
YKSINODOTTAJIEN PERHEVALMENNUS



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö
Terveystyön koulutusohjelma

Hämeenlinna 16.5.2011

Hanna Puumalainen



Hoitotyö, terveydenhoitotyö
Hämeenlinna

Työn nimi Yksinodottajien perhevalmennus

Tekijä Hanna Puumalainen

Ohjaava opettaja Tuula Kolari

Hyväksytty _____ . _____ . 20 _____

Arvioinnin kohteena on opiskelijan koko opinnäytetyöhön liittyvä oppimisprosessi

Hyväksyjä

LAHDENSIVU
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijä	Hanna Puumalainen	Vuosi 2011
Työn nimi	Yksinodottajien perhevalmennus	

TIIVISTELMÄ

Toiminnallinen opinnäytetyöni sai alkunsa ja ideansa neuvolaharjoitteluni myötä. Harjoittelussa osallistuin ohjaajani kanssa Lahden kaupungin neuvoloiden ensimmäiseen yksinodottajien valmennukseen. Valmennuksen jälkeen mietittiin toiminnalle jatkoa ja aiheesta kiinnostuneena halusin kehittää valmennusta opinnäytetyönäni. Yhteistyössä kanssani tämän opinnäytetyön teossa olivat Lahden kaupungin äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitaja sekä Perhetuvan työntekijä.

Yksinodottajien perhevalmennuksen päätavoitteena oli tarjota äideille vertaistukea ja oma valmennus, missä he voivat tuntea kuuluvansa joukkoon, saavansa ymmärrystä sekä juuri heidän tarpeisiinsa räätälöityä tukea raskauden aikana, synnytyksessä ja lapsen syntymän jälkeen. Äitien vertaisuus ja verkostoituminen valmennuksen myötä oli myös yksi toive ja työn tarkoitus.

Yksinodottajien perhevalmennus ei ole laajasti käytössä oleva toimintamalli, eikä aihetta ole aikaisemmin paljon tutkittukaan. Nyky-yhteiskunnassa on kuitenkin tarvetta erilaisille monimuotoisille perhevalmennuksille. Perhevalmennuksia onkin pyritty jatkuvasti kehittämään.

Yksinodottajien neljällä valmennuskerralla hyödynsin jo olemassa olevaa Lahden kaupungin perhevalmennussuunnitelmaa ja runkoa, yrittäen muokata sitä parhaani mukaan yksinodottajille sopivaksi. Pyrin ottamaan huomioon tukihenkilön ja arjen sujuvuuden tilanteessa, kun puolisoa ei ole. Koko valmennuksen ajan kuulostelin äitien ajatuksia ja toiveita, jolloin valmennus tulisi juuri äitien tarpeita vastaavaksi.

Koko valmennusprosessi oli onnistunut ja palaute hyvää. Tällaiselle toiminnalle on ehdottomasti tarvetta. Valmennuksen myötä nousi kehittämissuhteita, joiden avulla mahdollisesti tulevistakin yksinodottajien valmennuksista saadaan juuri tarvetta palvelevia kokonaisuuksia.

Avainsanat Yksinodottaja, perhevalmennus, vertaistuki, raskaus

Sivut 25 s, + liitteet 22 s.

Hämeenlinna
Degree Programme in Nursing
Public Health Nursing

Author	Hanna Puumalainen	Year 2011
Subject of Bachelor's thesis	Parental guidance for single mothers	

ABSTRACT

The idea for this thesis came from the author's training period in a maternity clinic. During this training, there was a possibility to participate along side with the instructor to the first parental guidance aimed for single mothers in the city of Lahti. This thesis continues the work started at the guidance with the help of employees from the maternity and child health clinic of city of Lahti and Perhetupa.

Parental guidance for single mothers aimed to provide specialized guidance for single mothers, providing peer group, understanding and other support during pregnancy, at labour and after the birth of the child. The guidance aimed at creating a network of single mothers for peer support.

There exists very little research on parental guidance for single mothers. However, providing many different kinds of parental guidance is needed in today's society as parental guidance has been improved to attend the needs of many different families. During the four meetings with single mothers, the existing plans and framework for parental guidance used in Lahti were used, improving it to better attend to the needs of single mothers, especially concerning everyday life without a spouse. The guidance was improved by constant feedback from those, who took part in it.

The guidance succeeded, which proves the need for this kind of program. This thesis also details what could be done to improve the guidance model even further in the future.

Keywords Single mother, parental guidance, peer support, pregnancy

Pages 25 p. + appendices 22 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	YKSINODOTTAJA	2
2.1	Yksinodottavan äidin tuki	3
2.2	Yksinodottavan äidin huomiointi raskausajan neuvolatyössä.....	3
2.3	Odottajan voimavarat	4
2.4	Yksinodottavan äidin tukiverkosto.....	4
2.5	Tukihenkilö	5
2.6	Vertaistuki	6
3	PERHEVALMENNUKSEN KEHITTYMINEN JA ASEMA SUOMESSA	7
3.1	Onnistuneen perhevalmennuksen piirteitä ja keinoja.....	8
3.2	Yksinodottajille suunnattu perhevalmennus	9
4	YKSINODOTTAVIA ÄITEJÄ TUKEVIA HANKKEITA	10
4.1	Lahden perhekeskus Perhetupa	10
4.2	Hankkeet yksinodottajien tueksi muissa kaupungeissa.....	11
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	13
6	TOMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN KUVAUS.....	13
7	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET.....	14
7.1	Suunnitelma ja toteutus	14
7.1.1	Muuttuva elämäntilanne, raskaus, yksin äidiksi.....	15
7.1.2	Synnytys ja lapsivuodeaika	16
7.1.3	Imetys ja vanhemmuuden tehtävät	17
7.1.4	Vauvaperheen arki.....	18
7.1.5	Vauvatreffit.....	18
8	ARVIOINTI	19
8.1	Palaute yhteistyökumppaneilta.....	19
8.2	Palaute valmennukseen osallistuneilta yksinodottajilta	21
8.3	Itsearviointi.....	21
9	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	23
	LÄHTEET	24
Liite 1	Kutsu yksinodottajien perhevalmennukseen	
Liite 2	Perhevalmennuksen asiakaspalautelomake äideille	
Liite 3	Tutkimuslupahakemus	
Liite 4	Tutkimuslupahakemuksen viranhaltijapäätös	
Liite 5	Valmennuksessa jaettu materiaali	
Liite 6	Kutsu avoimeen vertaisryhmään	
Liite 7	Terveystyön kehittämistehtävä	

1 JOHDANTO

Neuvoloissa on pitkään panostettu perhekeskeisyyteen ja isiin. Isät on huomioitu hyvin neuvolatyössä ja monien kuntien perhevalmennuksissa, joissa on paikalla jopa erillinen isätyöntekijä. Tämä ei aina ole paras ratkaisu niiden äitien kannalta, jotka odottavat vauvaa ilman puolisoa. He voivat tuntea itsensä ulkopuolisiksi ja kokea yhteisiin valmennuksiin osallistumisen epämiellyttävänä tai jättää osallistumisen jopa kokonaan väliin. Asia on ei-toivottu ja haasteellinen, koska perhevalmennuksissa ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja usein jatkavat tapaamisia valmennuksen päätyttyä, tarjoten toisilleen erinomaista vertaistukea. Perhevalmennuksissa tarjottava tieto ja käytännön neuvot jäävät myös luonnollisesti osallistumattomilta äideiltä väliin. (Vehviläinen-Julkunen, Teittinen, 1993, 5, 37; Haapio, Koski, Koski, Paavilainen, 2009, 9.)

Perhevalmennuksia on kehitetty ja räätälöity nykypäivinä erilaisiin tarpeisiin ja elämäntilanteisiin. Valmennuksia on järjestetty erikseen esimerkiksi nuorille odottajille ja maahanmuuttajaperheille. Yksinodottajien määrä Suomessa on pysynyt suhteellisen samanlaisena vuosia, mutta se ei vähennä heidän tarvettaan omalle perhevalmennukselle. ”Normaalista äiti-muotista” poikkeaminen voi aiheuttaa yksinodottajalle huolta ja pohdintoja, mikä lisää tuen tarvetta. (Strand, 2008, 8; Koski, 2007, 15.)

Tilaisuus yksinodottajien perhevalmennuksen järjestämiseksi ja kehittämiseksi tarjoutui opintojeni ohjatun työharjoittelun kautta, jonka aikana järjestettiin Lahden Perhetuvalla ensimmäinen perhevalmennus yksinodottaville äideille Lahden alueella. Valmennus onnistui ja toteutui hyvin, minkä vuoksi sen kehittämistä ja uudelleen järjestämistä pohdittiin. Oli myös huomattu, että tällaiselle valmennukselle on todellista tarvetta. Opinnäytetyön aiheen valinta tuntui tällä tavoin luonnolliselta ja hyvältä.

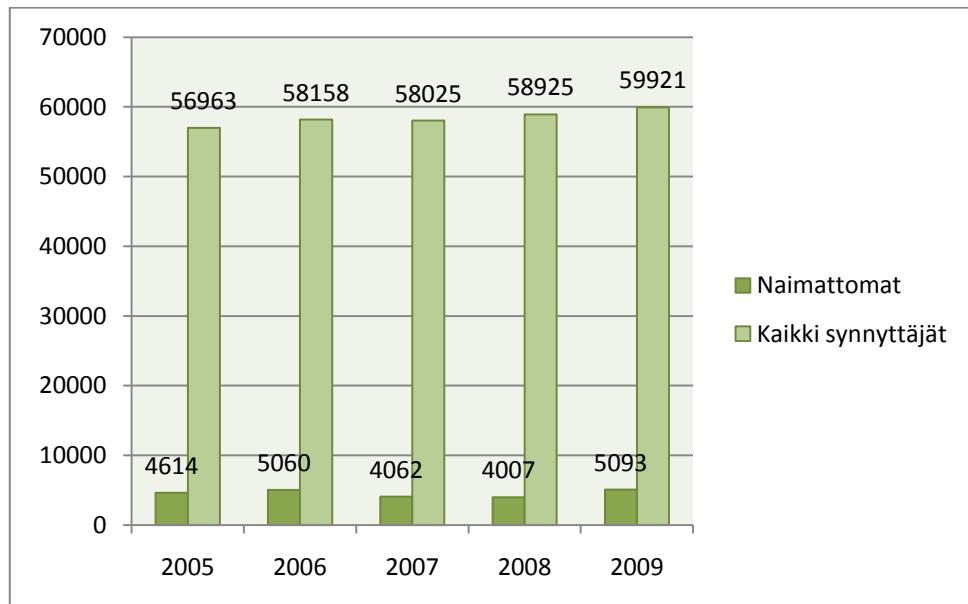
Opinnäytetyöni aiheen valintaan vaikutti lisäksi oma mielenkiinto äitiys-neuvolatyötä kohtaan sekä lähipiirissä olleet elämäntilanteet. Käytännönläheisenä ihmisenä opinnäytetyön toteuttaminen toiminnallisena oli myös luonnollinen vaihtoehto. Lisäksi se, ettei aihetta ollut aikaisemmin erityisemmin tutkittu, oli yksi syy sen valitsemiseen. Yhteistyö neuvolan ja Perhetuvan kanssa toi työhön mukaan oikean työelämän tarpeen, näkökulman ja tuen. Opinnäytetyötä tehdessäni tunsin koko ajan suorittavani tärkeää tehtävää, mikä oli omiaan pitämään motivaation korkeana. Toivoin ja huomasinkin, että työni tuli todelliseen tarpeeseen ja se oli oikeasti hyödyksi monelle ihmiselle.

2 YKSINODOTTAJA

Yksinodottajalla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä naista, joka on raskaana yksin ilman kumppania, tai jää yksin raskaana ollessaan, ja synnyttää lapsen. Näistä naisista tulee lapsen synnyttyä usein yksinhuoltajia, toki myös yhteishuoltajuuksia lapsen isän kanssa on mahdollista. Yksinhuoltajuuden taustalla on useimmiten avio- tai avoero, mutta sen syy voi olla myös leskeksi jääminen tai kuten tässä opinnäytetyössä, se, että nainen saa lapsen yksin. (Hakovirta, 2006, 23-24.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen keräämien tilastotietojen mukaan Suomessa vuosittain neljästä viiteentuhatta naista saa lapsen yksin. Tämä on noin seitsemän-kahdeksan prosenttia kaikista synnyttäjistä. Tieto perustuu syntymärekisteriin merkittyyn äidin siviilisäätyyn, jossa vaihtoehdot ovat ”naimisissa”, ”avoliitossa” ja ”muu”. Tässä yhteydessä tieto perustuu siihen, kuinka monta synnyttäjää on ilmoittanut siviilisäädyn ”muu”. Tässä taulukossa heistä käytetään ilmaisua ”naimattomat”. Naimattomilla tarkoitetaan äitejä, jotka ovat eronneita, leskiä, yksinäisiä naisia tai rekisteröidyssä parisuhteessa. Tieto on suuntaa antava, joskaan ei ainoastaan yksinodottajia koskeva.

