

Perhevalmennuksesta pois jäävien perheiden syitä poisjäännille

Inka Ståhlberg
Anna Hilkes

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2020
Sosiaali-, terveys ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Kätilö (AMK)

Tekijä(t) Ståhlberg, Inka Hilkes, Anna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Kesäkuu 2020
	Sivumäärä 60	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Perhevalmennuksesta pois jäävien perheiden syitä poisjäännille		
Tutkinto-ohjelma Kätilö (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Mantsinen, Christina & Tiainen, Elina		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskus JYTE		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Perhevalmennus on yksi äitiyshuollon arvostetuimmista tehtävistä, jonka lähtökohtana on ohjata sekä valmistaa ensimmäistä kertaa vanhemmiksi tulevia tulevaan vanhemmuuteen ja synnytykseen. Vaikka perhevalmennukseen osallistuminen on ollut aktiivista, on osallistujien määrä ollut laskusuunnassa ja sitä on perusteltu muun muassa vanhempien koulutustason nousulla.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää mistä syistä perheet jäävät pois perhevalmennuksesta. Lisäksi tehtävänä on selvittää mahdollisia kehityskohteita perhevalmennukselle. Tavoitteena on tuoda perhevalmennuksen järjestäjien tietoon syitä valmennuksesta poisjäämiselle ja mahdollisia kehitystarpeita asiakkaiden näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena ja aineisto on kerätty verkkokyselyn avulla. Kohderyhmänä olivat vuosien 2016-2019 välillä ensimmäisen lapsensa saaneet vanhemmat. Lopullinen aineisto koostui saturaation perusteella 32 vastauksesta.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella voitiin todeta, että perhevalmennuksen osallistumiselle ja osallistumatta jättämiselle on monia syitä. Vastausten keskuudesta nousi esiin muun muassa tyytymättömyys perhevalmennuksen järjestelyitä kohtaan. Vastaajat kokivat myös neuvolan toiminnan vaikuttaneen osallistumattomuuteen. Vastaajat esittivät toiveita erityisesti perhevalmennuksen sisältöön sekä toteutukseen liittyen.</p>		
Avainsanat (<u>asiasanat</u>)		
Perhe, perhevalmennus, synnytysvalmennus, vanhemmuus, laadullinen tutkimus		
Muut tiedot (<u>salassa pidettävät liitteet</u>)		

Author(s) Ståhlberg, Inka Hillkes, Anna	Type of publication Bachelor's thesis	Date June 2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 60	Permission for web publication: x
Title of publication Parents' reasons for not participating in childbirth education		
Degree programme Midwifery		
Supervisor(s) Mantsinen, Christina & Tiainen, Elina		
Assigned by The Health Centre of Jyväskylä Cooperation Area JYTE		
Abstract <p>One of the most highly valued tasks of maternity care is antenatal education whose purpose is to guide and prepare primigravida and their spouses for the upcoming parenthood and delivery. Even though participation in antenatal education has been active, the number of participants has decreased, and one of the reasons for this is believed to be parents' higher level of education.</p> <p>The purpose of the thesis was to examine the reasons for why some parents do not participate in childbirth and parenthood education. Another purpose was to find possible development targets for antenatal education. The aim was to increase the organizers' understanding of the non-participation and propose possible improvements for antenatal education from the clients' point of view.</p> <p>The thesis had a qualitative research approach, and the data was collected by using an online survey. The focus group was parents who had had their first child between 2016 and 2019. Based on the saturation point, the final data was consisted of 32 responses.</p> <p>According to the results, there were many reasons for antenatal education participation and non-participation. One of the reasons was dissatisfaction with the arrangements of the education. The respondents also stated that the operations of the maternity clinic had affected their non-participation. The respondents also expressed wishes that were especially related to the content and arrangements of antenatal education.</p>		
Keywords/tags (<u>subjects</u>) Family, parenthood education, childbirth education, antenatal education, parenthood, qualitative research		
Miscellaneous (<u>Confidential information</u>)		

Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Perhe	4
3	Vanhemmuus	5
4	Perhevalmennus.....	7
5	Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	11
6	Tutkimuksen toteuttaminen	11
	6.1 Laadullinen tutkimus	11
	6.2 Tutkimuksen kohderyhmä.....	12
	6.3 Aineiston keruu	13
	6.4 Aineiston analysointi	16
7	Tutkimustulokset.....	18
	7.1 Mistä syistä perhevalmennuksesta jäädään pois?.....	18
	7.2 Mitä perhevalmennukselta toivotaan?	22
8	Pohdinta	29
	8.1 Tulosten tarkastelu.....	29
	8.2 Eettisyys.....	33
	8.3 Luotettavuus.....	35
9	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	37
	9.1 Johtopäätökset	37
	9.2 Jatkotutkimusaiheet.....	38
	Lähteet.....	39
	Liitteet	45
	Liite 1. Saatekirje	45

Liite 2. Kyselylomake	46
-----------------------------	----

Kuviot

Kuvio 1. Aineiston luokittelun vaiheet.	18
--	----

Taulukot

Taulukko 1. Esimerkkejä alkuperäisilmaisujen pelkistämisestä.....	17
---	----

Taulukko 2.	47
------------------	----

1 Johdanto

Perhevalmennus on keskeinen ja arvostettu osa perhekasvatusta sekä äitiyshuollon tehtäviä. Länsimaissa sen lähtökohtana on ohjata ja tukea ensimmäistä lastaan odottavia, synnyttäviä sekä kasvattavia vanhempia sekä valmistaa heitä tulevaan elämäntuokseen. Perhevalmennuksen toteuttajilla, eli terveydenhoitajilla sekä kättilöillä, on päävastuu valmennuksen informatiivisesta sisällöstä. Koska valmennukset vaihtelevat sekä sisällöltään että tapaamiskerroiltaan paljonkin alueittain, tulee perhevalmennusta kehittävien ja toteuttavien tahojen kiinnittää huomiota itse valmennuksen laatuun. Osallistuminen perhevalmennukseen on yhä aktiivista, vaikkakin laskusuunnassa. Laskevaa osallistuneisuutta on voitu perustella muun muassa yleisen koulutustason sekä ensisynnyttäjien keski-ikänsä nousulla. (Barimani, Berlin, Forslund Frykedal, Rosander 2018, 1-2; Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 9; Haapio & Pietiläinen 2017, 208-209; Haapio 2017, 22.)

Potentiaalisten asiakkaiden tiedonhaku-aidot ovat lisääntyneet ja se tuo haasteita perhevalmennuksen järjestämiselle sisällöllisesti. Järjestettäviin palveluihin suhtaudutaan epäilevämmiin, koska raskauteen ja synnytykseen liittyvää tietoa on helposti ja kattavasti saatavilla Internetistä. Perhevalmennusta, ja siihen sisältyvää synnytysvalmennusta, on kritisoitu muun muassa ennalta tuttuun asioiden käsittelystä sekä yksilöllisten tarpeiden huomioimattomuudesta. Myös molempien vanhempien tasa-puolinen huomioiminen on koettu puutteelliseksi. (Haapio & Paananen 2017, 209, 211-212.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää perheiden syitä perhevalmennuksesta poisjäämiselle sekä mahdollisia kehittämistarpeita toiminnassa. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda ammattilaisten tietoon syitä perhevalmennuksesta poisjäämiselle sekä mahdollisia kehitystarpeita asiakkaiden näkökulmasta. Näiden tietojen avulla perhevalmennusta voidaan kehittää paremmin asiakkaiden tarpeita ja toiveita vastaavaksi. Opinnäytetyön tekijät hyötyvät opinnäytetyön prosessin kautta saatavasta osaamisesta ja pääsevät osallistumaan perhevalmennuksen kehittämiseen ja siten edistämään omaa ammatillisuutta tulevana kättilöinä.

2 Perhe

Perhe voidaan määritellä eri tavoin ja sen merkitys voi vaihdella erilaisten ihmisten kohdalla. Perheen merkitys saattaa vaihdella myös ihmisten elämäntilanteiden mukaan. Perinteisesti ajateltuna perhe määritellään edelleen käsittämään aviopareja ja heidän lapsiaan. (Yesilova 2009, 25–26.) Perheille tyypillinen ulkoinen tunnusmerkki on asuminen yhdessä saman katon alla. Perheenjäsenten keskuudessa vallitsee myönteinen tunneside, jonka halutaan ja toivotaan kestävä. (Turpeinen 2017, 8.)

Åstedt-Kurjen ym. (2008) mukaan perheen määrittelyssä voidaan käyttää kolmea eri kriteeriä: biologista, juridista sekä emotionaalista. Biologisin perustein määritelty perhe käsittää kahden vanhemman ydinperheen, eli isän, äidin sekä lapsen tai lapset, kun taas juridisin perustein määritellyn perheen muodostavat avo- tai avioliitossa elävä pariskunta. Emotionaalisin kriteerein määritelty perhe voi muodostua läheisistä ihmisistä, jotka ovat henkisesti tärkeitä toisilleen. Tällöin yhdessä asuminen on puutteellinen peruste määrittelemään emotionaalista perhettä. (Åstedt-Kurki, Jussila, Koponen, Lehto, Maijala, Paavilainen & Potinkara 2008, 11-13.) Tilastokeskus on rajannut perheen määritelmän käsittävän yhdessä asuvat avio- tai avopuolisot sekä vuoden 2002 jälkeen myös parisuhteensa rekisteröineet parit ja heidän lapsensa. Perheen voi muodostaa myös vain toinen vanhemmista lapsineen sekä edellä mainitut parit ilman lapsia. (Perhe n.d.)

Perheen määritelmille yhteistä on lasten roolin korostuminen, eikä avo- tai avioliitossa eläviä pareja itsessään nähdä perheinä (Gillis 2003, 149). Määritelmät ovat kuitenkin ristiriidassa tilastojen kanssa, joidenka mukaan vuonna 2017 74 prosenttia Suomen väestöstä eli perheissä, mutta vain 39 prosentilla perheistä oli lapsia. Perheiden keskimääräinen koko oli 2,8 henkilöä. (Perheet 2017.)

Kätilöt kohtaavat työuransa aikana monenlaisia perheitä. Perhemallit poikkeavatkin nykyisin perinteisenä pidetystä heteroparisuhteen ympärille muodostuneesta ydinperheestä, jonka yleensä muodostavat äiti, isä ja lapsi tai lapset. Neuvoloiden tehtävänä on tukea ja ohjata kaikenlaisia perheitä. (Haapio ym. 2009, 29) Monimuotoisiin perheisiin kuuluvat yksin odottavat perheet, uusperheet, samaa sukupuolta olevien

vanhempien perheet, adoptioperheet, monikulttuuriset perheet, sijaisperheet sekä monikkolapsia (kaksoset, kolmoset) odottavat perheet. Ennen kuin asiakas tai perhe itse on perhesuhteensa ottanut puheeksi, ei heidän tilanteestansa saa tehdä oletuksia. (Haapio ym. 2009, 29; Äitiysneuvolaopas 2013, 26.) Asiakkaat itse profiloivat oman perheensä ja siihen kuuluvat jäsenet (Åstedt-Kurki ym. 2008, 13).

Perhevalmennus on suunnattu perheille, joissa syntyvä lapsi on ensimmäinen ainakin toiselle vanhemmista, jolloin tämän työn näkökulmasta perhe käsittää syntyvän lapsen, hänen biologiset, sijais- tai ottovanhempansa sekä perheeseen mahdollisesti kuuluvat muut lapset (Perhevalmennus 2018).

3 Vanhemmuus

Vanhemmuus merkitsee kahden perättäisen sukupolven välistä ainutlaatuisen läheistä ihmissuhdetta, joka tuottaa inhimillistä kasvua ja kypsymistä. Se rakentuu vanhemman ja lapsen välisen keskinäisen kiintymyksen sekä vuorovaikutuksen varaan. (Tamminen 2004, 69.) Vanhemmuus voi kuitenkin olla monenlaista. Se voidaan nähdä eräänlaisena siirtymävaiheena, minkä tarkoituksena on kasvattaa vanhemmat huolehtimaan vastuullisesti lapsen elämästä. Tätä siirtymää kuvataan myös yhdeksi aikuisuuden merkittävimmäksi ja haasteellisimmaksi kehitystehtäväksi. Vanhemmat ovat ilmaisseet tarvitsevänsä enemmän tietoa vanhemmuudesta ja vanhempana olemisesta. (Laakkonen 2010, 16; Morales, Varela & Zepeda 2004, 7; Keizer, Dykstra & Poortman 2010, 430). Vanhemmuus on pitkäaikaista sitoutumista, jota edellytetään molemmilta vanhemmilta (Haapio ym. 2009, 84). Tuleva vanhemmuus on sellainen elämänmuutos, joka kestää koko loppuelämän. Se on tärkeimpiä, joskin vaativimpia tehtäviä perheessä, sillä vanhemmuus ei koskaan lakkaa olemasta. (Morales ym. 2004, 7; Äitiysneuvolaopas 2013, 32.)

Vanhemmuuteen kasvaminen kuvataan prosessina, joka alkaa jo odotusaikana ja johon liittyy sekä haasteita että iloja aina raskauden yrittämisestä lähtien (Haapio ym. 2009, 83). Raskausaika tuo mukanaan erityisesti äideille fyysisiä muutoksia, mutta molemmat vanhemmista kokevat raskaudesta ja tulevasta vanhemmuudesta johtuvia psyykkisiä muutoksia. Äidin muuttuva keho, vauvan kasvu hänen sisällään sekä

hormonaaliset vaihtelut vaikuttavat voimakkaasti äidiksi kasvamiseen, mutta myös tulevat isät voivat kokea hyvinkin voimakkaita tunteita. Isien matka vanhemmaksi etenee yleensä eri tahtia kuin äitien ja tämä saattaa aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta tulevissa isissä. (Äitiysneuvolaopas 2013, 32.) Koska isät eivät koe samanlaisia fyysisiä muutoksia kehoissaan kuin äidit, on isiä hyvä rohkaista ja kannustaa jakamaan yhdessä äitien kokemat fyysiset muutokset. Näitä keinoja voivat olla muun muassa kohtuvauvan tunnustelu sekä vauvan sydänäänten tai hikan kuuntelu. Neuvolan työntekijöiden tulisi tukea tulevien isien osallistamista. Vertaisryhmiin osallistuminen voi myös edesauttaa tulevia isiä jakamaan omia ajatuksia uudesta elämäntilanteestaan muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. (Haapio ym. 2009, 89.)

