

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 23/2020

Doulan läsnäololla on merkittävä rooli positiivisen synnytyskokemuksen muodostumisessa

Erkkilä Laura, Märsynaho Minna, Suomalainen Merja, Rainto Satu
27.4.2020 ::

Synnytyskokemuksella on pitkävaikutteisia seurauksia äidin, vauvan sekä koko perheen elämässä. Tutkimusten mukaan synnytyskokemuksella on todettu olevan vaikutus varhaiseen vuorovaikutukseen, vanhemmuuteen ja omaan vanhemmuuden kokemukseen, parisuhteeseen sekä tuleviin synnytyksiin. Doula on synnytystukihenkilö, joka tarjoaa perheelle jatkuvaa fyysistä, henkistä ja tiedollista tukea. Doulan läsnäolo synnytyksessä lisää äitien tyytyväisyyttä synnytykseen ja sen koetaan olevan merkittävä osa hyvän synnytyskokemuksen muodostumisessa.



Artikkeli perustuu Oulun ammattikorkeakoulussa tehtyyn opinnäytetyöhön sekä saatavissa olevaan tieteelliseen tutkimustietoon. Opinnäytetyönä tehdyssä tutkimuksessa tarkasteltiin synnytyksen aikaista jatkuvaa tukea koulutetun doulan läsnäolon mukanaolosta. Kiinnostuksen kohteena oli kuulla suoraan äideiltä heidän omakohtaisia kokemuksiaan doulan läsnäolosta synnytyksessä. Erityisesti haluttiin tietoa siitä, mitä doulan mukana oleminen synnytyksessä äideille merkitsee ja miten äidit kokevat doulan mukanaolon vaikuttaneen heidän synnytykseensä. ^[1]

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jonka aineisto kerättiin teemahaastattelujen avulla. Tutkimuksessa haastateltiin naisia, joilla oli omakohtainen kokemus doulan läsnäolosta synnytyksessä. Haastattelut analysoitiin sisällönanalyysia ja aineistolähtöistä teemoittelua käyttäen. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvaila synnyttäjien kokemuksia synnytyksessä mukana olevan doulan läsnäolon merkityksestä. Tavoitteena oli saada kokonaiskäsitys doulan tuesta ja mukanaolosta synnytyksessä sekä doulatoiminnan kehittäminen. ^[1]

Mikä on doula?

Doulalla tarkoitetaan synnytystukihenkilöä, joka toimii synnyttäjän ja hänen perheensä tukena synnytyksessä tarjoten heille jatkuvaa fyysistä, henkistä ja tiedollista tukea ^[2]. Doulana voi toimia vapaaehtoinen kouluttamaton henkilö, mutta yleensä doulana toimivat henkilöt ovat käyneet doulakoulutuksen. Doulakoulutuksia järjestäviä tahoja on Suomessa muutamia. Koulutukset ovat maksullisia. Doulan peruskoulutuksen laajuus vaihtelee tällä hetkellä vähintään 20 tunnista yli 100 tuntiin kouluttajasta riippuen. Peruskoulutuksen käytyään doulalla on mahdollisuus lisäkoulututtautua ja sertifioitua kansainvälisesti sertifioiduksi doulaksi ^[3].

Koulutuksen myötä doulalla on kattavasti tietoa raskaudesta, synnytyksestä sekä erilaisista kivunlievitysmenetelmistä ja niiden käytöstä sekä asiantuntemusta kertoa synnyttävälle perheelle myös lääkkeellisistä kivunlievitysvaihtoehdoista. ^[4] Doulalla ei ole koulutuksen tuomaa pätevyyttä tehdä lääketieteellisiä päätöksiä ^[5], vaan tuki perustuu jatkuvaan tukeen ja lupaukseen läsnäolosta ja äidin toiveiden kunnioittamisesta. Doula tutustuu usein synnyttäjään ja hänen kumppaniinsa jo raskausaikana, jolloin käydään läpi vanhempien toiveita ja odotuksia synnytykseen liittyen. Tällöin doulasta ehtii muodostua tuttu ja turvallinen henkilö tuleville vanhemmille ja doula saa tarvittavat eväät tarjota vanhemmille yksilöllistä tukea synnytyksen koittaessa. ^[1]