Taulukko 1 Yksin lapsen saaneet äidit Suomessa vuosina 2005-2009. (THL, Synnytykset ja vastasyntyneet 2009, 2010)



Yksinodottajista ei ole juurikaan aikaisempaa tutkimusmateriaalia, mutta yksinvanhemmuutta on tutkittu jonkin verran lääke- ja hoitotieteessä. Nämä tutkimukset ovat luonteeltaan olleet vertailevia, jolloin yksinvanhemmuutta on verrattu kahden eri sukupuolta olevan vanhemman perheisiin. (Sukula, 2009, 32.)

2.1 Yksinodottavan äidin tuki

Jokaiselle naiselle raskaus on itsetutkiskelun aikaa. Mielessä pyörii kysymyksiä, pelkoja ja olettamuksia toisensa perään. Perheen, ystävien ja muun lähipiirin, suhtautuminen raskauteen etenkin äidin ollessa yksin voi huolestuttaa ja aiheuttaa äidille päänvaivaa. Kysymykset naiseudesta, seksuaalisuudesta, omasta äitisuhteesta ja siitä, millainen äiti itse haluaa olla, ovat voimakkaina mielessä. Raskausaikana naisen mieli ja keho valmistautuvat äitiyteen, ja tähän prosessiin liittyvät oleellisesti mielikuvat, kuten masuvauvan syntyminen ajatuksissa ja pohdinnat itsestä äitinä. Vauvan tuloon valmistautuminen henkisesti, fyysisesti ja taloudellisesti on iso prosessi. Vauvan tarvikkeiden hankkiminen, raskauden eri vaiheissa vauvan koon ja kehitysvaiheiden seuraaminen ja tiedostaminen ovat merkittäviä seikkoja matkalla äidiksi. (Haapio, Koski, Koski, Paavilainen, 2009, 83-87; Mantu, 2006, 21, 43.)

2.2 Yksinodottavan äidin huomiointi raskausajan neuvolatyössä

Neuvolan terveydenhoitaja on tärkeässä asemassa rohkaisemassa ja tuke-
massa äitiä, sillä vauvan odottaminen yksin herättää monenlaisia tunteita ja voi ajoittain tuntua vaikealta ja epätoivoiselta. Yhteiskunnan paineet saattavat olla äitiyden tavallisesta kaavasta poikkeavalle odottajalle kovat. Terveydenhoitaja on odottavalle äidille raskauden edetessä vierellä kulkija ja asiantuntija, joka seuraa raskauden edistymistä, sekä odottavan äidin, ja sikiön hyvinvointia. Fyysisen neuvolaseurannan ohella myös äidin henkinen hyvinvointi on tärkeää huomioida ja tukea odottajaa tilanteiden mukaan. Positiivinen palaute ja kannustaminen on tärkeää ja se auttaa äitiä löytämään omia voimavarojaan, joita hän ei itse välttämättä huomaisi. (Berg, 2008, 27, 35, 135; Vilén, Leppämäki, Ekström, 2002, 17; Mantu, 2006, 21, 27, 30.)

Yksinodottaja on huomioitava neuvolatyössä nimenomaan yksinodottajana. On huomattu, että yksinodottajat kokevat epämiellyttäväksi esimerkiksi sen, että neuvolassa jaettava materiaali on usein ydinperhekeskeistä. Kokemus siitä, että oletuksena jaettavassa materiaalissa on ydinperhe, saattaa tuntua äidistä ahdistavalta. Terveydenhoitajan on hyvä keskustella äidin kanssa tämänkaltaiset esille nousevat käytännön asiat ja mahdollisuuksien mukaan tarjota täsmällisempää ohjausta. Tällaista täsmällistä ohjausta ja tietoa terveydenhoitajan olisi hyvä antaa myös tulevaan yksinhuoltajuuteen liittyvistä juridisista seikoista, kuten isyyden vahvistamisesta, elatusmaksuista, hoitovapaista, korotetusta lapsilisästä sekä tarvittaessa yleisestä asumistuesta ja toimeentulotuesta. Tällaisissa tilanteissa moniammatillinen yhteistyö esimerkiksi sosiaalityöntekijän tai lastenvalvojan kanssa on tärkeää. Äidille konkreettisen ja selkeän tiedon saaminen, avautuminen ja hyväksyntä sekä sosiaalinen tuki ovat hoitavia ja voimaannuttavia tekijöitä. Se, että äiti tuntee tulleen kuulluksi ja että hänen tunteuksensa ymmärretään, ovat tärkeitä asioita neuvolatyössä. (Vilén, Leppämäki, Ekström, 2002, 55; Gottberg, Sairisalo, 1994, 135; Hakovirta, 2006; Mantu, 2006, 98, 104, 137.)

Äidin kuulumisista olisi tärkeä pysähtyä keskustelemaan ja syventyä niiden äärelle joka neuvolakäynnillä. Turhan usein kohtaa asioiden ylimääräistä kaunistelua ”mitä kuuluu - ihan hyvää” -tyylisesti. Tällöin terveydenhoitaja voi vahingossa ymmärtää, että asiat ovat hyvin ja äiti reipas, vaikka odottaja olisikin todellisuudessa erittäin kuormittunut tai uupunut. Kuulumisten äärelle on ensisijaista pysähtyä kuuntelemaan ja tarvittaessa terveydenhoitajan tulee esittää tarpeeksi suoria kysymyksiä. Äiti voi myös kokea epäonnistumisen tunteita siitä, ettei koe pärjäävänsä omassa tilanteessaan, tai tuntee ahdistusta. Ympäröivä media ja kuulopuheet ovat voineet antaa äidille käsityksen, että tilanteessa on pärjättävä eikä saa valittaa. Terveydenhoitajan on ensisijaista antaa äidin ymmärtää, että hän saa tuntea itsensä heikoksi, ja sitä kautta asioita on helpompi lähteä purkamaan. Tällaisissa tilanteissa terveydenhoitajan vuorovaikutustaidot ovat avainasemassa. Herkkyys aistia, millä tavalla ketäkin ihmistä lähestyy, on kullanarvoinen lisä ammattitaitoon. Terveydenhoitajan hyvä itsetuntemus ja kyky hyödyntää persoonallisuuttaan siten, että äiti kokee voimaantumista, on tässä tilanteessa myös oleellista. (Vilén, Leppämäki, Ekström, 2002, 79; Mantu, 2006, 72, 110, 142.)

2.3 Odottajan voimavarat

Voimavarat ovat yksilökeskeisiä ja jokainen määrittelee itse omansa, mutta niiden perustana ovat terveys ja riittävän hyvät elinolot. Itsetunto vaikuttaa myös omien voimavarojen kokemukseen, lisäksi vertaistuella ja lähipiirillä on voimaannuttavia vaikutuksia. Elämän vastoinkäymiset ovat helpommin kohdattavissa silloin, kun ihminen tuntee olevansa voimissaan. Mikäli voimavarat ovat lopussa, tulee ongelmatilanteessa tunne, ettei vastoinkäymisestä selviä ja silloin ihminen kaipaa muiden tukea. Reagointi voimavarojen ehtymiseen on hyvin yksilöllistä, kun toinen masentuu ja hiljenee, joku toinen muuttuu touhukkaaksi ja levottomaksi. (Vilén, Leppämäki, Ekström, 2002, 54; Katajainen, Lipponen, Litovaara, 2003, 38-39.)

Jokaisen äidin on raskauden aikana hyvä miettiä, mistä asioista hän itse saa voimaa. Tällä tavoin äiti löytää itselleen omia voimavarojaan tukevia asioita. Neuvolan terveydenhoitaja voi olla apuna herättelemässä äitiä näihin pohdintoihin, sillä raskauden aikana, synnytyksessä ja vauvaperheen arjessa tulee tilanteita, kun tuntuu että voimat loppuvat. Nämä voimaa antavat asiat ovat usein pieniä ja yksinkertaisia, kuten saunominen, musiikki, liikunta, nauru, itku tai hyvä ruoka. Keskittyminen aluksi pieniin hyviin asioihin auttaa selviämään isoimmistakin pulmista. (Mantu, 2006, 77.)

2.4 Yksinodottavan äidin tukiverkosto

Raskausaikana tapahtuu muutoksia äidin kehon ja mielen lisäksi myös ihmissuhteissa ja lähipiirin ihmisissä itsessään. Läheisten suhtautuminen raskausuutiseen voi vaihdella ilosta järkytykseen ja jopa ilkeisiin syytöksiin ja puheisiin. Odottavan äidin suhde omiin vanhempiinsa ja etenkin äitiin, on useimmille naisille merkittävää raskauden aikana. Oman äidin tuki raskaudessa antaa parhaimmillaan voimaa ja lohtua ja uskoa omasta

pärjäämisestä ja lähentää osapuolten suhdetta. Sen sijaan odottajan hankala suhde omaan äitiin voi pahimmillaan uuvuttaa, terrorisoida ja viedä raskaudesta iloa. Äidille omat ystävät ovat yleensä tuki ja turva, joille uskoudutaan syvällisemmin kuin vanhemmille. Raskaus saattaa kuitenkin muuttaa ystävyysuhteita, toiset vetäytyvät ja toiset tulevat läheisemmiksi. Neuvolassa kuulumisia vaihdettaessa on tärkeää pysähtyä myös ihmissuhteisiin ja äitiä on hyvä muistuttaa, ettei voimia vieviä ihmissuhteita ole pakko ylläpitää. (Gottberg, Sairisalo, 1994, 13; Mantu, 2006, 64.)

Lähipiiri tarjoaa parhaimmillaan äidille konkreettista apua ja tukea. Sosiaaliset suhteet ja tapaamiset ovat mielenterveyden kannalta tärkeitä. Eri ystävät tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia ja raskauden aikana moni usein tarjoaa apuaan ja lupaa sitä myös synnytyksen jälkeen. Raskauden aikana ja synnytyksen lähestyessä äidin kannattaakin lähimmäistensä kanssa sopia, kuka auttaa esimerkiksi kauppareissuissa, roslien viemisessä tai tiskaamisessa. Nämä edellä mainitut käytännön asiat ovat etenkin ensimmäisinä päivinä ja viikkoina synnytyksen jälkeen tärkeitä seikkoja, joihin vuodenaikatkin vaikuttavat merkittävästi. (Mantu, 2006, 16, 30, 44.)

2.5 Tukihenkilö

Koska yksinodottajalla ei ole puolisoa, joka odottavalle äidille on usein läheisin tukihenkilö, on äidin hyvä miettiä, kuka hänen lähipiiristään olisi hänelle tukihenkilönä. Tukihenkilön on tärkeää olla sitoutunut ja luotettava ja äidin on valittava hänet oman itsensä takia, eikä esimerkiksi sillä perusteella, että joku hänen tuttavistaan vain uteliaisuuttaan haluaa mukaan synnytykseen. Etenkin synnytykseen mukaan tueksi tulevalta tukihenkilöltä kysytään luonteen lujuuksia, ettei synnyttävän äidin esimerkiksi tarvitse ryhtyä rauhoitteluun hermostunutta ja jännittyntä tukihenkilöään. Tarvittaessa tukihenkilöitä voi olla useampia, joku lähtee mukaan perhevalmennukseen, toinen mahdollisesti ultraäänitutkimuksiin ja kolmas lopulta synnytykseen ja yhdessä he auttaisivat ensimmäiset viikot synnyttäjän kotona käytännön asioissa, kuten kaupassa käymisessä. (Mantu, 2006, 58.)

Tukihenkilönä voi olla joku äidin ystävistä, perheenjäsen tai varta vasten tehtävään koulutettu doula. Sana doula on kreikkaa ja tarkoittaa naisen palvelijaa. Doulat ovat synnyttäneitä naisia, jotka ovat käyneet koulutuksen voidakseen toimia synnyttävän äidin tukena ja kannustajana. Oma doula on mahdollista saada useimmissa kaupungeissa neuvolan terveydenhoitajan antamien yhteystietojen kautta tai ottamalla suoraan yhteyttä doulajärjestöön. Lahden seudulla doula-toiminta on uutta ja siksi myös melko vähäistä. (Doula, 2011.)

2.6 Vertaistuki

Vertaisryhmän merkitys isoissa elämänmuutoksissa, niin sanotuissa kriisitilanteissa, on monille ihmisille suuri. Ihmisen luontainen tarve sosiaalisiin suhteisiin ja niiden luomiseen, sekä tarve kokea yhteenkuuluvaisuutta ja liittyä muihin, tekevät vertaistuesta erinomaisen auttamistyön välineen. Vertaistuen on huomattu vahvistavan yksilön voimavaroja, mikä puolestaan lisää elämänhallinnan tunnetta ja lieventää muutoksista aiheutuvaa stressiä. (Mykkänen-Hänninen, Kääriäinen, 2009, 45.)