Odotusaika on molempia vanhempia koskeva yhteinen asia, jolloin parisuhteenkin odotetaan muuttuvan sekä vahvistuvan. Vanhemmuuteen kasvaminen yhdessä helpottuu, kun parisuhde on vakaalla pohjalla. (Åstedt-Kurki ym. 2008, 33.) Tällöin onkin tärkeää muistaa, että toimivassa parisuhteessa kumppania tuetaan vaikeina hetkinä, jaetaan hänen kanssaan ilot sekä onnistumiset ja, että siitä löytyy tilaa molempien tarpeille (Haapio ym. 2009, 92). Hyvä parisuhde on myös yksi perheen ja vanhemmuuden voimavaroista (Haapio & Pietiläinen 2017, 210).

Jokainen lapsi ja vanhempi kokee vanhemmuuden eri tavoin, mutta keskiössä on läheisen yhteyden luominen lapsen ja vanhemman välille elämän eri vaiheissa (Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa, 9). Vanhemmuuteen kasvu edellyttää äidiltä ja isältä niin ikään omien lapsuudenkokemusten ja perhesuhteiden tarkastelua. Tällä tavoin he voivat suunnitella ja pohtia omaa tulevaa vanhemmuuttaan. (Korhonen 2015, 325.) Vanhemmuus ja siihen kasvaminen voi tuoda mukanaan epävarmuuden ja jopa pelon tunteita, joten vanhempien tukeminen ammattilaisten taholta on tärkeää. Vanhempia tulee rohkaista kertomaan avoimesti omista tunteistaan sallivan ilmapiirin ympäröimänä. Negatiivistenkin tunteiden esiintuominen on hyväksyttävää ja tätä tulee korostaa vanhemmille. (Äitiysneuvolaopas 2013, 34.)

4 Perhevalmennus

Perhevalmennus on keskeinen osa perhekasvatusta ja äitiyshuollon tehtäviä ollen vakiintunut ja arvostettu neuvolatyön ja synnytysairaalan työmuoto. Suomen laki velvoittaa kunnan järjestämään moniammatillisesti toteutettua perhevalmennusta, mikäli syntyvä lapsi on ensimmäinen ainakin toiselle vanhemmista tai maahanmuuttajien kohdalla lapsen ollessa ensimmäinen Suomessa syntyvä lapsi. Perhevalmennusta tulee tarjota lapsen molemmille vanhemmille tasapuolisesti. Perhevalmennukseen sisältyvän imetysvalmennuksen tarkoituksena on tukea lapsen ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta sekä äidin voimavaroja imettää. (A 338/2011; Kotikäynnit n.d.) Moniulotteisuuden vuoksi perhevalmennusta pidetäänkin merkittävänä osana raskauden aikaista hoitoa. Arvostelua valmennus on kuitenkin saanut osallistuneiden perheiden toimesta muun muassa siitä, että heidän toiveitaan ja tarpeitaan ei ole tarpeeksi huomioitu (Bondas 2002, 61-62). Kritiikkiä on tullut myös valmennuksen äitikeskeisyydestä sekä isien huomioimattomuudesta (Haapio & Pietiläinen 2017, 208).

Perhevalmennus jaetaan kahteen osa-alueeseen: vanhemmuuteen ja vauvaperhearkeen valmistamiseen sekä synnytysvalmennukseen (Haapio ym. 2009, 9; Haapio & Pietiläinen 2017, 208). Valmennukset vaihtelevat kunnittain niin sisällöltään kuin tapaamiskerroiltaan. Lain mukaan perhevalmennuksen on sisällettävä vanhempainryhmätoimintaa, raskaudenaikaista terveysneuvontaa sekä kotikäynti, jonka suorittaa äitiys- tai lastenneuvolan terveydenhoitaja tai kätilö (A338/2011). Klemetin & Hakulinen-Viitasen (2013) sekä Haapion ym. (2009) mukaan perhevalmennuksen tulisi olla sisällöltään selkeää, kattavaa ja informatiivista, käsitellen erityisesti raskaudenaikaa ja synnytystä. Koska perhevalmennuksiin osallistuvat ovat joko ensisynnyttäjiä tai tuleva lapsi on toiselle vanhemmista ensimmäinen, tulisi heille tarjota mahdollisimman laajasti tietoa. (Äitiysneuvolaopas 2013, 78; Haapio ym. 2009, 78-79.)

Vanhemmuuteen ja vauvaperhearkeen valmistamisen tavoitteena on tukea vanhempia vanhemmuuteen kasvussa, ohjata kohtaamaan synnytys ja hoitamaan vastasyntynyttä lasta yhdessä sekä luoda pystyvyyden tunteita äiteihin sekä isiin. (Haapio ym. 2009, 9, 78, 83; Haapio & Pietiläinen 2017, 208.) Lisäksi tavoitteena on, että vanhem-

mat pääsevät keskustelemaan heidän mieltään askarruttavista asioista ja saavat niihin tukea vertaistuen avulla (Haapio ym. 2009, 135). Vauvaperhearkeen ja vanhemmuuteen valmistamiseen kuuluu yhtenä osana myös imetysvalmennus. Sen tavoitteena on tukea äidin voimavaroja imettää, lapsen ja vanhemman välistä varhaista vuorovaikutusta sekä jakaa tietoa imetyksestä ja sen vaikutuksesta vastasyntyneeseen niin, että vanhemmat kokevat aiheen luonnollisena asiana (Haapio ym. 2009, 154-158). Synnytysvalmennuksen tavoitteena on luoda vanhemmille positiivinen ajatusmaailma synnytyksestä ja samalla vahvistaa vanhempien luottamusta omaan kykyihin tulevan synnytyksen lähestyessä. Valmennuksella pyritään myös hälventämään synnytykseen ja raskauteen liittyviä pelkoja sekä ennakkoluuloja. (Haapio ym. 2009, 111-112; Äitiysneuvolaopas 2013, 80.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassaan "Edistä, ehkäise, vaikuta" esittänyt muutamia sisältöjä, joihin valmennuksessa tulisi erityisesti kiinnittää huomiota. Keskeisimpänä muutoksena suosituksissa on terveyden edistämisen näkökulman painottaminen ja sen vuoksi valmennukselle oleellisena sisältönä pidetään tulevan vanhemmuuden moniulotteista käsittelyä (Haapio ym. 2009, 78). Vanhemmuuden käsittelyn kannalta keskeisenä on pidetty muun muassa aikaa sairaalasta kotiutumisen jälkeen, raskauden aikaisten ja synnytyksen jälkeisten tunteiden käsittelyä sekä ohjaamista imetyksen ja ihokontaktin merkityksestä. Muita käsiteltäviä käytännön asioita ovat muun muassa liikenneturva, lapsen hammashoito sekä KELA:n etuudet (Äitiysneuvolaopas 2013, 79). Myös näyttöön perustuvat ajankohtaiset asiat tulee ottaa huomioon perhevalmennusta suunniteltaessa. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016, 233; Äitiysneuvolaopas 2013, 13.) Perhevalmennuksessa on suotavaa käydä konkreettisesti läpi vauvan hoitoa sekä varhaiseen vuorovaikutukseen rohkaisemista (Korhonen 2016, 327.) Valmennuksessa perehdytään myös mahdollisiin synnytyksen jälkeisiin mielialamuutoksiin. Noin viidennes synnyttäneistä äideistä kärsii synnytyksen jälkeisestä masennuksesta, minkä vuoksi näistä asioista on välttämätöntä puhua, jotta vanhemmat tunnistaisivat mahdolliset oireet ajoissa. (Haapio ym. 2009, 138-140.) Vauvaperhearkei sisältää imetyksen ja siihen valmistautumisen, sillä imetys voi olla iso osa vauvaperhearkea, niin myönteisessä kuin kielteisessäkin valossa. Imetys -aihetta käsiteltäessä on hyvä muistaa myönteinen, mutta

rauhallinen lähestymistapa itse aiheeseen. Koska äidinmaito on ensisijaista ja ravinnerikkainta ravintoa vastasyntyneille, korostetaan imetystä käsittelevällä tunnilla sen merkitystä. Myös puolisoiden osallistamiseen tulee kiinnittää huomiota, sillä heidän osallistumisensa imetykseen on tärkeää. Puolisot voivat tukea tulevia äitejä imetykseen valmistautumisessa ja olla apuna esimerkiksi hyvien imetysasentojen löytämisessä. On tarpeellista ottaa huomioon myös äidit, jotka eivät syystä tai toisesta halua tai pysty imettämään ja kunnioittaa myös heidän päätöstään. (Haapio ym. 2009, 154-158; Pietiläinen & Väyrynen 2017, 174.)

Vauvaperhearkeen valmentuminen toteutuu parhaiten vertaistuen avulla vanhempainryhmätoiminnoissa. Perhevalmennuksen näkökulmasta vauvaperhearkea lähdetään lähestymään myönteisesti sekä voimavaralähtöisesti. Tällä tavoin pyritään löytämään vanhemmuuden hyvät puolet, ne mitkä ovat juuri heidän vahvuutensa vanhempina. (Haapio ym. 2009, 135-136.) Vaikka vauvan syntymä olisikin toivottu asia, muuttuu perheen arki siitä huolimatta usein radikaalisti, mikä voi tuoda mukanaan erilaisia haasteita arjen kohtaamiseen. Jo raskaudenaikaiset muutokset niin fyysisesti kuin psyykkisesti saattavat herättää kysymyksiä molemmissa vanhemmissa, joten on toivottavaa käsitellä aihetta yhdessä ammattilaisten kanssa. (Haapio ym. 2009, 138-140.)

Vanhemmuuteen ja vauvaperhearkeen valmistamisen tavoin myös synnytysvalmennuksella on useita eri toteutustapoja. Toisaalla voidaan synnytysvalmennuskertoja järjestää vain kaksi, joista toinen pitää sisällään käynnin synnytyssairaalaan, kun taas toisessa kunnassa järjestetään useampia valmennuskertoja aihepiireittäin. (Rouhe ym. 2013, 155.) Synnytysvalmennuksessa käydään läpi kättilön tai neuvolan terveydenhoitajan johdolla muun muassa synnytyksen aikainen hoito, keskustellaan erilaisista toimintavaihtoehdoista avautumis- ja ponnistusvaiheen aikana sekä käsitellään synnytys mahdollisimman todellisena synnytystapahtumana. Psyykkinen valmentautuminen sekä keskustelu samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa voi lievittää synnytyspelkoa. (Haapio 2017, 25; Haapio & Pietiläinen 2017, 211-212.) Synnytysvalmennukseen kuuluu synnytyssuunnitelman tekeminen, joka auttaa vanhempia ja erityisesti synnyttäjää pohtimaan ennakkoon omia ajatuksia sekä tuomaan esiin omia toiveita esimerkiksi synnytyksen kulusta ja kivunlievityksestä. Synnytyssuunnitelmaan

kuuluu myös keskustelu tilanteesta, jossa synnytys ei menisikään ennakkoon tehdyn suunnitelman mukaisesti. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016, 106.)

Mikäli vanhemmat eivät pääse osallistumaan synnytyssairaalakäynnille tai sairaaläkäyntiä ei pystytä järjestämään, tulee synnytyssairaalan tarjoamista palveluista ja mahdollisuuksista tiedottaa vanhemmille muulla tavoin (Äitiysneuvolaopas 2013, 82). Synnytysvideon näyttäminen tuleville vanhemmille on yksi synnytysvalmennuksen menetelmistä. Teknologian yleistyessä valmennuksia voidaan pitää myös virtuaalisesti. Tämä mahdollistaa sellaisten vanhempien osallistumisen omalla tavallaan valmennukseen, jotka eivät esimerkiksi työaikojensa puolesta pysty osallistumaan tapaamiskerroille. (Haapio ym. 2009, 116.) Niin perhevalmennukseen kuin synnytyskeeseenkin liittyvän tiedon lisääntyessä ja sen ollessa helposti saatavilla on perhevalmennusten ammattilaisten oltava jatkuvasti kehittämässä valmennuksiensa sisältöä sekä toteutustapaa.

Sopivana osallistujamääränä perhevalmennukseen pidetään noin 8-12 osallistujaa, jolloin keskustelut palvelevat parhaiten perhevalmennukseen osallistuvia. Perhevalmennuksen ilmapiirin tulee olla heti ensimmäisestä kerrasta alkaen myönteinen sekä luottamuksellinen. Voimavarojen vahvistaminen on hyvä aloittaa jo heti raskauden alussa, koska voimavaraisella vanhemmalla on enemmän luottamusta itseensä ja omaan vanhemmuuteensa. Keskustelujen ja vanhempainryhmätoiminnan lisäksi valmennusmetodeina ovat erilaiset luennot, videotallenteet, demonstraatiot sekä alustukset vertaistukea unohtamatta. (Haapio ym. 2009, 14,78.) Tulevat isät ovat myös vakiinnuttaneet paikkansa perhevalmennuksissa jo useiden vuosien ajan (Åstedt-Kurki ym. 2008, 60). Perhevalmennuksessa pyritäänkin siihen, että uudet vanhemmat tulevat tietoisiksi uusista muutoksista, joita raskaus tuo tullessaan ja heidän luottamuksensa neuvolan työntekijöitä kohtaan vahvistuu (Haapio ym. 2009, 80).

