisällönanalyysin oikein. Saimme sieltä vielä muutamia vinkkejä ja korjausehdotuksia tekemällemme sisällönanalyysille, jotka sitten toteutimme.

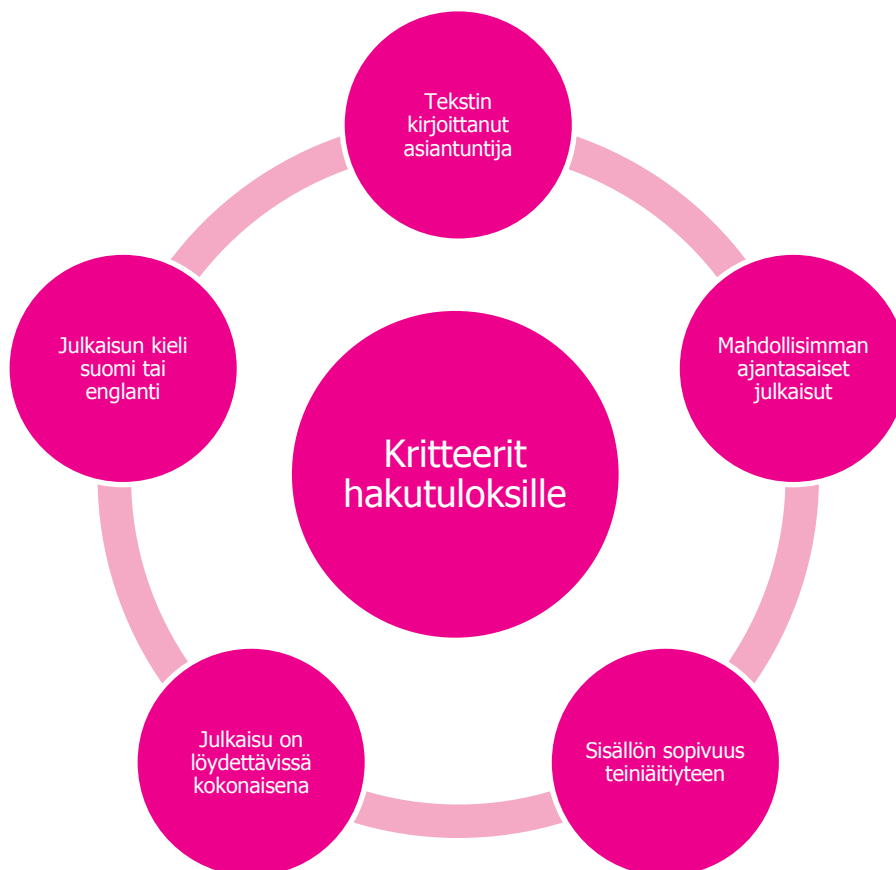
Lokakuun puolella välissä aloimme tekemään opasta. Oppaan tekeminen oli luonnollisinta aloittaa tässä vaiheessa, koska pystyimme käyttämään hyödyksi teemahaastatteluista saatuja valmiita tuloksia. Tulosten perusteella mietimme, millaista opasta teiniäidit kaipaavat ja tarvitsevat. Kokosimme opasta opinnäytetyön teoriaperustaa hyödyntäen ja teemahaastattelusta saatujen tulosten perusteella. Katsoimme myös paljon muiden opiskelijoiden tekemiä oppaita ja etsimme sieltä myös vinkkejä, miten meidän kannattaisi lähteä opasta tekemään. Pidimme myös mielessä tilaajaamme toiveet oppaan suhteen ja pyrimme siihen, että opas olisi nuorekas ja helppolukuinen. Oletusarvona meillä oli, että nykypäivän nuoret eivät jaksakaan lukea pitkiä tekstejä, joten opas lähti muodostumaan myös tästä ideasta. Nykypäivän nuorten lukeminen on muuttanut muotoaan. Nykyisin nuoret lukevat tekstiä paljon pintapuolisemmin. Pitkiä lukemiseen käytettyjä aikoja ei juurikaan enää tule nuorten keskuudessa. Nuoret eivät enää panosta samalla tavalla tekstin sisältöön ja tekstiin paneutuminen on vähäisempää. Nopeasti luettavat tekstit ovat nuorten keskuudessa tätä päivää. (Kangas, 2018, 5.)

Marraskuussa saimme oppaan siihen pisteeseen, että ohjaava opettajamme teki siihen ensimmäiseen tarkistuksen. Saimme korjausehdotuksia, joiden pohjalta täydensimme ja muutimme oppaan ulkoasua, oppaan sisältöä tiivistettiin ja selkeytettiin. Marraskuun aikana kävimme TVT-työpajassa, josta saimme apua oppaan ulkoasun korjaamiseen. Joulukuussa 2019 valmis opas lähetettiin tilaajalle arvioitavaksi.

10.1 Tietoperustan kerääminen

Lähteinä opinnäytetyöhön käytimme työhömmme liittyviä artikkeleita ja verkkolähteitä. Hankimme tietoa opinnäytetyöhömmme esimerkiksi Pubmedista, Medicistä, Cinahl completestä ja Duodecimista. Hyödynsimme tiedonkeruussa erilaisia tutkimuksia ja englannin kielisiä verkkolähteitä. Käytimme lähteenä opinnäytetyössämme erilaisia kirjoja. Kuviossa 1 kuvaamme kriteereitä, joiden perusteella hankimme tietoa eri lähteistä opinnäytetyöhömmme.

Opinnäytetyömmme aiheesta oli löydettävissä hyvin lähdemateriaalia. Aiheesta on tehty paljon tutkimuksia, varsinkin kansainvälisiä tutkimuksia. Tässä työssä olemme käyttäneet muutamia aiheeseemme liittyviä kansainvälisiä tutkimuksia. Tutkimuksissa on käsitelty teiniäitiyteen johtavia tekijöitä, sekä riskejä. Myös vauvan hoitoon, raskauteen ja imetykseen löytyi laajasti erilaista tutkimustietoa sekä muuta materiaalia sekä kotimaisista, että kansainvälisistä lähteistä. Käytimme hyväksi myös aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä ja niiden lähdeluetteloa. Sieltä saimme hyviä vinkkejä minkälaisia lähteitä toiset opiskelija ovat käyttäneet saman tyylistä aihealuetta käsitellessään. Taulukko 1 on koottu, mistä tietokannoista olemme hakeneet erilaisia tutkimuksia ja miten paljon hakutuloksia saimme hakusanoillemme. Tutkimuksia ja artikkeleita löytyy paljon, mutta kaikki artikkelit ja tutkimukset eivät olleet meidän työhömmme sopivia. Käyttämillämme hakusanoilla tuli tuloksia paljon myös aiheemme ulkopuolelta ja suurin osa oli englannin kielisiä tutkimuksia ja artikkeleita. Mielestämme löysimme kuitenkin tarvittavan tiedon.



KUVIO 1. Kriteerit hakutuloksille

TAULUKKO 1. Käytetyt hakusanat (8) ja hakutulosten kappale määrät (2139 105)

Käytetyt hakusanat:	Käytetty tietokanta ja hakutulosten kappale määrä			Hakuja yhteensä
	Pubmed	Medic	Cinhal complete	
Teenage motherhood	1072	9	146	1227
Teenage pregnancy	12 314	1	1072	13 387
Breastfeeding	55 011	374	19 858	75 243
Teen mom	258	57	1113	1428
Teiniäitiys	0	1	0	1
Teenage parenting	9573	0	44	9617
Teen	202 9572	57	8097	2037 726
Imetys	100	2	374	476

10.2 Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus tulee tehdä silloin, kun asiaa ei ole tutkittu sen enempää, eikä asiasta oikein löydy teoriatietoa tai muita tutkimuksia, asiaa halutaan tutkia syvemmin ja ymmärtää asian ydin paremmin, tutkimusta tehdessä halutaan tuoda esille uusia näkökulmia, hypoteeseja tai halutaan tuoda asia paremmin ja selkeämmin esille. (Kananen 2010, 41.) Teemahaastattelut, havainnointi ja erilaiset asiakirjat ovat tärkeimpiä asioita, kun kerätään tietoa laadullista tutkimusta varten (Kananen 2010, 48).

Päädyimme käyttämään kehittämistyössä haastattelututkimusta, koska halusimme selvittää, millaista tietoa teiniäidit kaipaavat raskaudesta, vauvan syntymään liittyvistä asioista ja hoidosta. Halusimme haastattelun avulla selvittää myös, että missä näillä edellä mainituilla osa-alueilla teiniäideillä on tiedonpuutteita. Halusimme myös tietää, miten teiniäidit pärjäävät raskauden tuoman elämänmuutoksen kanssa. Kohderyhmänä oli äitejä, jotka olivat, saaneet lapsen alle 18-vuotiaana viimeisten neljän vuoden aikana. Teemahaastattelun käyttö tutkimuksessamme oli perusteltua (Liite 1), koska haastattelun perusteella halusimme selvittää teiniäitien ajatuksia siitä, millaista opasta, he itse kaipaivat, ja millainen tieto heidän mielestään olisi tarpeellista tässä oppaassa. Haastattelun avulla saimme teiniäitien äänet kuuluviin ja huomioiduksi opinnäytetyön tuotokseen.

10.3 Aineistonkeruumenetelmät

Teemahaastattelulle kuten muillekin puolistrukturoiduille haastattelumenetelmille on tyypillistä, että haastattelulla on useita näkökulmia/teemoja, joiden ympärille haastattelu rakentuu. Lisäksi kysymyksiin ei ole annettu valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan haastateltavat saavat yksilöllisesti tuottaa sellaisen vastauksen, kuin haluavat ja tulevat täten kuulluksi omana itsenään. Teemahaastattelu antaa tutkijalle mahdollisuuden tarkastella esimerkiksi haastateltavien kokemuksia, ajatuksia sekä tunteita. Ennen teemahaastattelun alkua tutkija on perehtynyt aiheen tutkimustietoon sekä teoriaan, joiden pohjalta hän pystyy kartoittamaan haastattelun aiheita ja näkökulmia. (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 47–48, 66.) Teemahaastattelun teema-alueet toimivat haastattelijan muistilistana ja antavat keskustelulle suunnan, jotka on kirjattu ylös etukäteen. Itse haastattelutilanteessa haastattelija esittää kysymykset teemojen pohjalta, aivan täysin valmiita kysymyksiä ei tarvitse olla. (Hirsjärvi ym. 2008, 47-48, 66.)

Keväällä 2019 suunnittelimme ja kirjoitimme teemat haastattelulomaketta varten. Valitsimme yhden teeman, joiden pohjalta haastattelut tapahtuivat. Teimme Facebookin suljettuun Naistenhuoneen ryhmään ilmoituksen, jossa haimme haastateltavia tätä kehittämistyötä varten. Haastattelujen tekeminen aloitettiin toukokuussa 2019. Sovimme jokaisen haastateltavan kanssa erikseen, miten haastattelu tapahtuu, kasvotusten, Skypeen tai puhelun välityksellä. Kaksi haastateltavaa haastatelimme puhelimen välityksellä ja yksi haastateltiin kasvotusten (n=3). Ennen haastattelun alkua haastateltaville kerrottiin tutkimuksen kulusta ja sen tarkoituksesta. Haastateltaville tehtiin hyvin selväksi ennen haastattelun toteutusta, että heidän henkilöllisyytensä ei tule ilmi missään kohtaa kehittämistyötämme ja heillä on oikeus keskeyttää haastattelu missä vaiheessa tahansa. Haastateltaville kerrottiin myös etukäteen, että haastattelut nauhoitetaan, mutta että materiaali ei päädy ulkopuolisten saataville ja nauhoitteet hävitetään asianmukaisesti, kun niitä ei enää tarvita. Haastattelut kestivät puolesta tunnista tuntiin. Haastattelut onnistuivat hyvin ja aiheet pysyivät mielestämme hyvin teemojen sisällä. Haastateltavat vastasivat avoimesti heille osoitettuihin teemahaastattelun kysymyksiin.

Haastattelurunkoon panostamisella voidaan vaikuttaa tutkimuksen laadukkuuteen. Haastattelutilanteissa pysytään sovittujen teemojen ympärillä, mutta haastateltavalle annetaan kuitenkin vapaus vastata omin sanoin, ja keskustelulla on tilaa niin sanotusti rönsyillä. Haastattelun luotettavuus on yhteydessä sen laatuun sekä muihin seikkoihin, esimerkiksi aineiston käsittely ja purku tulisi olla samanlaista, ja ääninauhosten kuuluvuus tulisi olla mahdollisimman samankaltaista, jotta vältyttäisiin virheiltä ja väärinymmärryksiltä. (Hirsjärvi ym. 2008, 184-185.) Haastateltavan kanssa on myös tärkeää sopia, voidaanko haastattelu nauhoittaa, ja haastateltavalle on tärkeää tehdä selväksi, ettei heitä voida yhdistää tutkimustuloksiin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Haastattelu on yksi tapa kerätä tietoa. Haastattelu menetelmänä on hyvin joustava työväline. Haastattelussa pyritään olemaan välittömässä kontaktissa tutkittavan kanssa. Vuorovaikutuksessa tehty haastattelu antaa haastattelijalle mahdollisuuden tarkentaviin kysymyksiin, jos vastaukset sitä vaati-

vat. Haastattelu antaa myös tilanteena omanlaistaan vapautta haastatteluteemojen ympärillä, välttämättömä ei siis ole edetä kaikkien haastateltavien kanssa saman kaavan mukaisesti. Teemahaastattelulla halutaan antaa haastateltavalle vapaus kertoa omin sanoin vastaus esitettyyn kysymykseen. Haastattelu on aikaa vievää, sen lisäksi tulosten analysointi, tulkinta sekä raportointi ovat usein haastavia. (Hirsjärvi ym. 2008, 34-35).

10.4 Sisällönanalyysi

Laadullisen tutkimuksen tuloksia analysoidessa käytetään useimmiten analysointi tapana sisällönanalyysiä (Tuomi ja Saarijärvi 2018, 103). Sisällönanalyysiä voidaan käyttää silloin, kun halutaan tehdä analyysi esimerkiksi kirjasta, artikkelista, viestistä tai haastattelusta. Sisällönanalyysin tarkoituksena on saada haastattelun aineistosta tiivistetty ja jäsennelly. Sisällönanalyysin avulla tutkijan on helppoa tehdä johtopäätöksiä keräämästään aineistosta. (Tuomi ym. 2018, 117.)