Perhevalmennuksissa monet raskaana olevat naiset kokevat valmennusryhmän tarjoaman vertaistuen mieluisena. Noin puolet äideistä jatkaakin tapaamisia valmennusporukalla vielä synnytyksen jälkeen, mikäli ryhmä on hyvin onnistunut. Äidit kokoontuvat useimmiten kahviloissa, lapsiperheille tarkoitetuissa tiloissa, kuten Perhekeskuksissa, ulkona lenkkeillen tai toistensa kotona. Jatkoryhmän tarve on suurimmillaan noin neljä viikkoa synnytyksen jälkeen ja osa äideistä kokeekin, että neuvolan olisi hyvä järjestää näitä tapaamisia. Yksinodottajalle muiden samassa tilanteessa olevien tapaaminen on usein vahvistava kokemus. Vertaisryhmissä jäsenet kokevat yhteenkuuluvuutta ja sitä, että muut ymmärtävät hänen todelliset tunteensa, ilonsa ja murheensa. Muut samassa tilanteessa olevat pystyvät myös antamaan toisilleen konkreettisia neuvoja erilaisissa tilanteissa, mitä esimerkiksi terveydenhoitaja ei välttämättä pysty antamaan. (Vilén, Leppämäki, Ekström, 2002, 67, 273, 276; Vehviläinen-Julkunen, Teittinen, 1993, 10, 37; Viitala, Kekkonen, Paavola, 2008, 21.)

Keskustelu ja sen dialogisuus ovat vertaisryhmän kantavia tekijöitä. Keskusteluaiheet voivat liittyä menneisyyteen, nykyisyyteen tai tulevaisuuteen. Yksin vauvaa odottavien äitien tapauksessa menneisyyden käsittely voi nostaa pintaan voimakkaita tunteita esimerkiksi lapsen isästä ja asioiden käsittely saattaa tuntua kipeältä. Yhteenkuuluvaisuuden tunne ja vertaisuus ryhmän sisällä takaa keskustelun avoimuuden ja luo äitien keskuudessa luottamusta. Mahdollisuus peilata omaa elämää muiden saman kokeneiden kertomuksiin antaa tukea elämäntilanteen ja jaksamisen hahmottamiseen ja käsittelyyn. (Mykkänen-Hänninen, Kääriäinen, 2009, 67; Mantu, 2006, 79.)

Vertaisryhmän ominaisuuksia on tutkittu paljon esimerkiksi ryhmädynamiikan suhteen. Vertaisryhmien keskeisiksi piirteiksi ja eheyttäviksi tekijöiksi on mainittu seuraavat ominaisuudet:

- tiedon jakaminen
- ryhmään kuuluminen
- avautuminen ja hyväksyntä
- toivon herättäminen ja löytyminen
- samankaltaisuuden kokeminen
- toisen auttamisen kokemus
- ihmissuhdetaitojen ja sosiaalisten taitojen oppiminen
- sosiaalinen tuki
- niinsanotun primäärin perheryhmäkokemuksen korjaava kokeminen, joka liittyy lähinnä tiiviisti kokoontuvien ryhmien ominaisuuksiin. (Vilén, Leppämäki, Ekström, 2002, 64.)

3 PERHEVALMENNUKSEN KEHITTYMINEN JA ASEMA SUOMESSA

Perhevalmennus on perinteinen, vakiintunut ja arvostettu neuvoloiden järjestämä tukimuoto lasta odottaville perheille. Valmennus on havaittu hyväksi keinoksi ennaltaehkäistä perheen huolia ja vahvistaa sen voimavaroja. Valmennuksessa käydään aiheita raskauden alusta aina siihen asti, kun lapsi on vuoden ikäinen. Aihealueet perhevalmennuksissa ovat valtakunnallisesti melko yhtenäiset. Valmennukset toteutetaan usein neljän-kuuden tapaamisen muodossa ja niiden tavoitteena on tiedon lisääminen, synnytyksestä selviämisen tunne, sekä turvallisuuden ja varmuuden tunne. (Haapio, Koski, Koski, Paavilainen, 2009, 9.)

Neuvolatoiminta syntyi Suomessa 1920-luvulla arkkiaatri Arvo Ylpön kehittämänä. Perhevalmennus alkoi kehittyä 1940-luvulla, jolloin järjestettiin äitiysvoimistelua, minkä tarkoituksena oli auttaa äitejä kestämään synnytys fyysisesti. Synnytyksen fyysisen puolen lisäksi alettiin huomioida synnytyksen psyykkistä puolta, ja 1950–1960-luvuilla äitiysvoimistelu kehittyi äitiysvalmennukseksi. Isät tulivat mukaan valmennuksiin 1970-luvuilla, jolloin isän osallistuminen valmennukseen oli pääsylippu synnytyssaliin synnyttävän äidin tueksi. Nykyisin monien kaupunkien perhevalmennuksessa on äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitajan lisäksi asiantuntijoina esimerkiksi neuvolapsykologi, fysioterapeutti, perhetyöntekijä, hammashoitaja ja isätyöntekijä. Lisäksi seurakunnan työntekijä, ravitsemusterapeutti ja lastenvalvoja ovat usein yhteistyökumppaneina perhevalmennuksissa. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön suosituksen mukaan varsinaisesta synnytysvalmennuksesta tulisi vastata kättilö tai sen tulisi olla synnytyssairaalan järjestämää. (Haapio, Koski, Koski, Paavilainen, 2009, 184–187.)

Nykyajan perheiden monimuotoisuus antaa perhevalmennukselle jatkuvaa tarvetta kehittymiseen. Perheiden yksilöllisiä tarpeita pyritään valmennuksissa huomioimaan entistä enemmän, niinpä eri puolilla Suomea on päädytty järjestämään räätälöityjä valmennuksia esimerkiksi äitien iän tai kulttuuritaustan perusteella. Maahanmuuttajille järjestetään etenkin pääkaupunkiseudulla omia perhevalmennuksia ja toisille ryhmille perhevalmennuksia on pidetty myös englanninkielellä. Helsingissä on järjestetty perhevalmennusta myös nuorille, 16-vuotiaille raskaana oleville äideille. Yksinodottajille valmennusta ei juuri järjestetä. Helsingissä yksinodottajien perhevalmennusryhmä toimii vapaaehtoisvoimin neuvolan valmennuksen ohessa. (Koski, 2007, 10–14; Haapio, Koski, Koski, Paavilainen, 2009, 187–193; Mantu, Eve, 2011, sähköpostikirjeenvaihto)

3.1 Onnistuneen perhevalmennuksen piirteitä ja keinoja

Päätavoite perhevalmennuksessa on ryhmäläisten voimaantumisen tunne. Ryhmän vetäjä on näiden tuntemusten syntymisessä avainasemassa, hän voi osoittaa ryhmäläisiään kohtaan kiinnostusta ja empatiaa, kuunnella ja kannustaa ja pysähtyä esiin nousseiden kysymysten äärelle. Aloitteellisuuden kannustava vuorovaikutus ja ryhmän jäsenten rohkaisu tekemään avoimia kysymyksiä, luovat avointa ja ymmärtävää ilmapiiriä. Dialogisuuden tunne valmennuksessa on monilta osin toivottavaa. Dialogisuuden kannalta paras ryhmäkoko on kolmesta kuuteen osallistujaa, tällöin on huomattu, että poikkeuksetta kaikki ottavat osaa keskusteluun. Seitsemänkymmenen osallistujan ryhmässä keskustelua syntyy myös hyvin, mutta hiljaisimmat saattavat vetäytyä. Pieni ryhmä on isoa tiiviimpi ja yhteisöllisyyden tunne sekä me-henki ovat pienissä kokoonpanoissa voimakkaampia. Taitava ryhmänvetäjä osaa kuitenkin rohkaista hiljaisia puhumaan huomioimalla heitä, sekä käyttämällä hyväksyviä eleitä kehonkielessä. (Pennington, 2005, 80; Haapio, Koski, Koski, Paavilainen, 2009, 61–63; Rogers, 2004, 35.)

Nykyisin tarjolla on monenlaisia tietoteknisiä ja audiovisuaalisia keinoja tehostaa valmennustilannetta. Valmennus ei kuitenkaan saisi perustua yksinomaan liian pitkille diaesityksille tai videoille, vaan niistä saa parhaimman hyödyn käyttämällä niitä vain pienissä määrissä esimerkiksi aiheen alustuksessa tai tietoisuina. Synnytysvideo on sen sijaan asia erikseen ja sitä äidit jopa odottavat perhevalmennukselta. Synnytysvideon näyttämisen jälkeen on kuitenkin tärkeää jättää hyvin aikaa ja mahdollisuuksia keskusteluun ja ajatusten purkamiseen. Yleensäkin perhevalmennuksen sisältöä suunniteltaessa on tärkeä huomioida ryhmäläisten tarpeet ja toiveet, mitä heidän olisi hyvä oppia, mikä juuri heitä palvelee parhaiten. On tutkittu, että äitien keskuudessa suosituimpia aiheita ovat synnytys ja vauvan hoito, lisäksi mahdollisiksi asiantuntijoiksi valmennuksiin toivotaan esimerkiksi synnytyslääkärinä tai lastenlääkärinä. Valmennusta pitäessään ryhmänvetäjän on tärkeää käyttää sellaista kieltä, että äidit ymmärtävät käsitteet ja termit, esimerkiksi käsitteet ”eppari”, ”ensari” tai ”spinaali” voivat sellaisinaan olla vieraita osalle äideistä. Onnistuneesta ja hedelmällisestä perhevalmennuksesta kertoo myös äitien innokkuus jatkaa koontumisia varsinaisten valmennuskertojen jälkeen. (Vehviläinen-Julkunen, Teittinen, 1993, 7-8; Haapio, Koski, Koski, Paavilainen, 2009, 65, 67.)

3.2 Yksinodottajille suunnattu perhevalmennus

Lahden kaupunki järjesti yksinodottajien perhevalmennuksen ensimmäisen kerran syksyllä 2010. Ryhmä kokoontui Lahden Ensi- ja turvakodin Perhekeskus Perhetuvalla neljä kertaa ja aiheina käsiteltiin äidiksi kasvamista ja raskautta, muuttuvaa elämäntilannetta, synnytystä, vauvanhoitoa, imetystä, vauvaperheen arkea. Perhevalmennuksen vetivät yhteistyössä yksi Lahden kaupungin äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitaja ja yksi Perhetuvan työntekijä. Mukana oli kolmella viimeisimmällä kerralla vertaistukena ja esimerkkiperheenä vuotta aikaisemmin yksin raskaana ollut äiti lapsensa kanssa.

Ryhmän äidit olivat jokainen melko eri vaiheessa raskautta, sillä valmennukseen oli kutsuttu yksinodottajat Lahden alueen kaikista neuvoloista. Kutsuttuja äitejä oli kahdeksan ja heistä neljä osallistui joka valmennuskerralle. Eniten osanottajia oli synnytyskerralla, jolloin paikalla oli kuusi äitiä. Kahdella äidillä oli ystävä, oma äiti tai sisko tukihenkilönään.

Valmennusryhmä kokoontui neuvolan kutsumana vielä kerran varsinaisten neljän valmennuskerran jälkeen niin sanottujen vauvatreffien merkeissä. Vauvatreffit on ollut tapana järjestää Lahden neuvoloiden perhevalmennusryhmien kesken pari kuukautta ryhmän viimeisimmän vauvan syntymän jälkeen. Näihin vauvatreffeihin yhdistyi myös tässä opinnäytetyössä toteutettu perhevalmennus, jolloin edellisen valmennusryhmän äidit toimivat esimerkkiperheinä ja vertaistukena uusille yksinodottajille.

4 YKSINODOTTAVIA ÄITEJÄ TUKEVIA HANKKEITA

Tuki yksinodottajille vaihtelee suuresti paikkakunnittain ja monissa kaupungeissa tuki perustuu vertaistukeen ja vapaaehtoistoimintaan. Yhden vanhemman perheiden liitto toimii valtakunnallisesti ja järjestää toimintaa muun muassa leirien, retkien ja koulutusten muodossa. Myös Kiikku-toiminta toimii yksinhuoltajien tukena. Vuonna 1993 Vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiö alkoi kehittää Kiikku-toimintaa, joka on myöhemmin laajentunut valtakunnalliseksi, ja jonka toiminta ulottuu nykyisin vammaisten lasten perheiden lisäksi myös yksinhuoltajien perheisiin. Kiikku-toiminta on ennaltaehkäisevää perhetyötä, joka toteutuu paikallisen keskussairaalan Kiikku-koulutetun hoitajan tekeminä kotikäynteinä lapsen ensimmäisen elinvuoden ajan ja perheen tarpeen mukaan. (yvp.fi; Korhonen, Sukula, 2000.)