Varsinainen perhevalmennus päättyy lapsen ollessa vuoden ikäinen, mutta ohjauksen tarve kuitenkin säilyy ja tätä tukee muun muassa erilaiset vanhempainryhmätoiminnot. Perhevalmennuksen toteutumisesta vastaa moniammatillinen tiimi, jossa valmentajina pääsääntöisesti toimivat terveydenhoitajat sekä kättilöt. Kättilöt ja terveydenhoitajat ovatkin ensimmäiset terveydenhuollon ammattilaiset, jotka auttavat

perheitä kohtaamaan muutosvaiheen auttamalla perheitä sopeutumaan lapsen syntymän mukana tuomiin muutoksiin. (Haapio ym. 2013, 79.) Muita valmennuksen järjestämiseen osallistuvia ammattilaisia voivat olla psykologi, fysioterapeutti, perhe-työntekijä, hammashoitaja sekä Kelan edustaja. (Haapio ym. 2009, 9; Rouhe & Saisto & Toivanen & Tokola 2013, 53; Äitiysneuvolaopas 2013, 78.)

5 Tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää perheiden syitä perhevalmennuksesta poisjäämiselle sekä mahdollisia kehittämistarpeita toiminnassa. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda ammattilaisten tietoon syitä perhevalmennuksesta poisjäämiselle sekä mahdollisia kehitystarpeita asiakkaiden näkökulmasta. Näiden tietojen avulla perhevalmennusta voidaan kehittää paremmin asiakkaiden tarpeita ja toiveita vastaavaksi. Opinnäytetyön tekijät hyötyvät opinnäytetyön prosessin kautta saata- vasta osaamisesta ja pääsevät osallistumaan perhevalmennuksen kehittämiseen ja siten edistämään omaa ammatillisuutta tulevina kättilöinä.

Tutkimuskysymykset:

1. Mistä syistä perhevalmennuksesta jääetään pois?
2. Mitä perhevalmennukselta toivotaan?

6 Tutkimuksen toteuttaminen

6.1 Laadullinen tutkimus

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus tutkii jo olemassa olevaa ilmiötä ja tällä tavoin pyrkii ymmärtämään ilmiön ominaisuuksia, laatua ja merkityksiä. Laadullisella tutkimuksella pyritään kuvaamaan todellista elämää ja vastaamaan kysymyksiin, joita ei voida määrällisesti mitata. Laadullisella tutkimuksella kerätty tutkimusaineisto kuvastaa todellisuuden moninaisuutta, asioiden välisiä suhteita ja yksilöllisiä eroja kokemuksen

kannalta. Laadullisen tutkimuksen keinoin pyritään tutkimaan kohdetta kokonaisvaltaisesti ja siten yritetään löytää ja paljastaa tosiasioita. Laadullisen tutkimuksen avulla pystytään keräämään aineistoa, joka kuvaa kohderyhmän havaintoja ja kokemuksia kokonaisvaltaisemmin ja palvelee siten paremmin tämän tutkimuksen tarkoitusta. (Kylmä & Juvakka 2007, 23; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161-164.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää perhevalmennuksen asiakkaiden kokemuksia ja toiveita palvelun suhteen, jolloin laadullisen tutkimuksen keinoin saatavalla aineistolla pystytään vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Laadulliselle tutkimukselle on myös ominaista tuottaa uutta tietoa, jota tässä työssä myös lähdettiin tavoittelemaan (Kylmä & Juvakka 2007, 30). Siksi laadullinen tutkimus oli sopiva vaihtoehto tutkimusmenetelmäksi.

6.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen ollessa laadullinen, tulee osallistujat ja niiden määrä valita tarkoituksenmukaisesti. Osallistujiksi valitaan henkilöitä, joilla on osaamista ja halukkuutta tutkitavan ilmiön mahdollisimman laajaan kuvaamiseen omaa kokemuksellista tai teoreettista tietoa hyödyntäen. Osallistujien teoreettinen edustavuus on määrällistä edustavuutta tärkeämpi kriteeri kohdejoukkoa valittaessa, sillä tavoitteena on mahdollisimman rikas ja syvä aineisto. (Hirsjärvi ym. 2009, 164; Kylmä & Juvakka 2007, 26-27, 58-59.) Tutkittaessa perhevalmennuksesta pois jäävien perheiden syitä poissaoleville, olivat valmennuksesta pois jääneet perheet luonnollinen valinta tutkimuksen osallistujiksi. Tutkimuksen kannalta tärkeän informaation määrää tutkimukseen tarkoituksenmukaisesti valitut osallistujat, joilla on tietoa tai kokemusta tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2007, 23; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161-164).

Tämän opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui Jyväskylän yhteistoiminta-alueen terveyskeskuksen neuvoloiden ensisynnyttäjät. Aineistomäärän niukkuuden vuoksi vastausten hakua laajennettiin sosiaalisen median suljettuihin keskusteluryhmiin, joissa oli ensisynnyttäjiä koko Suomen alueelta. Kohderyhmää rajattiin koskemaan vuosien 2016 ja 2019 välillä ensimmäisen lapsensa saavia perheitä, jotta kerätty aineisto olisi

mahdollisimman ajantasaista ja sitä saataisiin riittävästi. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaava aineisto muodostui niiden vastaajien osalta, jotka olivat joko ilmoittautuneet perhevalmennukseen, mutta eivät osallistuneet siihen tai olivat jättäneet kokonaan ilmoittautumatta. Toiseen tutkimuskysymykseen vastaava aineisto muodostui sekä perhevalmennukseen osallistuneiden että poisjääneiden osalta.

6.3 Aineiston keruu

Laadulliselle tutkimukselle tyypillisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Edellä mainituista menetelmistä sopivimmaksi valikoitui laadullinen kysely verkossa toteutettuna. Laadullista kyselyä suositaan, kun tutkittavana oleva ilmiö ei ole vielä jäsentynyt ja vastauksilla pyritään selvittämään vallitsevia käsityksiä ja kokemuksia. (Järvinen & Järvinen 2004, 148.)

Laadullisen kyselyn avulla voidaan tutkia sekä henkilökohtaiseksi koettuja asioita että asioita, joihin tutkijan läsnäolo voisi merkittävästi vaikuttaa, sillä kysely mahdollistaa vastaamisen anonyymisti ja säilyttää etäisyyden tutkijan ja tutkittavan välillä. Kyselyllä kerätty aineisto on usein haastatteluun kerättyä todenmukaisempaa, sillä tutkijan läsnäolo voi johtaa sosiaalisesti korrekteihin vastauksiin osallistujilta. (Valli 2001, 101; Hirsjärvi ym. 2009, 206.) Tutkimuksen tavoitteena on selvittää syitä perhevalmennuksesta poisjäämiselle palveluiden kehittämiseksi, jolloin rehelliset, perhevalmennuksen asiakkaiden kokemuksiin perustuvat vastaukset palvelevat tavoitteita parhaiten.

Laadukkaan ja luotettavan tutkimuksen perustana voidaan pitää onnistunutta kyselylomaketta. Onnistuneen kyselylomakkeen laadinnassa keskeistä on lomakkeen huolellinen suunnittelu sekä kysymysten muotoilu ja testaaminen ennen kyselyn lähettämistä. (Vilkkä 2014, 78.) Laadukkaasti laadittu kyselylomake tehostaa myös tutkimuksen onnistumista (Hirsjärvi ym. 2009, 198-200).

Laadullisen tutkimuksen aineisto kerätään mahdollisimman avoimin menetelmin, toisin sanoen avoimin kysymyksin (Kylmä & Juvakka 2007, 27). Avoimet kysymykset

mahdollistavat vastaajien ilmaista itseään omin sanoin ja tällä tavoin tuoda esiin tutkijoillekin uusia näkökulmia (Hirsjärvi ym. 2009, 198-201; Järvinen & Järvinen 2004, 148). Avointen kysymysten lisäksi lomake voi sisältää myös monivalintakysymyksiä. Kyselyssä käytettyjen kysymysten tulee olla hyvin perusteltavissa ja yhteydessä tutkittavaan ilmiöön. (Hirsjärvi ym. 2009, 198-200.) Tämän tutkimuksen aineiston keräämiseen käytetty kyselylomake (Liite 2.) koostui sekä avoimista että monivalintakysymyksistä. Monivalintakysymyksillä selvitettiin toimeksiantajan toiveesta vastaajien taustatietoja, kuten ikää, perhetilannetta, koulutustaustaa sekä asuinpaikkaa. Lomakkeesta tehtiin ulkoasultaan selkeä, jotta se loisi vaikutelman helposta täydentämisestä (Hirsjärvi ym.2009, 204; Kyselylomakkeen laadinta n.d.).

Sähköiset, verkossa toteutettavat kyselyt ovat nykypäivänä yleistyneet tutkimuksen teossa, koska ne ovat helpommin toteutettavissa. Verkossa toteutettu kysely on niin tutkijoiden kuin vastaajienkin kannalta nopeampi tutkimustapa, sillä kyselyn toimittamiseen sekä vastaamiseen ja vastausten lähettämiseen ei kulu aikaa niin paljon kuin esimerkiksi paperisten kyselylomakkeiden postittamiseen. Sähköisen kyselyn etuna on myös taloudellisuus sekä ekologisuus. Verkkokysely on tutkijoille sekä vastaajille täysin ilmainen ollen samalla myös luontoystävällinen paperiton versio. Kyselylomaketta suunniteltaessa on otettava huomioon teknologia ja sen hyödyntäminen. On varmistuttava siitä, että kyselyyn voi vastata anonyymisti tietokoneen lisäksi yleisimmillä älylaitteilla, kuten älypuhelimella sekä tabletilla. Lomakkeen ja erityisesti kysymysten testaaminen ennen verkkokyselyn todellista toteutusta on tehtävä huolella. Epätoimivalla lomakkeella on negatiivisia vaikutuksia tutkimuksen raportointiin sekä tulosten luotettavuuteen. (Valli & Perkkilä 2018.) Ennen kyselylomakkeen lähettämistä, se esitettiin neljän kohderyhmään kuuluvan äidin toimesta. Lomakkeen esitestaamisella mitataan kysymysten toimivuutta tutkimuskysymyksiin vastaamiseen, vastausohjeiden sekä kysymysten selkeyttä sekä kyselyn pituuden kohtuullisuutta. (Vilka 2014, 78.) Esitestauksen jälkeen kyselylomakkeeseen tehtiin pieniä muutoksia, jolloin siitä saatiin toimivampi ja tutkimukseen sopiva.

Kohderyhmälle lähetetään saatekirje yhdessä tutkimuslomakkeen kanssa. Saatekirjeessä kerrotaan esimerkiksi tutkimuksen tarkoituksesta, kestosta, tutkimuksen teki-

jöistä sekä siitä, miten heihin saa yhteyden tutkimukseen liittyvissä asioissa. Saatekirjeessä tulee mainita myös osallistumisen vapaaehtoisuus ja mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta sen missä tahansa vaiheessa sekä vastaajien tietojen käsittelyyn liittyvät toimet. Saatuaan oleelliset tiedot tutkimuksesta, voi potentiaalinen vastaaja tehdä tietoon perustuvan suostumuksen kyselyyn osallistumisesta. Kattava saatekirje voi lisätä motivaatiota tutkimukseen osallistumiseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 149-150; Vilka 2014, 81-88.) Tutkimuksen saatekirjeestä (Liite 1.) kävi ilmi tutkimuksen tekijät sekä heidän sähköpostiosoitteensa. Lisäksi saatekirjeessä kuvattiin tutkimuksen tavoitteet sekä se, mihin kyselyllä pyrittiin ja miten vastausten kanssa toimittiin tutkimuksen valmistuttua. Saatekirjeessä mainittiin osallistumisen olevan vapaaehtoista. Myös itse vastaajia kiitettiin osallistumisesta sekä vaivannäöstä kyselyä kohtaan.

Kysely laadittiin Kyselynetti.com -sivustolla, koska Jyväskylän ammattikorkeakoululla on lisenssi em. palveluun, mikä mahdollisti kyselyn toteuttamisen ilman kustannuksia ja antoi palvelusta luotettavan kuvan (Hirsjärvi ym. 2009, 193-195). Terveystoimijat JYTE-alueen neuvoloissa jakoivat linkkiä verkkokyselyyn asiakkailleen. Lisäksi linkkejä jätettiin saatekirjeen (Liite 1.) kera neuvoloiden ilmoitustaululle, jolloin myös aiemmin ensimmäisen lapsensa saaneet perheet saivat tiedon tutkimuksesta. Tällä menetelmällä vastauksia ei kuitenkaan tullut toivotulla tavalla, joten linkkiä kyselyyn jaettiin myös Vauva.fi-keskustelupalstalle sekä Facebookin ÄiTyLiT, Jyväskylän äidit! ja Vauva 2018 –suljetuille ryhmille, jolloin kyselyyn osallistui yhteensä 234 vastaajaa.

Aineiston määrää rajatessa hyvänä mittarina voidaan pitää aineiston kylläntymistä eli saturaatiota. Aineisto on kylläntynyt, kun kerätty aineisto alkaa toistaa itseään, eikä osallistujia lisäämällä saavuteta enää tutkimusongelman kannalta uutta tietoa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a; Whitley & Crawford 2005, 110.) Tässä opinnäytetyössä aineisto kylläntyi 32:n vastauksen kohdalla.

6.4 Aineiston analysointi

Laadullisen tutkimuksen aineistoa voidaan luokitella joko induktiivisesti tai deduktiivisesti (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Tähän tutkimukseen valikoitui induktiivinen, eli aineistolähtöinen luokittelu (Kuvio 1.). Analyysin tarkoitus on tuottaa tietoa tutkitusta ilmiöstä kerätyn aineiston pohjalta. Analyysi jäsentää aineistosta tutkimusongelman kannalta keskeiset tiedot tiiviimpään muotoon. Analyysissa on tarkoituksellista kuvata vain tutkimuskysymysten ja tutkimuksen tarkoituksen kannalta oleellinen tieto. (Kylmä & Juvakka 2007, 66, 112-113.)