Doulan läsnäolo tuo turvaa

Luottamus, huolettomuus, tuki, turvallisuuden tunne ja kuulluksi tuleminen tarve ovat termejä, jotka nousevat esiin puhuttaessa synnyttäneiden äitien kanssa hyvinvoinnista synnytyksen aikana ^[1]. Useat eri tutkimukset osoittavat, että doulan tuki, läsnäolo ja sen mukanaan tuoma turvallisuuden tunne lisäävät synnyttäjän ja hänen puolisonsa hyvinvointia. Tieto siitä, että synnyttäjän ei missään tilanteessa tarvitse jäädä yksin tuo turvaa. Lisäksi doulan ammattitaito ja kokemus ovat tärkeitä turvaa tuovia ja synnyttävän perheen hyvinvointia tukevia tekijöitä. Doulan antama fyysinen ja konkreettinen tuki ja ohjaus esimerkiksi lääkkeettömien kivunlievitysmenetelmien ja erilaisten asentojen suhteen lisäävät niin synnyttäjän kuin puolisonkin hyvinvointia synnytyksen aikana. ^{[1] [6] [7] [8] [9]}

Myös opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että doulan läsnäolo koetaan tärkeäksi osaksi turvallisuuden tunnetta. Doulan läsnäolon koetaan olevan myös tärkeä osa synnytyslouottamusta ja kivunlievitystä. Haastatteluun osallistuneiden äitien mukaan myös doulaan tutustuminen jo raskausaikana lisää turvallisuuden tunnetta ja luottamusta doulan ollessa näin perheelle jo ennestään tuttu synnytyksen koittaessa. Tärkeimpinä tekijöinä äidit kokevat doulan aidon läsnäolon, doulaan tutustumisen ja toiveiden läpikäymisen etukäteen. Tärkeimpinä koettujen tekijöiden joukkoon lukeutuvat myös doulan ammattitaito, doulan antama ohjaus, tuki, neuvonta ja kannustus sekä doulan puolisololle antama tuki ja ohjaus. ^[1]

Doulan tärkeä rooli hyvän synnytyskokemuksen muodostumisessa

Opinnäytetyön tulosten perusteella doulalla on tärkeä rooli hyvän synnytyskokemuksen muodostumisessa. Doulan rooli perustuu läsnäoloon, luottamukseen, turvallisuuden tunteeseen sekä fyysiseen ja psyykkiseen tukeen alkaen jo raskausajasta ja jatkuen siitä synnytykseen ja sen jälkeiseen aikaan. Doulaa kuvataan kanssakulkijana ja toiveiden puolestapuhujana. Synnyttäjälle on tärkeää, että doula tuntee hänet ja hänen toiveensa synnytyksen suhteen. Doula toimii synnyttäjän äänenä tilanteissa, joissa synnyttäjä itse ei kykene omaa mielipidettään tuomaan esille. Tämä lupaus kuulluksi tulemisesta on tärkeä osa synnyttäjän kokemaa turvallisuuden tunnetta ja se onkin yksi syy ottaa doula mukaan synnytykseen. ^[1]

Haastatellut äidit kokevat doulan myös tiedontuojana, opastajana sekä turvan ja luottamuksen luojana. Doulan ammattitaito ja kokemus herättävät synnyttävissä perheissä luottamusta. Äidit kertovat, että doula ammattitaidollaan, omalla persoonallaan sekä positiivisella työotteellaan voi luoda synnytykseen luottavaisen ja rauhallisen tunnelman. Erityisesti doulan kosketuksen, rohkaisevien ja rauhoittavien sanojen sekä läsnäolon synnytyksen vaikeina epätoivon hetkinä koetaan olevan ensiarvoisen tärkeitä ja voimaa tuovia synnytykokemukseen vaikuttavia tekijöitä. Äidit kokevat doulan läsnäololla olleen positiivinen vaikutus myös kivusta selviämiseen. [1] Doulan rooli kivunlievittäjänä on ilmeinen, sillä jo aiemmat tutkimukset osoittavat, että pelkkä doulan läsnäolo lievittää kipua [10] [7] [11]. Tämä tulee ilmi myös haastateltujen äitien kokemuksista.