4.1 Lahden perhekeskus Perhetupa

Lahden perhekeskus Perhetupa aloitti toimintansa Sosiaali- ja Terveysministeriön (jatkossa STM) osarahoittaman Lahden PERHE-hankkeen (vuosina 2005-2007) myötä tammikuussa 2006. Lahden PERHE-hanke oli osa laajempaa STM:n valtakunnallista PERHE-hanketta, joka toteutettiin kaiken kaikkiaan lähes sadan kunnan vaikutusalueella kolmenakymmenenä (30) erillisenä kuntahankkeena. Hanke pohjautui valtioneuvoston periaatepäätökseen, jonka tarkoituksena oli kehittää perhekeskustoimintaa ja siten lasten ja lapsiperheiden hyvinvointia. Lahden PERHE-hankkeessa olivat STM:n lisäksi mukana Lahden kaupunki, kaksi ammattikorkeakoulua sekä viisi kolmannen sektorin toimijaa. Hankkeen myötä perhetyötä saatiin verkostoitua moniammatilliseksi ja jouhevasti toimivaksi yhteistyöksi. (Mutttilainen, 2007, 5-7, 9, 13; Viitala, Kekkonen, Paavola, 2008, 16, 25.)

Valtakunnallisesti perhekeskukset tarjoavat lapsiperheille matalan kynnyksen palveluita, yhteisöllisyyttä, vertais- ja ryhmätoimintaa, avointa lasten päivähoitoa ja neuvontaa lapsiperheiden elämäntilanteissa. Perhekeskuksilla on hyvät edellytykset laajaan moniammatilliseen yhteistyöhön, minkä vuoksi yksilöllisen ja erityisen avun piiriin ohjautuminen käy tehokkaasti ja edelleen matalin kynnyksin. (Viitala, Kekkonen, Paavola, 2008, 20–22.)

Lahden perhekeskus Perhetupa toimi aluksi PerheSantra –nimellä, joka muutettiin myöhemmin Perhetuvaksi. Perhetupa toimii Lahden kaupungin rahoittamana ja sillä on kaksi vakituista työntekijää, lisäksi sosiaali- ja terveysalan opiskelijat ovat mukana toiminnassa harjoittelujaksojensa myötä. Yhteistyössä Perhetuvan kanssa ovat Päijät-Hämeen Sosiaali- ja terveysyhtymä (PHSOTEY), äitiys- ja lastenneuvolat, erilaiset yhdistykset ja järjestöt, kunnallinen päivähoito, seurakuntayhtymä, alan oppilaitokset ja Verso (Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus). (Peltonen, Sanna, 2011.)

Perhetuvan tarkoitus on tarjota Lahden seudun lapsiperheille ja raskaana oleville matalan kynnyksen palveluja vertaisryhmien, avoimen päivähoidon ja ryhmätoiminnan sekä henkilökohtaisen tuen muodossa. Vanhemmuuden vahvistaminen ja lapsiperheiden hyvinvoinnin edistäminen ovat keskeisiä tavoitteita ja toiminta onkin osaltaan ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä. Perhe saa tulla Perhetuvalle halutessaan nimettömänä. Perhetuvalla tukea ja neuvontaa on heti saatavissa ilman ajanvarausta tai jonottamista, ja tarvittaessa perhe ohjataan tiiviimmän tuen piiriin, esimerkiksi avokriisityöhön. Avoin päivätoiminta tarjoaa perheille vertaistukea ja yhteisöllisyyttä, mahdollisuutta keskusteluun, sekä tukea äidin ja lapsen sosiaalisen vuorovaikutuksen syntymisessä. Avoin päivähoito tarjoaa tilapäistä lastenhoitoapua, minkä on huomattu toimivan pehmeänä laskuna lapsen päivähoiton aloittamiselle, lisäksi se antaa vanhemmalle mahdollisuuden henkilökohtaiseen aikaan, kuten asioiden hoitamiseen tai lepoon. Näiden käyntien ohella vanhempi saa tukea omaan jaksamiseensa, mahdollisuuden kysyä ammattilaisen neuvoja käytännön asioissa ja mahdollisissa ongelmatilanteissa. Lisäksi Perhetupa lainaa rintapumppuja synnyttäneille äideille, mikä onkin usein tuoreen perheen ensimmäinen kontakti Perhetuvalle. (Peltonen, Sanna, 2011.)

Kuukausittain Perhetuvan toimintaan osallistuu noin 800 kävijää. Avoimella päivätoiminnalla käyntikertoja on noin 155/kk, avoimessa päivähoitossa kuukausittain on keskimäärin 33 lasta ja ryhmiä kokoontuu noin 22 erilaista. Ryhmät toimivat vanhempien oman aktiivisuuden perusteella, esimerkiksi perhevalmennuksen jatkoryhminä ja osaa ryhmistä vetää neuvolan, erilaisten yhdistysten tai seurakuntayhtymän työntekijä. Äitien omista ryhmistä mainittakoon esimerkkeinä Kantoliina- ja kestovaipparyhmä, monikkoperheiden ryhmä, Luonnonlapset –ryhmä, jonka mielenkiintona on ekologinen elämä, sekä vaihtoehtoiset terveydenhoito- ja kasvatusmenetelmät, lisäksi Perhetuvalla toimii yksinhuoltajien ja eronneiden vertaistukiryhmä. (Peltonen, Sanna, 2011.)

4.2 Hankkeet yksinodottajien tueksi muissa kaupungeissa

Yksinodottajille on tarjolla vähän juuri heille suunnattua materiaalia. Helsingissä oli vuonna 2005 arviolta 23 000 yhden vanhemman perhettä, mutta neuvoloissa ei tuolloin ollut jaettavaksi materiaalia yksin lasta odottavalle. (Mantu, 2006, 13–14.)

Oulun seudulla järjestettiin ensimmäistä kertaa vuosien 2003–2006 aikana Siskot –projekti, joka oli Mannerheimin lastensuojeluliiton Pohjois-Pohjanmaan piiri RY:n järjestämä. Projektin rahoittajana oli Raha-automaattiyhdistys. Projekti oli suunnattu alle 21 –vuotiaille ensisynnyttäjille ja sen tarkoitus oli tukea nuorta naista ikään ja äitiyteen liittyvissä asioissa ja kehityshaasteissa. Toimintaperiaatteina olivat vertaistuki ja vertaisryhmätoiminta, henkilökohtaiset tapaamiset ja kotikäynnit, sekä tukihenkilötoiminta, näistä keskeisimmäksi nousi vertaisryhmätoiminta. Projektissa oli mukana kaiken kaikkiaan 35 nuorta äitiä, josta 12 oli yksinodottajia. Projekti oli onnistunut ja nuoret äidit antoivat siitä erinomaisia palautetta. Tämän jälkeen on järjestetty ammatillista ohjaajakoulutusta kyseisiä ryhmiä vetäville terveydenhoitajille Oulun kaupungin äitiys- ja

lastenneuvoloista. Siskot –projekti sai jatkoa ja rahoitusta vuosina 2007-2009 ja koulutusten avulla toimintaa pyritään laajentamaan muuallekin Suomeen. (Siskojen kirja, 2006, 6-9; Strand, 2008, 13.)

Yksinodottajien tukena toimii myös vertaistukeen ja vapaaehtoisuuteen perustuva TUIKE-yhdistys, joka toimii muutaman aktiivisen entisen yksinodottajaäidin vapaaehtoisvoimin muutamilla eri paikkakunnilla. TUIKE-ryhmiä on ollut muun muassa Helsingissä, Tampereella, Oulussa, Rovaniemellä, Kainuussa ja Lahdessa. Ryhmät ovat alkaneet kokoontua vuodesta 2006 ja toiminta on ollut aaltoilevaa ja nykyisin se on melko vähäistä. Helsingin seudulla TUIKE järjestää yksinodottajille neljä eri tapaamista sisältävää perhevalmennusta kaksi kertaa vuodessa. Tämä valmennus on kahden TUIKE-äidin vapaaehtoisvoimin toteuttamaa ja se toimii neuvoloiden valmennuksen tukena, muttei kuitenkaan yhteistyössä Helsingin kaupungin neuvolan kanssa. Koska valmennus on talkootyönä vapaaehtoisvoimin toteutettua, se perustuu tavallisen ihmisen tietoihin ja taitoihin, eikä siksi valitettavasti korvaa ammattityötä. (Ruskomaa, Norlund, Euramaa, Virtanen, 2001, 10; Mantu, Eve, 2011, sähköpostikirjeenvaihto)

Yhden vanhemman perheiden liitto, Yvpl, toimii laajasti Suomessa ja osin yhteistyössä TUIKE-ryhmien kanssa. Yhden vanhemman perheiden liitolta on noin viisikymmentä paikallisyhdistystä, jotka tarjoavat jäsenilleen vertaistukea ja toimintaa, sekä tarvittaessa asianajajapäivystyksen neuvonta-apua. (Yhden vanhemman perheiden liitto, 2011)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on antaa yksin lasta odottaville äideille tietoa, rohkaisua ja vertaistukea perhevalmennuksen muodossa. Tavoitteena on, että äiti saa juuri yksinodottajan tarpeisiin ja odotuksiin suunnattua tukea ja käytännön neuvoja, kuten kuinka selvitä raskaudesta, synnytyksestä ja lapsivuodeajasta. Lisäksi tavoitteena on, että äiti rohkaistuu ja oppii tuntemaan omat ja lähipiirinsä voimavarat äidiksi tulon prosessissa ja mahdollisissa kriisitilanteissa. Pää tavoite on, että äiti tuntee olonsa varmaksi ja luottavaiseksi elämäntilanteessaan ja saa vertaistukea.

Yksinodottajille suunnatulle valmennukselle ja siihen liittyvälle materiaalille on tarvetta. Tavallisesta ydinperheelle suunnatusta synnytys- ja perhevalmennuksesta on tehty tutkimustyötä vuosikymmenten ajan niin Suomessa kuin ulkomailla. Usein näkökulmana on ollut se, millainen merkitys valmennuksella on itse synnytystapahtuman kannalta. Valmennuksessani haluan keskittyä käytännön asioihin ja niihin teemoihin, jotka nousevat ryhmän yksinodottajista itsestään. (Mantu, 2006, 21; Vehviläinen-Julkunen, Teittinen, 1993, 7, 11.)

6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN KUVAUS

Ammattikorkeakouluopintojen tarkoituksena on, että valmistuva ammattilainen oppii ja osoittaa osaavansa yhdistää ammatillisen teoreettisen tiedon käytännön toteutukseen, sekä pohtimaan käytännön ratkaisuja kriittisesti, sekä kehittämään ammattikulttuuria niiden avulla. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakouluissa tehtävälle päättötyölle, tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö kulkee joissakin yhteyksissä nimellä ilmaisullinen opinnäytetyö tai muu opinnäytetyö. Nimi ”toiminnallinen opinnäytetyö” on kuitenkin havaittu kuvaavan työn sisältöä ja toteutusta parhaimmalla tavalla. Toiminnallisia opinnäytetöitä on mahdollista toteuttaa kaikissa Suomen ammattikorkeakoulujen koulutusohjelmissa. Käytännön toteutus ja sen tutkimusviestinnän keinoin toteutettu raportointi ovat ammattikorkeakoulun toiminnallisen opinnäytetyön sisältö. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee työelämän kentillä käytännön ja toiminnan ohjeistamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä tai opastamista. Toteutukseltaan se voi olla esimerkiksi perehdytysohjelma tai turvallisuusohjeistus, tai vaihtoehtoisesti jonkin tapahtuman järjestäminen. Tuotos voi olla taltioituna kirjaksi, kansioksi, CD- tai DVD-levyksi, Internet-sivustoksi tai toisaalta se voi olla vaikkapa tapahtuma tai näyttely. Hyväksi toiminnallisen opinnäytetyön aiheeksi on määritelty se, että opiskelija pystyy kehittämään sen myötä ammatillisena ja opinnäytteen avulla hän luo yhteyksiä työelämään. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on tärkeää olla toimeksiantaja, jolle niin ikään pystyy työn perusteella osoittamaan ammatitaitoa. Työelämälähtöisenä opinnäytetyö tukee parhaiten tekijänsä ammatillista kasvua. (Vilka, Airaksinen, 2003, 5, 9-10.)

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus käsitti neljä erillistä valmennuskertaa, jotka järjestettiin kolmen viikon aikana maaliskuussa 2011. Lahden kaupungin äitiysneuvoloiden terveydenhoitajat olivat kysyneet yksinodottavilta äideiltään halukkuutta osallistua valmennukseen. Kaiken kaikkiaan yksinodottajien perhevalmennukseen kutsuttiin kahdeksan äitiä, joista kuusi oli ensisynnyttäjiä. (Liite 1) Osanottajamäärä eri valmennuskerroilla vaihteli kolmesta viiteen äitiä, joten osallistujamäärä oli hyvä. Äitien palautteen myötä suurimmiksi ja tärkeimmiksi asioiksi valmennuksessa nousi vertaisuus ja käytännön asiat, kuten yksin arjessa pärjääminen pienen vauvan kanssa, sekä huoltajuusasiat.