Sisällönanalyysi toteutetaan siten, että tutkija tekee vallinnan siitä, mikä häntä eniten aineistossa kiinnostaa. Tämän jälkeen tutkii oman aineistonsa läpi ja merkitsee ne asiat muistiin, jotka ovat tärkeitä asioita oman tutkimuksen kannalta. Tutkijan on tärkeää pystyä poistamaan aineistosta turhat asiat, jonka jälkeen hän kokoaa tärkeät asiat yhteen. Aineiston purkamisen jälkeen aineisto luokitellaan. (Tuomi ym. 2018, 104.) Tässä opinnäytetyössä toteutimme luokittelun siten, että keräsimme samaan teemaan kuuluvat asiat yhteen. Taulukkoon tuli viisi eri luokkaa, johon lähdimme purkamaan teiniäitien haastatteluissa esiin tulleita ilmaisuja (TAULUKKO 1). Aineistossa käsiteltävät asiat ovat tärkeää laittaa teemoittain taulukoihin. Aineiston sisällönanalyysin jälkeen aineistosta tehdään yhteenveto ja tuodaan esille sisällönanalyysistä saadut tulokset ja johtopäätökset. (Tuomi ym. 2018, 104.)

Tutkimuksemme sisältää kolmen teiniäidin haastattelun tulokset siitä, missä asioissa he olisivat kaivanneet tukea, apua ja tietoa raskausaikana ja vauvan synnyttyä. Tutkimuksen 11 teemasta valikoitui sisällönanalyysiin kuusi tärkeintä teemaa. Sisällönanalyysin tekeminen alkoi haastattelutilanteiden jälkeen. Kirjoitimme huolellisesti muistiin paperille haastattelunauhalla puhutut asiat. Haastattelunauhalla puhutut asiat kirjoitettiin paperille siten, että se jäljitteli mahdollisimman hyvin haastateltavan henkilön puhetta ja murretta. Tekstiä paperille haastatteluiden purkamisesta kertyi reilu seitsemän sivua. Tämän jälkeen haastatteluista saatu aineisto analysoitiin sisällönanalyysin keinoin. Valitsimme tutkimuksellemme teorialähtöisen tavan tulkita teemahaastattelusta saatuja tuloksia eli teorialähtöisessä sisällönanalyysissä aikaisempi tieto ohjaa aineiston analyysiä. Teorialähtöinen tulkintatapa ohjasi opinnäytetyömme laadullisen tutkimuksen etenemistä.

Uutena tutkijana saattaa olla vaikea rajata oman tutkimuksen aihealuetta, koska tutkimuksen edetessä nousee yleensä esille paljon tutkijaa kiinnostavia aiheita. Uuden tutkijan tekisi mieli käydä kaikki esille tulleet asiat läpi tutkimuksessa ja analysoida ne. Tutkijan on kuitenkin pysyttävä tarkasti oman aihealueen rajoissa, koska kaikkia asioita ei voida tuoda esille saman tutkimuksen sisällä. Vaikka aihe on rajattu tarkasti, kuitenkin tutkijan on pystyttävä tuomaan esille kaikki tärkeät asiat,

juuri tästä aihealueesta. Tutkimusongelma, tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tehtävä kertovat tutkijasta tai tutkijoiden työstä sen mihin asioihin tässä tutkimuksessa halutaan panostaa. (Tuomi ym. 2018, 104.)

TAULUKKO 2. Esimerkki sisällönanalysistä

	Haastateltavan Ilmaisu	Pelkistettyil- maus	Alaluokka	Yläluokka	Pää- luokka
Äiti 1	”Miulla oli raskausajandiabetes ja miun piti käydä siellä ravitsemusterapeutin luona.” ”--Joo kyllä miulla oli jotain ravitsemusohjeita mutta en kyllä niitä noudattanut.” ”	Raskausajan-diabetes Piti käydä ravitsemusterapeutilla. Ravitsemusohjeita oli tarjolla. Ravitsemusohjeita ei noudatettu.	Raskausajan-diabetes. Apuna ravitsemusterapeutti ja ravitsemusohjeita. Ohjeita ei noudatettu.	Tiedon puute ravitsemuksesta	Huolettomuus Suu-rempi tuen- tarve
Äiti 2	”Miun mielestä vois antaa jopa ihan niin kun jotain konkreettisia ruokaohjeita.”	Olisi tarvinnut konkreettisia ruokaohjeita.	Tarvitaan opastusta ja ruokaohjeita terveellisten ateriakokonaisuuksien rakentamiseen.	Tiedon puute ravitsemuksesta	
Äiti 3	”Just sitä pidän tärkeänä mitä ei saa syödä ja mitä saa syödä raskausaikana” ”-- Mulle tuli ihan uutena se, miten paljon niitä asioita on mitä ei saa syödä.”	Pitää tärkeänä saada tietoa siitä mitä raskausaikana saa ja ei saa syödä. Saatu tieto mitä ei saa syödä oli uutta.	Vältettävien ruokien määrän runsaus raskauden aikana ovat uutta. Tietoa vältettävistä ruoka-aineista pidetään tärkeänä.	Tiedon puute ravitsemuksesta	Motivoitunut

11 TEEMAHAASTATTELUSTA SAADUT TULOKSET

Haastattelua varten valitsimme runsaasti erilaisia teemoja, jotta meillä olisi riittävästi aineistoa sisälönanalyysiä ja opasta varten. Materiaalia oli helpompi lähteä karsimaan teiniäitien teema- haastattelujen jälkeen, koska pystyimme silloin poimimaan aineistosta tärkeimmät asiat. Teiniäitien haastatelussa kävimme läpi seuraavia teemoja: lapsen syntymään valmistautuminen, nuoren äidin henkinen jaksaminen, sosioekonomiset haasteet, muiden ihmisten suhtautuminen raskauteen, tukiverkostot, neuvolan palvelut, ravitseminen, päihteiden käyttö, synnyttäminen, imetys ja lapsen muu ravitseminen, lapsen hoito ja kiintymyssuhde. Näistä teemoista valikoitui kuusi teemaa tarkempaa tarkastelua varten. Haastattelujen tulokset on koottu alle aihealueittain.

Ravitseminen

Ravitseminen teemassa kysyttiin odotusajan ravitsemuksesta; mistä vastaajat ovat saaneet tietoa odotusajan ravitsemuksesta, mitkä ovat tärkeimpiä asioita odotusajan ravitsemuksessa ja mikä asia on eniten askarruttanut haastateltavia odotusajan ravitsemuksessa. Teiniäidit vastasivat saaneensa tietoa ravitsemuksesta neuvolasta, kavereilta, perheeltä ja internetistä. Tuloksista käy kuitenkin ilmi, että vaikka tietoa ravitsemuksesta on ollut tarjolla, tietoa ei välttämättä ole osattu tai haluttu hyödyntää.

”Miulla oli raskausajan diabetes ja miun piti käydä siellä ravitsemusterapeutin luona.” “--Joo kyllä miulla oli jotain ravitsemusohjeita mutta en kyllä niitä noudattanut.”

Haastattelua tehdessä haastateltavien puheesta kuului tietynlainen nuoruuden huolettomuuden. Teiniäidit eivät ajatelleet asioita kauaskantoisesti. Haastatteluista nousi kuitenkin esille, että teiniäidit pitivät tärkeänä asiana listaa vältettävistä ruoka-aineista raskausaikana. Yksi kolmesta haastatellusta teiniäideistä osoittautui selkeästi motivoituneemmaksi ravitsemuksen suhteen, kuin kaksi muuta. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että teiniäidit tarvitsisivat enemmän tukea ja kannustusta raskausajan ravitsemuksen toteuttamiseen.

”Totta kai sie näin tiität miten syödä terveellisesti, mut siis se, että ois jotain konkreettista. Käytännössä en oo käyttänyt mitään ohjeita. Mie kyllä raskausaikana söin sitä mitä teki mieli. Ei ois pitänyt mutta..”

”Oon saanu hyvinkin tietoo. Neuvolassa annetaan semmosii vihkosia ja netistä oon löytäny tosi hyvin. No just varmaan ne lisäravinteet, mitä pitää syyä.” “--Ja just se mitä ei saa syödä ja mitä saa syödä raskausaikana” “--Mulle tuli ihan uutena se, miten paljon niitä asioita on, mitä ei saa syödä.”

Sosioekonomiset haasteet

Teema sosioekonomiset haasteet sisältävät kysymyksiä siitä, miten äiti on pärjännyt lapsen kanssa taloudellisesti, onko äiti saanut tarpeeksi tietoa siitä, millaisia tukia hänen on mahdollista saada ja

mitä tukea hän jo saa. Onko äidillä tietoa sosiaaliturvaan liittyvistä asioista ja mistä tietoa on saanut? Teema sisälsi myös kysymyksen siitä, että onko tuore äiti saanut opintonsa päätökseen ja miten aikoo opintoja tulevaisuudessa jatkaa, jos opinnot ovat jääneet kesken.

Haastatteluissa kävi ilmi, että kaksi kolmesta äidistä on asunut vielä vanhempien luona vauvan syntymän jälkeen 1-3 vuotta. Yksi haastateltavista oli muuttanut vauvan syntymän jälkeen omilleen. Kaikki kolme haastateltavaa olivat mielestään saaneet neuvolasta hyvin tukea ja neuvoa siihen, mihin tukiin/etuuksiin heillä on oikeus. Kaksi kolmesta äidistä, eivät olleet oikeutettuja sosiaaliturvan apuun, koska asuivat vielä omien vanhempien luona, jotka auttoivat heitä pärjäämään taloudellisesti. Haastattelujen perusteella kuitenkin kävi ilmi, että tietoa etuuksista ja tuista on ollut ripoteltuna moneen paikkaan ja olisi ollut selkeämpää, jos tieto olisi löytynyt yhdestä ja samasta paikasta. Teiniäideistä kaikki kolme haastateltavaa sanoivat, että ovat tarvinneet paljon oman äidin apua etuuksia ja tukia hakiessa.

”Tietoa piti etsiä monesta paikasta ja se tuntui jotenkin vähän hankalalta.” ”Mie oon saanu paljon äitiltä apua noissa tuki asioissa ja neuvolassa myös hyvin niistä kerrottiin.”

Synnyttäminen

Tämä teema sisälsi kysymyksiä siitä, mitä teiniäiti ajatteli etukäteen synnyttämisestä, pelottiko se, onko äiti käynyt synnytys- tai perhevalmennuksessa, onko äiti saanut riittävästi tietoa synnyttämisestä, millaisia ajatuksia synnytyksestä on jäänyt. Haastattelussa ilmeni, että 2/3 on selkeästi pelännyt synnyttämistä, koska heillä ei ole ollut riittävästi tietoa synnytykseen liittyvistä asioista. Äidit kyllä olivat saaneet tietoa synnyttämisestä ja toinen äideistä oli käynyt synnytysvalmennuksessa, mutta tietoa ei osattu hyödyntää tarpeeksi hyvin.

Haastatteluiden perusteella voidaan päätellä, että äitejä oli pelottanut synnytys ja synnytyksessä tapahtuneet asiat olivat tulleet yllätyksenä, koska tieto aiheesta oli puutteellista ja vähäistä. Yksi äidistä ei pelännyt synnytystä, vaan odotti vauvan syntymää kovasti. Haastateltava ei myöskään ollut käynyt synnytysvalmennuksessa, koska hän koki synnytysvalmennuksen turhaksi. Haastateltava oli kuitenkin etsinyt tietoa synnytyksestä itse ja oli selkeästi valmistautunut synnytykseen paremmin, kuin muut äidit. Haastateltavalla oli riittävästi tietoa synnytyksestä, jonka vuoksi voidaan päätellä, että synnytys ei tämän takia pelottanut häntä.

”Mä en oikeen koskaan aatellu sitä synnyttämistä. Tullee kun tulee ja näkkeepähän sitten millasta se on” -- Oli jottain nettijuttuja (synnyttämiseen) liittyen, mutta en mä oikein jaksanut lukee niitä.” --
”En aio synnyttää enää ikinä.” --”Se synnytyksen kesto tuli yllätyksenä ja välillä oli epäselvää mitä tapahtuu ja mitä tulee tapahtumaan.”

”No siis tietysti kaikkein pahin (ajatus mielessä synnyttämisestä).”

”Käyttiin siinä valmennuksessa, mutta siinä vaan näytetään eri juttuja ja katotaan mitä ne on. En silleen tiitä.” ”Mie vaan aattelin, että mitä vaan voi tapahtua ja pelkäsinkin sitä.”

”No emmä silleen oikein osannut pelätä tai jännittää sitä, enemmänkin vaan odotin sitä, että se on ohi, koska vikat viikot oli jo niin raskaita.”

”Ei käyty, koska emmä kokenut, että se ois hyödyks (perhevalmennus), koska netistä löytyy sama tieto helposti.”

Imetys

Imetys teemassa käsitelimme seuraavia kysymyksiä: Onko teiniäiti imettänyt, oletko saanut riittävästi tietoa imetyksestä ja lapsen ravitsemuksesta, onko jokin asia askarruttanut sinua lapsen ravitsemuksessa. Kuinka imetys on onnistunut. Teemahaastattelun tulosten perusteella yksi kolmesta äidistä oli täysimettänyt lastaan. Kaikki haastateltavat äidit olivat kuitenkin kokeilleet imettämistä. Kaksi kolmesta äidistä ei imettänyt lastaan, koska imettäminen ei onnistunut, ja äidit eivät halunneet stressata itseään tai vauvaa asialla. Yksi kolmesta äidistä kertoi imetyksen onnistuneen hyvin, koska hän sai riittävästi ohjausta. Haastattelusta kävi kuitenkin ilmi, että äideille jotka, eivät olleet imettäneet oli tärkeää, että vauva saa riittävästi ravintoa muilla keinoin.

”Imettäminen oli hankala prosessi, ei ihan onnistunut meillä.” - ”Jos onnistun, niin imetän, jos en onnistu niin en ala stressaamaan, sillä itseäni”

Haastatteluista saatujen tulosten perusteella voidaan päätellä, että nuoren iän takia ei ole ehkä osattu ajatella imetyksen pitkäaikaisia etuja ja hyötyjä äidin ja lapsen kannalta. Kun imetys ei ole onnistunut useista yrityksistä huolimatta, niin ei ole jaksettu mahdollisesti nuoresta iästä johtuen pitkäjänteiseen imetyksen harjoitteluun, vaan ehkä on tyydytty menemään helpoimman kautta. Tästä voidaan myös päätellä, että teiniäidit olisivat tarvinneet vielä enemmän tietoa ja tukea synnytyssairaalasta sekä neuvolasta imetykseen liittyen.