Äidit kokivat doulan puolisolle antaman ohjauksen ja neuvonnan tärkeäksi positiiviseksi vaikuttimeksi hyvän synnytykokemuksen muodostumisessa. He kokivat puolison myös osallistuneen aktiivisemmin heidän tukemiseensa doulan läsnäolon ja ohjauksen ansiosta. Doulan rooliin kuuluu usein myös synnytyksen dokumentointi. Haastatellut äidit perheineen ovat doulalle kiitollisia saadessaan arvokkaita synnytysmuistoja doulan ottamien valokuvien muodossa. [1]

Synnytykokemukseen vaikuttavat useat eri tekijät

On tutkittu, että turvallisuuden tunne on yksi tärkeimmistä synnytykokemukseen vaikuttavista tekijöistä [12] [6]. Näin kokevat myös haastatteluun osallistuneet äidit. Opinnäytetyön tulosten mukaan turvallisuuden tunteeseen ja synnytykokemukseen vaikuttavia elementtejä ovat synnytykseen valmistautuminen, synnytyksympäristö sekä synnyttäjän ja puolison hyvinvointi synnytyksen aikana. Haastatellut äidit kokivat myös synnytyksen jälkeisen tuen vaikuttavan synnytykokemuksensa kokonaisuutena. Doulan mukana olo synnytyksessä vaikuttaa synnyttäjän ja puolison hyvinvointiin ja turvallisuuden tunteeseen ja sen koetaan olevan merkittävä osa positiivisen synnytykokemuksen muodostumisessa. [1]

Synnytykseen valmistautuminen ja tiedon hakeminen jo raskausaikana on tärkeää. Valmistautuminen, tieto synnytyksen luonnollisesta kulusta sekä erilaisiin hengitys- ja kivunlievitysmenetelmiin tutustuminen auttavat synnyttäjää ja hänen puolisoaan suhtautumaan tulevaan synnytykseen ja pohtimaan omia toiveitaan ja odotuksiaan sen suhteen. [1] [13] Valmistautumalla yhdessä koulutetun doulan kanssa äideillä on mahdollisuus saada tutkittua ja näyttöön perustuvaa tietoa synnytyksestä sekä henkilökohtaista ohjausta ja opastusta esimerkiksi erilaisista kivunlievitysmahdollisuuksista ja niiden käytöstä. Haastateltavat kokevat doulan kyenneen antamaan heille tärkeäksi koettua faktatietoa tulevasta, liittyen itse synnytykseen, sairaalaympäristöön, kivunlievitykseen ja ponnistusasetoihin. Osa haastateltavista kokee synnytykseen valmistautumisen ja doulaan tutustumisen hyvin jo raskausaikana tärkeäksi myös luottamuksen ja turvallisuuden tunteen muodostumisen kannalta. [1]

Synnytyksympäristön tiedetään vaikuttavan synnytykseen ja sen kulkuun. Synnyttäjän on tärkeää olla rentoutunut ja rauhallinen sekä kokea olevansa turvassa. Synnytyksen fysiologiasta johtuen tällöin myös synnytys etenee paremmin luonnolliseen tahtiinsa. [4] Synnyttäjän synnytyksen aikana saaman jatkuvan tuen ansiosta synnytysten on tutkitusti todettu sujuvan paremmin ja operatiivisten synnytysten sekä keisarileikkausten riskin pienenevän [14] [10] [15] [11]. Synnytyksympäristöllä ja synnytyksen kululla on luonnollisesti vaikutusta myös synnytykokemukseen. Rauhallinen ja turvallinen synnytyksympäristö ja hyvin sujuva synnytys edesauttavat myös hyvän synnytykokemuksen syntyä. [12] Doulan synnytykseen mukaansa ottaneet äidit toivoivat synnytyksrauhaa ja kertoivat doulan olleen osa sitä. Doulan kokemus ja tieto sairaalaympäristöstä ja sen mahdollisuuksista auttoivat heitä myös sopeutumaan vieraaseen ympäristöön helpommin. [1]