Analyysi alkaa aineistoon tutustumisella. Aineistoon tutustuesssa tutkija lukee kerätyn aineiston useaan kertaan muodostaakseen siitä kokonaiskuvan. Kokonaiskuvan muodostuminen on välttämätöntä prosessin edistymisen kannalta. (Kylmä & Juvakka 2007, 114-116.) Tässä opinnäytetyössä molemmat tutkijat tutustuivat aluksi aineistoon itsenäisesti.

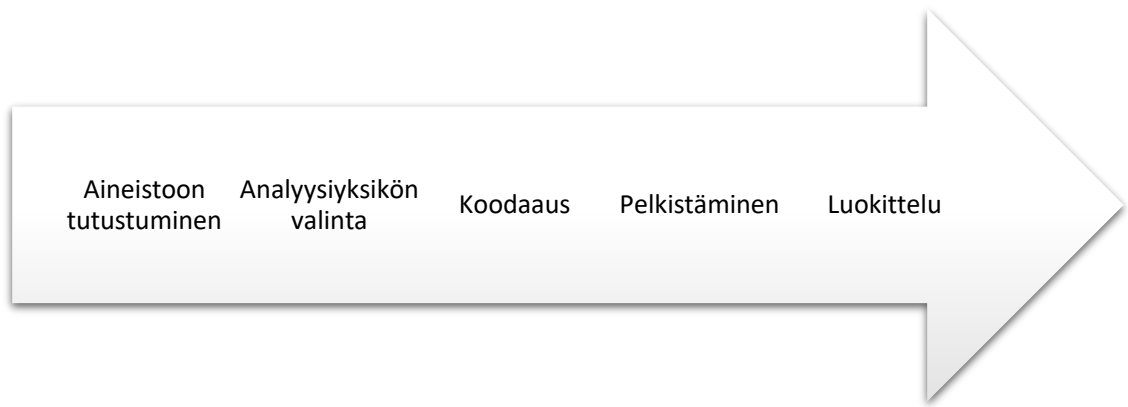
Kokonaiskuvan muodostumista helpottamaan suoritetaan analyysiyksikön valinta, joka voi olla tutkimuskysymyksestä ja aineiston laadusta riippuen esimerkiksi sana, lause tai ajatuskokonaisuus. Kerätylle aineistolle esitetään tutkimuskysymyksiä ja vastaukset koodataan. Tässä opinnäytetyössä analyysiyksiköksi valikoituivat sanat, lauseet ja ajatuskokonaisuudet, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Alkuperäisilmaisujen koodaamisella tarkoitetaan niiden merkitsemistä muun aineiston joukosta. Koodatut alkuperäisilmaukset poimitaan ja listataan sisällön hahmottamista tukemaan. (Kynäs & Vanhanen 1999, 5; Kylmä & Juvakka 2007, 116-118.) Aineisto koodattiin tutkijoiden toimesta siten, että sanat, lauseet ja asiakokonaisuudet, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin, merkittiin ja koottiin listoiksi.

Koodatut alkuperäisilmaisut pelkistetään siten, että jää vain tutkimuksen kannalta olennainen tieto. Pelkistettyihin ilmaisuihin on tarpeen lisätä tunniste, joka liittyy sen haastatteluun josta se on peräisin. Alkuperäisilmaisuja pelkistäessä tulee kiinnittää huomiota merkityksen säilymiseen ennallaan. (Kylmä & Juvakka 2007, 117-119.) Taulukossa 1. on esitetty muutamia esimerkkejä tämän opinnäytetyön pelkistetyistä ilmauksista.

Taulukko 1. Esimerkkejä alkuperäisilmausujen pelkistämisestä.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
Varmasti vauvan käsittelyä olisi hyvä käydä läpi, sillä uskon että moni ensimmäistä lastaan odottava ei ole hoitanut aikaisemmin vastasyntyntä.	Vauvan käsittelyä olisi hyvä käydä läpi
Meillä oli tarjolla synnytysvalmennus sekä kaksi valmennus kertaa omassa neuvolassa, joista yhdestä jäimme pois työvuorojen ja valmennuksen päällekkäisyyden vuoksi ja emme kokeneet tarpeelliseksi kaikkia käsiteltäviä aiheita	- emme kokeneet tarpeelliseksi kaikkia aiheita - valmennuskertojen päällekkäisyys
Jos valmennus olisi ollut kokeneiden ammattilaisten järjestämä, olisimme menneet.	Kokeneiden ammattilaisten järjestämä valmennus

Pelkistämistä seuraa luokittelu. Luokitellessa pelkistetyt ilmaukset kerätään erilleen muusta aineistosta, jolloin niistä on mahdollista etsiä sekä yhtäläisyyksiä ja erilaisuuksia ja muodostaa mahdollisia alaluokkia. (Kylmä & Juvakka 2007, 117-119.) Luokittelua voidaan jatkaa siten, että muodostetut alaluokat yhdistellään yläluokiksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Tässä opinnäytetyössä aineisto luokiteltiin ala- sekä yläluokkiin.



Kuvio 1. Aineiston luokittelun vaiheet.

7 Tutkimustulokset

Tässä opinnäytetyössä tutkimustulokset koostuivat vuosina 2016-2019 ensimmäisen lapsensa saaneiden vanhempien vastauksista. Vastaajat olivat joko jättäneet kokonaan ilmoittautumatta, olivat ilmoittautuneet, mutta jättäneet osallistumatta tai olivat osallistuneet perhevalmennukseen. Tutkimuskysymyksiä oli kaksi ja niiden alle muodostuivat sekä ala- että yläluokat. Tutkimuskysymykset olivat: mistä syistä perhevalmennuksesta jäädään pois sekä mitä perhevalmennukselta toivotaan. Alkuperäisilmaisuja on tuotu opinnäytetyöhön havainnollistamaan saatuja tuloksia. Nämä alkuperäisilmaisuksia on merkitty kursivoidusti sekä lainausmerkein.

7.1 Mistä syistä perhevalmennuksesta jäädään pois?

Tutkimuskysymyksen **Mistä syistä perhevalmennuksesta jäädään pois?** vastaukset muodostuivat neljästä yläluokasta; *valmennuksen järjestelyt, valmennusta ei koettu tarpeelliseksi, epämiellyttävät kokemukset valmennuksesta sekä äideistä johtuvat syyt.*

Valmennuksen järjestelyt

Yläluokka *Valmennuksen järjestelyt* muodostui neljästä alaluokasta; puutteellinen tarjonta, puutteellinen informointi, valmennuspaikkojen huono sijainti tai huono sää sekä valmennusten ajankohtien ongelmallisuus.

Puutteellinen tarjonta oli alaluokka, jossa vastaajat kertoivat, ettei perhevalmennusta ollut tarjolla joko ollenkaan omassa kunnassa tai niitä oli huonosti tarjolla. Myös tiettyyn vuodenaikaan nähden tarjontaa oli vastaajien kertoman mukaan huonosti tarjolla. Alaluokassa **puutteellinen informointi** osa vastaajista kertoi olleensa tietämättömiä perhevalmennuksesta ja he kokivat, ettei neuvolasta informoitu joko ollenkaan tai tarpeeksi perhevalmennuksesta ja siihen osallistumisesta. Tämä aiheutti myös sen, ettei vastaajat ymmärtäneet voivansa osallistua mihin tahansa perhevalmennuskertaan. Vastaajat kertoivat alaluokassa **valmennuspaikkojen huono sijainti tai huono sää** esimerkiksi kovan pakkasen olleen esteenä perhevalmennukseen osallistumiselle, sillä perhevalmennus peruttiin tämän vuoksi. Eräs vastaaja perusteli osallistumattomuuttaan pitkien välimatkojen kodin ja perhevalmennuspaikan välillä. Alaluokka **valmennusten ajankohtien ongelmallisuus** nousi useamman kerran esiin vastauksissa. Vastaajat kokivat, että perhevalmennukset järjestettiin useimmiten heidän kannaltaan huonona ajankohtana eikä heillä ollut mahdollisuutta osallistua valmennuksiin esimerkiksi omien työvuorojen vuoksi. Yksi vastaajista koki myös puolisoiden työaikojen tuovan omat haasteensa perhevalmennukseen osallistumisen suhteen.

”Halusimme mennä lapsen isän kanssa yhdessä, mutta hänen työajoistaan johtuen, emme saaneet aikataulua osumaan valmennusten kanssa yhteen.”

Valmennusta ei koettu tarpeelliseksi

Yläluokka *Valmennusta ei koettu tarpeelliseksi* koostui kahdesta alaluokasta; valmennuksen kokeminen tarpeettomana ja muualta saatu tieto sekä luottamus omiin kykyihin.

Alaluokka **valmennuksen kokeminen tarpeettomana ja muualta saatu tieto** muodostui vastauksista, joissa kerrottiin tiedonsaannin olevan riittävää muualta hankittuna, kuten esimerkiksi läheisiltä ihmisiltä sekä Facebook-ryhmistä. Osa vastaajista koki, etteivät opi perhevalmennuksessa enää mitään uutta, mitä ei jo tietäisi. Yksi vastaaja kertoi alaluokassa **luottamus omiin kykyihin**, että uskoo selviytyvänsä synnytyksestä luottamalla itseensä.

”Nuori ikäni ja luottamus omaan kykyyn selviytyä synnytyksestä luontaisesti sekä -- pärjäämisestä äidin vaistoilla.”

Epämukavat kokemukset valmennuksesta

Epämukavat kokemukset valmennuksesta yläluokka koostui kolmesta alaluokasta; huonot kokemukset ja kuulopuheet neuvolasta tai valmennuksesta, epämukavuus liittyen ikään ja julkiseen keskusteluun sekä tyytymättömyys valmennuksen sisältöön tai järjestäjiin.

Huonot kokemukset ja kuulopuheet neuvolasta tai valmennuksesta alaluokka piti sisällään vastauksia kokemuksista, joissa vastaajat kertoivat heidän aiempien kokemustensa perhevalmennuksesta olleen huonoja. Osalla vastaajista oli huonoja kokemuksia myös neuvolasta. Lisäksi osa vastaajista koki luottamuspulaa perhevalmennuksen työntekijöitä kohtaan. Yksi vastaajista oli kertomansa mukaan kuullut huonoa perhevalmennuksista.

” Olen kuullut niin paljon huonoa. Jaetaan vanhentunutta tietoa mm. imetyksestä. ”

Alaluokassa **epämukavuus liittyen ikään ja julkiseen keskusteluun** vastaajat kokivat epämukavaksi ohjaajien suhtautumisen nuoriin vanhempiin ja tämän johtaneen osallistumattomuuteen. Myös omien valintojen puiminen julkisesti koettiin epämukavana asiana. Yksi vastaaja koki myös keskustelun huomattavasti vanhempien äitien kanssa epämieluisana.

”Jo ensimmäisellä kerralla olisi pitänyt runsaasti keskustella toisten vanhempien kanssa ja se tuntui nuorena odottavana äitinä muiden 30-40-vuotiaiden odottajien seurassa kiusalliselta. Heillä oli hyvin vahvoja mielipiteitä ja osaltani tunsin etten saanut valmennuskerrasta muuta irti kuin alistuneen olon.”

Tyytymättömyys valmennuksen sisältöön tai järjestelyihin alaluokassa eräs vastaaja ei halunnut osallistua perhevalmennukseen, sillä omat luokkakaverit toimivat valmennuksen järjestäjinä. Isot ryhmäkoot aiheuttivat myös tyytymättömyyttä, sillä vastaajat kokivat, ettei heitä ehditty huomioimaan yksilöllisesti. Osa vastaajista koki valmennuksen kestoltaan liian pitkiksi. Yksi vastaaja koki ensimmäisen käynnin jälkeen valmennusta kohtaan tyytymättömyyttä, sillä se tuntui liian keskustelupainotteiselta.

”Ensimmäisen kerran jälkeen todettiin ettei vastaa meidän tarpeita, koska oli enimmäkseen vain koko ryhmän kanssa keskustelua.”

Äideistä johtuvat syyt

Yläluokka *äideistä johtuvat syyt* muodostui kahdesta alaluokasta; henkilökohtaiset syyt sekä ennenaikainen synnytys.

Alaluokassa **henkilökohtaiset syyt** osa vastaajista kertoi omien haju- ja hajusteyleherkkyysien olevan esteenä osallistumiselle. Osalle vastaajista taas oli tullut muita suunnitelmia, jolloin osallistuminen perhevalmennukseen oli ollut mahdotonta. Eräs vastaaja kertoi ilmoittautuneensa, mutta unohduksen vuoksi ei päässyt valmennukseen. Yksi vastaaja kertoi tulleensa kipeäksi eikä tämän vuoksi pystynyt enää osallistumaan seuraaviin perhevalmennuskertoihin.

”-- toisella kertaa tulin kipeäksi enkä päässyt osallistumaan eikä ollut mahdollisuutta enää osallistua tai saada tietoa mitä siellä käytiin läpi. (Neuvolassa lähinnä muutamalla lauseella kerrottiin)”

Alaluokassa **ennenaikainen synnytys** vastaajat kuvasivat perhevalmennuksesta poissaolun syyksi muun muassa synnytyksen käynnistymisen ennenaikaisesti. Osa vastaajista kertoi, ettei perhevalmennukseen ollut mahdollista osallistua, sillä lapsi syntyi keskosena. Yksi vastaajista kertoi ennenaikaisen synnytyksen vaikuttaneen myös omiin aikatauluihin yleisesti.

”-- Lisäksi pojan synnytys alkoi reilu kuukausi etuajassa, joten sekin hankaloitti aikataulujen järjestämistä.”