Kiintymyssuhde

Tässä teemassa käsiteltiin kiintymyssuhdetta. Kysymykset olivat seuraavat: puhuttiinko neuvolassa kiintymyssuhteen merkityksestä, tiedätkö mitä kiintymyssuhde tarkoittaa ja onko sinun ja lapsesi välille muodostunut hyvä kiintymyssuhde. Tulosten perusteella kaikille äideille oli puhuttu kiintymyssuhteesta neuvolassa tai sairaalassa, ja äidit olivat kokeneet kiintymyssuhteen muodostuneen itsensä ja lapsen välille hyvin. Kaikki haastateltavat kokivat, että lapsi tuntui heti omalta, ja häntä oli luonnollista hoivata ja rakastaa. Kuitenkin yksi kolmesta haastateltavista olisi halunnut neuvolasta enemmän tietoa kiintymyssuhteeseen, koska ei osannut etsiä internetistä luotettavaa tietoa kiintymyssuhteesta. Kaksi kolmesta äidistä koki kuitenkin, että tieto kiintymyssuhteesta on ollut riittävää ja siten onnistuneen kiintymyssuhteen luominen lapseen arjen keskellä oli onnistunut.

”Jonkun verran siitä kiintymyssuhteesta neuvolassakin puhuttiin ja tuolla lääkärissä, niin siellä kyllä sitä uuttakin tietoakin tuli, mutta ehkä sitä on ite eniten siitä oppinut, kun se kiintymys tullu.” —ois voinu kertoa enemmän, ku netistä ei silleen yhtä hyvää tietoo tai niiku tieto oli sieltä sun täältä.”

Lapsen hoito

Tämä teema sisälsi kysymyksiä siitä, mitkä asiat mietityttävät eniten lapsen hoidossa, mitä tunnet lastasi kohtaan ja keneltä olet saanut ohjeita ja neuvoja lapsen hoidossa. Haastatteluiden perusteella teiniäideillä oli ollut aikaisempaa kokemusta lastenhoidosta. Teiniäidit olivat saaneet tietoa lapsen hoidosta neuvolasta, kavereilta sekä he olivat itse etsineet tietoa internetistä. Kuitenkin yksi kolmesta äidistä oli miettinyt, että osaako hän hoitaa lasta oikein. Haastateltavaa oli mietityttänyt myös se, että mitä pitää tehdä, jos lapsi esimerkiksi sairastuu eli hän olisi kaivannut lisää tietoa lapsen sairastumisesta. Tuloksista pystytään päättelemään, että jokaisella teiniäidillä on ollut motivaatiota pärjätä lapsen kanssa ja ehkä myös halua näyttää muille, epäilijöille, että he pystyvät huolehtimaan lapsesta ihan itse. Teiniäidit olivat kasvaneet äidiksi lastaan hoitamalla.

”--Oli mulla aika paljon jo kokemuksia, kavereiden ja tuttujen lapsia just hoitanu ja ollu niitten kanssa, että tuli kans jotenki tosi nopeesti se, että mitenkä nää hommat mennee tai silleen.”

”Varmaan just se, että osaako hoitaa oikein ja mulla oli jo ennestää, että osasin ja tiesin miten kaikki menee, mutta mulla oli sit se, että mitä pitää tehdä jos lapsi tulee vaikka kipeeks, nii mitä sit tehään.”

12 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli luoda opas vauvaa odottaville alle 18-vuotiaille teiniäideille. Oppaan tarkoituksena oli olla teiniäidin apuna raskaudessa, vauvan syntymään valmistautuessa ja vauvan syntymän jälkeen. Halusimme saada teiniäitien äänet kuuluviin, joten teimme laadullisen tutkimuksen teemahaastattelua hyödyntäen. Haastattelu toteutettiin äideille, jotka ovat saaneet lapsen alle 18-vuotiaana, mutta ovat tällä hetkellä täysi-ikäisiä. Tämän kehittämistyön tavoitteena oli selvittää millaisissa asioissa teiniäidit kaipaavat tietoa ennen vauvan syntymää ja sen jälkeen, missä osaluille teiniäideillä on eniten tiedon puutteita ja miten teiniäidit selviytyvät raskauden tuomista haasteista.

Teiniäidit kaipasivat eniten tietoa raskausajan ravitsemuksesta ja synnyttämisestä. Nämä teemat olivat selvästi sellaiset, missä haastateltavilla oli selkeästi eniten tiedon puutteita. Haastatteluissa ilmeni, että teiniäidit tarvitsevat enemmän tukea imetyksessä ja sosioekonomisissa haasteissa. Teiniäidit olivat selviytyneet raskauden tuomista haasteista pääsääntöisesti hyvin. Teiniäideillä on ollut hyvä tukiverkosto taustalla, mikä on auttanut heitä selviytymään raskauden tuomista haasteista. Lisäksi kaikki haastateltavat olivat saaneet neuvolasta ohjausta ja tukea raskauteen ja raskauden jälkeiseen elämään vauvan kanssa. Haastattelututkimuksesta saatujen tulosten pohjalta teimme myös oppaan. Oppaan tekemiseen on käytetty myös teoretista tietoa.

12.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tieteellisen tutkimukseen on luottaminen vain silloin, kun tutkimus on tehty hyvien tieteellisten käytäntöjen edellyttämällä tavalla. Tutkimustyötä tehdessä ollaan rehellisiä, huolellisia sekä tarkkoja jokaisessa tutkimuksen eri vaiheessa, tällä vaikutetaan tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen. Tutkimusta varten tehty tiedonkeruu tehdään huolellisesti ja käytettyjen aineistojen tekijöitä arvostetaan ja kunnioitetaan heille kuuluvalla tavalla, esimerkkinä lähdeviittausten tekeminen huolellisesti. Jos tutkimuksella ollut rahoittajia tai tekijöillä muita sidonnaisuuksia, nämä tuodaan ilmi jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa sekä käsitellään myös tutkimustulosten raportoinnin yhteydessä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden osallistumisen tulee olla vapaaehtoista, ja heillä tulee olla oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen heidän niin halutessaan. Tutkittaville tulee antaa riittävästi tietoa tutkimuksesta. Tutkittavaa kohdellaan kunnioittavasti sekä häntä arvostetaan yksilönä sellaisena kuin hän on. Yksityisyyden ja tietosuojan noudattaminen tutkimuksen erivaiheissa edistää työn luotettavuutta ja eettisyyttä. Yksityisyyden sekä tietosuojan noudattaminen auttaa tutkittavan sosiaalisten tilanteiden haittojen välttämistä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Opinnäytetyömme haastatteluosiossa otettiin huomioon haastateltavien yksityisyys ja tunnistamattomuus eli anonymisuus. Ne ovat TENK:n ohjeiden mukaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja lisäävät siten tutkimustulosten luotettavuutta ja ovat eettisesti oikeita ratkaisuja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta

2019). Päädyimme valitsemaan haastattelun lajiksi teemahaastattelun, jotta teiniäitien äänet saadaan kuuluviin tutkimustuloksissa. Varmistimme tutkittavilta käykö heille, että haastattelut nauhoitetaan. Tällä tavoin meidän oli helpompi purkaa ja analysoida haastatteluja.

Tutkimukseemme valikoitui kolme teiniäitiä, joka rajasi tutkimuksemme siten, että päädyimme tekemään laadulliseen tutkimukseen. Laadullista tutkimusta tehdessä on hyvä muistaa, että sana laadullinen ei välttämättä aina tarkoita sitä, että tutkimus olisi laadukas (Tuomi ja Saarijärvi 2013, 127). Jos tutkija on laiminlyönyt tutkimussuunnitelmaa tai tutkimusasetelmaa ei ole ajateltu huolella ja raportointi on tehty välinpitämättömästi, niin silloin voidaan ajatella, että laadullisen tutkimuksen eettiset kriteerit eivät täyty. Tutkijan on hyvä muistaa, että eettisyys kulkee rinnakkain arviointiperusteiden ja luotettavuuden kanssa. Tutkijan täytyy olla eettisesti sitoutunut, jotta tutkijan työtä voidaan pitää hyvänä. (Tuomi ja Saarijärvi 2013, 127). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tutkimuksen julkisuus, tutkimukseen tekoon käytetty aika ja se, kuinka tarkasti tutkija osaa raportoida tutkimuksensa eri vaiheita (Tuomi ja Saarijärvi 2013, 142). Tutkimushaastattelussamme haastattelulupa toteutettiin siten, että laitoimme sähköisesti kutsun suljettuun ryhmään (Liite 8). Kutsussa etsimme alle 18-vuotiaana lapsen saaneita äitejä ja pyysimme heitä ottamaan yhteyttä, jos he kiinnostuivat osallistumaan haastattelututkimukseemme. Kiinnostuneita oli useita, mutta vain muutama henkilö sopi oikeasti kohderyhmäämme.

12.2 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Halosen ym. (2010) mukaan teiniäiti tarvitsee enemmän kokonaisvaltaista tukea kuin vanhemmalla iällä lapsen saaneet äidit. Tuen täytyisi olla sellaista, että nuoren kehitystaso otetaan huomioon. Tämä tulee esiin myös tekemissämme haastatteluissa. (Liite 2) Sosioekonomiset haasteet teeman haastattelutuloksia verratessa Halosen ym. (2010) julkaisuun huomaa, että kaikilla kolmella teiniäidillä on ollut ongelmia sosioekonomisissa asioissa. Haastateltavat olivat tarvinneet vanhemman apua rahallisesti ja Kelan tukiasioissa. Tietoa Kelan tuista nuorille oli kyllä ollut tarjolla, mutta tietoa ei ollut osattu hyödyntää. Haastattelun tuloksista kävi myös ilmi, että kaikki teiniäidit olivat asuneet kotona raskausaikana ja vauvan syntymän jälkeen.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2019e) suosittelee raskausaikana säännöllistä, terveellistä ja monipuolista ravitsemussuosituksen mukaista ruokavaliota. Riittämätön ravinnon saanti voi ilmetä pahoinvointina ja uupumuksena. (Liite 1) Ravitsemusteeman tutkimustulosten perusteella teiniäideillä oli ollut haasteita raskausajan ravitsemuksen kanssa. Tuloksista kävi ilmi, että raskausajan ravitsemuksesta ei aina ole jaksettu välittää, vaikka teiniäideillä oli ollut erilaisia ongelmia raskausaikana, kuten esimerkiksi pahoinvointia ja raskausajan diabetesta. Tietoa ravitsemuksesta oli ollut tarjolla, mutta tietoa ei ollut osattu hyödyntää. Tutkimuksen tulosten perusteella teiniäidit olisivat kaivanneet lisää tukea raskausajan ravitsemuksessa. Teiniäidit olisivat kaivanneet esimerkiksi konkreettisia neuvoja ja ruokaohjeita raskausajan ravitsemuksesta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2019a) on luonut ravitsemussuosituksia tiettyjen raaka-aineiden ja juomien nauttimiselle siitä syystä, että sikiöllä olisi mahdollisimman turvallista kasvaa ja kehittyä. Tutkimuksen perusteella 1/3 haastateltavista piti

ravitsemussuosituksia tärkeänä osana raskautta ja oli kaivannut lisää tietoa vältettävistä ruoka-aineista raskausaikana (Liite 1). Tiitisen (2018b) mukaan vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve lisääntyy raskauden aikana. Äideistä vain yksi oli kiinnostunut raskauden ajan kivennäisaineiden ja vitamiinien suosituksista ja olisi kaivannut niistä lisää tietoa (Liite 1).

Imetyksen aloitus voi olla hankalaa ja tuottaa ongelmia. Imetyksen ongelmiin kannattaa hakea apua, jotta tilanne ei pahene esimerkiksi varhaiseen lisäruokien aloittamiseen tai jopa imetyksen loppumiseen (Rova ym. 2019). Tutkimuksemme haastateltavista yksi äideistä oli imettänyt lastaan viiden kuukauden ikää asti. Kaksi haastateltavista olivat kokeilleet imetystä, mutta imetys ei ollut onnistunut. Haastateltavat eivät olleet halunneet ottaa turhia paineita imetyksen onnistumisen suhteen. Tuloksista voidaan päätellä, ettei teiniäideillä ollut riittävästi tietoa imetyksen merkityksestä ja nuoren iän takia eivät osanneet ajatella imetyksen pitkäaikaisia etuja äidille ja vauvalle. Tietynlainen huolettomuus tulee esille tämän teeman tutkimustuloksista. Kuitenkin yksi teiniäideistä onnistui imetyksessään ja oli ollut selvästi motivoitunut imetykseen ja ymmärtänyt imetyksen vaikutukset äidille ja vauvalle (Liite 4).

Haapio ym. (2009, 9, 15) mukaan perhevalmennuksen tarkoituksena on antaa perheelle tietoa ja taitoja raskauteen, synnyttämiseen, lapsivuodeaikaan ja lastenhoitoon liittyvissä asioissa. Synnytysvalmennus on yksi osa perhevalmennusta. Synnytysvalmennuksen tavoitteena on luoda odottavalle parille tunne, että he selviytyvät synnytyksestä. (Haapio ym. 2019, 111). Synnyttäminen teeman tulokset kertovat, että synnyttäminen ei ollut herättänyt ajatuksia, eikä synnyttäminen selvästikään ollut jännittänyt osaa teiniäideistä. Toisaalta synnytyksen kulkuun ei ollut perehdytty etukäteen ja siksi synnytyksen tapahtumat olivat tulleet yllätyksenä. Tulokset kertovat myös sen, että tietoa synnyttämisestä on ollut tarjolla, mutta tietoa ei ole osattu hyödyntää tai jaksettu perehtyä asiaan. Äideistä 2/3 ei käynyt synnytysvalmennuksessa. Synnytyksen tiedon puute voi johtua näillä äideillä osittain siitä, että he eivät ole käyneet synnytysvalmennuksessa. Tutkimustulosten perusteella synnytysvalmennusta ei ole nähty hyödyllisenä, vaikka yksi äideistä oli käynyt synnytysvalmennuksessa.