7.1 Suunnitelma ja toteutus

Ensimmäinen ajatus ja suunnitelma yksinodottajien perhevalmennuksesta opinnäytetyönä tuli syksyllä 2010, kun olin suorittamassa äitiysneuvola-harjoitteluani Lahden keskustan neuvolassa. Harjoitteluani ohjaava terveydenhoitaja oli mukana järjestämässä ensimmäistä yksinodottajien perhevalmennusta Lahden alueella. Harjoittelujaksoni aikana osallistuin kaikkiin neljään valmennuskertaan. Valmennuksen päätyttyä saatiin runsaasti hyvää palautetta ja toiveita valmennuksen kehittämiseksi ja uudelleen järjestämiseksi. Toiveita tuli niin valmennuksen pitäjiltä, kuin siihen osallistuneilta äideiltäkin. Ehdotin, että voisinko kehittää ja toteuttaa valmennusta opinnäytetyönäni. Ehdotukseni sai innostuneen ja tervetulleen vastaanoton, joten yhteistyö Perhetuvan ja neuvolan kanssa alkoi.

Järjestämäni yksinodottajien perhevalmennus mukaili Lahden kaupungin neuvoloiden yleistä perhevalmennusohjelmaa ja sisältöä. Aiheet ja asiiasällöt pyrin muokkaamaan yksinodottajille sopiviksi ja vertaistukea mahdollistaviksi. Valmennuskertojen aiheina olivat raskaus, muuttuva elämäntilanne ja äidiksi kasvaminen, synnytys ja lapsivuodeaika, imetys, vanhemmuuden tehtävät ja vauvaperheen arki, jossa mukana oli syksyn yksinodottajien valmennuksen äitejä vertaistukiperheinä. Jokainen valmennuskerta aloitettiin leppoisasti kahvitelulla ja kuulumisten vaihtamisella. Tämä loi hyvän pohjan rennolle ilmapiirille ja keskustelulle.

7.1.1 Muuttuva elämäntilanne, raskaus, yksin äidiksi

Ensimmäinen valmennuskerta järjestettiin Lahden perhekeskus Perhetuvalla. Paikalla oli lisäksi Perhetuvan työntekijä, joka kertoi toiminnasta äideille. Ensimmäisen valmennuskerran tavoitteena oli keskustelun ja tiedonannon myötä saada aikaan pientä ryhmäytymistä ja vertaisuutta, kartoittaa äitien toiveita perhevalmennuksen sisältöön, antaa vinkkejä ja näkökulmia äidiksi kasvamiseen.

Aluksi käytiin läpi esittelykierros, jossa äidit saivat ”tunnekorttien” avulla kertoa itsestään, kuulumisistaan ja raskaudestaan. Lisäksi keskusteltiin seuraavista aiheista:

- äidiksi kasvaminen
- raskauden vaiheet
- odotukset ja toiveet vauvaelämälle
- elämän muuttuminen vauvan tultua
- elintavat raskauden aikana (liikunta, ravitseminen, tupakointi, alkoholi ym.)
- oman vanhemmuuden pohtiminen
- suhde omiin vanhempiin

Raskauden aikana äidille nousee näiden pohdintojen myötä mielikuvia vauvasta ja pienen vauvaperheen elämästä. Mielikuvavauvan syntyminen on tärkeä vaihe raskaudessa ja se tukee varhaista vuorovaikutusta ja kiintymystä äidin ja vastasyntyneen välillä.

Raskauden vaiheista keskusteltaessa sikiön kasvua konkretisoitiin mm. raskauskiekon avulla, josta katsottiin jokaisen äidin raskauden vaihe ja minkä kokoinen sikiö milloinkin suunnilleen on.

Keskeiseksi teemaksi ja sisällöksi nousi keskustelun tarpeen tärkeys sekä vertaistuen merkitys. Osa äideistä kertoi, ettei neuvolassa ollut paneuduttu heidän elämäntilanteeseensa kovin tarkoin ja keskustelu oli jäänyt vähäiselle, jolloin neuvolakäynnit tuntuivat heistä pelkästään vain punnitsemisilta ja mittauksilta. Äitien mielestä oman äitiysneuvolan terveydenhoitajan kanssa olisi tärkeää keskustella yksinodottajan elämäntilanteesta ja huomioida hänet yksilönä. Valmennuskerralla muodostui hyvää ja aktiivista vuorovaikutuksellista keskustelua kaikkien paikalla olleiden kesken.

7.1.2 Synnytys ja lapsivuodeaika

Toinen valmennuskerta järjestettiin Lahden Paavolan terveystieteiden ja ehkäisyneuvolan tiloissa. Aiheena oli synnytys ja lapsivuodeaika. Mukana valmennuskerralla oli yksi Päijät-Hämeen keskussairaalan synnytysosastolla.

Synnytyksvalmennuskerran aiheina oli antaa äideille tukea, tietoa ja valmiuksia synnytykseen liittyen, selkiyttää ajatuksia ja rohkaista. Valmennuskerran aluksi kertesimme kuulumiset ja kävimme illan aikana tulevat aihepiirit pikaisesti läpi. Johdantona katsoimme synnytyksvideoon, jonka jälkeen keskustellen ja kysymyksiä esittäen kävimme läpi seuraavia aiheita:

- synnytyksen lähestyminen ja käynnistyminen
- sairaalan lähtö eri tilanteissa (mm. vedenmeno, supistukset, ennenaikaisuus)
- mitä synnytyksen aikana (oman kehon kuuntelu)
- kivunlievitys, painottaen luonnollista kivunlievitystä
- lapsivuodeaika osastolla
- mielialojen vaihtelu
- synnytyksestä palautumisen käynnistyminen
- kotiutuminen sairaalasta

Jaoin äideille monisteita (Liite 5) luonnollisesta kivunlievityksestä, tukihenkilön auttamismenetelmistä ja rentoutumisasennoista synnytyksen aikana. Äidit esittivät runsaasti kysymyksiä ja keskustelu oli hedelmällistä. Synnytyssalikätilön mukanaolo asiantuntijana valmennuskerralla sai äideiltä paljon positiivista palautetta. Kysymyksiä herättivät runsaasti synnytyksen käynnistyminen ja synnyttämään lähteminen, sekä avautumis- ja ponnistusvaiheen tapahtumat ja käytännöt, myös synnytyssalikätilöiden käyttäytyminen synnyttäjää kohtaan mietitytti. Keskusteltiin myös synnytyspelosta ja tukihenkilön merkityksestä. Äidit kokivat synnytyksvideoon hyvänä ja konkretisoivana, he arvostivat myös oikeaa tietoa ja tarpeellista yksinodottajan ja yksinsynnyttäjän näkökulmaa.

7.1.3 Imetys ja vanhemmuuden tehtävät

Kolmannella valmennuskerralla yhdistyivät syksyn yksinodottajien valmennuksen vauvatreffit ja nykyisten yksinodottajien valmennuskerta. Valmennuskerralla olivat paikalla lisäksi Perhetuvan työntekijä, äitiysneuvolan terveydenhoitaja, perhetyöntekijä sekä vierailjoina kaksi synnytystukihenkilö doulaa. Kaiken kaikkiaan syksyn valmennuksen äitejä vauvoineen oli paikalla kolme sekä kevään äitejä viisi, yhteensä kahdeksan äitiä.

Valmennuskerran tavoitteena oli vauvan toiveiden ja tarpeiden miettiminen, vertaisuus sekä herätellä äitien ajatuksia imetysmyönteisiksi. Tämän kolmannen valmennuskerran keskeisimmäksi ja tarpeellisimmaksi aiheeksi nousi vertaistuki, jota äidit saivat toinen toisiltaan, erityisesti syksyn valmennuksen äideiltä. Keskustellen kävimme läpi seuraavia aiheita:

- imetys (imetysten alku ja sen oppiminen, mahdollisia ongelmatilanteita, vertaaminen pulloruokintaan)
- lapsivuodeaika kotona, ensimmäiset viikot
- vauvaan tutustuminen
- synnytyksestä palautuminen, fyysiset ja psyykkiset muutokset (mm. jälkivuoto, imetys, iho, mieliala)
- lisäksi syksyn valmennuksen äidit kertoivat synnytys- ja lapsivuodeaikakokemuksiaan sekä arjen asioita
- tukihenkilö synnytyksessä ja doula-toiminta esittelyineen
- lapsiperheiden kotipalvelun esittely, viitokset-toiminta

Kaikkien äitien kesken heräsi runsasta ja hedelmällistä keskustelua. Arjen sujuminen askarrutti useimpia, minkä vuoksi ryhmän yksinodottajat kokivatkin erittäin tärkeäksi ja hyödylliseksi sen, että paikalla oli syksyn valmennuksen äitejä, joilla oli käytännön kokemusta siitä, mitä arki yksin vauvan kanssa on. Toinen keskeisimmistä puheenaiheista koski huoltajuusasioita. Keskustelu yksin- ja yhteishuoltajuuden käytännön merkityksistä ja eroista herätti tervetulleita kehittämissuhteita. Valmennukseen olisi voinut yhdelle kerralle kutsua asiantuntijavierailulle lastenvalvojan kertomaan isyydentunnuksesta ja huoltajuusasioista. Lisäksi synnytystukihenkilö doulat kertoivat toiminnastaan ja siitä, millainen on hyvä tukihenkilö. Lahden kaupungin lapsiperheiden kotipalvelu esittäytyi ja kertoi äideille viitokset-toiminnastaan, mikä sisältää viisi maksutonta lastenhoitokertaa alle vuoden ikäisen lapsen vanhemmille. Sekä doulaa että lapsiperheiden kotipalvelua on mahdollista kysellä ja saada neuvolan terveydenhoitajan kautta.

7.1.4 Vauvaperheen arki

Viimeisellä valmennuskerralla oli lisäksi paikalla äitiys- ja lastenneuvolan terveydenhoitaja sekä vertaisäitinä yksi syksyn valmennuksen äideistä vauvansa kanssa. Äitien toiveesta hänet pyydettiin mukaan myös viimeiselle kerralle. Yksinodottajia oli paikalla neljä, joista yhdellä oli tukihenkilö mukanaan

Viimeisen valmennuskerran tavoitteina ja sisältöinä olivat vertaisuus ja vauvanhoito. Lisäksi kerrattiin hieman valmennuksen sisältöjä ja kulkua. Lopuksi äidit antoivat valmennuksesta pienen kirjallisen palautteen.

Seuraavat aihealueet ja teemat olivat esillä viimeisellä valmennuskerralla:

- vauvanhoito ja –käsittely (mukana olleen vauvan kanssa näyttäen mm. kantoasentoja, motoriikan kehitystä tukevia liikkeitä)
- varhaisen vuorovaikutuksen muodostuminen ja sen tukeminen
- vauvan vuorokausirytmien muodostuminen

Lisäksi äidit keskustelivat vertaisäidin kanssa imetyksestä, sen käynnistymisestä ja sujumisesta vauvan kasvaessa, vauva-arjen yllätyksellisyydestä, vauvan tuomasta ilosta ja onnesta. Vauvan tuomat muutokset ajankäytössä puhuttivat, kuten myös se, mistä tarvittaessa saa apua vauvanhoitoon.

7.1.5 Vauvatreffit

Vauvatreffit ovat Lahden kaupungin perhevalmennusten yleinen toimintatapa, jolla pyritään muodostamaan verkostoja ja vertaistukea samassa elämäntilanteessa olevien perheiden kesken. Vauvatreffit järjestetään noin kuukauden-kahden kuluttua perhevalmennusryhmän viimeisimmän vauvan syntymän jälkeen. Vauvatreffit toimivat ikään kuin perhevalmennuksen viimeisenä kertana kullekin ryhmälle, jolloin kokoonnutaan vauvan syntymän jälkeen vaihtamaan kuulumisia perhevalmennusryhmän kesken. Loppuraskauden, synnytyksen, lapsivuodeajan ja vauva-arjen kokemusten jakaminen on ollut perheille mieluista ja vertaistuen löytymisen tarpeellista.

Kevään yksinodottajien perhevalmennuksen kolmannella kerralla oli mukana syksyn yksinodottajien valmennusryhmän vauvatreffit. Kutsut vauvatreffeille lähetettiin kahdeksalle äidille, joista kolme äitiä vauvoineen osallistui tapaamiseen. Kevään yksinodottajien perhevalmennusryhmän kesken järjestetään myös vauvatreffit syksyllä 2011, joka mahdollisuuden mukaan yhdistyy silloisen yksinodottajien valmennuksen vauvanhoitoa käsittelevälle kerralle.

8 ARVIOINTI

Yksinodottajien perhevalmennuksen sisältö käsitti neljä erillistä valmennuskertaa, joiden sisältö mukaili Lahden kaupungin neuvoloiden yleistä pariskunnille järjestettyä perhevalmennusohjelmaa. Yksinodottajien valmennuskertojen sisältöä oli pyritty muokkaamaan juuri yksinodottajien tarpeisiin sopivaksi. Valmennukseen kutsuttiin seitsemän yksinodottajaa, joille lähetettiin postitse valmennuskutsut (Liite 1), lisäksi ensimmäistä valmennuskertaa edeltävänä päivänä soitin kaikki kutsutut äidit vielä puhelimitse läpi. Osallistuneita äitejä oli kolmesta viiteen valmennuskerrasta riippuen.