7.2 Mitä perhevalmennukselta toivotaan?

Tutkimuskysymyksen **Mitä perhevalmennukselta toivotaan?** vastaukset jakautuivat kymmeneen yläluokkaan; *paremmin järjestetty valmennus, valmennuksen parempi sisältö ja ilmapiiri, kokeneet ohjaajat tai mahdollisuus valita ohjaaja, henkilökohtaiset toiveet, toiveet valmennuksen järjestelyille, toiveet valmennuksen sisällölle, valmennuksen laadukkaampi toteutus, kolmannen sektorin hyödyntäminen valmennuksessa, puolisoiden huomioiminen sekä vertaistuellisuus ja ryhmäytymisen tukeminen.*

Paremmin järjestetty valmennus

Yläluokka *paremmin järjestetty valmennus* muodostui neljästä alaluokasta; valmennuksesta tiedottaminen, vaihtoehtoisia ajankohtia valmennukselle, valmennuspaikkojen parempi sijainti sekä ilmoittautumisen helpottaminen.

Osa vastaajista koki alaluokassa **valmennuksesta tiedottaminen**, että perhevalmennuksesta olisi pitänyt tiedottaa huomattavasti enemmän, jotta valmennukseen olisi osattu osallistua. Vastaajat kokivat, että neuvolasta olisi pitänyt saada tietoa valmennuksesta ja sitä olisi muutamien vastaajien mukaan pitänyt mainostaa paremmin.

Osa vastaajista kertoi, että konkreettinen ohjaus perhevalmennukseen osallistumiseen olisi edesauttanut osallistumista. Moni vastaaja koki alaluokassa **vaihtoehtoiset valmennusajankohdat**, että perhevalmennukseen osallistumista olisi helpottanut valmennusten joustavammat ajankohdat. Vastaajat kokivat, että nykyisellään ei ollut tarpeeksi tarjolla esimerkiksi ilta- tai viikonloppuaikoja. Osa vastaajista mainitsi myös

toivovansa joustavampaa mahdollisuutta käydä perhevalmennuksessa. Alaluokassa **valmennuspaikkojen parempi sijainti** vastaajat kokivat, että perhevalmennukseen olisi osallistuttu, mikäli valmennukset olisi järjestetty sijainniltaan paremmissa paikoissa. Eräät vastaajat kokivat alaluokassa **ilmoittautumisen helpottaminen**, että perhevalmennukseen osallistumisessa olisi auttanut helpompi tapa ilmoittautua valmennukseen. Monille tuotti hankaluuksia ilmoittautua jokaiselle perhevalmennuskerralle erikseen. Yksi vastaaja koki, että osallistumista olisi helpottanut mahdollisuus ilmoittautua lyhyellä varoitusajalla.

”Mahdollisuus ilmoittautua lyhyellä varoitusajalla, koska töiden puolesta ei voinut tietää pääsyä varmaksi.”

Valmennuksen parempi sisältö ja ilmapiiri

Yläluokka *valmennuksen parempi sisältö ja ilmapiiri* muodostui kahdesta alaluokasta; kiinnostavampi ja toiminnallisempi sisältö sekä miellyttävämpi ilmapiiri ja kohtaaminen.

Alaluokka **kiinnostavampi ja toiminnallisempi sisältö** koostui vastauksista, joissa osallistumista olisi edesauttanut muun muassa toiminnalliset harjoitteet. Osa vastaajista kaipasi harjoitteita vauvan hoidosta sekä synnytyksen kulusta. Eräs vastaaja koki tarvetta käytännönläheiselle synnytysvalmennukselle nettivalmennuksen sijaan. Yksi vastaaja koki, että mielenkiintoisemmat aiheet olisivat saaneet osallistumaan perhevalmennukseen.

”Mielenkiintoisemmat aiheet esim. aktiivinen synnytys tai lääkkeettömät kivunlievityskeinot.”

Miellyttävä ilmapiiri ja kohtaaminen alaluokka koostui vastauksista, joissa perhevalmennukseen osallistumiseen olisi kannustanut rennompi ilmapiiri sekä yksilöllisempi kohtaaminen ilman kategorisointia. Yksi vastaaja koki, että nuorempien odottajien ryhmä olisi kannustanut osallistumaan valmennukseen.

”Ryhmä nuorille odottajille ikä jakauma alle 23-25 vuotiaat, itseä ei houkuttanut ajatus yli 30 vuotiaista ensisynnyttäjistä enkä kokenut että löytäisin sieltä samalla aaltopituudella olevia henkilöitä joilta saisin vertaistukea.”

Kokeneet ohjaajat tai mahdollisuus valita ohjaaja

Yläluokka *Kokeneet ohjaajat tai mahdollisuus valita ohjaaja* koostui vastauksista, joissa vastaajat olisivat toivoneet voivansa valita perhevalmennuksen ohjaajan mukaan. Ohjaajiksi toivottiin myös kokeneita sekä koulutuksia käyneitä ammattilaisia.

”Jos valmennus olisi ollut kokeneiden ammattilaisten järjestämä, olisimme menneet.”

”Jos ohjaajana olisi ollut varmasti ajantasaiset koulutukset käynyt ohjaaja.”

Henkilökohtaiset toiveet

Yläluokassa *henkilökohtaiset toiveet* vastaajat toivat esiin henkilökohtaisia toiveita sekä syitä, mitkä olisivat saaneet osallistumaan perhevalmennukseen. Vastaajat kokivat, että osallistumiseen olisi kannustanut erilaiset rahalliset kannustimet kuten esimerkiksi lahjakortit. Eräs vastaaja kertoi, että olisi osallistunut, mikäli olisi kokenut sen tarpeelliseksi.

Toiveet valmennuksen järjestelyille

Yläluokka *toiveet valmennuksen järjestelyille* muodostui neljästä alaluokasta; vaihtoehtoisia valmennusajankohtia, valmennuksen lyhyempi kesto ja kiireettömyys, puhdas sisäilma ja helppo sijainti, sekä parempi tiedottaminen.

Vaihtoehtoisia valmennusajankohtia alaluokka muodostui vastauksista, joissa vastaajat toivoivat valinnanvaraa valmennuksen ajankohtiin. Moni vastaaja koki, että

ilta- ja viikonloppuaikoja voisi olla enemmän tarjolla. Toiveena oli myös monipuolisemmat aikataulut, jotta puoliset pääsisivät osallistumaan valmennuksiin.

*”Valmennuksia voitaisiin järjestää eri ajankohtina, koska kaikki eivät ole 8-16 työssä eivätkä täten välttämättä ennätä valmennukseen joka a-
kaa esim. klo 17.”*

Alaluokassa **valmennuksen lyhyempi kesto ja kiireettömyys** vastaajat toivoivat riittävä määrä tapaamiskertoja, jotta kaikki aiheet tulisi käytyä läpi. Valmennuskertojen keston toivottiin olevan kerrallaan noin 1-2 tunnin mittaisia. Yksi vastaaja toivoi myös kiireetöntä valmennusta, jossa aikaa jäisi avoimelle keskustelulle.

*”Aikataulun pitäisi olla sellainen ettei valmennuksen sisältöä jouduta
kahlaamaan kiireellä läpi pintapuolisesti luennon lailla vaan aikaa jäisi
myös kysymyksille ja keskustelulle.”*

Alaluokka **puhdas sisäilma ja helppo sijainti** koostui vastauksista, joissa vastaajat toivoivat, että perhevalmennukset järjestettäisiin tiloissa, joissa olisi huomioitu huonolle sisäilmalle altistuneet osallistujat. Alaluokassa **parempi tiedottaminen** eräs vastaaja toivoi, että perhevalmennuksesta ja sen järjestämisestä tiedotettaisiin enemmän. Muutamat vastaajat toivat esiin ohjaajien välisen tiedonkulun ja toiveen sen parantamisesta. Yksi vastaaja koki, että edellisellä kerralla käsitellyt asiat toistuivat seuraavilla valmennuskerroilla liikaa.

”Hieman toistoa oli turhan paljon. Vetäjien pitäisi tietää mitä toiset kertovat”

Toiveet valmennuksen sisällölle

Yläluokka *toiveet valmennuksen sisällölle* muodostui kahdestatoista alaluokasta; synnytyksen kivunlievitysten, synnytysasentojen ja -tapojen läpikäyminen, synnytyksen läpikäynti ja siihen valmistautuminen, synnytyssvalmennus muuten kuin videolla tai verkossa, tutustuminen synnytyssairaalaan, lapsivuodeajan huomioiminen, avointa

keskustelua imetyksestä ja siihen liittyvistä haasteista, vauvan hoito ja käsittely, vauva- ja lapsiarjen läpikäyminen haasteineen sekä vauva-ajan hankinnat, tietoa lapsiperheiden tukitoimista ja palveluista, keinoja parisuhteen ylläpitoon ja hoitoon, monipuolisempi, ajantasaisempi ja toiminnallisempi toteutus sekä avoin ilmapiiri ja yksilöiden huomioiminen.

Alaluokassa **synnytyksen kivunlievitysten, synnytysasentojen ja -tapojen läpikäyminen** vastaajat toivoivat enemmän tietoa eri vaihtoehtoista koskien kivunlievitystä, synnytysasentoja sekä synnytystapoja. Vastaajat kokivat nämä aiheet erittäin hyödyllisinä synnytystä ajatellen. Erityisesti lääkkeettömistä kivunlievitysmenetelmistä sekä hengitysharjoituksista toivottiin enemmän tietoa. Eräs vastaaja toivoi tietoa myös esimerkiksi sektioista. Alaluokka **synnytyksen läpikäynti ja siihen valmistautuminen** koostui vastauksista, joissa toivottiin avautumisvaiheen, ponnistusvaiheen sekä jälkeisvaiheen käsittelyä omina osioinaan. Synnytysvalmennusta toivottiin myös erillisenä tuntina, jolloin aikaa jäisi asioiden läpikäymiseen enemmän. Vastaajat toivoivat alaluokassa **synnytysvalmennusta muuten kuin videolla tai verkossa** synnytysvalmennusta lähiohjauksena, sillä se mahdollistaisi paremmin kysymykset sekä avoimen keskustelun. Osa vastaajista toivoi tutustumiskäyntiä sairaalaan alaluokassa **tutustuminen synnytyssairaalaan**. Myös synnytysosastoon tutustumista toivottiin erään vastaajan taholta. Muutama vastaaja toivoi alaluokassa **lapsivuodeajan huomioiminen** perhevalmennuksen huomioivan lapsivuodeaikaan liittyvät asiat ja muutokset. Nämä vastaajat toivoivat tapaamisia vielä synnytyksen jälkeenkin. Alaluokassa **avoin keskustelu imetyksestä ja siihen liittyvistä haasteista** osa vastaajista toivoi avointa keskustelua imetykseen liittyvistä asioista. Eräs vastaaja toivoi myös tietoa imetykseen liittyvistä pettymyksen tunteista sekä epäonnistumisista. Yksi vastaaja taas toivoi neutraalia keskustelua äidinmaidonkorvikkeista.

”Imetyvalmennuksessa ei tulisi pelotella korvikkeen käytöstä, sillä se jännittää monia vanhempia jo valmiiksi”

Alaluokassa **vauvan hoito ja käsittely** vastaajat toivoivat vastasyntyneen hoidon läpikäymistä. Ensisynnyttäjät kokivat erityisesti vastasyntyneen peruskäsittelyn tärkeäksi

aiheeksi. Osa vastaajista koki alaluokassa **vauva- ja lapsiarjen läpikäyminen haasteineen sekä vauva-ajan hankinnat**, että perhevalmennuksessa olisi toivottavaa kertoa mitä muutoksia vauva elämään tuo. Yksi vastaaja koki synnytyksen jälkeisen masennuksen tärkeänä aiheena ja olisi toivonut siitä enemmän tietoa sekä keskustelua. Eräs vastaaja taas toivoi enemmän tietoa vastasyntyneeseen liittyvistä haasteista.

”-- Tärkeää olisi myös kertoa useita vauvaperheitä koskettavista ongelmista aivan pienen vauvan kanssa: rytmien hakemisesta, (silent) refluksista, vatsavaivoista, koliikista jne. Asiallisesti kerrottuna nämä tuskin pelottelevat ketään, mutta kun tietäisi edes hippusen siitä mikä sitä pientä ja itselle tuntematonta vauvaa voisi vaivata, olisi avun hakeminen helpompaa.”

Muutama vastaaja toivoi alaluokassa **tietoa lapsiperheiden tukitoimista ja palveluista** saavansa tietoa erilaisista perheille suunnatuista apukeinoista arjen helpottamiseksi. Erityisesti Kelan etuudet erityistilanteissa kiinnosti useampaa vastaajaa. Yksi vastaaja toivoi myös tietoa kunnalta saatavista tukitoimista lapsiperheille. Moni vastaaja toivoi alaluokassa **keinoja parisuhteen ylläpitoon ja hoitoon** tietoa erilaisista parisuhteen hoitokeinoista vauva-arjen keskelle, sillä moni uskoi parisuhteen jäävän taka-alalle synnytyksen jälkeen. Alaluokka **monipuolisempi, ajantasaisempi sekä toiminnallisempi toteutus** koostui vastauksista, joissa perhevalmennukselta toivottiin ajantasaisempaa toteutusta pohjautuen nykytutkimuksiin sekä suosituksiin. Vastaajat toivoivat ryhmäytymistä tukevia harjoituksia, jotta muihin odottajiin tutustuisi paremmin, ja vähemmän esimerkiksi dioista lukemista. Eräs vastaaja toivoi toiminnallisia harjoitteita valmennuksen tueksi. Alaluokassa **avoin ilmapiiri ja yksilöiden huomiointi** muutama vastaaja toivoi perhevalmennukselta avoimempaa ilmapiiriä, sillä he kokivat sen tärkeäksi. Osa vastaajista taas koki olevansa hiljaisempia yksilöitä, joten kaikkien osallistujien huomiointi oli tästä syystä toivottavaa. Eräs vastaaja koki yksityisasioistaan puhumisen vaikeana asiana isossa ryhmässä.

”Toivoisin yksilöllisempää valmennusta ja neuvontaa. Kun synnytysvalmennus pidetään isommalle ryhmälle ei siinä halua kysyä kukaan yksityiskohtaisempia asioita varsinkaan itseensä liittyen. —”

Kolmannen sektorin hyödyntäminen perhevalmennuksessa

Yläluokka *kolmannen sektorin hyödyntäminen perhevalmennuksessa* koostui vastauksista, joissa toivottiin ohjaajien hyödyntävän kolmannen sektorin toimijoita perhevalmennuksissa. Yksi vastaaja toivoi mainintaa Aktiivinen synnytys -ryhmästä. Eräs vastaaja toivoi rutkasti enemmän tietoa imetystä tukevista tahoista.