Synnytysvalmennuksen tavoitteena on myös torjua raskauteen ja synnytykseen liittyviä pelkoja (Haapio ym. 2009, 112). Meidän tutkimuksemme tuloksista kuitenkin käy ilmi, että synnytysvalmennuksessa käynyt ei saanut apua synnytyospelkoon synnytysvalmennuksesta. Haapio ym. (2009, 11) teoksen mukaan synnytysvalmennusta on tarjolla kaikille, mutta kaikki eivät kuitenkaan siihen halua osallistua. Nuoret alle 18-vuotiaat odottajat kuuluvat tähän ryhmään, uudelleen synnyttäjien ohella. Motivaatio ja halu katsotaan olevan osa syynä siihen, miksi nuoret eivät osallistu perhevalmennukseen. Nuorille pyritään antamaan sama tieto neuvolassa. Nuorten osallistumattomuus synnytysvalmennukseen kävi hyvin ilmi myös meidän tutkimuksemme tuloksissa (Liite 3). Haastatteluissa osa teiniäideistä kertoi saaneensa synnyttämiseen liittyvän tiedon jostain muualta kuin perhe- tai synnytysvalmennuksesta.

Teemahaastatteluista nousi esille, että teiniäideillä oli tiedon puutteita ennakollisesta lastensuojeluilmoituksesta, sekä siitä mitä se käytännössä tarkoittaa, kun ennakollinen lastensuojeluilmoitus neuvolassa tehdään. Tästä syystä päädyimme kirjoittamaan ennakollisesta lastensuojeluilmoituksesta

myös oppaaseen. Haastatteluiden purkaminen sisällönanalyysin muotoon nosti myös erilaisia johtopäätöksiä esiin. Ravitsemus-, sosioekonomiset haasteet-, synnyttäminen- ja imetys teemoista ilmeni, että teiniäidit olisivat tarvinneet enemmän tietoa juuri näihin liittyvistä asioista. Haastattelu toi myös esille sen, että nuorilta äideiltä puuttui kyky tai motivaatio perehtyä asioihin kokonaisvaltaisesti. Teemojen tulosten myötä saimme myös vastauksen meidän asettamalle tutkimuskysymykselle. Teiniäideillä oli tarpeeksi tietoa lapsen hoito ja kiintymyssuhde teemojen aihealueesta. Tästä syystä oppaassamme ei keskitytty tähän aihepiiriin, vaan näiden aiheiden tieto pyrittiin pitämään suppeampana kuin muiden aiheiden.

Opinnäytetyön edetessä huomasimme, että teemahaastattelun yhtenä teemana olisi pitänyt olla seksi- ja seksuaalisuus raskausaikana. Oloimme halunneet kysyä teemahaastattelussa teiniäideiltä, millaista tietoa he saivat seksistä raskausaikana ja keskusteltiinko asiasta neuvolassa. Jos oloimme käyttäneet tätä aihetta yhtenä teemana haastatteluissamme ja oloimme huomanneet aihealueessa puutteita, niin oloimme kirjoittaneet aiheesta/teemasta myös oppaaseen.

12.3 Oppaan arviointi ja kehittämisideat

Tilaaajan toive oppaalle oli, että oppaan ilme olisi nuorekas, helppolukuinen ja opas voisi mahdollisesti olla nettisivuna. Teimme oppaan Word-muotoon, koska nettisivut olisivat olleet liian iso projekti meille ja tarvittavaa osaamista nettisivujen tekemiseen ei ollut. Tilaaaja ymmärsi tämän hyvin ja heille kävi, että opas on Word-muodossa. Nyt kuitenkin tilaajalla on mahdollisuus päivittää opasta ja Siilinjärven neuvolalla on mahdollisuus laittaa opas näkyviin heidän neuvolansa verkkosivuille. Lähetimme valmiin oppaan tilaajalle joulukuussa 2019. Olimme yhteydessä tilaajaan kanssa ja saimme osittain palautetta oppaasta puhelimesta. Puhelimesta tilaaajan yhteyshenkilö mietti ensin, että onko oppaamme liian pitkä ja jaksaako nuoriäiti tällaista lukea. Perustelimme tilaajalle miksi kyseiset asiat ovat valikoituneet oppaaseen, jonka jälkeen tilaaja oli sitä mieltä, että opas on asia sisällöltään hyvä. Tilaaaja kirjoitti lyhyen palautteen oppaasta vielä sähköpostiin ja pyysi lisäämään oppaaseen heidän neuvoloidensa yhteystietoja. Tilaaaja uskoo, että opas tulee toimimaan hyvin heidän käytössään. Oppaan ulkoasu oli heidän mielestään hyvin toteutettu. He olivat tyytyväisiä lopputulokseen.

Oppaalle asetimme tavoitteeksi, että se olisi teiniäitiä puhutteleva ja että siitä saisi sellaisen käsityksen, että opas on tarkoitettu juuri teiniäideille. Tavoitteenamme oli luoda myös oppaan ulkoasusta sellainen, että se herättää lukijan mielenkiinnon ja opas olisi värikäs. Oppaan tavoitteena oli olla selkeä kokonaisuus, jonka tarkoituksensa on kannustaa teiniäitejä selviytymään raskauden tuomista haasteista. Oppaan tarkoituksena on, että terveyden hoitajat pystyvät käyttämään opasta heidän työssään ja jakamaan tätä opasta nuorille äideille neuvolassa.

Jatkokehitysideana oppaalle olisi, että oppaan käytettävyys kuitenkin selvitettäisiin ja varmennettaisiin vielä teiniäitien näkökulmasta. Oppaasta ei kerätty muuta palautetta, koska oppaan toteutuksessa on hyödynnetty laajaa aineistonkeruumenetelmää, eli käytimme työssämme haastattelututkimusta, joka kehitti oppaan sisältöä. Emme tässä työssä ehtineet altistaa työtä riittäväälle arvioinnille.

Työ vaatii lisää palautetta, että voisimme varmuudella sanoa, että opas toimii käytännön työelämässä. Jatkokehitys vaihe voisi olla oppaan testaus kohderyhmällä.

Jos opas päätyisi käyttöön Siilinjärven neuvolassa, olisi mielenkiintoista jatkotutkia ja selvittää mitä mieltä teiniäidit ovat oppaasta ja kokevatko he oppaan tarpeelliseksi. Jatkokehitysideana on myös, että seksuaalisuus ja seksi teeman voisi lisätä oppaan sisältöön. Seksi ja seksuaalisuus raskausaikana olisi lisännyt oppaan nuorekkuutta ja erottanut meidän tekemän oppaan vielä paremmin muista tämän aihepiirin oppaista.

12.4 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Tulevana kättilönä meillä täytyy olla valmiudet siihen, että pystymme kehittämään omaa ammattitaitoamme, hyödyntämään opittua tietoa, osaamme soveltaa ja arvioida sitä. Tiedämme, kuinka kliinisessä hoitotyössä toimitaan näitä edellä mainittuja taitoja hyödyntäen (Savonia 2019a). Opinnäytetyön tekeminen valmisteleo opiskelijaa tulevaa työelämää varten. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa opiskelijalle valmiuksia toimia työelämässä ja kasvattaa opiskelijoiden tietotaitoa heidän valitsemastaan aihealueesta opinnäytetyöprojektin aikana. (Savonia 2019b.)

Opinnäytetyötämme tehdessä ammatillinen kasvu on kehittynyt todella paljon. Opinnäytetyömme antaa kattavan teoria ja tutkimustiedon teiniäitiyteen liittyvistä asenteista ja haasteista. Tämä opinnäytetyö antaa hyvä eväät siihen, kuinka tulevina ammattilaisina osaamme kohdata teiniäitejä työssämme terveydenhuollossa. Teoriatiedon etsiminen kirjoista ja internetistä erilaisia artikkeleita ja verkkolähteitä hyödyntäen on vahvistanut meidän teoriatietoaamme esimerkiksi raskaudesta, imetyksestä ja vauvan perushoidosta vahvasti. Myös lähdekriittisyys on vahvistunut opinnäytetyöprosessin myötä. Opinnäytetyömme laadullinen tutkimuksen tekeminen oli oppimisprosessina myös mielenkiintoinen. Laadullista tutkimusta tehdessä pääsimme hyvin tutustumaan tutkimuksen eri vaiheisiin ja kuinka tutkimustulokset litteroidaan ja analysoidaan sisällönanalyysin tavoin. Laadullisen tutkimuksen tietokirjallisuus ja internetlähteet tulivat myös hyvin tutuiksi opinnäytetyötä tehdessä. Opinnäytetyöprojektimme tekemisen vaiheisiin kuului myös olennaisena osana oppaan kirjoittaminen. Olemme oppineet millaisia asioita hyvä opas sisältää ja millainen oppaan rakenne täytyy olla, jotta se houkuttelee lukijaansa. Opasta tehdessä olemme myös oppineet, kuinka tietoa rajataan ja kirjoitetaan oppaaseen vain ne tärkeimmät ja oleellisimmat asiat. Tarkoituksenamme oli saada oppaasta selkeä helposti luettava. Tiedon ja tärkeimpien asioiden rajaaminen on yllättävän vaikeaa ja siksi opasta viimeisteltiin pitkään.

Tiedonhaku erilaisista tietokannoista on myös iso osa opinnäytetyön tekoa. Erilaisten lähteiden käyttö ja lähdekriittisyys ovat myös kehittyneet matkamme varrella. Myös ulkomaalaisten lähteiden käyttö on tullut tutuksi tämän prosessin aikana. Uskomme, että kielitaitomme on myös kehittynyt, kun olemme lukeneet ulkomaalaisia tutkimuksia ja artikkeleita.

Opinnäytetyö on iso prosessi, jossa on erilaisia haasteita, kun opinnäytetyötä tehdään parin kanssa. Teimme opinnäytetyötä välillä yhdessä ja välillä yksin. Mielestämme tehtävänjako opinnäytetyötä

tehdessä onnistui hyvin. Haasteeksi opinnäytetyötä tehdessä osoittautui yhteisten aikataulujen suunnittelu ja yleensä opinnäytetyön aikataulussa pitäminen. Tämä kuitenkin opetti meille, kuinka tärkeää on, että isojen projektien aikataulu suunnitellaan alusta alkaen hyvin ja huolellisesti. Vahvuksiimme opinnäytetyötä tehdessämme kuitenkin oli, että meillä on yhteiset näkemykset asioissa, olimme joustavia ja autoimme toisiamme hankalissa asioissa. Nämä edellä mainitut asiat ovat tärkeitä elementtejä myös tulevan kättilön työtä ajatellen. Työelämässäkin täytyy auttaa työkaveria, olla joustava ja pyrkiä pääsemään samaan lopputulokseen potilaan eduksi, vaikka näkemykset eroavaisivatkin. Opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme, että meillä on erilaisia tyylejä tehdä asioita, mutta kuitenkin kummallakin opinnäytetyön tekijällä oli sama yhteinen päämäärä. Tulevissa työelämässäkin meidän on opittava siihen, että tyylejä asioiden tekemiseen on yhtä monta, kuin on tekijääkin.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- AALBERG, V. ja SIIMES, M. 2010. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo. 15, 51-61, 67-68, 71-73
- AALBERG, V. 2014. Nuoruusiän ahdistuneisuus - kehitykseen kuuluvaa vai psykopatologiaa? Duodecim. [Viitattu 2019.2.2019] Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2014/13/duo11735>
- ARAÚJO MARANHÃO, T., DOS SANTOS SALES, S., DUARTE PAREIRA, M. L., IBIAPINA CORDEIRO, L., ja PIRES DE SOUSA, C. S., 2018. Family and social attitudes and reactions before pregnancy in adolescence. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.2.6.] Saatavissa: <http://search.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=ccm&AN=129759947&lang=fi&site=ehost-live&authtype=ip,shib&custid=s4778224>
- BILDJUSCHKIN, K. 2019. Raskaus ja seksi. Duodecim. [Viitattu 2019.8.22.] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01015
- EILAND L. ja ROMEO R. D. 2013. Stress and the Developing Adolescent Brain. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.3.5.] Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3601560/>
- EKBLAD, U. 2018. Synnytys. Duodecim. [Viitattu 2019.11.11.] Saatavissa: https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt01377&p_haku=synnytys
- ESSOTE 2018a. Vauvan hoito. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.3.6] Saatavissa: <https://www.essote.fi/asiakkaalle/palvelut/neurolat/perhevalmennus/vauvan-hoito/>
- ESSOTE 2018b. Vauvan kylvetys. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.3.6] Saatavissa: <https://www.essote.fi/vauvan-kylvetys/>
- HALL, V., OWENS, C. ja BLACKWELL, R. 2015. Physiological and hormonal changes and GI problems experienced in pregnancy. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.12.2.] Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=7f3818d8-9677-41bd-8310-33fc9c293c15%40pdc-v-sessmgr02>
- HALONEN, M. ja APTER, D. 2010. Teiniraskauden ja -äitiyden moninaiset haasteet: huulikiilteestä housuvaippoihin. Duodecim. [Viitattu 2019.1.17.] Saatavissa: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo98744.pdf>
- HERMANSON, E. 2012. Lapsen muu ravinto imeväisiässä. Duodecim. [Viitattu 2019.2.23.] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=kot00403
- HERMANSON, E. 2019. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Duodecim. [Viitattu 2019.8.14.] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302
- HERMANSON, E. ja SAJANIEMI, N. 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? Duodecim. [Viitattu 2019.3.5.] Saatavissa: <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.savonia.fi/xmedia/duo/duo14286.pdf>
- HIRSJÄRVI, S. ja HURME, H. 2008. Helsinki: Gaudeamus. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelu teoria ja käytäntö. 34-35, 47-48, 66, 184-185.
- HYVÄRINEN, R. 2005. Millainen on toimiva potilashoito?: Hyvä kieli asu varmistaa sanoman perille menon. Duodecim. [Viitattu 2019.12.2.] Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>
- HUS 2019. Mitä mukaan sairaalaan? [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.3.24.] Saatavissa: <https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/synnytykset/vauvamatkalla/kaytannon-vinkit/mita-mukaan-sairaalaan/Sivut/default.aspx>
- JING, Y., LIN, L., YUN, Z., GUOWEI, H. ja PEIZHONG, P. W. 2014. The association between breastfeeding and childhood obesity: a meta-analysis. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.1.17.] Saatavissa: <http://search.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,shib&db=ccm&AN=100335177&lang=fi&site=ehost-live&authtype=ip,shib&custid=s4778224>