Syntymä ei ole vain lapsen syntymisen hetki. Perheen tuen tarve jatkuu myös synnytyksen jälkeen. Haastateltujen äitien kertoman mukaan uusi elämä ja tuntematon uusi elämäntilanne voivat olla vieraita ja pelottavia. Äiti saattaa kaivata apua uuteen erilaiselta tuntuvaan kehoon ja olotilaan sopeutumisessa. Erityisesti synnytyksen läpikäyminen ja imetys ovat asioita, joiden suhteen juuri synnyttäneet äidit kokevat avuntarvetta. Doulalta äidit saavat arvokasta ja ammattitaitoista tukea ja ohjausta vanhemmuuden ensimetreillä. Synnytykokemuksen kannalta erityisen tärkeäksi äidit kertovat kokevansa synnytyksen läpikäymisen ja kokemuksesta keskustelemisen sellaisen tutun ja turvallisen ihmisen kanssa, joka oli paikalla ja jolla on tarvittava ammattitaito asian läpikäymiseen. Erityisesti vaikeiden tilanteiden auki puhuminen ja käsittely koettiin tärkeäksi. Doulan kanssa synnyttäneellä äidillä on mahdollisuus käydä synnytystään läpi vielä pidemmänkin ajan kuluttua ja näin saada apua synnytykokemuksensa jäsentämiseen. [1]

Doulatoiminnalla hyötyjä yhteiskunnalle

Hyvä synnytykokemus on merkityksellinen. Synnytykokemuksella on pitkäaikaisia vaikutuksia äidin, vauvan sekä koko perheen elämässä. Sillä on todettu olevan vaikutus varhaiseen vuorovaikutukseen, vanhemmuuteen ja omaan vanhemmuuden kokemukseen, parisuhteeseen sekä tuleviin synnytyksiin [16] [17]. Arviomme mukaan

doulatoiminta on Suomessa edelleen melko huonosti tunnettua. Kuitenkin tiedämme, että doulan läsnäolo synnytyksissä vähentää interventioita ja lisää tyytyväisyyttä synnytyskokemukseen [14] [10] [15] [11] Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan synnytyspelkodiagnoosien määrät ovat kasvaneet viime vuosien aikana ja niiden lisääntymisen on osoitettu olevan osasy kohonneeseen keisarileikkausten lukumäärään, joka on Suomessa ollut viime vuosina korkeimmillaan (16,7 %) koko 30 vuotta kestäneen tilastoinnin aikana [18] Tiedossamme on myös, että synnyttäjien tyytyväisyys synnytyskokemukseen lisääntyy, synnytyskomplikaatiot vähentyvät, synnytyksen kulku edistyy sekä todennäköisyys spontaaniin alatiesynnytykseen kasvaa synnytyksen aikaisen jatkuvan tuen ansiosta. [14]

Voidaan kenties siis ajatella, että tekemällä doulatoimintaa tunnetummaksi ja lisäämällä tietoisuutta jatkuvan tuen hyödyistä, saataisiin useita myönteisiä vaikutuksia sekä perheiden hyvinvoinnin että yhteiskunnan ja kansantalouden kannalta. Doulan läsnäolon hyötyjen ollessa ilmeiset, perheet hyötyisivät doulatoiminnan lisäämisestä voidessaan harkita doulan mukaan ottamista raskauteensa ja synnytykseensä. Perheet kaipaavat vauvaa odottaessaan myös lisää tietoa ja tukea synnytykseen valmistautumiseen ja synnytyspelkoon liittyen. [19] Raskausaikana mukaan tulevalla doullalla olisi mahdollisuus tarjota perheille tällaista tukea.