”— Täysin pimentoon jätettiin se, että — apua saa esimerkiksi imetyspolilta ja imetyksen tuesta. —”

Puolisoiden huomioiminen

Yläluokassa *puolisoiden huomioiminen* vastaajat toivoivat tuleville isille enemmän mahdollisuuksia osallistua perhevalmennuksiin ja jopa omaa kurssia. Eräs vastaaja toivoi niin sanottuja miesvertaisia, jolloin miesten kokemukset isyydestä tulisi esille.

”Omassa valmennuksessamme vetäjinä oli pelkästään naisia, ja mieheni ainakin toivoi että mukana olisi ollut myös edes yksi mies kertomassa isäksi tulemisesta.”

Vertaistuellisuuden ja ryhmäytymisen tukeminen

Yläluokassa *vertaistuellisuuden ja ryhmäytymisen tukeminen* vastaajat toivoivat enemmän keskusteluseuraa toisista vanhemmista. Myös perhevalmennukseen osallistuvien ikäjakaumaan toivottiin kiinnitettävän huomioita, sillä vastaajat kokivat oman ikäiset ryhmäläiset miellyttävimmäksi. Eräs vastaaja toivoi tapaamisia samalla porukalla useampaan otteeseen.

”mielestäni samalla porukalla voisi olla useampi kokoontuminen, jolloin muut äidit/isät tulisivat mahdollisesti tutuiksi ja vertaistukea olisi helpompi saada.”

8 Pohdinta

8.1 Tulosten tarkastelu

Tuloksia tarkasteltaessa voitiin huomata, että perhevalmennuksesta poisjäämiselle on monta eri syytä. Vastauksia kertyi lopulta runsaasti ja niiden sisällön perusteella voitiin todeta perhevalmennukselle olevan edelleen tarvetta, vaikka osallistuminen on ollut laskusuunnassa. Opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan erityisesti valmennuksen järjestämiseen sekä sisältöön liittyvät asiat johtivat usein siihen, etteivät vanhemmat osallistuneet perhevalmennukseen.

Tutkimustuloksista kävi ilmi, että useat vanhemmat kokivat perhevalmennuksen joko tarpeettomana tai turhana. Osallistumattomuuteen vaikutti myös vanhempien aiemmin koetut negatiiviset kokemukset neuvolasta sekä perhevalmennuksesta. Osa vanhemmista kuvasi osallistumattomuuden johtuneen neuvolasta lähtöisin olevasta informaation tai tarjonnan puutteesta. Jokaisessa kunnassa ei välttämättä ollut tarjolla perhevalmennusta ollenkaan. Kun vanhemmilta tiedusteltiin mikä olisi saanut heidät osallistumaan perhevalmennukseen, suurin osa heistä kertoi kaivanneensa kunnollista informaatiota perhevalmennuksesta ja siihen osallistumisesta. Näitä tutkimustuloksia tukee Raatikaisen (2012) tutkimus, jossa vastaajat kertoivat kokeneensa perhevalmennuksen turhana. Myös neuvolan puutteellinen tiedottaminen sekä perhevalmennuksen puute nousi esiin tässä aiemmassa tutkimuksessa. (Raatikainen 2012, 46.)

Haapio & Paavilainen (2017) mainitsevat, että perhevalmennuksen tulisi olla ajankohdaltaan sellainen, joka mahdollistaa molempien vanhempien osallistumisen (Haapio & Paavilainen 2017, 209). Opinnäytetyön tutkimustuloksista kävi ilmi, että yhtenä isoimpana syynä osallistumattomuuteen oli perhevalmennuksen ja perheen välisten aikataulujen ristiriita. Vastaajat kokivat erityisen hankalaksi sovittaa omia tai puolison työvuoroja perhevalmennuksen kanssa yhteen. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että sopimattomat valmennusajankohdat ovat vaikuttaneet osallistumattomuuteen. (Äitiysneuvolaopas 2013, 78)

Tuloksista kävi ilmi, että perhevalmennuksesta poisjääntiin vaikutti liian isot ryhmäkoot. Huomattava osa vanhemmista koki tämän aiheuttaneen epämukavuuden tunnetta sekä keskustelemattomuutta. Vanhemmat kokivat pienten ryhmäkokojen houkutelleen enemmän keskustelemaan perhevalmennuksessa käsiteltävistä aiheista. Haapio ym. (2009) sekä STM:n (2004) opas tuovat esiin pienryhmätoiminnan merkityksen vanhempien motivoimisessa sekä aktiivisen keskustelun herättämisessä. Liian suuret ryhmäkoot usein aiheuttavat sen, että keskustelun sijaan osallistujat vain kuuntelevat. (Haapio ym. 2009, 63-64; Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 116.)

Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi myös se, että vanhempien osallistumattomuuteen vaikutti synnytyksen käynnistyminen ennenaikaisesti ja lapsen keskosuus. Ennenaikaisesti synnyttäneillä ei ollut mahdollisuutta käydä perhevalmennusta joko ollenkaan tai he joutuivat keskeyttämään sen. Tätä tutkimustulosta tukee Raatikaisen (2012) tutkimus, jossa osallistumattomuuden yhtenä syynä oli ennenaikaisesti syntynyt lapsi (Raatikainen 2012, 38).

Tutkimustuloksista kävi ilmi vanhempien toiveet koskien perhevalmennuksen sisältöä. Vanhemmat kokivat sisällöltään puutteelliseksi erityisesti perhevalmennuksen imetyksen sekä synnytysaiheet. Vanhemmat kaipasivat enemmän tietoa synnytykseen valmistautumisesta, sen kulusta sekä kivunlievityksestä. Äitiysneuvolaoppaan (2013) mukaan synnytysvalmennukseen kuuluu muun muassa synnytykseen valmistautuminen sekä synnytyksen kulun läpikäyminen. (Äitiysneuvolaopas 2013, 79) Onnistuneella synnytysvalmennuksella voidaan vaikuttaa positiivisella tavalla synnytyskokemukseen ja näin ollen mahdollisesti ennalta ehkäistä esimerkiksi synnytyspettymyksiä. Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan perhevalmennukseen sisältyvässä synnytysvalmennuksessa on kuitenkin puutteita. Huomattava osa vanhemmista koki kaipaavansa enemmän tietoa myös imetyksestä ja siihen liittyvistä ongelmista kuten esimerkiksi maidonnousuun liittyvistä ongelmista. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassa (2016) mainitaan, että jokaiselle odottavalle äidille kuuluu imetysohjaus raskausaikana. Huolellisesti valmistellulla imetysohjauksella voidaan edes-

auttaa imetyksen onnistumista. (Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2016, 109) Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan imeytysohjaus ei tällä hetkellä kuitenkaan kohtaa odottavien vanhempien tarpeita.

Opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan vanhemmat toivoivat toiminnallisempaa ja käytännönläheisempää perhevalmennusta. Vanhemmat toivoivat muun muassa synnytysasentojen sekä lääkkeettömien kivunlievitysmenetelmien kokeilemisestä. Vastasyntyneen käsittelyä toivottiin myös monen vanhemman taholta. Tämä tutkimustulos tukee Raatikaisen (2012) tutkimuksessa esille tuotua tulosta, jossa vastaajat kaipasivat käytännönläheistä perhevalmennusta (Raatikainen 2012, 39).

STM:n (2004) oppaassa suositellaan perhevalmennuksen käsittelevän yhtenä osiona parisuhdetta ja siihen liitettäviä tyypillisiä vaikeuksia lapsen syntymän jälkeen. Tämän avulla pystytään mahdollisesti ennalta ehkäisemään parisuhteessa ilmeneviä ongelmia sekä lujittamaan asiakkaiden parisuhdetta. Barimanin ym. (2018) tutkimustulokset osoittavat, että ruotsalaisia vanhempia kannustettiin keskustelemaan parisuhteestaan. Ruotsalaiset vanhemmat kokivat keskustelleensa avoimesti sekä parisuhteestaan että seksuaalisuudestaan. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004, 82; Barimani ym. 2018, 5.) Tämän opinnäytetyön tulokset eroavat Barimanin (2018) tuloksista, sillä vanhemmat toivoivat enemmän keskustelua parisuhteesta sekä tietoa ja keinoja sen ylläpitämiseen synnytyksen jälkeen. Huomattava määrä vastaajista koki parisuhde -aiheen jääneen täysin huomiotta perhevalmennuksessa. Myös omista henkilökohtaisista sekä intiimeistä asioista puhuminen koettiin vaikeaksi. Suomen seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassa (2016) mainitaan aiempien tutkimusten osoittaneen, että parisuhteesta ei juurikaan keskusteltu perhevalmennuksessa. Parisuhde on yksi vanhempien voimavaroista, joten sen huomiotta jättäminen valmennuksessa voi vaikuttaa vanhempien väliseen keskinäiseen kanssakäymiseen, sillä heillä ei ole työkaluja parisuhteensa hoitamiseen. (Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2016, 60)

Andersson, Christensson sekä Hildingsson (2012) kuvaavat tutkimuksessaan ruotsalaisten vanhempien kokemuksia perhevalmennuksesta. Vanhemmat kokivat perhe-

valmennuksen kaiken kaikkiaan antoisana, mutta osa jäi kaipaamaan tietoa synnytyksen jälkeisestä ajasta. (Andersson, Christensson & Hildingsson 2012, 507.) Tämä tutkimus tukee opinnäytetyön tutkimustuloksia, jossa vanhemmat kokivat tarvitsevansa enemmän tietoa lapsivuodeajasta. Vanhemmat kaipasivat tietoa erityisesti vauva-arjen tuomista muutoksista ja miten muutokset voivat osaltaan vaikuttaa kokonaisvaltaisesti perheeseen. Myös lapsiperheille suunnatuista tukitoimista kaivattiin ensisynnyttäjien toimesta tietoa. Ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen jatkuvat perhevalmennuskerrat ovat vanhemmille erittäin tärkeitä varhaisen tuen kannalta. (Haapio ym. 2009, 135). Myös Haapio & Pietiläinen (2017) suosittelevat tapaamista vielä lapsen syntymän jälkeen, sillä silloin osallistujat pystyvät keskustelemaan vauva-arjesta yhdessä muiden osallistujien kanssa. (Haapio & Pietiläinen 2017, 209)

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että merkittävällä osalla vanhemmista oli toiveissa vertaistuellisuuden lisääminen perhevalmennuksessa. Vanhemmat kokivat, että jo pelkkä keskustelu samassa tilanteessa olevien vanhempien kanssa voisi auttaa oman raskauden ja lähestyvän synnytyksen läpikäymisessä. Osa vanhemmista korosti myös tilanteita, joissa lähipiiriltä saatavaa tukea ei ollut. Näissä tapauksissa vertaistukiryhmät olivat erittäin tärkeitä vanhemmille. Äitiysneuvolaoppaan (2013) mukaan moniammatilliseen perhevalmennukseen kuuluu vertaistuellisen vanhempainryhmätöinnin järjestäminen. Koska myös ehkäisevän tuen tarve on kasvanut lapsiperheissä, on vertaistukiryhmät nousseet arvokkaaksi tukimuodoksi perheille. (Haapio ym. 2009, 177; Äitiysneuvolaopas 2013, 17.)

Opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan vanhemmat kaipasivat enemmän isien, tukihenkilöiden sekä puolisoiden huomioimista. Useat vanhemmat toivoivat myös isien osallistamista valmennuksessa sekä mahdollisen miesvertaisen saamista paikan päälle perhevalmennukseen. Haapio & Pietiläinen (2017) kertovat äitikeskeisyyden olevan edelleen vallitsevana perhevalmennuksessa ja näin ollen isät sekä puoliset jäävät helposti taka-alalle. Tämä tuo väistämättä eriarvoisuutta perhevalmennukseen. (Haapio & Pietiläinen 2017, 209.)

8.2 Eettisyys

Eettisten kysymysten huomioon ottaminen opinnäytetyön prosessissa luo pohjan tutkimukselle ja liittyy tutkimusprosessin kaikkiin vaiheisiin. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeen (2012) mukaisen hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen mahdollistaa eettisesti hyvän tutkimuksen toteuttamisen. (Hirsjärvi ym. 2009, 23; Kylmä & Juvakka 2007, 137; Kuula 2013, 25, 34.) Tutkimusta voidaan pitää oikeutettuna ja hyvin tehtynä, kun prosessissa on noudatettu tieteen sisäisiä normeja. Lähtökohtana on tuottaa riippumatonta ja todennettua uutta tietoa. (Kuula 2013, 26.)

Etiikka tulee ottaa huomioon heti aiheen valinnasta lähtien. Ilmiön tutkimisen tulee olla yhteiskunnallisesti hyödyllistä ja motiiveja aiheenvalinnan taustalla on tarpeen punnita tarkasti (Kylmä & Juvakka 2007, 137). Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää syitä perhevalmennuksesta poisjäämiselle ja mahdollisesti tuoda tietoa palvelun kehittämistä varten. Näin ollen voidaan olettaa perheiden jatkossa hyötyvän valmennuksesta aiempaa enemmän.

Eettisyys tulee huomioida jo ennen varsinaisen tutkimuksen toteuttamista esimerkiksi lähteitä hyödynnettäessä. Plagioinnilla tarkoitetaan toisen tekstin luvatonta lainaamista. Lähdemateriaalia hyödynnettäessä tulee käyttää asianmukaisia viittaustietoja. (Kuula 2013, 68-70; Hirsjärvi ym. 2009, 26.) Tässä työssä käytettyyn lähdemateriaaliin viitattiin asianmukaisesti Jyväskylän ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti eikä tekstiä ole plagioitu.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimissa ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen eettisissä periaatteissa on kuvattu kolme osa-aluetta: tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuoja (Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä n.d.).