- KANGAS, H. 2018. Nuorten vapaa-ajan lukeminen: matkalla arvoteksteistä kokonaislukemiseen. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.11.21.] Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58219/3/URN_NBN_fi_jyu-201805302894.pdf
- KANANEN, J. 2010. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. 41, 48.
- KELA 2019. Äitiysavustuksen historia. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.3.22.] Saatavissa: <https://www.kela.fi/aitiysavustus-historia>
- LAKI HOLHOUSTOIMESTA. L 1999/442. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2019.3.15.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990442?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=holhoustoimi>
- LAKI POTILAAN ASEMASTA JA OIKEUKSISTA. L 1992/785. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2019.3.15.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=laki%20potilaan%20asemasta>
- LASTENSUOJELULAKI. L 2007/417. Finlex. Lainsäädäntö. [Viitattu 2019.5.28.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>
- LEPPÄLAHTI, S., GISSLER, M. & HEIKINHEIMO, O. 2014. Onko teiniraskaus Suomessa obstetrinen riski? Duodecim. [Viitattu 2019.1.17.] Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2014/6/duo11557>
- LUOTO, R. Liikunta raskauden aikana ja sen jälkeen. Potilaan lääkärilehti. [Viitattu 2019.10.22.] Saatavissa: <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/liikunta-raskauden-aikana-ja-sen-jalkeen/>
- MLL 2019a. 12-15-vuotiaan tytön fyysinen kehitys. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.2.21.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-tyton-fyysinen-kehitys/>
- MLL 2019b. 15-18-vuotiaan fyysinen kehitys. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.2.21.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>
- MLL 2018a. 15–18-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.2.21.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-personallisuuden-kehitys/>
- MLL 2018b. Vanhemman hyvinvointi. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.3.21.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/>
- MLL 2018c. Vastasyntyneen vauvan nukkuminen. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.3.15.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vastasyntyneen-vauvan-nukkuminen/>
- MLL 2018d. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.8.6.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>
- MLL 2017a. 15–18-vuotiaan kaverisuhteet. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.3.15.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-kaverisuhteet/>
- MLL 2017b. LAPSEN JA VANHEMMAN KIINTYMYSSUHDE. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.3.6.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/lapsen-ja-vanhemman-kiintymyssuhde/>
- PUURA, K ja HASTRUP, A. 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Varhainen vuorovaikutus (VaVu). [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.8.6.] Saatavissa: <https://thl.fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystar-kastusten-menetelmat/psykososiaalinen-kehitys/vavu>
- PAANANEN, U. K., PIETILÄINEN, S., RAUSSA-LEHTO, E. ja ÄIMÄLÄ, A-M. 2015. Keuruu: Edita. Kätilötyö: raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. 176

- PALOSUO, H., KOSKINEN, S., LAHELMA, E., PRÄTTÄLÄ, R., MARTELIN, T., OSTAMO, A., KESKIMÄKI, I., SIHTO, M., TALALA, K., HYVÖNEN, E. ja LINNANMÄKI, E. 2007. Terveiden eriarvoisuus Suomessa - Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980–2005. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.1.17.] Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70638/URN%3aNBN%3afi-fe201504226300.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ROVA, M ja KOSKINEN, K. 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Imetysongelmat. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.11.26.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketti/imetysoingelmat>
- RUOKAVIRASTO. Elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön liittyviä yleisiä ohjeita. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.9.22.] Saatavissa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/turvallisen-kayton-ohjeet/ruokavirasto_turvallisenkaytonohjeet.pdf
- RUOKAVIRASTO ja THL 2019. SYÖDÄÄN YHDESSÄ. Ravintosuosituksukset lapsiperheille. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.2.27.] Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- SARVELA, J. ja VOLMANEN, P. 2019. Synnytyskipu – anestesia­lääkärin opas potilaalle. Duodecim. [Viitattu 2019.12.16.] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00904
- SAVONIA 2019a. Opetussuunnitelmat. [verkkojulkaisu]. portal.savonia.fi [Viitattu 2019.2.27.] Saatavissa: <https://portal.savonia.fi/amk/fi/opiskelijalle/opetussuunnitelmat?yks=KS&krtid=1112&tab=2>
- SAVONIA 2019b. Opetussuunnitelmat. [verkkojulkaisu]. portal.savonia.fi [Viitattu 2019.2.27.] Saatavissa: <https://portal.savonia.fi/amk/fi/opiskelijalle/opetussuunnitelmat?yks=KS&krtid=1112&tab=3>
- SINKKONEN, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria; tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Duodecim. [Viitattu 2019.3.23.] Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437>
- SEAMARK, C. ja LINGS, P. 2004. Positive experiences of teenage motherhood: a qualitative study. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.16.12.] Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1324913/>
- TAPANAINEN, J., HEIKINHEIMO, O. ja MÄKIKALLIO, K. 2019. Tallinna: Duodecim. Naistentaudit ja synnytykset. 348, 350, 351, 353, 354, 601.
- TAYS 2017. Vauvan perushoito - Navan hoito. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.2.27.] Saatavissa: https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ja_synnytys/Vauvan_perushoito/Navan_hoito
- TERVEYSKYLÄ.FI 2018. Vauvan perushoito. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.3.6.] Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/vastasyntynyt/vauvan-perushoito>
- TIITINEN, A. 2019a. Normaali kuukautiskierto. Duodecim. [Viitattu 2019.12.1] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00158
- TIITINEN, A. 2019b. Normaali synnytys. Duodecim. [Viitattu 2019.11.11.] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00160
- TIITINEN, A. 2019c. Imetys. Duodecim. [Viitattu 2019.2.21.] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk01020
- TIITINEN, A. 2019d. Synnytyskivun hoito. Duodecim. [Viitattu 2019.12.16.] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00883
- TIITINEN, A. 2019e. Keisarileikkaus. Duodecim. [Viitattu 2019.12.16.] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00873&p_hakusana=keisarileikkaus

- TIITINEN, A. 2018a. Raskaus (normaali kulku). Duodecim. [Viitattu 2019.8.22.] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00159
- TIITINEN, A. 2018b. Raskaus ja ruokavalio. Duodecim. [Viitattu 2019.8.23.] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01046
- TIITINEN, A. 2018c. Raskaus ja liikunta. Duodecim. [Viitattu 2019.8.23.] Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01034
- TUOMI, J ja SAARIJÄRVI, A 2018. Helsinki: Tammi. Laadullinen tuktimus ja sisällönanalyysi.
- TUOMI, J ja SAARIJÄRVI, A 2013. Helsingin: Tammi. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.
- TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.4.15.] Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA 2019. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.4.15.] Saatavissa: <https://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa>
- THL 2019a. Raskausaika. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.8.23.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/raskausaika>
- THL 2019b. D-vitamiinin käyttösuositukset vauvoille. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.2.21.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/imevaisikaiset/d-vitamiinilisien-kayttosuositus-vauvoille>
- THL 2019c. Lastensuojelu ilmoitus ja lastensuojeluasian vireilletulo. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.12.1.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo#ennakollinen%20lastensuojeluilmoitus>
- THL 2019d. Ennakollinen lastensuojeluilmoitus. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.5.28.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo/ennakollinen-lastensuojeluilmoitus>
- THL 2019e. Meille tulee vauva. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.1.17.] Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138367/URN_ISBN_978-952-343-367-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- THL 2018a. Perinataalitulasto – synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2017. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.3.4.] Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137072/Tr38_18.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- THL 2018c. Finravinto 2017 -tutkimus. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.12.2.] Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137433/Raportti_12_2018_netto%20uusi%202.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- TERVEYSKYLÄ 2019. Synnytyksen spontaani käynnistyminen. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.11.11.] Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytys/synnytyksen-spontaani-k%C3%A4ynnistyminen>
- TORKKOLA, S., HEIKKINEN, H. ja TIAINEN, S. 2002. Helsinki: Tammi. Potilasohjeetymärrettäväksi: Opas potilasohjeiden tekijöille.
- UNICEF s.a. YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.2.14.] Saatavissa: https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf
- UNICEF, 2008. Young people and family planning: teenage pregnancy. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.2.14.] Saatavissa: https://www.unicef.org/malaysia/Teenage_Pregnancies_-_Overview.pdf
- VÄESTÖLIITTO, 2013. Äidiksi lapsena. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019.2.14.] Saatavissa: <http://vaestoliitto-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/5305f08e19e4ec31530f368d90250580/1575892285/application/pdf/2914108/VLii
tto_UNFPA2013_WEB.pdf](http://bin.directo.fi/@Bin/5305f08e19e4ec31530f368d90250580/1575892285/application/pdf/2914108/VLii
tto_UNFPA2013_WEB.pdf)

VÄESTÖLIITTO, 2019a. Kasvurauhaa - Aikuinen. [verkkajulkaisu]. [viitattu 2019.3.4.] Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/kasvurauhaa/aikuinen/

VÄESTÖLIITTO, 2019b. Vanhemmuuteen tarvitaan tukiverkkoja. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019.2.22.] Saatavissa: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/raskaus/vanhemmuus-ja-adoptio/>

VÄESTÖLIITTO, 2019c. Kohti riittävän hyvää äitiyttä. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019.3.11.] Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parisuhteen-happy-hour/tietoa/kohti-riittavan-hyvaa-aitiytta/

VILKKA, H. ja AIRAKSINEN, T. 2004. Helsinki: Tammi. Toiminnallinen opinnäytetyö.

LIITE 1. RAVITSEMUS

	Haastateltavan ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Äiti 1	<p>”Miulla oli raskausajan diabetes ja miun piti käydä siellä ravitseminen terapeutin luona.” --Joo kyllä miulla oli jotain ravitseminen ohjeita mutta en kyllä niitä noudattanut.” -- ”Miun mielestä vois antaa jopa ihan niinkun jotain tietyn laisia ruokaohjeita. vähän niinkun ottasit jonkun ruokaohjeen, että siulle anetaan vaihto ehot paperilla ja näät mitä ruokaa niistä vois tehdä” -- ”Tottakai sie näin tiät miten syödä terveellisesti, mut siis se, että ois jotain konkreettista. Käytännössä en oo käyttänyt mitään ohjeita. Mie kyllä raskaus aikana söin sitä mitä teki mieli. Ei ois pitänyt mutta.”</p>	<p>Raskaudenajan diabetes.</p> <p>Piti käydä ravitsemusterapeutilla.</p> <p>Ravitsemusohjeita oli tarjolla.</p> <p>Ravitsemusohjeita ei noudatettu.</p> <p>Olisi tarvinnut konkreettisia ruokaohjeita.</p> <p>Ei noudattanut raskausaikana mitään ohjeita</p> <p>Söi mitä teki mieli</p> <p>Katuu hieman raskausajan ravitseminen tottumuksiaan</p>	<p>Raskaudenajan diabetes.</p> <p>Apuna ravitsemusterapeutti ja ravitsemusohjeita.</p> <p>Ohjeita ei noudatettu. Tarvitaan opastusta ja ruokaohjeita terveellisten ateriakokonaisuuksien rakentamiseen.</p>	<p>Tarjolla olevaa tietoa ei hyödynnetä tai ei osata noudattaa.</p> <p>Ruokaohjeita raskaudenajan ravitsemuksen toteuttamiseen</p>	<p>Huolettomuus</p> <p>Suurempi tuen tarve</p>
Äiti 2	<p>”Joo no neuvolasta oikeestaan eniten ja muilta tutuilta. Neuvolasta sain paperilappuset missä just ne esim. ne kielletyt tai mitä ei saa syödä tai mitä ei suositella syömään.” -- ”Meillä on semmonen äitiryhmä whatsappissa, missä vanhempaa porukkaa, jolla ennestää lapsia. Niiltä sit</p>	<p>Neuvolasta ja tutuilta saanut tietoa ravitsemuksesta.</p> <p>Neuvolasta saanut ohjeet ravitsemusohjeet mitä saa syödä ja mitä ei.</p> <p>Vertaistukiryhmästä hankkinut myös tietoa asiasta.</p> <p>Ei ollut huolissaan vauvan tai omasta ravitsemuksesta.</p>	<p>Saanut tietoa ja neuvoa erilähteistä.</p> <p>Saanut neuvolasta ravitsemusohjeita.</p> <p>Saanut tietoa vertaistukiryhmästä.</p> <p>Saanut neuvoa, että ravitseminen riittää pahoinvoinnista huolimatta</p> <p>Antanut itselleen luvan poiketa monipuolisesta</p>	<p>Pahoinvointi antanut syyn poiketa välillä monipuolisesta ruokavaliosta</p>	

	<p>saanut tosi hyvää tietoo.”” —Aina ne kaikki sano, että syö niin paljon, kuin haluat tai syö niin kuin jaksat ja just silleen monipuolisesti. Jos oli, joku sellanen päivä, että ei ruokaa tehnyt mieli, niin kyllä se silti niinkun saa sen ravinnon. Ei ollu ihan niin vakavaa, kun oli ne pahat pahoin voinnit.”</p>	<p>sesta, koska annettu ymmärtää, että se ei haittaa, jos jonain päivinä monipuolinen ruoka ei maistu pahoin voinnin takia. Ei halunnut ottaa ruokailusta stressiä</p>	<p>ravitsemuksesta pahoinvoinnin takia.</p>		
Äiti 3	<p>”Oon saanu hyvinkin tietoo. Neuvolassa annetaan semmosii vihkosia ja netistä oon löytäny tosi hyvin. No just varmaan ne lisäravinteet, mitä pitää syyä.” —”Ja just se mitä ei saa syödä ja mitä saa syödä raskausaikana”” -- Mulle tuli ihan uutena se miten paljon niitä asioita on mitä ei saa syödä.”</p>	<p>Saanut hyvin tietoa neuvolasta ja itse myös tietoa etsinyt. Pitää tärkeänä asiana lisäravinteiden syönnin ja tietoa siitä mitä raskausaikana saa ja ei saa syödä. Saatu tieto mitä ei saa syödä oli uutta.</p>	<p>Lisäravinteiden syönnin tärkeys</p> <p>Vältettävien ruokien määrän runsaus raskauden aikana ovat uutta. Tietoa vältettävistä ruoka-aineista pidetään tärkeänä.</p>	<p>Lisäravinteiden syönnin tärkeys.</p> <p>Tietoa vältettävistä ruoka-aineista</p>	<p>Motivoitunut</p>