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön:

Erkkilä, L. & Märsynaho, M. 2019. Doulan läsnäolo synnytyksessä. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Oulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019121326618>

Lähteet

1. ^ [abcdefghijklnm](#) Erkkilä, L. & Märsynaho, M. 2019. Doulan läsnäolo synnytyksessä. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Oulu. Hakupäivä 9.3.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019121326618>
2. ^ Dona International. 2017. Hakupäivä 30.11.2017. <https://www.dona.org/the-dona-advantage/about/history/>
3. ^ Suomen Doulat ry. 2020. Doulakoulutus. Hakupäivä 1.4.2020. <http://www.suomendoulat.fi/doulakoulutus/>
4. ^ [ab](#) Klaus, M., Kennell, J. & Klaus, P. 2012. The Doula book. How a trained labor companion can help you have a shorter, easier, and healthier birth. 3rd ed. A Merloyd Lawrence Book by Da Capo Press.
5. ^ Kässi, A-R. & Siivola, M. 2018. Synnytysdoulan toimenkuva. Suomen doulat ry. Hakupäivä 1.4.2020. <http://www.suomendoulat.fi/mika-on-doula/synnytysdoulan-toimenkuva-2018/>
6. ^ [ab](#) Lavender, T., Walkinshaw, S. A. & Walton, I. 1999. A prospective study of women's views of factors contributing to a positive birth experience. Midwifery 15, 42-44. Hakupäivä 9.3.2020. <https://doi.org/10.1016/S0266-6138%2899%2990036-0>
7. ^ [ab](#) McLeish, J. & Redshaw, M. A. 2017. Qualitative study of volunteer doulas working alongside mid-wives at births in England: Mothers' and doulas' experiences. Midwifery 56, 53-60. Hakupäivä 12.12.2017. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.10.002>
8. ^ Ryttyläinen, K. 2005. Naisten arvioinnin hallinnasta raskauden seurannan ja synnytyksen hoidon aikana. Naisspesifinen näkökulma. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Hakupäivä 9.3.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-27-0079-4>
9. ^ Koumouitizes-Douvia, J. & Carr, C. A. 2006. Women's Perceptions of Their Doula Support. Journal of Perinatal Education 15 (4), 34-40. Hakupäivä 31.10.2018. <https://doi.org/10.1624/105812406X151402>
10. ^ [abc](#) Akhavan, S. & Edge, D. 2010. Foreign-Born Women's Experiences of Community-Based Doulas in Sweden – A Qualitative Study. Health Care for Women International 33 (9), 833-48. Hakupäivä 23.12.2017. <https://doi.org/10.1080/07399332.2011.646107>
11. ^ [abc](#) Lundgren, I. 2008. Swedish women's experiences of doula support during childbirth. Midwifery 26, 173-180. Hakupäivä 9.3.2020. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2005.09.006>
12. ^ [ab](#) Turtiainen, S. 2014. Kielteinen synnytyskokemus ja synnytyksen jälkeinen tuen saanti. Itä-Suomen yliopisto. Opinnäytetyö. http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20141028...
13. ^ Terveyskylä. 2019. Naistalo. Synnytykseen valmistuminen ja synnytys. Hakupäivä 15.1.2020. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/synnytys...>
14. ^ [abc](#) Bohren, M. A., Hofmeyr, G. J., Sakala, C., Fukuzawa, R. K. & Cuthbert, A. 2017. Continuous support for women during childbirth. Hakupäivä 18.4.2018. Cochrane Database of Systematic Reviews 7. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003766.pub6>