Keskeistä on tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus, jolloin vastaajan itsemääräämisoikeus toteutuu (Kuula 2013, 86-87). Vapaaehtoisuudella tarkoitetaan jokaisen tutkimukseen osallistuvan tekevän tietoon perustuvan suostumuksen tutkimukseen

osallistumisesta. Tutkimuksen tekijä on velvoitettu rehelliseen tiedottamiseen tutkimuksesta ja sen kulusta. Osallistujien tulee saada tietoonsa tutkimuksen aikataulu, menettelytavat sekä se, miten tutkittua tietoa tullaan hyödyntämään. Tutkimukseen osallistuvia on informoitava myös siitä, miten luottamuksellisuus, anonymiteetti ja yksityisyys turvataan. Vapaaehtoisuuden myötä osallistujilla on mahdollisuus jättäytyä tutkimuksesta niin halutessaan tutkimuksen missä tahansa vaiheessa ja hänen tulee olla siitä tietoinen suostumuksestaan päättäessä. (Kylmä & Juvakka 2007, 149-150.) Osallistujat saivat saatekirjeen (liite 1.) luettavaksi, missä edellä mainitut seikat olivat kerrottu tämän tutkimuksen näkökulmasta. Lisäksi saatekirjeessä oli tutkimuksen tekijöiden yhteystiedot, mikä tarjoaa potentiaaliselle osallistujille mahdollisuuden olla yhteydessä tutkijoihin tutkimukseen liittyvissä asioissa.

Yksityisyyden suoja takaa, ettei osallistujaa voi suoraan tai epäsuoraan tunnistaa asiayhteyksistä ja siten varmistaa, ettei tutkimukseen osallistuminen aiheuta osallistujalle vahinkoa (Kuula 2013, 77, 81-82, 108-115). Kysely toteutettiin anonyymisti ja verkkokyselyn ollessa kyseessä, vastaajat saivat itse valita ajankohdan ja paikan kyselyyn vastaamiselle. Tutkimuksella kerätty aineisto sellaisenaan oli vain tutkijoiden saatavilla ja sen käsittely ja hävittäminen tapahtui henkilötietolain (L 523/1999, 14§) mukaisesti tutkijoiden salassapitovelvollisuutta noudattaen.

Sosiaalisen median eli somen hyödyntäminen tutkimuksissa on yleistynyt runsaasti. Somea voidaan käyttää väylänä kerätä aineistoa, itse aineistona tai sitä voidaan käyttää tutkimuksesta tiedottamiseen. Koska sosiaalinen media ja sen käyttö ovat yleistyneet melko nopeaa tahtia, on se luonut myös uusia ongelmatilanteita eettisten kysymysten kohdalla. (Kosonen, Laaksonen, Rydenfelt & Terkamo-Moisio 2018, 117-122.) Somea käytettäessä aineiston keruuseen on hyvä perehtyä eri sosiaalisten medioiden käyttöehtoihin sekä tekijänoikeudellisiin seikkoihin. Vaikka aineistoa onkin mahdollista kerätä, sen käyttäminen tutkimuksessa saattaa olla sitä vastoin hankalampaa erilaisten käyttöehtojen vuoksi. Sosiaalista mediaa hyödyntäessä tutkijoiden on myös hyvä muistaa ympäristön jatkuva muuttuminen. (Kosonen ym. 2018, 117-118.) Kun somen avulla kerätään aineistoa, tutkijoiden on syytä huolehtia suostumuksen saamisesta vastaajilta. Tiedottamalla tutkimuksesta ja pyytämällä suostumuksen tutkijat antavat tutkimukseen osallistuville mahdollisuuden myös kieltäytyä vastaamasta.

Eettisestä näkökulmasta katsottuna tärkeintä on mahdollisen haitan minimointi erityisesti vastaajia kohtaan. Tutkijoiden pitää huolehtia vastaajien anonymiteetistä entistä tarkemmin. Tämä painottuu erityisesti suljetuissa keskusteluryhmissä. (Kosonen ym. 2018, 119.) Tutkimus oli täysin vapaaehtoinen, jolloin vastaajat ovat antaneet suostumuksensa vastatessaan kyselyyn. Lisäksi tutkimukseen liittyvää kyselylinkkiä jaettiin suljetuissa keskusteluryhmissä, jolloin potentiaalisille vastaajille painotettiin vastausten pysyvän anonyymeinä.

8.3 Luotettavuus

Perusvaatimus laadullisen tutkimuksen luotettavuuden edistämiseksi on, että tutkimuksen tekijällä on tarpeeksi aikaa oman työnsä tekemiseen (Tuomi & Sarajärvi 2006, 139). Laadullisen tutkimuksen teossa pyritään myös aina välttämään virheitä ja tämän vuoksi työn luotettavuutta onkin syytä tutkia mahdollisimman tarkasti. Luotettavuuden tutkimiseen käytettäviä arviointimenetelmiä on useita, mutta niistä yleisimpinä voidaan pitää neljää luotettavuuskriteeriä: siirrettävyys, uskottavuus, vahvistettavuus sekä refleksiivisyys. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 131; Kylmä & Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003, 613.)

Siirrettävyys eli tutkimustulosten pitävyys muissa tapauksissa tarkoittaa sitä, että tutkijan on annettava riittävästi tietoa esimerkiksi tutkimukseen osallistuneista, jolloin tutkimuksen tuloksien siirrettävyys muihin vastaaviin tilanteisiin voidaan todentaa. Siirrettävyyttä voidaan tehostaa lähtötilanteen ja tehtyjen oletuksien asianmukaisella dokumentoinnilla. (Kananen 2008, 126; Kylmä ym. 2003, 613.) Tässä opinnäytetyössä kuvattiin kohderyhmä sekä itse tutkimus mahdollisimman tarkasti, jotta työtä voisi käyttää vastaavissa tilanteissa uudelleen.

Toinen luotettavuuden arviointikriteeri on uskottavuus. Eskolan ja Suorannan (2008, 211) mukaan tutkimuksen tekijän on otettava selvää vastaavatko tutkimukseen vastanneiden käsitykset tutkimuksen käsitteitä sekä tulkintoja. Uskottavuutta ei välttämättä pystytä lisäämään viemällä tulkintoja vastaajille arvioitavaksi, mutta se on helppo keino varmentaa luotettavuus vastaajien kannalta (Kananen 2010, 70). Tutkimuksen tarkka kuvailu työn alusta loppuun luo uskottavuutta sekä luotettavuutta

(Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2007, 227). Luotettavuutta tehostaa myös vastaajien ymmärrys kysymyksistä (Aaltonen & Högbäck 2015, 200). Aineiston keräämiseen kyselyllä liittyy myös riskejä, sillä jokainen vastaaja ymmärtää kysymykset omalla tavallaan. Tällöin on mahdollista, että kysymys ymmärretään eri tavalla kuin tutkija oli sen tarkoittanut. Tällöin vastaus ei välttämättä anna tutkimusongelman kannalta hyödyllistä tietoa. Tutkija ei ole läsnä vastaustilanteessa, jolloin tarkentavien kysymysten esittäminen ei onnistu. Tämä voi johtaa virheellisiin tulkintoihin. Siinä, missä vastaaja voi ymmärtää kysymyksen virheellisesti, voi myös tutkija ymmärtää annetun vastauksen toisin, kun oli tarkoitettu. (Järvinen & Järvinen 2004, 148-154.) Kysymyksistä tehtiin mahdollisimman selkeitä, sanavalintoja tarkasteltiin kriittisesti ja vältettiin kaksoismerkityksellisiä kysymyksiä. Kysely myös esitettiin koehenkilöillä mahdollisten virheiden löytämiseksi, jolloin virheet voitiin korjata ennen kyselyn lähettämistä kohderyhmän edustajille.

Vahvistettavuudella pyritään muiden tutkijoiden kanssa yksimielisiin lopputuloksiin (Kananen 2008, 127). Koska jokaisella tutkijalla on omat näkemyksensä, ei tutkimuksen tulokset ole aina yhteneviä. Laadullisen tutkimuksen kannalta on kuitenkin oleellista, että tutkimusprosessi etenee selkeästi ja jokainen vaihe käsitellään tarkasti. Tämä mahdollistaa toisten tutkijoiden arvioinnin kyseisestä tutkimuksesta. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 139.) Tämän opinnäytetyön vaiheet on kuvattu tutkimusraportissa selkeästi ja työ eteni vaiheittain. Työn luotettavuutta lisäsi myös opponijien antamat parannusehdotukset ja palautteet.

Refleksiivisyys on laadullisen tutkimuksen yksi tärkeimmistä apuvälineistä. Sen avulla pystytään arvioimaan tutkimuksellista ajattelua sekä tapoja ja sen on todettu olevan kriittistä ajattelua laajempi luotettavuuden mittari. Refleksiivisyys on myös oman toiminnan tutkimista, tietoa omista ajatuksista ja näiden vaikutuksia tutkimuksen tuloksiin. (Aaltonen & Högbäck 2015, 13.) Opinnäytetyössä käytetyt lähteet valittiin tarkasti ja käytettiin mahdollisimman paljon sekä kotimaisia että kansainvälisiä alle 10 vuotta vanhoja tieteellisiä teoksia ja artikkeleita. Englanninkielisten lähteiden kohdalla tutkijat pyrkivät suomentamaan lähteet mahdollisimman tarkasti. Kaikkia lähteitä käytettäessä tutkijat pyrkivät kirjoittamaan lähteistä otetun tekstin omin sanoin

ja näin välttämään plagiointia. Opinnäytetyötä tehdessä tutkijat eivät antaneet omien ennako-odotusten vaikuttaa tutkimuksen etenemiseen tai tutkimustuloksiin.

9 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

9.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tulosten pohjalta nousi esiin neljä asiaa, jotka korostuivat vanhempien vastauksissa.

1. Monet vanhemmista koki perhevalmennuksen järjestelyjen olevan osallisena heidän osallistumattomuuteensa. Merkittävimmät syyt osallistumattomuuteen olivat valmennusten ajankohtien ongelmallisuus sekä puutteellinen tarjonta ja informointi. Perhevalmennusta tulisi järjestää jokaiselle ensisynnyttäjälle sellaisena ajankohtana, joka mahdollistaisi molempien vanhempien osallistumisen. Perhevalmennuksen aikatauluja voisi mahdollisuuksien mukaan muokata joustavammaksi. Lisäksi äitiysneuvoloiden tulisi tehostaa perheiden informointia valmennusmahdollisuudesta.
2. Suuri osa vanhemmista kertoi luottavansa omaan kykyihinsä ja tämän vuoksi kokeneensa perhevalmennuksen tarpeettomana tai ettei se vastannut heidän omia tarpeitaan. Moni vanhemmista koki saaneensa tietoa muualta kuten esimerkiksi läheisiltä ihmisiltä sekä Facebookin keskusteluryhmistä. Osa vanhemmista kertoi saaneensa tarpeeksi tietoa jo äitiysneuvolakäynneillä. Perhevalmennusta tulisi kehittää vastaamaan vanhempien tarpeita ja toiveita.
3. Moni vanhemmista toivoi sisältömuutoksia perhevalmennukseen. Vanhemmat kokivat erityisesti imetys- ja synnytyskerrat sisällöltään puutteellisiksi. Toiminnallisuutta sekä käytännönläheisiä harjoituksia kaivattiin erityisesti ensisynnyttäjien toimesta, sillä heille moni asia oli täysin uutta. Imetys- sekä synnytysvalmennuksen sisältöön voisi kiinnittää huomiota ja muuttaa ne toimiviksi kokonaisuuksiksi. Perhevalmennukseen voisi ottaa mukaan toiminnalliset harjoitteet.

4. Huomattava määrä vanhemmista toi esiin toiveita perhevalmennuksen järjestelyitä kohtaan. Erityisesti vanhemmat toivoivat kiinnitettävän huomiota ryhmäkokoihin sekä osallistujien ikäjakaumiin. Myös yksinodottajien huomiointiin kaivattiin lisää tukea. Perhevalmennusta voisikin jatkossa järjestää ikäryhmittäin. Myös yksinodottajille voisi järjestää oman perhevalmennusryhmän.

9.2 Jatkotutkimusaiheet

Tässä opinnäytetyössä selvitettiin vanhempien syitä miksi he eivät osallistu perhevalmennukseen sekä vanhemmilta tulevia toiveita perhevalmennuksen kehittämistä varten. Jatkotutkimusaiheita nousi esiin muutamia työn edetessä. Jatkotutkimukset voisivat liittyä esimerkiksi perhevalmennuksen kehittämiseen ja vanhemmilta tulleiden toiveiden huomioimiseen. Tässä opinnäytetyössä keskityttiin lähinnä perhevalmennuksessa ilmenneisiin puutteisiin, joten tarpeen voisi olla tutkimus, jossa keskitytään esimerkiksi perhevalmennuksen positiivisiin vaikutuksiin.

Lähteet

A 338/2011. Valtioneuvoston asetusneuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Viitattu 6.9.2018.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338#Lidp447760720>.

Aaltonen, S. & Högbäck, R. 2015. Umpikujasta oivallukseen. Refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa. Nuorisotutkimusseura ry julkaisuja. Tampere: Tampere University Press. Viitattu 16.10.2018.

https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99323/umpikujasta_oivallukseen_2015.pdf?sequence=1.

Andersson, E., Christensson, K. & Hildingsson, I. 2012. Parents' experiences and perceptions of group-based antenatal care in four clinics in Sweden. *Midwifery*, 28, 4, 502-508. Viitattu 8.4.2020. <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.jamk.fi:2443/science/article/pii/S0266613811001008>

Barimani, M., Berlin, A., Forslund Frykedal, K. & Rosander, M. 2018. Childbirth and parenting preparation in antenatal classes. *Midwifery*, 57, 1-7. Viitattu 26.3.2020.