8.1 Palaute yhteistyökumppaneilta

Opinnäytetyöprosessin aikana yhteistyökumppaninani ollut terveydenhoitaja antoi minulle palautetta valmennusryhmän vetämisestä ja valmennuksen onnistumisesta. Hänen arvionsa mukaan pärjäsin ensikertalaiseksi valmennuksen pitäjäksi ensiluokkaisesti, ryhmänvetotaitojani hän luonnehti todella hyviksi, pystyin pitämään ryhmän ”hyvin hyppysissäni”, kuten hän tapasi sanoa. Erityisen positiivista hänen mielestään oli se, että annoin keskustelun lähtöä ryhmästä ja äitien mielenkiinnosta, samalla pystyen sisällyttämään kaikki tärkeät valmennuksen teemat keskusteluihin. Äideillä riitti keskustelua ja välillä kaikkia aiheita ei ehditty käsitellä suunnitelman mukaisesti, tällöin sovittiin äitien kanssa, että jatketaan asiasta seuraavalla kerralla. Kritiikkinä hän mainitsi, että sovituista aikatauluista on pyrittävä pitämään kiinni. Lähes poikkeuksetta kaikki valmennuskerrat venyivät puolesta tunnista jopa puoleentoista tuntiin suunniteltua pidemmäksi, koska keskustelua syntyi niin paljon.

Toinen hieno yhteistyökumppanini oli Lahden Perhetuvan työntekijä. Hänen mielestään tämä valmennus sujui paremmin kuin ensimmäinen yksinodottajien valmennus. Toki suuri merkitys oli valmennukseen osallistuneiden äitien persoonallisuudella, he olivat avoimia ja aktiivisia naisia, joiden kanssa oli helppoa ja miellyttävää olla vuorovaikutuksessa. Perhevalmennuksen ilmapiiri oli hänen mukaan hyvä ja onnistunut. Perhetuvan työntekijän mielestä valmennuksen runko ja toteutus olivat onnistuneita, ja suunnitellut tärkeät asiat tulivat luontevasti keskustelun myötä käytyä läpi. Aiheiden käsitteleminen sitä mukaa, kun ne esille pulpahtivat, piti keskustelun jouhevana eikä tukahduttanut äitien halua keskustella. Ryhmänvetotaitojani ja terveydenhoitajan ammattitaitoani valmennuksessa hän piti ammatillisina.

Yksinodottajien perhevalmennuksen jälkeen kaavailtiin ja suunniteltiin alkavaksi yksinodottajien jatkoryhmä. Aloite tähän ryhmään tuli Perhetuvan työntekijältä ja Lahden kaupungin neuvolan terveydenhoitajalta, sekä osalta ryhmän äideistä. Jatkoryhmää suunniteltiin ja tapaamiskerrat sovittiin kolmannella valmennuskerralla, jolloin paikalla oli sekä syksyn- että kevään valmennuksen äitejä. Kaiken kaikkiaan sovittiin kuusi tapaamisker-

taa joka toinen keskiviikko Lahden perhekeskus Perhetuvan tiloissa. Paikalla on joka tapaamiskerralla äitien ja vauvojen lisäksi vuorotellen neuvolan terveydenhoitaja, Perhetuvan työntekijä, lapsiperheiden kotipalvelun työntekijä tai tämän opinnäytetyön tekijä. Äitien toiveiden ja aktiivisuuden pohjalta paikalle on mahdollista kutsua myös asiantuntijavierailijoita, kuten esimerkiksi lastenvalvoja.

Viimeisen yhteisen valmennuskerran jälkeen tämä suunniteltu yksinodottajien jatkoryhmä alkoi kokoontua, ja sinne kutsuttiin (Liite 6) sekä syksyn- että kevään valmennuksien äidit. Jo ensimmäisellä jatkoryhmäkerralla paikalla oli kolme äitiä vauvoineen, yksi heistä sellainen, joka ei ollut aikaisemmin päässyt osallistumaan valmennukseen ollenkaan. Jatkoryhmä on tämän opinnäytetyön kansitukseen mennessä kokoontunut kolme kertaa ja parhaimmillaan paikalla on ollut viisi äiti-vauva –paria ja osa heistä on käynyt Perhetuvalla myös jatkoryhmän varsinaisten kokoontumisaikojen ulkopuolellakin. Tämä osoittaa, että vertaistuelle on todellakin kova tarve ja ryhmien ohjattu kokoontuminen auttaa äitejä yhteisöllisyyden muodostamisessa.

Perhetuvan työntekijä piti järjestämäni yksinodottajien perhevalmennuksen runkoa ja mallia toimivana ja toivoisi ehdottomasti valmennusten jatkumista. Yhteistyö järjestöjen, kuten juuri Perhetuvan kanssa auttaa äitejä verkostoitumaan lapsiperheiden palveluiden lähelle. Perhetuvan työntekijä on myös kertonut tämän valmennuksen toteutuksesta ja järjestämisestä osalle yhteistyökumppaneistaan, jotka ovat kiitelleet valmennuksen toteutumista ja pitäneet sitä hyvänä ja tärkeänä. Järjestämäni perhevalmennus tulee olemaan lisäksi esillä Perhetuvan apuraha-hakemuksessa Raha-automaattiyhdistykseltä.

Kysyin myös Lahden kaupungin terveysneuvontapalveluiden osastonhoitajalta mielipiteitä ja näkemyksiä liittyen opinnäytetyöhöni. Hän kommentoi sähköpostitse yksinodottajien valmennusta seuraavasti:

”Opinnäytetyön tärkeys on merkittävä, koska Lahdessa yksinodottajien perhevalmennus on uutta toimintaa, eikä siitä ole vielä tehty selvitystyötä. Tämä tuli siis oikeaan aikaan. Yksinodottajien perhevalmennus on mielestäni uuden asetuksen mukaista erityistä tukea tarvitsevien asiakkaiden huomioimista, tukemista ja ennaltaehkäisyä ja siksi hyvin perusteltua. Tässä toiminnassa toteutuu myös moniammatillinen yhteistyö, yhteistyö julkisen sektorin ja kolmannen sektorin välillä ja mikä merkittävintä, asiakkaiden osallisuus ja vertaistuki.

Se kuinka jatkossa toimitaan, riippuu terveydenhoitajien kiinnostuksesta järjestää perhevalmennusta erityisryhmille. Nythän meillä toimii normaalin perhevalmennuksen lisäksi englanninkielinen ja yksinodottajien valmennus. Erityisryhmien vetäminen on lähtenyt terveydenhoitajista itseltään, mikä on hieno asia. Siten terveydenhoitajilla on ollut mahdollisuus käyttää omaa erityisosaamistaan perustyön lisäksi. Se ei kuitenkaan vähennä heidän perustyötään, koska se on neuvolan ydintehtävää. Jos asiakasmäärät saadaan suosituksen mukaisiksi se mielestäni mahdollistaa eri-

tyisryhmille suunnatut valmennukset entistä paremmin. Erityistä tukeahan annetaan myös esim. tihennetyillä neuvolakäynneillä, kotiin annettavalla tuella jne. Ryhmätoiminta on yksi toiminnan muoto.”

Itse pidän tätä opinnäytetyönä onnistuneena ja mielenkiintoisena. Huomasin, että se todella tuli tarpeeseen ja sain tekemisestä iloa ja ammattitaitoa.

8.2 Palaute valmennukseen osallistuneilta yksinodottajilta

Viimeisellä valmennuskerralla neljä paikalla ollutta äitiä täyttivät Lahden kaupungin neuvoloiden yleisen perhevalmennuksen asiakaspalautteen (Liite 2). Palautteen perusteella vertaisuus ja keskustelu nousivat ehdottomasti tärkeimmiksi sisällöiksi. Kaikki vastanneet pitivät vertaisuutta ja saman elämäntilanteen jakamista tärkeänä. Äidit kokivat saaneensa tukea vanhemmuuteen kasvuun ja valmistautumiseen, synnytykseen, imetykseen, vauvanhoitoon ja vanhemmuuteen. Palautteissa äidit toivoivat ryhmälle jatkoa ja osa äideistä toivoi enemmän tapaamis- ja toteutuskertoja valmennukseen. Palautteissa harmiteltiin, etteivät kaikki päässeet osallistumaan jokaiselle valmennuskerralle. Asiantuntijavierailijat koettiin erittäin hyvinä, ja kehittämisehdotuksena moni osallistujista toivoi lastenvalvojaa yhdeksi vierailijaksi.

Jokaisen valmennuskerran jälkeen pyysin osallistuneilta äideiltä suullista lyhyttä palautetta tapaamiskerran sisällöstä, toteutuksesta ja toimivuudesta. Äidit olivat yhtä mieltä keskustelun tärkeydestä ja mielissään vertaistuen löytymisen mahdollisuudesta. Konkreettisia esimerkkejä, kuten synnytysvideota ja vauvojen mukanaoloa he pitivät tärkeinä ja mieluisina. Jo synnyttäneet syksyn yksinodottajat olivat mieluisat vieraat valmennuksessa. Erityistä kiitosta herätti synnytyskerralla asiantuntijana ollut synnytys-salikätilö.

Verrattuna viimevuoden syksyllä järjestettyyn ensimmäiseen yksinodottajien valmennukseen, kevään valmennus toimi vuorovaikutukseltaan jouhevammin. Ryhmässä syntyi runsaasti keskustelua ja ennalta suunnitellut tapaamisajat venyivät odotettua pidemmiksi. Keskustelun tarve äitien kesken oli suuri. Samassa elämäntilanteessa olevien tapaaminen ja heihin tutustuminen koettiin arvokkaaksi ja erittäin tarpeelliseksi.

8.3 Itsearviointi

Olen tyytyväinen valmennuksen onnistumiseen ja sujumiseen. Äitien osallistuminen valmennukseen oli hyvää ja valmennus pääsi tavoitteisiinsa, vertaistukeen ja keskusteluun, sekä äitien toiveista lähteviin tarpeisiin ja aiheisiin. Opinnäytetyön myötä olen saanut paljon hyvää käytännön työkokemusta niin moniammatillisesti ja eri sektoreiden välillä, kuin oman itseni kanssa työskentelystä. Vuorovaikutustaitoni ovat entisestään kehittyneet ja koen niiden olevan sopivat terveydenhoitajan työhön. Valmennukseni tuli todelliseen tarpeeseen ja se otettiin hyvin vastaan. Ilmapiiiri valmennukseen osallistuneiden äitien ja muiden paikalla olleiden kesken oli lämmin, välitön, luottamuksellinen ja toisiaan tukeva.

Olen samoilla linjoilla yhteistyökumppanieni kanssa valmennuksen onnistumisesta ja tarpeellisuudesta. Pidän heiltä ja äideiltä saamaani palautetta arvokkaana ja hyödynnän sitä ammatillisessa kasvussani. Ainoa saamani kritiikki valmennuksen järjestämisessä liittyi ajankäyttöön. Tiedostin asian joka valmennuskerralla, mutta pidin valmennusta toteuttaessani rentoa linjaa tiukkojen aikataulujen suhteen. Koin paikalla olleiden äitien vertaisuuden ja keskustelun tärkeämpänä kuin paperilla ilmoitetun tapaamisajan keston. Halusin mahdollistaa äitien verkostoitumisen ja vertaisuuden syntyä ja vahvistaa heille sitä tunnetta, että on olemassa ihmisiä, jotka ymmärtävät heidän elämäntilannettaan ja haluavat antaa tukea. Tulevana terveydenhoitajana käytössä olevan ajan järjestelmällinen organisointi on yksi sujuvasti ja jouhevasti etenevän työn edellytyksiä. Tulevaisuudessa ”virallisia” kaupungin neuvolan järjestämiä valmennuksia pitäessäni osaan jäsenellä käytössäni olevan ajan ja noudattaa sitä, mutta tässä yksinodottajien valmennuksessa olin rennommilla ja epävirallisemmilla linjoilla ja annoin äitien keskustella mieltään askarruttaneista ja polttaneista asioista.

Erityisen tyytyväinen olen siihen, miten äidit osallistuiivat valmennukseen, keskustelua syntyi upeasti ja lähes kaikista mahdollisista raskauteen ja äitiyteen liittyvistä aihepiireistä. Valmennuksen yhteistyökumppaneihin olen myös erittäin tyytyväinen ja yhteistyö sujui hienosti ja tuotteliaasti. Opin näytetyöni myös tuotti konkreettisia tuloksia, kuten yksinodottajien ja vauvan kanssa yksin elävien äitien avoimen jatkoryhmän, joka on alkanut kokoontua säännöllisesti hyvin osanottajamäärin. Olen koko oppinäytetyöprosessiin erittäin tyytyväinen.