LIITE 2. SOSIOEKONOMISET HAASTEET

	Haastateltavan ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Äiti 1	<p>”Myö asuttiin porukoilla ja se toi semmosta tietynlaista turvaa siihen.” ”— Asuttiin porukoilla ja olin yksinhuoltaja ja miulla oli se yksinhuoltaja korotus. Ei miulla mennyt sitten asumiskuluihin tai muihin menoihin hirveesti rahaa, kun asuttiin porukoilla ja porukat mielellään meitä autto sit.” ”—Miun mielestä neuvolassa kerrottiin niistä tuista jotain ja sit kavereilta, jolla oli lapsia, niin sain tietoa tukijutuista.” ”—Jos en ihan väärin muista niin sain neuvolasta esitteen, jonka avulla selvitin tukiasiat.”</p>	<p>Asuneet vanhempien luona vauvan kanssa. Äiti ollut yksinhuoltaja.</p> <p>Asumiskuluihin ei ole kulunut paljoa rahaa.</p> <p>Äidin vanhemman avustivat mielellään taloudellisesti.</p> <p>Saanut tietoa tuista neuvolasta ja kavereilta.</p> <p>Neuvolasta saanut opaslehtisen tuista, jonka avulla hakenut itselleen tukia.</p>	<p>Taloudellinen tuki Kelasta ja vanhemmilta.</p> <p>Saanut tukien hakemiseen riittävästi tietoa neuvolasta ja kavereilta</p>	<p>Osannut hyödyntää saamansa Neuvolasta ja kavereilta saamansa tiedon ja sen takia pärjännyt itsenäisesti tukien hakemisessa.</p> <p>Neuvolasta saatu opasvihkonen tuista helpottanut tukien hakua.</p>	Riittävä tieto
Äiti 2	<p>”Mä luulin, että mulle jää oikeesti joku 10e viikolle. Mutta tosi hyvät tuet saan kelasta. Ylimääräsiin menoihin oon saanu apua äidiltä tai isovanhemmilta” ”—Oikeestaan äidin kautta, kun asuin vielä raskaus ajan äidin luona, niin äitin kanssa yhdessä haettiin niitä tukia.”</p>	<p>Luullut, että taloudellisesti tiukempaa. Saa tukia kelasta. Äiti ja isovanhemmat auttavat taloudellisesti.</p> <p>Äiti avustanut tukien hakemisessa.</p>	<p>Taloudellinen tuki kelasta ja läheisiltä.</p> <p>Äiti avustanut tukien hakemisessa</p>	<p>Ei ole pystynyt itsenäisesti hakemaan tukia kelasta. Tarvinnut oman äidin tukea ja neuvoa asiassa.</p>	Tiedon puute
Äiti 3	<p>”Poikaystävän vanhemmat ja oma äiti on auttanu rahallisesti.”</p>	<p>Poikaystävän vanhemmat ja oma äiti olleet apuna rahallisesti.</p>	<p>Saanut taloudellista apua äidiltä, poikaystävän vanhemmilta ja kelasta.</p>	<p>Tietoa ollut tarjolla, mutta ei ole osannut sitä hyödyntää ja kokenut, että tietoa ollut vaikea</p>	

	<p>”--sit saan sitä äitiyspäivärahaa, niin sillä oon pärjännyt ihan hyvin ja lisäksi lapsilisä taitaa olla 150e.”</p> <p>”—No onhan se tietysti kun joutuu niin monesta eri paikasta ehtimään ne eri tuet, mutta neuvolassa kyllä kerrtotaan niin monesti kun kysytään.”</p>	<p>Pärjännyt hyvin äitiysrahalta, lapsilisällä ja perheen avustuksella.</p> <p>Kokee hankalaksi, kun tuki asioita pitää etsiä monesta paikasta.</p> <p>Neuvolasta saanut apua.</p>	<p>Kokenut, että tietoa tuista on ollut hankalaa löytää, koska tietoa ollut tarjolla epäselvästi tai, sitä on pitänyt etsiä eri paikoista</p> <p>Neuvola opastanut.</p>	<p>löytää, jos sitä on itse etsinyt. Olisi kaivannut, että tietoa olisi löydettävissä selkeämmin.</p> <p>Neuvolasta saanut parhaiten opastusta.</p>	
--	--	--	---	---	--

LIITE 3. SYNNYTTÄMINEN

	Haastateltavan ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Äiti 1	"No siis tietysti kaikkein pahin (ajatus mielessä synnyttämisestä)." "Käyttiin siinä valmennuksessa, mutta siinä vaan näytetään eri juttuja ja katotaan mitä ne on, en silleen tiiä." "Mie vaan aattelin, että mitä vaan voi tapahtua ja pelkäsin-kin sitä."	Pelännyt synnyttämistä. Käynyt synnytysvalmennuksessa, mutta kokenut sieltä saadun tiedon epäselvänä.	Synnytyspelko Saatu tieto epäselvää.	Synnyttäminen pelottanut, koska synnyttämiseen liittyvää tietoa ollut riittämätöntä.	
Äiti 2	"mä en oikeen koskaan aatellu sitä synnyttämistä. Tullee kun tulee ja näkkeepähän sitten mil-lasta se on" "-- Oli jottain nettijuttuja (synnyttämiseen) liittyen, mutta en mä oikein jaksanut lukee niitä." "--En aio synnyttää enää ikinä." "--Se synnytyksen kesto tuli yllätyksenä ja välillä oli epäselvää mitä tapahtuu ja mitä tulee tapahtumaan."	Ei ollut ajatellut synnyttämistä etukäteen. Ei jaksanut perehtyä synnytysvalmennus materiaaleihin. Ei halua synnyttää enää ikinä, koska synnytyksen kesto ja vaiheet tulleet yllätyksenä.	Ei ajatuksia ennakkoon synnyttämisestä. Ei perehtynyt etukäteen tarjolla oleviin synnytysvalmennus materiaaleihin. Ei halua synnyttää uudelleen huonon kokemuksensa vuoksi.	Tietoa synnyttämisestä on ollut tarjolla, mutta tietoa ei ole hyödynnetty.	Riittämätön tieto
Äiti 3	"No emmä silleen oikein osannut pelätä tai jännittää sitä, enemmänkin vaan odotin sitä että se on ohi, koska vikat viikot oli jo niin raskaita." "Ei käyty, koska emmä kokenut, että se ois hyödyks (perhevalmennus), koska netistä löytyy sama tieto helposti." "piti	Ei pelännyt tai jännittänyt synnytystä, ennenkin odotti synnyttämistä tu-kalan olotilan takia. Ei käynyt synnytysvalmennuksessa, koska löysi saman tiedon netistä. Saanut tietoa myös ultraäänitutkimusten yhteydessä.	Ei synnytyspelkoa Löytäneet ja saanut riittävästi tietoa synnytyksestä	Synnyttäminen ei pelottanut riittävän tiedon saamisen vuoksi.	Riittävä tieto

	käydä kahden viikon välein, koska mä oon riskisynnyttäjä, mä oon niin pieni kokonen, niin piti käydä tuolla ultrassa, siellä kerrottiin aika hyvin siihen synnytykseen liittyen.”				
--	---	--	--	--	--

LIITE 4. IMETYS

	Haastateltavan ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Äiti 1	"Imetin ehkä noin viikon ajan ja sitten pumppasin hetken, mutta alusta lähtien kuitenkin saanut korviketta. Imettäminen oli hankala prosessi, ei ihan onnistunut meillä." - "Jos onnistun niin imetän, jos en onnistu niin en ala stressamaan sillä itseäni"	Yrittänyt imettää, se ei kuitenkaan ole onnistunut. Vauva saanut korviketta syntymästään lähtien. Ei ole ottanut imettämisestä stressiä.	Imettäminen ei ole onnistunut, vauva saanut korviketta syntymästään lähtien.	Vauva saanut korvikkeita imetyksen epäonnistussa. Äiti ei ole halunnut stressata imetyksen onnistumisesta.	
Äiti 2	"Miulla kyllä nous maito, mutta vauva ei yksinkertaisesti suostunut imemään. Miusta se sit koko viikko sielä sairaalassa meni siihen ja sit mie olin tosi uupunut siihen, kun herätettiin monta kertaa yössä siihen imetykseen." - "En mie oo koskaan silleen niinkun tuntenu semmosta, vaikka se on niin tärkeä, että meille ei ois tullu hyvää kiintymyssuhdetta." - "Eiköhän se oo pääasia, että se lapsi saa vaan jotain ravintoa, vaikka siitä pullosta. Kuitenkin mie pumppasin omaa maitoa."	Äidillä noussut maito, mutta vauva ei ole suostunut imemään. Äiti tosi uupunut sairaalassa yöllisistä imetysoyryksistä. Äiti ei ole huolissaan äidin ja lapsen välisestä kiintymyssuhteen muodostumisesta. Äidille tärkeä, että lapsi saa ravintoa edes jostain.	Imettäminen epäonnistunut. Lapsi kuitenkin saanut ravinnoksi äidin maitoa pullosta. Äiti ei ole halunnut kuitenkaan ottaa stressiä imetyksen onnistumisesta.	Imettäminen epäonnistunut monista yrityksistä huolimatta. Ei halunnut ottaa stressiä imetyksen onnistumisesta	Huolettomuus
Äiti 3	"Imetin 5kk." - "Varmaan se, että tuleeko sitä maitoa tarpeeksi ja suostuuko se imemään." - "Neuvolasta sain aika paljon tietoa ja se oli miun	Imettänyt 5kk. Aluksi mietityttänyt saako lapsi tarpeeksi ravintoa ja osaako lapsi imeä. Neuvolasta saanut hyvin tietoa imetyksestä.	Imettäminen onnistunut hyvin. Epävarmuutta imetyksen aloituksessa. Saanut tarpeeksi tietoa ja tukea imetykseen neuvolasta.	Imettäminen onnistunut hyvän ohjauksen ja tuen vuoksi.	Motivoitunut Riittävä tieto

	mielestä se oli ihan riittävästi. Siinä sitä oppii, kuite imettää.”				
--	---	--	--	--	--

LIITE 5. KIINTYMYSSUHDE

	Haastateltavan ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Äiti 1	"Silloin, kun mie olin sairaalassa siitä on tietysti monta vuotta jo, mutta silloin ei ollut sitä, että se vauva on paljon siinä ihokontaktissa. Kyllä mie silti koen, että meillä on hyvä kiintymyssuhde. (vauva ollut teholla). Lapsi tuntunut heti omalta.	Silloin ei ollut vielä käytäntöä, että lapsi on paljon ihokontaktissa, vaikka vauva oli teholla. Kokee kiintymyssuhteen muodostuneen silti vahvaksi.	Tuolloin ei vielä käytäntöä ihokontaktista. Vauva teholla. Kiintymyssuhde syntynyt äidin ja vauvan välille.	Ihokontaktia ei ole juurikaan tullut, vauvan ollessa teholla. Kiintymyssuhde muodostunut äidin ja vauvan välille.	Riittävä tieto / onnistuminen
Äiti 2	"Kiintymyssuhteesta on kyllä puhuttu tosi paljon, joka kerta oikeastaan neuvolassa. Alusta lähtien tuntunut tosi luonnolliselta tai tuntu silleen, että oisin ollu siinä samassa tilanteessa tosi pitkään, että on niinkun oma lapsi, ketä hoitaa ja rakastaa. Meillä se niinkun tuli tosi nopeesti."	Kiintymyssuhteesta puhuttu neuvolassa. Alusta alkaen tuntunut luonnolliselta tai siltä että sama elämäntilanne olisi ollut koko ajan. Kiintymyssuhde kehittyi tosi nopeasti.	Kiintymyssuhteesta saanut tietoa neuvolasta Kiintymyssuhde syntynyt vauvan ja äidin välille.	Saanut tietoa ja sitä hyödyntänyt. Kiintymyssuhde syntynyt hyvin.	
Äiti 3	"Jonkun verran siitä kiintymyssuhteesta neuvolasakin puhuttiin ja tuolla lääkärissä puhuttiin, niin siellä kyllä sitä uuttakin tietoa tuli, mutta ehkä sitä on ite eniten siitä oppinut kun se kiintymys tullu." "—ois voinu kertoa enemmän, ku netistä ei silleen yhtä hyvää tietoa tai niiku tieto oli sieltä sun täältä"	Kiintymyssuhteesta puhuttu neuvolassa ja lääkärissä, joissa saanut uutta tietoa. Itse oppinut kiintymyssuhteesta kokemuksen myötä. Olisi kuitenkin kaivannut lisää tietoa kiintymyssuhteesta. Netistä ei löytänyt hyviä lähteitä kiintymyssuhteesta.	Kiintymyssuhteesta puhuttu neuvolassa ja lääkärissä. Kokemuksen kautta oppinut eniten. Olisi kaivannut lisää tietoa.	Kiintymyssuhteesta puhuttu. Tietoa kiintymyssuhteesta ollut tarjolla, mutta internetissä olevaa tietoa ei ole osannut hyödyntää. Kokemuksen kautta oppinut.	