15. [^] ^{ab} Kozhimannil, K., Attanasio, L., Joarnt, L., Johnson, P. & Gjerdingen, D. 2014. Potential benefits of increased access to doula support during childbirth. *American Journal of Management Care* 20 (8), e340–e352. Hakupäivä 25.12.2017.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5538578/>
16. [^] Larkin, P. 2009. Women's experiences of labour and birth: an evolutionary concept analysis. *Mid-wifery* 25 (2), 49–59. Hakupäivä 9.3.2020.
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2007.07.010>
17. [^] Männistö, V. & Sillanpää, K. 2006. Synnytystapahtuma tulevaa elämää ohjaamassa: Synnytyksen yhteys vanhemmuuteen ja parisuhteeseen. *Opinnäytetyö*. Hakupäivä 9.3.2020.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/93257/gradu00925.pdf?sequence=1>
18. [^] Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Tilastoraportti 38. Suomen virallinen tilasto. Perinataalitalasto – synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet. Hakupäivä 4.11.2018.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018103146930>
19. [^] Klemetti, R., Vuorenmaa, M., Ikonen, R., Hedman, L., Ruuska, T., Kivimäki, H. & Rajala, R. 2018. Mitä vauvaperheille kuuluu? LTH-tutkimuksen 3-4-kuukautisten vauvojen ja heidän perheidensä pilottitutkimuksen perusraportti. *Työpaperi 18*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hakupäivä 31.10.2018.
https://thl.fi/documents/10531/3498578/URN_ISBN_978-952-343-121-8.pdf...

Metatiedot

Nimeke: Doulan läsnäololla on merkittävä rooli positiivisen synnytyskokemuksen muodostumisessa

Tekijä: Erkkilä Laura; Märsynaho Minna; Suomalainen Merja; Rainto Satu

Aihe, asiasanat: doulat, tukihenkilöt, synnytys, tukeminen, kokemukset, kokemustieto

Tiivistelmä: Artikkelin pohjautuu laadulliseen tutkimukseen, jossa tutkittiin synnyttäjien kokemuksia doulan läsnäolon merkityksestä heille itselleen sekä miten synnyttäjät kokivat doulan mukanaolon vaikuttaneen heidän synnytykseensä. Tutkimus kuvailee synnyttäjien kokemuksia doulan läsnäolosta synnytyksessä ja sen avulla on pyritty saamaan kokonaiskuva doulan tuesta ja mukana olosta synnytyksessä.

Doulalla tarkoitetaan synnytystukihenkilöä, joka toimii synnyttäjän ja hänen perheensä tukena synnytyksessä tarjoten heille jatkuvaa fyysistä, henkistä ja tiedollista tukea. Doulan läsnäolo lisää äitien tyytyväisyyttä synnytykseen. Lisäksi synnytyksen aikaisella jatkuvalla tuella on positiivinen vaikutus synnytyksen kulkuun. Hyvällä synnytyskokemuksella on myönteisiä vaikutuksia varhaiseen vuorovaikutukseen ja vanhemmuuteen. Doulan rooli kanssakulkijana ja synnyttäjän toiveiden puolestapuhujana tulee tutkimuksessa vahvasti esille. Äideillä on tarve saada tietoa raskauteen, synnytykseen ja lapsivuodeaikaan liittyen ja he kokevat doulan pystyvän sitä heille tarjoamaan. Synnyttäjät arvostavat doulan kokemusta ja kokevat doulan ammattitaidon yhtenä tärkeimmistä tekijöistä. Läsnäolijan tarve korostuu. Doulan läsnäolon koetaan olevan osa kivunlievitystä ja se tuo äideille tunteen turvallisuudesta. Synnyttäjät kokevat doulan olevan tärkeä tekijä hyvän synnytyskokemuksen synnyssä.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2020-04-27

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202003249074>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Erkkilä, L., Märsynaho, M., Suomalainen, M. & Rainto, S. 2020. Doulan läsnäololla on merkittävä rooli positiivisen synnytyskokemuksen muodostumisessa. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 23. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202003249074>.