9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Yksinodottajien oma perhevalmennus koettiin tärkeäksi ja tarpeelliseksi, joten siitä olisi hyvä saada jatkuva neuvolan tukimuoto kohderyhmään kuuluville. Ideaalitulanteessa yksinodottajien perhevalmennus järjestettäisiin kaksi kertaa vuodessa, keväällä ja syksyllä. Edellisen valmennuskerran vauvatreffit yhdistettäisiin sillä hetkellä menossa olevan valmennuksen vauvaperheen arkea käsittelevälle tapaamiskerralle. Tällä tavoin verkostoituminen ja vertaistuki toteutuisivat käytännönläheisesti ja ajankohdaisesti. Kuten Lahden terveysneuvontapalveluiden osastonhoitajan palautteessa käy ilmi, valmennus on mahdollista jatkossa järjestää, mikäli neuvolan terveydenhoitajilla on tähän asiaan kiinnostusta ja halua.

Mikäli valmennuksia tulevaisuudessa järjestetään, olisi hyvä ottaa huomioon tässä opinnäytetyössä palautteen ja käytännön myötä esille tulleita kehittämisasiheita. Valmennuskertojen määrä kuitenkin pysynee vakiintuneessa yleisen perhevalmennuksen neljässä kerrassa, mutta ohjattuja tapaamisia jatkossa olisi miellyttävä järjestää. Jokaisella valmennuskerralla näkyi runsas keskustelun tarpeellisuus, tarve ja tärkeys, joten ohjattu jatkoryhmä mahdollistaisi äitien vertaistuen jatkuvuutta ja antaisi mahdollisuuden keskusteluun. Ohjattu jatkoryhmä tarjoaisi äideille myös mahdollisuuden ammattilaisen kanssa keskusteluun, lisäksi se voisi myös parantaa äitien osallistumis-innostusta.

Asiantuntijavierailuita olisi tärkeä pitää osana valmennusta, ja mahdollisuuksien mukaan kutsua paikalle lastenvalvoja, jota äidit tämän valmennuksen palautteessa toivoivat. Äidit arvostivat kovasti kätilön vierailua synnytyskerralla ja kysymysten esittämisen mahdollisuutta hänelle. Synnytyskätilän saaminen asiantuntijavierailulle edellyttäisi valmennuksen järjestäjän yhteistyötä tai muuta kontaktia synnytysosaston henkilökuntaan, sillä kätilö osallistuu valmennukseen vapaaehtoisena. Moniammatillisuus julkisen ja kolmannen sektorin kanssa rikastuttaa valmennusta ja yhteistyössä toteutettuna äidit saavat kattavan kuvan heille tarjolla olevista palveluista, mikä madaltaa kynnystä tuoda lapsi esimerkiksi Perhetuvan avoimeen päivähoidon.

Toivon, että valmennukset yksinodottajien tueksi jatkuvat tulevaisuudessakin ja niitä alettaisiin järjestää myös muilla paikkakunnilla, joissa tarvetta esiintyy.

LÄHTEET

- Berg, K. 2008, Äitiys kulttuurisina odotuksina, Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 48/2008, Vammalan kirjapaino Oy
- Doula, 2011; <<http://www.doula.fi/index.html>> 21.2.2011
- Gottberg, E., Sairisalo, H. 1994, Yksinhuoltajan elämänhallinnan opas, kustannusosakeyhtiö Ajatus, Gummerus kirjapaino Oy
- Haapio, S., Koski, K., Koski, P., Paavilainen, R. 2009, Perhevalmennus, Edita
- Hakovirta, M. 2006, Yksinhuoltajaäitien työllisyys, toimeentulo ja työmarkkinavalinnat, väitöskirja, Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 45/2006, Vammalan kirjapaino Oy
- Juvakka, E. 2000, Omalla tavallani äiti, WSOY
- Katajainen, A., Lipponen, K., Litovaara, A. 2003, Voimavarat käyttöön, Duodecim
- Korhonen, A., Sukula, S. 2000, Vauvaperhetyö, Vammaisten lasten ja nuorten tukisäätiö, PS-kustannus
- Koski, P. 2007, Monikulttuurinen perhevalmennus, Hoitotieto, Edita
- Kristeri, I. 2002, Vahvaan vanhemmuuteen, Kirjapaja
- Mantu, E. 2006, Musta tulee perhe, Voimakirja yksin odottavalle, Helmi-kustannus
- Mantu, E. 1/2011 Sähköpostikirjeenvaihto
- Mutttilainen, J. Verson raportteja 4/2007, Perhekumppanit, Arviointiraportti Lahden Perhe –hankkeesta, Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan sosiaalialan osaamiskeskus
- Mykkänen-Hänninen, R., Kääriäinen, A. 2009, Vertaisuus ja vertaistuki eroauttamisessa, Lastensuojelun keskusliitto/Neuvo-projekti, Hakapaino Oy
- Peltonen, S. 2011, Luentomateriaali ja monisteet, Lahden perhekeskus Perhetupa
- Pennington, D, C. 2005, Pienryhmän sosiaalipsykologia, Gaudeamus, Tammer-paino
- Rogers, J. 2004, Aikuisoppiminen, FinnLectura

Ruskomaa, L., Norlund, A., Euramaa, K-I., Virtanen, T. 2001, Vapaaehtoistoiminta Lapsiperhe –projektissa, kokemuksia ja kehittämissuhteita, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Käpylä Print Oy

Siskojen kirja – Nuori matkalla äitiyteen. 2006, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pohjois-Pohjanmaan piiri ry:n Siskot-projekti, Kalevaprint Oy

Strand, E-M. 2008, Siskojen käsikirja, Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pohjois-Pohjanmaan piiri ry:n Siskot-projekti, Multiprint

Sukula, S. 2009, Matka äidiksi, tarinoita adoptiosta ja yksinvahemmudesta, Tampereen yliopistopaino

Vehviläinen-Julkunen, K., Teittinen, M. 1993, Tietoa, tukea, varmuutta synnytykseen ja vanhemmuuteen, Sakes

Viitala, R., Kekkonen, M., Paavola, A. 2008, Perhekeskustoiminnan kehittäminen, PERHE-hankkeen loppuraportti, Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:12, Yliopistopaino

Vilén, M., Leppämäki, P., Ekstrom, L. 2002, Vuorovaikutuksellinen tukeminen, WSOY

Vilka H., Airaksinen T. 2003, Toiminnallinen opinnäytetyö, Tammi

Yhden vanhemman perheiden liitto, 2011; <<http://www.yvpl.fi>> 23.2.2011

Yli-Luoma P.V.J. 2001, Ohjeita opinnäytetyön tekemiseen, IMDL Oy Ltd

Tervetuloa yksinodottajien omaan perhevalmennukseen!

Olet lämpimästi tervetullut juuri yksinodottajille suunnattuun perhevalmennukseen. Valmennus sisältää neljä erillistä kertaa, joiden aikana käydään läpi raskautta, äidiksi kasvamista, synnytystä ja vauvan hoitoa. Alla aikataulu ja ohjelma.

1. Valmennuskerta, ke 16.3. klo 17-18.30

Lahden Perhetuvalla, Loviisankatu 14

Aiheena muuttuva elämäntilanne, raskaus, yksin äidiksi. Mukana Perhetuvan työntekijä.

2. Valmennuskerta, ma 21.3. klo 17-18.30

Fellmanninkadun neuvolassa, Fellmanninkatu 3

Aiheena synnytys ja lapsivuodeaika sairaalassa. Mukana PHKS synnytyssalikätilö, jolle mahdollisuus esittää kysymyksiä, kerralla katsotaan myös synnytysvideo

3. Valmennuskerta, ti 29.3. klo 17-18.30

Lahden Perhetuvalla, Loviisankatu 14

Aiheena imetys ja vanhemmuuden tehtävät. Mukana mahdollisesti myös syksyn yksinodottajien perhevalmennuksen äitejä, jotka kertovat, mitä arki käytännössä yksin vauvan kanssa on.

4. Valmennuskerta, to 31.3. klo 17-18.30

Fellmanninkadun neuvolassa, Fellmanninkatu 3

Aiheena vauvaperheen arki ja vauvanhoito. Mukana neuvolan terveydenhoitaja ja synnytystukihenkilö doula.

Tervetuloa! Mukaan voit ottaa oman tukihenkilösi, kuten ystäväsi tai äitisi.

Lisätietoja valmennuksen järjestäjältä:

Hanna Puumalainen, valmistuva terveydenhoitaja

p.

(Huom. Kutsussa mainittuihin paikkoihin tuli viime hetken muutoksia: toinen valmennuskerta järjestettiin Paavolan Terveystalon äitiys- ja ehkäisyneuvolan tiloissa.)

PERHEVALMENNUKSEN ASIAKASPALAUTE

Täyttäessäsi tämän osallistut perhevalmennuksen kehittämiseen

Neuvolasi _____ Päivämäärä _____

Olen nainen mies tukihenkilö Oliko tapaamiskertoja mielestäsi riittävästi? kyllä ei

Kuinka moneen valmennuskertaan osallistuit? _____

Minkä asian koit perhevalmennuksessa tärkeimmäksi? _____

turhimmaksi? _____


Jäitkö kaipaamaan jonkin asian käsittelyä? _____

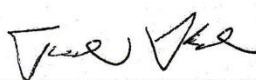

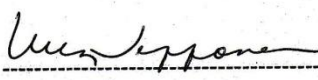
Lue alla oleva väittämä ja valitse kohta, joka parhaiten kuvaa omaa mielipidettäsi

	kyllä	ei	en osaa sanoa
* Perhevalmennus tuki vanhemmaksi valmistautumista <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* Sain tukea synnytykseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* Sain tukea imetykseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* Sain tukea lapsen hoitoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* Sain tukea vanhemmuuteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
* Valmennus mahdollisti kokemusten ja tiedon jakamisen samassa elämäntilanteessa olevien perheiden kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kuvaile omin sanoin kokemuksesi perhevalmennuksesta ja miten toivoisit sitä kehitettävän tulevaisuudessa

KIITOS!

	TUTKIMUSLUPAHAKEMUS			07.03.2011 D/1028/13.00.00.00/2011
	Lahden kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden virasto			
Tutkimuk- sen nimi	Yksinodottajien perhevalmennus			
Tutkijat (ensimmäi- seksi tutki- muksesta vastaava, jos sellai- nen on ni- metty	Nimi Hanna Puumalainen	Osoite [redacted] LAHTI	Puh. [redacted]	
	Yhteyshenkilö Terveystieteen Perhetuvan [redacted]			
Tutkimuk- sen luonne (opinnäyte tms, mihin tutkin- toon?)	Teen aiheesta toiminnallisen opinnäytetyön terveydenhoitajan AMK-tutkintooni. Syksyllä 2010 järjestettiin th. [redacted] ja Perhetuvan työntekijä [redacted] vetämänä ensimmäinen yksinodottajien valmennus. Yhdessä heidän kanssa pohdimme, että valmennusta olisi hyvä saada kehitettyä eteenpäin ja järjestettyä sille jatkoa. Tästä sain kimmokkeen tehdä siitä oman opinnäytteeni. Opinnäytetyön toteutus tapahtuu neljänä erillisenä valmennuskertana, jonka sisältö mukailee tavallista, pariskunnille suunnattua perhevalmennusta, mutta nyt sisältöä on pyritty muokkaamaan täsmällisemmäksi juuri yksinodottajia ajatellen. Kaksi valmennuskertaa pidetään Loviisankadun Perhetuvan tiloissa ja alustavan suunnitelman mukaan kaksi Fellmanninkadun neuvolan tiloissa. Yhdellä kerralla mukaan kutsutaan syksyn valmennuksen äidit vauvoineen vauvatreffien merkeissä, jolloin käydään läpi kuulumisia ja kevään valmennuksen äidit saavat hyvää vertaistukea. Jokaisesta valmennuskerrasta kerään pienen suullisen palautteen ja teen raportin valmennuskerran onnistumisesta.			
Tutkimuk- sen arvioitu toteutusaika	Valmennuskerrat ovat maaliskuussa 2011 ja tutkimuksen arvioitu valmistumisajankohta on huhtikuussa 2011.			
Tutkimus- menetel- män kuvaus	Valmennusryhmän ja valmennuskertojen yhteenvedon teen äitien antaman palautteen pohjalta, jonka kerään lyhyesti suullisesti joka valmennuskerran päätteeksi ja koko valmennuksen viimeisellä kerralla pienen kirjallisen palautteen rasti ruutuunmenetelmällä.			
Tutkimuk- sen mah- dollinen ulko- puolinen rahoitus	Ei ole.			
Tutkimuk-	Nimi Tuula Kolari	arvo/ammatti/oppilaitos/osasto/tiedekunta Terveystieteiden maisteri, lehtori, HAMK		

sen ohjaajat	
Tutkimus- suunnitel- man lyhen- nelmä (tut- kimussuun- nitelma tu- lee olla liit- teenä)	
Tutkimuk- sen vastaa- va ohjaaja	 <u>TUULA KOLARI</u> Allekirjoitus ja nimen selvennys: Tuula Kolari
Vastaava tutkija	 <u>Hanna Puumalainen</u> Allekirjoitus ja nimen selvennys: Hanna Puumalainen
Tutkimus- luvan lähe- tysosoite ja tiedustelut	Lupahakemus lähetetään osoitteella: Lahden sosiaali- ja terveysvirasto / Kirjaamo, PL 116, 15101 Lahti. Käsittelyaikataulutiedustelut: puh. (03) 818 4011 tai sähköpostitse: virasto.sotevi@lahti.fi
Tutkimus- lupa myön- netty	Päiväys ja pykälä <u>9.3.2011</u> , _____ §  Allekirjoitus ja nimen selvennys: Ulla Sepponen
Lahden kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto edellyttää, että valmistunut loppuyö toimitetaan paperiversiona osoitteeseen: Lahden sosiaali- ja terveysvirasto / Kirjaamo, PL 116, 15101 Lahti ja sähköisenä versiona osoitteeseen: virasto.sotevi@lahti.fi	
Liite <input checked="" type="checkbox"/> Tutkimussuunnitelman lyhennelmä on liitteenä. Toimitettu sähköpostilla Taina Ylä-Soininmäelle 3.3.2011	