LIITE 6. LAPSEN HOITO

	Haastateltavan ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Äiti 1	"Mie oon hirveesti oot- tanu ite selvää siitä lap- sen hoidosta ja lukenu netistä ja tietysti on opis- kellu siitä ja helposti löy- tää netistä tietoo." "— Oon mie saanu neuvolas- takin sitä tietoo, mutta nykysin on niitä neuvola- käyntejä vaan niin har- voin.	Ottanut itse selvää lapsen hoidosta ja lukenut ai- heesta internetistä. Äiti opiskellut lastenhoi- toalaa. Neuvolasta saanut myös ohjeistusta. Neu- vola käyntejä nykyisin harvemmin.	Hankkinut tietoa itsenäi- sesti lapsenhoidosta Ei ongelmia lapsen hoi- dossa. Neuvolasta saanut myös ohjeistusta.	Hankkinut tietoa ja aiempi kokemus lapsista Ei ongelmia lapsen hoi- dossa Kokee saaneensa tarvitta- van tiedon.	
Äiti 2	"--Oli mulla aika paljon jo kokemuksia, kavereiden ja tuttujen lapsia just hoi- tanu ja ollu niitten kanssa, että tuli kans jo- tenki tosi nopeesti se, että mitenkä nää hom- mat mennee tai silleen."	Aikaisempaa kokemusta lapsen hoidosta kaverei- den ja tuttujen lasten kautta. Nopeasti oppinut oman lapsen hoidon tar- peen ja rytmin.	Ei ongelmia lapsen hoi- dossa.	Tietoa lapsen perus- hoidosta ollut aiempien kokemusten kautta. Osannut hyödyntää tie- toa ja aikaisempia koke- muksia lapsen hoidosta.	Motivoituneisuus
Äiti 3	"Varmaan just se, että osaako hoitaa oikein ja mulla oli jo ennestää, että osasin ja tiesin miten kaikki menee, mutta mulla oli sit se, että mitä pitää tehdä jos lapsi tulee vaikka kipeeks, nii mitä sit tehään."	Äitiä mietityttänyt osaako vauvaa hoitaa oikein. Äi- dillä kuitenkin aikaisem- paa kokemusta vauvan hoidosta. Äiti ei tiennyt mitä pitää tehdä, jos vauva tulee kipeäksi.	Vauvan hoitaminen mieti- tyttänyt. Vähän aikaisempaa koke- musta vauvan hoidosta. Vauvan sairastuminen mietityttää.	Vauvan perushoidosta vä- hän aikaisempaa koke- musta. Osannut hyödyntää aikai- sempia kokemuksia oman lapsen kanssa. Vauvan sairastuessa, ei tietoa miten toimia.	Motivoituneisuus Tarve lisätiedolle

MINUSTA TULEE ÄITI

**Tietoa raskaudesta ja vauvan hoidosta nuorelle
äidille**



Kuva: Taitto Kapanen 2019

Sisällys

YLEISTÄ RASKAUDESTA	4
ELÄMÄNTAVAT RASKAUDEN AIKANA	5
NUORTA ÄITTIÄ KOSKEVA LAINSÄÄDÄNTÖ	6
KUINKA VALMISTAUTUA VAUVAN SYNTYMÄÄN	7
VAUVAN PERUSHOITO	8
IMETYKSEN EDUT	9
VAUVAN PUHTAUS JA HYGIENIA	10
UNI ON TÄRKEÄÄ VAUVALLE	11
VAUVAN JA VANHEMPIEN VÄLINEN KIINTYSSUHDE	12
VARHAINEN VUOROVAIKUTUS	13
TÄRKEITÄ NETTISIVUJA	14
TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA JA MUISTIINPANOJA	15

Nuorelle äidille:

Ennen kavereiden kanssa bailattiin
illat autolla kylää pitkin **caidattuu**.

Ooo vasta viistoista.
Ette kaverit usko sitä,
ouu ouu elämään on tulossa
mylerrystä monenmoista

Musta tulee äiti.
Kyllä puhutaan, **ouu** nuoruuden
epäonnistumisesta huhutaan.

Mitä pahaa siinä on, jos nuori on
ja rakastuu.
ja aikoo **öö** kantaa siitä läyden vastuun

Kyllä, **ooo** nuori ja äiti.
Siinä ei ole mitään naurun aiheita
lää vaan rikastaa **ouu** elämän vaiheita.
-Sanni **öööön**-

Sinulla on alkamassa uusi vaihe elämässäsi ja se varmasti jännittää. Tähän oppaaseen on koottu tietoja, auttamaan sinua raskauden aikana ja vauvan synnyttyä. Oppaasta löydät tärkeitä linkkejä ja puhelinnumeroita helpottamaan arkeasi raskausaikana ja vauvan syntymän jälkeen. Jos jokin asia mietityttää sinua, niin älä epäröi ottaa yhteyttä omaan neuvolaasi. Toivotamme sinulle onnea uuden elämänvaiheen alkuun.

Tie oisin kaivattu neuvoa, että näin nuorena raskaana olemisessa ei oo mitään hävettävää. Unohda kaikki negatiivinen kommentointi ja keskity omaan ja vauvan hyvinvointiin. Tärkeimpänä pidän näitä ja toivon **öökkö** kuulevani näitä”

YLEISTÄ RASKAUDESTA

- Raskaus kestää yleensä noin 40 viikkoa eli 280 vuorokautta.
- Raskauden kesto ja laskettuaika voidaan laskea viimeisten kuukautisten alkamispäivästä, kun oletuksena on säännöllinen kuukautiskierto (28 päivää).
- Laskettuaika ei ole koskaan tarkka, mutta tavallisesti synnytys tapahtuu korkeintaan kaksi viikkoa ennen tai jälkeen lasketun ajan.
- Raskaus tulee vaikuttamaan kokonaisvaltaisesti naisen elämään, sillä hormonitoiminta muuttuu ja minäkuva ja sosiaaliset suhteet voivat muuttua raskauden myötä.
- Raskaus vaikuttaa myös seksuaalisuuteen ja seksuaalielämään.

Raskauden oireet:

- Pahoinvointi
- Väsymys
- Näärästys
- Ummetus
- Tiheytynyt virtsaamisen tarve
- Turvotukset jaloissa ja sormissa
- Liitoskivut
- Mielialanvaihtelut
- Oman seksuaalisuuden muutokset

Raskauden tuomia muutoksia naisen kehoon:

- Kohtu kasvaa noin 1,2kilogrammaan painoiseksi
- Painon nousu, syyt: kohdun, sikiön ja istukan kasvu sekä lapsiveden määrä
- Naisen kehon verenkierto ja nestemäärä kasvavat, jotka vaikuttavat myös painoon
- Rinnat kasvavat
- Raskaus saattaa jättää raskausarpia
- Raskaus saattaa vaikuttaa verenpaineeseen ja sykkeeseen



Kuva: [Elokuu](#), 2019

Psst... Seksin harrastaminen ei ole vaarallista normaalissa raskaudessa

ELÄMÄNTAVAT RASKAUDEN AIKANA

- Odottavan äidin elämäntavat vaikuttavat väistämättä tulevan lapsen kasvuun ja kehitykseen.
- Raskausaikana on tärkeää huolehtia säännöllisestä, terveellisestä ja monipuolisesta ravitsemussuositusten mukaisesta ruokavaliosta. Monipuolinen ruokavalio on välttämätöntä raskauden ja imetyksen aikana.
- Monipuolinen ruokavalio antaa sekä sinulle, että vauvalle energiaa kasvaa ja kehittyä.
- **Kivennäisaineiden ja vitamiinien tarve lisääntyy raskauden aikana.**
- Riittämätön ravinnonsaanti ja lepo voivat ilmetä pahoinvointina ja/tai uupumuksena raskausaikana. Riittävä uni ja rentoutuminen edistävät sekä äidin, että lapsen hyvinvointia.
- Liikunnasta on hyötyä äidille raskausaikana ja synnytyksessä.

Liikunnan hyödyt raskaana olevalle:

- Raskauden aikainen kestävyysliikunta ylläpitää verenkierto- ja hengityselimistön kuntoa
- Liikunta parantaa synnytyksessä tarvittavaa kestävyyttä

Pääsääntöisesti raskauden aikainen liikunta on turvallista, ja säännöllisen liikunnan voi aloittaa raskaana ollessa.

Hyviä liikuntalajeja raskaana olevalle:

- Uinti
- Kävely
- Pyöräily
- Hiihto
- Soutu
- Luistelu
- Kuntosaliharjoittelu
- Tanssi

Raskauden edettyä viikoille 20 tulisi välttää sellaisia lajeja, jossa kohtu voi altistua kovalle hölskynnälle. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi ratsastus, erilaiset kontaktilajit, ja lajit, joissa hypitään paljon. Erikoisimpia lajeja, kuten esimerkiksi laitesukellusta ei raskaana olevalle suositella ollenkaan.

Tärkeitä vitamiineja odottavalle äidille ovat:

D-vitamiinilisä koko raskausajan, sekä 0,4 mg **foolihappolisä**



Kuva: pöytätyö 2019

Ruokaviraston sivuilta löytyy hyviä yleisiä ohjeita elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön liittyen. **Sivustolla kerrotaan, myös raskaana olevan äidin ravitsemuksesta.**

Linkki: [Raskaana olevan äidin ravitsemus](#)

NUORTA ÄITIÄ KOSKEVA LAINSÄÄDÄNTÖ

Tällä sivulla kerrotaan, miksi sosiaaliviranomaiset tulevat mukaan sinun ja lapsesi hoitosuhteeseen. Tämän tukitoimen tarkoituksena ei ole kiusata ketään, vaan auttaa tuoretta äitiä pääsemään juuri syntyneen vauvan kanssa mahdollisimman hyvin arjessa alkuun. Alla olevat lakipykälät perustelevat sitä, että miksi ennakkollinen lastensuojeluilmoitus yleensä tehdään

- **Lain mukaan alle 18-vuotias määritellään vielä lapseksi (Laki holhustoimesta 1999, § 2), joten alaikäistä koskeva lainsäädäntö on otettava huomioon alaikäistä hoitaessa.**
- **Lastensuojelulain tarkoituksena on taata lapsen oikeudet turvallisuuteen sekä kehitykseen.** Vastuu lapsen hyvinvoinnista on ensisijaisesti vanhemmilla ja muilla laillisilla huoltajilla.
- **Viranomaisilla, jotka toimivat perheen ja lapsen kanssa, on velvollisuus tukea vanhempia kasvatustyössä sekä pyrkiä tarjoamaan perheelle tarpeellista apua, jos sille nähdään tarvetta.** Näillä toimin pyritään turvaamaan lain asettamat lapsen oikeudet. (Lastensuojelulaki 2007/417.)
- Ennakollinen lastensuojeluilmoitus tehdään silloin, jos on perusteltu syy epäillä, että lapsi tulee syntymänsä jälkeen tarvitsemaan lastensuojelun tukitoimia (Lastensuojelulaki 2007, § 25).
- Ennakollisen lastensuojeluilmoituksen myötä tarvittavat tukitoimet voidaan miettiä etukäteen ennen lapsen syntymää
- **Lastensuojelun asiakkuus ei ala automaattisesti ennakkollisen lastensuojeluilmoituksen tekemisen jälkeen,** koska ilmoitusta ei merkitä rekisteriin ja se ei vielä tässä vaiheessa koske lasta. Ilmoitukset voidaan kuitenkin tilastoida muutoin kunnan toimista lastensuojelutyön seurantaan ja lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman tekoa varten.



Kuva: Pixabay 2019

KUINKA VALMISTAUTUA VAUVAN SYNTYMÄÄN

- Raskausaika valmistele sinua vauvan syntymään.
- Puolison/poikaystävän valmistautuminen vauvan tuloon ei ole niin konkreettista varsinkaan alkuvaiheessa. Kun äidin vatsa alkaa kasvamaan ja vauva alkaa liikkua kohdussa, on puolison helpompi päästä mukaan tulevaan elämänmuutokseen. Puolison osallistaminen raskauteen onnistuu myös keskustelujen avulla, kun odottava nainen kertoo tuntemuksistaan ja huomautuksistaan muutoksista puolisolleen.
- Parisuhteen ja tulevan perhe-elämän kannalta olisi tärkeää osata jo raskausaikana keskustella puolison/poikaystävän kanssa tulevasta elämästä vauvan kanssa sekä miettiä omaa vanhemmuuttaan, sekä millaisia tunteita perheenisäys tuo.

Kun raskaus on kestänyt vähintään 154 päivää: Voit hakea Kelalta äitiyspakkausta tai etuutta rahana

Tässä linkki, kuinka haet Kelalta: [äitiysavustusta](#)

HOX: Äitiyspakkaus ei yksistään riitä vauvalle. Vauvalle on hyvä hankkia lisää vaatteita ja liinavaatteita. Isommat tavarat, kuten amme, vaunut ja turvakaukalo kannattaa hankkia jo etukäteen.

Synnytys lähestyy, mitä tarvitsen mukaan sairaalaan?

- Neuvolakortti
- Omat säännöllisesti käytössä olevat lääkkeet.
- Hygieniavälineet
- Kuvallinen henkilötodistus
- Omia vaatteita (jos haluaa käyttää)
- Sisäkengät
- Vauvalle kotiin lähtöä varten vaatteet ja vaipat
- Oma lempimusiikkia (halutessasi)
- Pientä evästä itselle ja tukihenkilölle



Kuva: Sanni Marjanen 2019

Arvokkaat tavarat kannattaa jättää kotiin.

Tähän listaan voit merkitä itsellesi muistiin, mitä olet jo pakannut sairaalakassiin.

VAUVAN PERUSHOITO

Vauvan perushoito koostuu:

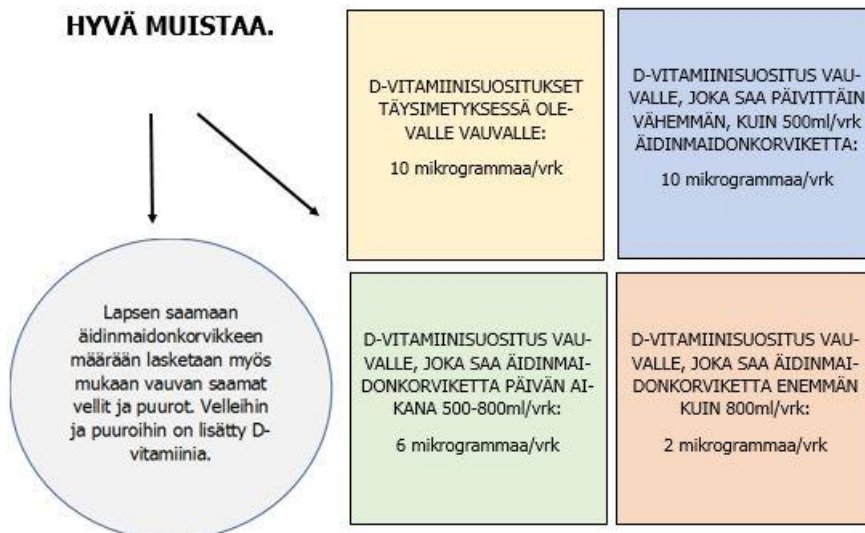
- Ravitsemuksesta
- Puhtaudesta
- Läheisyydestä

Vauva on tottunut läheisyyteen jo kohdussa ollessaan ja esimerkiksi imetyksen aikana vauva pääsee hyvin nauttimaan äidin antamasta läheisyydestä.

Vauvan ravitsemus

- Vauvan ravitsemus koostuu ensimmäisten elinkuukausien ajan äidinmaidosta tai äidinmaidon korvikkeesta.
- Vauvalle parasta ravintoa on äidin rintamaito, josta hän saa kaiken tarpeellisen ravinnon, mitä hän tarvitsee.
- Vauva saa äidinmaidosta vauvalle tärkeitä vasta-aineita, jotka esimerkiksi ehkäisevät vauvaa sairastumasta erilaisiin infektioihin. Imetys lisää vauvan vastustuskykyä.
- Imetystä suositellaan 4-6 kuukauden ikään asti.
- **Kahden viikon ikäiselle vauvalle aloitetaan äidinmaidon tai äidinmaidonkorvikkeen lisänä D-vitamiinitipat**

HYVÄ MUISTAA.



IMETYKSEN EDUT

- Äidinmaidossa on paljon erilaisia ravintoaineita, jotka imeytyvät tehokkaammin vauvalle äidinmaidosta, kuin korvikemaidosta. Esimerkiksi vauva saa hyvät rautavarastot täysimetyksestä, joka turvaa vauvaa sairastumasta anemiaan
- Rintamaito kehittää vauvalle tehokkaan puolustusjärjestelmän erilaisia bakteereja ja viruksia vastaan.
- Rintamaidon ansiosta vauva saa tehokkaan infektiolta ja tulehduksia estävän suojan itselleen.
- Vauvan suolisto alkaa kehittyä imetyksen alkaessa. Vauvan suolistoon muodostuu erilaisia vauvalle hyödyllisiä olevia mikrobeja, jonka äidin rintamaito saa aikaan.
- Imetyksestä koituu myös isoja hyötyjä äidin ja vauvan väliselle vuorovaikutuksen syntymiselle. Imetyksen aikana vauva on ihokontaktissa äidin kanssa, joka on todella tärkeää teidän kiintymyssuhteenne muodostumiselle.
- Imetys auttaa myös sinua palautumaan paremmin vauvan syntymästä ja raskauskiilot häviävät nopeammin imetyksen avulla.

On tärkeää muistaa, että alle vuoden ikäiselle lapselle ei saa antaa lehmänmaitoa, koska lehmänmaito sisältää enemmän proteiinia verrattuna äidin rintamaitoon. Vauvan munuaiset eivät osaa vielä käsitellä niin isoa proteiinimäärää.

Puolen vuoden ikäinen lapsi tarvitsee jo muitakin raudanlähteitä, kuin äidin rintamaitoa. Puolen vuoden ikäiselle lapselle hyviä raudanlähteitä äidinmaidon lisäksi ovat kala, liha ja täysjyväviljat. Puolivuotiaille lapselle kiinteiden ruokien maistelu aloitetaan pieninä annoksina ja kiinteiden ruokien maistelu on hyvä aloittaa aina imetyksen jälkeen.

Imetyksen tuki ry:n sivuilla on [chat](#)-palvelu, josta voi kysyä neuvoa imetykseen liittyen

Tästä linkistä löydät hyviä vinkkejä [imetykseen](#)

Imetystukipuhelimen yhteystiedot:
09 4241 5300
aukioloajat:
Tiistaisin klo 10-11
Torstaisin klo 10-11 ja 20.30-22



Imetys on halvin vaihtoehto perheelle ja se on ympäristöystävällistä.

Kuva: Taika Kaponen 2019



Kuva: Pöytäkirja 2019

VAUVAN PUHTAUS JA HYGIENIA

Päivittäin tehtävät asiat:

- Vauvan kädet, kasvot ja vaipan alle jäävä iho tulisi pestä huolellisesti joka päivä.
- Vauvan silmien hoito on tärkeää tehdä joka päivä esimerkiksi vauvan kasvojen pesun yhteydessä. Vauvan silmät pestään kostutetuilla vanulapuilla. Peseminen tapahtuu siten, että kostella vanulapulla pyyhkitään silmän ulkonurkasta sisäkuilmaa kohden.

Vauvaa tulisi kylvettää 1-2 kertaa viikossa. **Vauvaa saa kylvettää useamminkin, jos vanhemmat havaitsevat, kylpyhetken olevan mielekäästä puuhaa vauvalle.**

- Kylpyhetki aloitetaan vauvalle tarkoitetussa kylpyammeessa.
- Huone, jossa vauva kylvetetään, tulisi olla lämmin, ettei vauva palellu.
- Kylpyveden tulisi olla noin 37 asteista.
- Veden määrä on riittävä, kun vettä on noin 10 cm kylpyammeen pohjalla.
- Kylpyveteen ei tarvitse lisätä mitään pesuaineita. Vauvan kylvetykseen riittää pelkkä vesi.
- Kylpyveteen voidaan lisätä esimerkiksi vauvoille tarkoitettua ihoöljyä, jos vauvan iho on kuiva tai kuivuu helposti.

- Vauvan peseminen aloitetaan pesemällä vauvan kasvot ennen kuin vauvaa on edes laskettu kylpyammeeseen
- Vauva otetaan tukevaan otteeseen siten, että kylvettäjä ottaa hyvin kiinni vauvan olkapäästä, jolloin kylvettäjän ranne jää vauvan niskan taakse. Samalla kylvettäjä tukee ranteen avulla vauvan niskaa kylpyhetkellä.
- Toisella kädellä kylvettäjä huuhtoo vauvaa vedellä.
- **Vauvaa kylvettäessä tulee ottaa huomioon, että vauvan ihopoimut pestään huolellisesti ja kuivataan hyvin kylvyn jälkeen.**
- Vauvaa kuivattaessa vauva ei saa kylmettyä. Kuivaus tapahtuu siten, että pyyhkeen avulla taputellaan vauva kuivaksi. Hankausta ei suositella, koska vauvan iho on vielä niin herkkä menemään rikki.

Vauvalle jää napanuoran katkaisun jälkeen napanuorasta pieni tynkä, jota kutsutaan napatyngäksi.

- Napatynkä pitää hoitaa huolellisesti, jotta se ei tulehdu
- Napatynkä alkaa häviää ja kuivuu pois viimeistään kahden viikon kuluessa syntymästä.
- Napatynkä tulee tarkistaa aina vauvan vaipanvaihdon yhteydessä.
- Navan puhdistaminen tapahtuu kostutetulla ja kuivaaminen kuivalla pumpulipuikoilla
- Napatyngän irtoamisen jälkeen napaan jää haava, joka tarvitsee päivittäistä ja säännöllistä hoitoa.
- Navan hoitoa on hyvä jatkaa niin pitkään, kunnes navan iho on taas ehjä.
- **Punotus, turvotus ja paha haju ovat merkkejä tulehtuneesta napatyngästä**

UNI ON TÄRKEÄÄ VAUVALLE

- Vastasyntynyt vauva tarvitsee paljon unta kasvaakseen.
 - Vastasyntynyt tarvitsee unta yleensä 20 tuntia vuorokaudessa. Tietenkin kaikki vauvat ovat yksilöitä ja jokaisella vauvalla on omat rytmit nukkumisen suhteen.
 - Vauvan unijaksot ovat noin tunnin mittaisia.
 - Alussa vauvan nukkumisrytmi voi olla aivan erilainen, kuin muiden perheenjäsenten
-
- Kolmen tai neljän kuukauden ikäinen vauva vähitellen oppii perheen rytmeihin
 - Vauvalle on tärkeää, että perheessä on päivärytmi, jonka mukaan perheen päivä etenee.

Säännöllinen päivärytmi on sellainen, että vauvalla on säännölliset ruoka-, ulkoilu- ja päiväuniajat. Vauvalle on tärkeää kaiken tämän ohessa päästä olemaan vanhempinsa seurassa ja seurustella heidän kanssaan.

Päivän jälkeen vauvalle tutut iltarutiinit katkaisevat päivän hulinat ja rauhoittavat vauvan käymään yöunille. Säännöllinen päivärytmi vaikuttaa positiivisesti vauvan uneen ja luo vauvalle turvallisuuden tunnetta. Säännöllisen päivärytmin avulla vauva oppii paremmin ymmärtämään, että yöllä nukutaan ja päivällä seurustellaan.

Vauvan ensimmäisten kolmen elinkuukauden aikana vauvan uni-rytmi on yleensä vielä sekaisin ja sitä on vaikea lähteä muuttamaan. Tästä syystä vanhempien pitää huolehtia myös omasta jaksamisestaan ja unen määrästä.



Kuva: Tarja Käpönen 2019

VAUVAN JA VANHEMPIEN VÄLINEN KIINTYSSUHDE

Vauvalle on tärkeää, että hän saa luoda turvallisen kiintymyssuhteen vanhempiinsa.

- Vauvan luodessa kiintymyssuhteen vanhempansa kanssa, se tuo vauvalle kokemuksen siitä, että hänen tarpeisiinsa vastataan.
- Hyvässä kiintymyssuhteessa vauva luottaa siihen, että vanhempi tulee lohduttamaan, auttamaan ja on läsnä.
- Vauva oppii tunnistamaan omat vanhempansa ihan pienestä pitäen. Vanhempien ääni tai jopa tuoksu voi riittää, että vauva tunnistaa omat vanhempansa.
- Tunnistuksen jälkeen vauva osoittaa vanhemmille kiintymyksensä, vauvalle luonteenominaisella tavalla. Esimerkiksi vauva osoittaa kiintymystään ja luottamusta rauhoittamalla hädän tulla vain jommankumman vanhemman sylissä.
- Kiintymiselle puolen vuoden ikä on merkittävin taitekohta, koska silloin vauva kiintyy huomattavasti vanhempiinsa.
- Noin 6-9 kuukauden iässä vauva alkaa selkeästi vierastamaan muita ihmisiä.
- Vauva osoittaa vierastamisen sillä tavoin, että hän alkaa itkemään, jos vanhempi laskee hänet pois sylistä tai joku vauvan mielestä pelottava vieras ihminen tulee liian innokkaasti lähelle.
- Lapsi pystyy soimimaan kiintymyssuhteita muihinkin häntä lähellä oleviin ihmisiin, kuten esimerkiksi sisaruksiin, hoitajiin, isovanhempiin ja kummeihin

Lapselle saattaa toinen vanhemmista olla enemmän läheisyyden ja turvallisuuden antaja, mutta on hyvä muistaa, että molemmat vanhemmat voivat antaa turvaa ja läheisyyttä lapselle.

Lapselle on tärkeää, että molemmat vanhemmat saavat luoda lapsen ikioman suhteen.

Lapselle on tärkeää, että hänellä on paljon rakastavia ja turvallisia ihmisiä ympärillä

VARHAINEN VUOROVAIKUTUS

- Vuorovaikutus on vastasyntyneen luonnollinen kyky ja tarve. Vuorovaikutus lapsen ja vanhempien välillä on äärimmäisen tärkeää.
- Varhainen vuorovaikutus on kaikkea lapsen ja vanhempien välillä. Se on olemista, tekemistä ja kokemista ensimmäisinä elinvuosina.
- Pysyvät ihmissuhteet ja tutut arkitiinit sekä lapsen perustarpeista huolehtiminen ovat iso osa varhaista vuorovaikutusta.
- Näiden perustarpeiden huolehtimisen kautta ja rinnalla osoitetaan rakkautta ja luodaan turvallisia rajoja.
- Riittävän laadukas varhainen vuorovaikutus ensimmäisten elinvuosien aikana tukee lapsen psyykkistä kehitystä ja terveyttä.
- Ensimmäisten elinvuosien aikana myös aivot kehittyvät voimakkaasti. Tutkittujen tietojen perusteella on pystytty toteamaan, että varhaisilla kielteisillä kokemuksilla voi olla vaikutusta aivojen rakenteeseen ja toimintaan.

Vanhemman tehtävä on aistia vauvan tarpeita oikein ja vastata niihin loogisesti. Samalla lapsi kokee ja oppii, että omien tunteiden viestittäminen toisille ihmiselle on oikein, joka johtaa vastauksen saamiseen.

Tämän avulla lapsi saa kokemuksia perusturvallisuudesta ja luottamuksesta, jotka heijastuvat lapsen sittemmin syntyviin ihmissuhteisiin.

Näillä kokemuksilla luodaan myös pohjaa terveelle itsetunnolle ja minäkuvalle sekä kasvatetaan empatiakykyä.



Oleennaista lapsen kehityksen kannalta on, että hänelle muodostuu muuttumaton ja kestävä tunnesuhde muutamaa häntä enimmäkseen hoitavan aikuisen kanssa. Kiintymyssuhde ja tunneside lujittuvat yhteisissä arjen touhuissa.

Arjen askareet kuten vaipanvaihto, ruokailu, leikkiminen ja nukkumaan laittaminen ovat tilanteita, joissa ollaan vuorovaikutuksessa, kun kohdataan, seurustellaan, osoitetaan ja jaetaan tunteita sekä opetellaan yhdessä elämistä.

TÄRKEITÄ NETTISIVUJA

LINKKI KELAN SIVUILLE.
LINKIN TAKAA LÖYDÄT TIE-
TOA SINULLE KUULUVISTA
[perhe-etuksia](#).

TÄMÄN LINKIN TAKAA LÖY-
DÄT TIETOA MÄÄRÄAIKAI-
TARKASTUSTEN [määrästä ja](#)
[ajankohdista](#)



TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA JA MUISTIINPANOJA

Siilinjärvi, Innocum: Th Päivi Tikkanen puh: 044 7402234
Th Eija Laukkanen puh: 044 7402235

Vuorelassa: Th Henna Happonen puh: 044 7402411



SAVONIA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



SIILINJÄRVI

**Mari Ikonen** ▶ **Naistenhuone**

23. toukok. kello 14.13 •

Hei nyt ois etsinnässä haastateltavia opinnäytetyötä varten. Minä ja luokkakaverini teemme opinnäytetyötä, joka koskee teiniäitiyttä. Tarkoituksenamme olisi siis löytää kolme henkilöä haastateltaviksi. Eli hakusessa henkilö joka on saanut lapsen alle 18-vuotiaana. Jos kiinnostuit ja haluat tietää lisää niin laita minulle YV:tä, niin kerron tarkemmin opinnäytetyöstämme ja haastattelusta. 😊

Ylläpidolta lupa tähän julkaisuun 😊