LAHTI

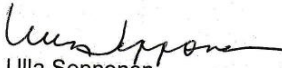
Lahden kaupunki

SOTE/hyvinvointipalvelut/terveysneuvontapalvelut

Terveysneuvontapalvelujen päällikkö

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

09.03.2011/10 §

Asianumero	D/675/13.00.00.00/2011
Päätöslaji	Tutkimuslupa
Otsikko	Tutkimuslupa
Päätösperustelut	
Päätös	Myönnän tutkimusluvan Hanna Puumalaiselle hänen terveydenhoitajan AMK opinnäytetyötään varten. Tutkimuksen aiheena on "Yksinodottajien perhevalmennus". Valmistunut opinnäytetyö toimitetaan tutkimuksen valmistuttua päätöksen tekijälle sekä tutkimuslupahakemuksessa olevalla osoitteella Lahden sosiaali- ja terveystieteiden osastoon. Ulla Sepponen, puh. (03) 818 5541
Lisätietojen antaja	
Peruste	
Nähtävilläoloaika	18.03.2011
Nähtävilläolopaikka	Sosiaali- ja terveystieteiden kirjasto, Hämeenkatu 26 A 2. krs
Muutoksenhaku	Oikaisuvaatimus
Saaja	Hanna Puumalainen
Tiedoksi	Hannele Järvelä, Taina Ylä-Soinimäki
Asiakirjat	Tutkimuslupahakemus
Liitteet	
Allekirjoitus	 Ulla Sepponen hyvinvointijohtaja, va. terveysneuvontapalvelujen päällikkö

24.3.2011

Mitä mies/tukihenkilö voi tehdä synnytyksessä?

Avautumisvaiheen alkupuolella

ole paikalla, läsnä, käytettävissä, tarkkaile, kuuntele, eläydy, huolehdi ulkoisista olosuhteista, varmistu, että henkilökunta tietää etukäteistoiveista (esim. valmis lista)
Muista suutelu, jos se maistuu!

Avautumisvaiheen loppupuolella

edelleen kaikkea tuota, hierontaa, hyväilyä, synnytysasennon kokeilu, valmistautumista, tuen antamista myös käytännön tasolla, olet muistipankki ja edunvalvoja

Ponnistusvaiheessa

Konkreettinen avun antaminen, asennossa tukeminen, henkinen tuki, kannustus, kiitoksen antaminen, otsan pyyhkiminen, huulien kostuttaminen tai rasvaus, rentous supistusten välillä

Vauvan synnyttyä

Älä unohda onnittelemista ja vauvan toivottamista tervetulleeksi. Vauvan ihaileminen ja ihmetteleminen sekä vauvan katseen kohtaaminen. Ole läsnä! Useissa sairaaloissa napanuoran katkaisu ja vauvan kylvetys kuuluvat isälle. Valokuvia viimeistään nyt. Puhelinsoitot isovanhemmille ja läheisille

Synnytettyä

Käy läpi synnytystä synnyttäneen kanssa uudelleen ja uudelleen juuri niin kauan kuin hän sitä haluaa, (voi kestää kuukausia). Olethan tukena myös synnytyksen jälkeen. Pidä vauvan hoitamista etuoikeutena. Muista vauvaa juhliessasi, vaalia ja säilyttää uuden asemasi tuomaa vastuuta ja arvovaltaa, äläkä myöskään myöhästy vierastunneilta. PHKS:ssa isä voi olla äidin kanssa osastolla aamusta iltaan, eikä vierailuajat koske isää.



LUONNOLLINEN KIVUNLIEVITYS

Polvistuminen eteenpäin

- asetu polvillesi polvet erillään ja nojaa rennosti eteenpäin tyynypinoaa tai säkkituolia vasten. Yritä pysyä mahdollisimman pystyssä. Istahda jommallekummalle puolelle supistusten välillä



Konttausasento

- Asetu konttausasentoon lattialle (patja voi kylläkin tuntua miellyttävämmältä) ja keinuta lantiota edestakaisin. Pidä selkä suorana. Supistusten välillä voit antaa ylävartalon rentoutua patjaa vasten ja nojata päätä käsivarsiin



Alaselän hieronta

- Tämä lievittää selkäsärkyä ja rauhoittaa sinua ja palauttaa luottamuksesi. Kumppanisi tulisi hieroa kohtaa, jossa selkärunkasi päättyy ja tehdä kämmensyrjällään lujia, pyöriä liikkeitä. Talkki vähentää kitkaa

Konttausasento

Selkäsärkysynnytyks

Kun vauva kasvot ovat vatsaasi kohti sen sijaan, että ne olisivat siitä poispäin, Vauvan pää painaa helposti selkärankaasi ja aiheuttaa selkäsärkyä. Kipua lievittää:

- supistusten aikana siirrä painoasi eteenpäin asettumalla vaikkapa konttausasentoon, jolloin vauvan paino siirtyy pois selältäsi ja keinuta lantiotasi eteen ja taakse
- pyydä kumppaniasi hieromaan selkäsi tai painamaan kuumavesipulloa/kaurapussia selkärangan alaosaan vasten supistusten välillä

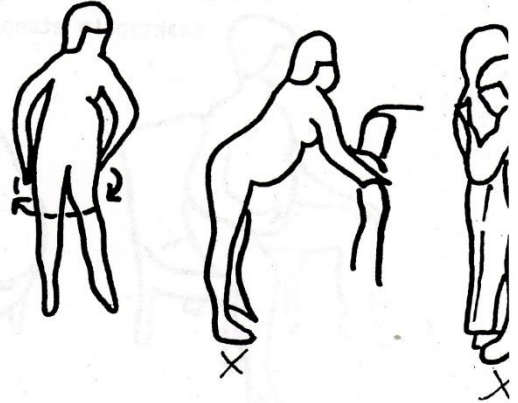
Miten voit auttaa itseäsi?

- Pysy liikkeellä supistusten välillä, tämä auttaa sinua selviytymään fyysisesti kivusta. Asetu supistusten ajaksi mukavaan asentoon
- Pysy mahdollisimman pystyssä, jolloin vauvan pää painaa kohdunsi ja supistukset voimistuvat ja tehostuvat
- Keskity hengitykseesi, se rauhoittaa ja vie ajatuksesi pois supistuksista
- Rentoudu supistusten välillä, näin säästät voimiasi siksi, kun tarvitset niitä
- Laula, tai jopa valita ja vaikertele lievittääksesi kipua
- Katso kiinteää esinettä tai pistettä viedäkseen ajatuksesi pois supistuksista
- Ota supistus kerrallaan, äläkä ajattele tulevia supistuksia. Voit ajatella jokaista supistusta aaltona, joka sinun on ylitettävä päästäksesi vauvan luo
- Tyhjennä virtsarakko usein, silloin se ei estä vauvan etenemistä

SYNNYTYKSEN AVAUTUMISVAIHEESSA KOKEILTAVIA ASENTOJA VINKIKSI:

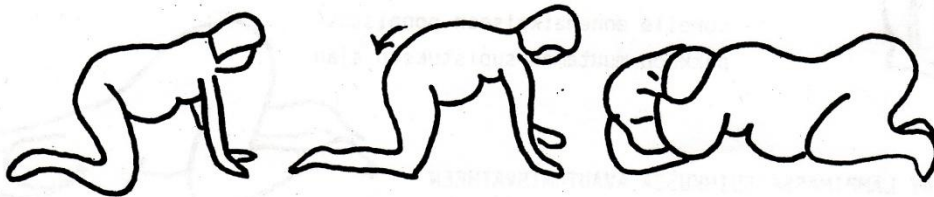
1.) SEISTEN:

- seiso jalat erillään ja kierrä lanteitasi hitaasti ympyrässä suuntaa välillä vaihtaan
- kävele edestakaisin ja yritä supistusten aikana nojata eteenpäin esim. seinään tai tukihenkilösi

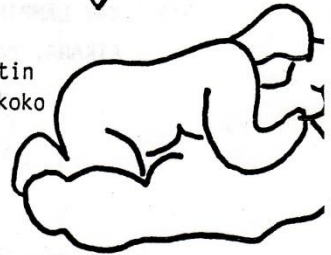


2.) KYKKYSSÄ:

- käy kyykkyy varpaillesi ja nouse sitten seisomaan Toista useita kertoja.
- käy kyykkyy ja siitä polvillesi, sitten takaisin kyykkyy
- kyykkyasentoa kannattaa kokeilla joko supistusten aikana tai välillä. Tue itseäsi toiseen henkilöön tai huonekaluihin, tyynyihin tms.

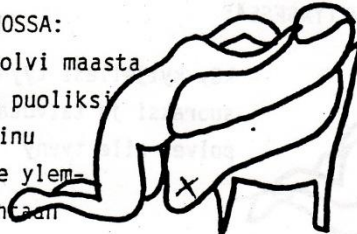


- 3.) NELINKONTIN: - käy lattialle/vuoteeseen/tyynyille nelinkontin ja kierrä lanteitasi hitain kiertoliikkein koko vartalosi käyttäen ja syvään hengittäen
- lantion kallistaminen varovasti taakse ja eteen keinuliikkeinä



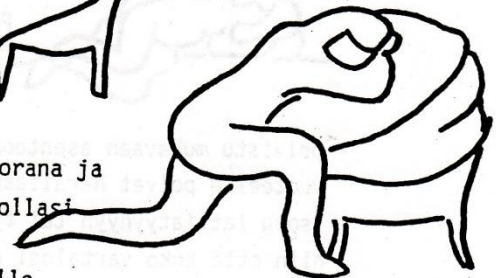
4.) POLVIKYYKKYASENNOSSA:

- nosta toinen polvi maasta niin että olet puoliksi kyykyssä ja keinu eteen ja taakse ylemmän polven suuntaan



5.) POLVILLAAN:

- käy polvillesi selkä suorana ja tee kiertoliikkeitä lantiollasi suuntaa vaihdellen tai keinuttaen puolelta toiselle



6.) ISTUEN

- tuolilla istuen kasvot eteen tai taaksepäin etunojassa



- istuudu pienelle jakkaralle le supistusten välillä tai niiden ajaksi



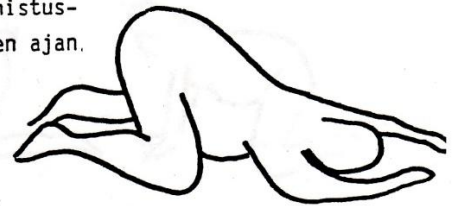
7.) ROIKKUEN:

- roiku supistuksen aikana etunojassa esim. "apinapuusta" tai tukihenkilöstä. Tukijan tulee pitää hartiansa alhaalla ja notkistaa polviaan hieman ja jännittää samalla pakaralihaksensa.



8.) POLVI-RINTA-ASENTO:

- kokeile ennen aikaiseen ponnistus-pakkoon muutaman supistuksen ajan.



9.) KÄY LÄMPIMÄSSÄ SUIHKUSSA AVAUTUMISVAIHEEN AIKANA, rentouttaa

LEPOASENTOJA SYNNYTYKSESSÄ:

- käy kyljellesi tyyny pään alle, ojenna alempi jalka suoraksi ja taivuta ylempi jalka koukkuun sekä aseta polven alle tyyny



- polvistu mukavaan asentoon lattialle tai vuoteelle polvet harallaan ja nojaa isoon lattiatyynyyn tai tyynykasaan niin että koko vartalosi on tuettuna ja voit levätä



Avoim vertaisryhmä yksin odottaville sekä yksin vauvan kanssa oleville äideille

Ryhmä kokoontuu Perhetuvalla (Loviisankatu 14, Lahti)
keväällä 2011 **joka toinen keskiviikko;**

6.4, 20.4, 4.5, 18.5, 1.6, 15.6 klo 14-16

Tervetuloa jakamaan ajatuksia ja kokemuksia.
Ryhmä on avoin, voit tulla mukaan matkan varrella.



Ryhmä toteutetaan yhteistyössä Perhetuvan sekä neuvolan kanssa.

Osoite: Perhetupa, Loviisankatu 14, Lahti (katutaso)

Tiedustelut: puh. 03- 777 5555

perhetupa@lahdenensijaturvakoti.fi

www.lahdenensijaturvakoti.fi/perhetupa