<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.jamk.fi:2443/science/article/pii/S0266613817301699?via%3Dihub#bib42>

Bondas, T. 2002. Finnish women's experience's of antenatal care. *Midwifery* 2002, 18, 61-71. Viitattu 9.11.2018. https://ac-els-cdn-com.ezproxy.jamk.fi:2443/S0266613802902950/1-s2.0-S0266613802902950-main.pdf?tid=f55933d9-589c-49f8-ba40-6d0d6cca044d&acdnat=1541786535_8d5704c9dcd1e626f2059bc8f613d91b

Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. 2016. Toim. Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. 3. uud. p. Seksuaali- ja lisääntymisterveysyksikön asiantuntijat (kirj). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: THL. Viitattu 12.10.2018.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y.

Ettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. N.d. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Viitattu 16.10.2018. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa>.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. uud. p. Jyväskylä: Vastapaino.

Gillis, J. R. 2003. Childhood and family time: A changing historical relationship. Teoksessa A.-M. Jensen & L. Mckee. Children and the changing family: Between transformation and negotiation. Lontoo: RoutledgeFalmer, 149–164. Viitattu 29.11.2018.

https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=wavz6ELhIAwC&oi=fnd&pg=PA149&dq=Gillis,+J.+R.+2003.+Childhood+and+family+time:+A+changing+historical+relationship.&ots=QCgS2_nTFo&sig=gQcE8-QHuIBSeF7qB2jBw59Ydrs&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Haapio, S. 2017. Synnytysvalmennus kättilötyön interventiona. Ensisynnyttäjien valmennuskokemukset ja valmennuksen vaikuttavuus. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta, hoitotiede. Tampere: University press. Viitattu 30.4.2019. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100696/978-952-03-0378-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Haapio, S. & Pietiläinen, S. 2017. Perhe- ja synnytysvalmennus. 6.-7. uud. p. Julkaisussa Kättilötyö. Toim. U., Paananen, S., Pietiläinen, E., Raussi-Lehto, P., Värynen & A-M., Äimälä. Helsinki: Edita.

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13.uud.p. Helsinki: Kirjayhtymä.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.uud.p. Helsinki: Tammi.

Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja perheneuvoloissa. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008: 24. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 30.10.2018.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72376/Selv200824.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Järvinen, P. & Järvinen, A. 2004. Tutkimustyön metodeista. Tampere: Opinpajan kirja.

Kananen, J. 2008. Kvali Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Keizer, R., Dykstra, P. A. & Poortman, A. 2010. The transition to parenthood and wellbeing: The impact of partner status and work hour transitions. *Journal of Family Psychology* 24, 4, 429–438.

Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Kansallinen äitiyshuollon asiantuntijaryhmä (kirj). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: THL. Viitattu 7.9.2018. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf.

Korhonen, A. 2015. Varhainen vuorovaikutus. 6. uud. p. Julkaisussa Kätilötyö. Toim. U., Paananen, S., Pietiläinen, E., Raussi-Lehto, P., Väyrynen & A-M., Äimälä. Helsinki: Edita.

Kosonen, M., Laaksonen S-M., Rydenfelt, H. & Terkamo-Moisio, A. 2018. Sosiaalinen media ja tutkijan etiikka. *Media & viestintä*, 41, 1, 117-124. Viitattu 7.7.2019. <file:///C:/Users/Anna/Downloads/69924-Artikkelin%20teksti-88977-1-10-20180321.pdf>

Kuula, A. 2013. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. 2003. Laadullinen terveystutkimus - mitä, miten ja miksi? *Duodecim*, 119, 609-615. Viitattu 9.10.2018 <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo93495.pdf>.

Kyngäs, H., Vanhanen L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede*, 11, 1, 3-12. Verkkojulkaisu. Viitattu 2.10.2018. https://optima.jamk.fi/learning/id2/bin/doc_show?noedit=1&ws=0&id=3093836.

Kyselylomakkeen laatiminen. N.d. KvantiMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 25.10.2018. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>.

L 523/1999. Henkilötietolaki. Annettu 22.4.1999. Viim. muutos 7.8.2015. Viitattu 18.10.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>.

Laakkonen, K. 2010. "Vanhemmuus on vastuuta koko lapsen elämästä." Vanhempien käsityksiä vanhemmuudesta, perheestä ja kasvatuksesta nykypäivänä. Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta, opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Viitattu 23.1.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/81440/gradu04193.pdf>

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 30.3.2020.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Morales, A., Varela, F. & Zepeda, M. 2004. Promoting positive parenting practices through parenting education. National center for infant and early childhood health policy, 13, 1, 8. Viitattu 30.4.2019. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED496804.pdf>

N. Denzin & Y. Lincoln. (toim.) 2000. Handbook of qualitative research. Toinen painos. Thousand Oaks: Sage.

Perhe. N.d. Tilastokeskus. Viitattu 6.9.2018.

<https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>.

Perheet. 2017. Suomen virallinen tilasto. Verkkojulkaisu. Helsinki: Tilastokeskus.

Viitattu 16.10.2018. https://www.stat.fi/til/perh/2017/perh_2017_2018-05-25_tie_001_fi.html.

Perhevalmennukset ja ilmoittautuminen. N.d. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 8.9.2018

<https://www.jyvaskyla.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveyspalvelut/neurolat/aitiysneuvola/perhevalmennukset-ja>.

Perhevalmennukset. N.d. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 6.9.2018.

<http://www.jyvaskyla.fi/terveys/neurolat/aitiysneuvola/perhevalmennus>.

Perhevalmennus. N.d. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 11.9.2018. Viitattu

6.9.2018. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus.

Perhevalmennusesite. N.d. Perhevalmennuksen kehittäminen. Jyväskylän seudun perhe-hanke. Viitattu 25.10.2018.

http://jyvaskylanseutu.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylanseutustructure/18988_Jyvaskylan_perheryhmat.pdf

Pietiläinen, S. & Väyrynen, P. 2017. Raskaudenaikaiset määräaikaistarkastukset. 6-7. uud. p. Julkaisussa Kätilötyö. Toim. U., Paananen, S., Pietiläinen, E., Raussi-Lehto, P., Väyrynen & A-M., Äimälä. Helsinki: Edita.

Raatikainen, S. 2012. Miksi vanhemmat eivät osallistu perhevalmennukseen? Itä-Suomen yliopisto, hoitotieteen laitos, hoitotiede. Pro gradu -tutkielma. Viitattu

26.3.2020. https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20120653/urn_nbn_fi_uef-20120653.pdf

Rouhe, H., Saisto, T., Toivanen, R. & Tokola, M. 2013. Kun synnytys pelottaa. Helsinki: Minerva Kustannus.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Kylläntyminen. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 01.10.2018.

https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2_2.html.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Aineisto- ja teorialähtöisyys. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 10.11.2018.

https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html.

Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. 2011. Julkaisussa ETENE-julkaisuja 32. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 20.9.2018.

<https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf>

Tamminen, T. 2004. Olipa kerran lapsuus. Helsinki: WSOY.

Terveyspalvelut. N.d. Jyväskylän kaupunki. Viitattu 6.9.2018.

<http://www.jyvaskyla.fi/terveys/neurolat/aitiysneuvola/perhevalmennus>.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunnan ohje 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 18.10.2018.

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

Turpeinen, M. 2017. Mikä tekee perheestä perheen? Viidesluokkalaisten käsityksiä perheestä. Jyväskylän yliopisto, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius, luokanopettajien aikuiskoulutus. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Viitattu 30.4.2019.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55431/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201709223802.pdf>

Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Julkaisussa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 – Metodien valinta ja

aineistonkeruu. Toim. R., Valli. E-kirja. 5. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 31.10.2018. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524515160>.

Vilkka, H. 2014, Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi. Viitattu 18.10.2018. <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>.

Whitley, R. & Crawford, M. 2005. Qualitative research in psychiatry. Canadian Journal of Psychiatry 50(2), 108-114. Viitattu 1.10.2018. <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/070674370505000206>.

Yesilova, K. 2009. Ydinperheen politiikka. Helsinki: Gaudeamus.

Åstedt-Kurki, P., Jussila, A-L., Koponen, L., Lehto, P., Maijala, H., Paavilainen, R. & Potinkara, H. 2008. Kohti perheen hyvää hoitamista. Porvoo: WSOY.

Äidit tilastoissa. 2018. Tilastokeskus. Viitattu 21.10.2018. http://www.stat.fi/tup/tilastokirjasto/aidit_tilastoissa_2018.html.

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Hei!

Olemme Inka Ståhlberg ja Anna Hilkes, Jyväskylän ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden kättilöopiskelijoita. Teemme kyselytutkimuksen osana opinnäytetyötämme.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää perheiden syitä perhevalmennuksesta poisjääntiin. Tavoitteena on löytää mahdollisia kehittämistarpeita toiminnassa ja kerätyn aineiston pohjalta mahdollistaa palveluiden kehittäminen paremmin asiakkaiden tarpeita vastaaviksi. Tutkimus koskee vuosien 2016 ja 2019 välillä ensimmäisen lapsensa saaneita/-via vanhempia.

Kyselyyn pääset alla olevasta linkistä. Vastaaminen vie noin 10-15 minuuttia ja on täysin vapaaehtoista. Voitte vastata kyselyyn yksin tai yhdessä puolison kanssa. Tutkimuksen kannalta toivomme mahdollisimman laajoja vastauksia. Vastauksenne tullaan käsittelemään luottamuksellisesti ja nimettöminä, jolloin vastaajia ei voida tunnistaa tutkimuksen missään vaiheessa. Tutkimuksella kerätty aineisto on vain meidän tutkijoiden nähtävänä. Saatuaamme tulokset valmiiksi tulemme hävittämään vastaukset asianmukaisesti. Opinnäytetyömme valmistuu kevään 2019 aikana ja tulee luettavaksi Theseus-arkistoon.

Vastaukset ovat meille arvokkaita! Kiitämme jo etukäteen panoksesta.

Ystävällisin terveisin,

Kättilöopiskelijat
Inka Ståhlberg
Anna Hilkes

Liite 2. Kyselylomake

Kyselyyn vastaaja *

Voitte vastata kyselyyn joko yksin tai yhdessä.

- Äis
 Puoliso
 Yhdessä

Ikä *

Sukupuoli

- Nainen
 Mies
 Muu

Asuinkunta *

Keitä perheeseesi kuuluu? *

Koulutus *

- Peruskoulu
 Lukio
 Ammattikoulu
 Korkeakoulu
 Ylempi korkeakoulu
 Muu, mikä?

Oletko osallistunut Jyväskylän yhteistoiminta-alueen perhevalmennukseen? *

- Kyllä
 En

Jos ette osallistunut / osallistuneet perhevalmennukseen, vastatkaa kaikkiin kysymyksiin.
 Jos osallistuit / osallistuitte, vastatkaa vain kysymykseen 3.

Toivomme, että vastaatte kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti ja laajasti.

Kiitos!

1. Mitkä syyt saivat sinut/teidät jäämään pois perhevalmennuksesta?

2. Mikä olisi saanut sinut/teidät osallistumaan perhevalmennukseen?

3. Mitä toiveita sinulla/teillä on perhevalmennukselta? (Esimerkiksi sisällöltään, ajakohdaltaan, rakenteeltaan) *

Luokittelun taulukot

Taulukko 2.

Mistä syistä perhevalmennuksesta jääetään pois?		
Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Isän työaikojen sovittaminen valmennuskertoihin haasteellista	Valmennusten ajankohtien ongelmallisuus	Valmennuksen järjestelyt
En halunnut käydä yksin, mies ei päässyt arkena mukaan töiden vuoksi		
Miehen töiden ja harrastuksen kannalta huonot ajankohdat		
Työn ja valmennusten aikataulujen sovittelun hankaluus		
Työvuorojen ja valmennuskertojen päällekkäisyys		
Aikataulut eivät sopineet työreissujen vuoksi		
Huono aika		
Huono ajankohta		
Huono ajankohta		
Ajankohtana vain yksi tietty päivä		
Ei ollut mahdollisuutta osallistua		
Pitkä välimatka	Valmennuspaikkojen huono sijainti tai huono sää	
Sijainti		
Peruuntui pakkasen vuoksi		
Omassa kunnassa ei ollut tarjolla	Puutteellinen tarjonta	
Kesäaikaan huonosti valmennuksia		

Ei saanut tietoa	Puuttellinen informointi	
Ei saatu tietoa neuvolasta		
Neuvolasta ei infottu		
Tietämättömyys perhevalmennusmahdollisuudesta		
En ymmärtänyt, että olisin voinut osallistua mihiin perhevalmennukseen vain		
Ei saanut tietoa mitä siellä käytiin läpi		
En kokenut tarpeelliseksi	Valmennuksen kokeminen tarpeelltomana ja muualta saatu tieto	Valmennusta ei koettu tarpeelliseksi
En kokenut tarvetta		
Emme kokeneet tarpeelliseksi kaikkia aiheita		
En kokenut kiinnostavaksi/tarpeelliseksi		
Ei vastannut meidän tarpeita		
En uskonut oppivani mitään uutta		
Ei koettu tarpeelliseksi, koska lähipiirissä paljon lapsiperheitä		
Mies ei kokenut aiheita tärkeäksi		
Sain tietoa netistä ja Facebookin ryhmistä		
Sain riittävästi infoa neuvolasta, netistä ja läheisiltä ihmisiltä		
Luottamus omaan pärjäämiseen		
Koin sen turhana, luottamus omiin kykyihin		
Luottamus omaan kykyyn selviytyä synnytyksestä ja pärjätä äidin vaistolla		
Aiempi kokemus lapsista		
Aiemmin kohdatut huonot kokemukset valmennuksista	Huonot kokemukset ja kuulopuheet neuvolasta tai valmennuksista	Epämukavat kokemukset valmennuksista
Huonot kokemukset neuvolasta		

Olen kuullut niin paljon huonoa, kuten vanhentuneen tiedon jako		
Luottamusputa työntekijöitä kohtaa		
Ohjaajien epämukava suhtautuminen nuoriin vanhempiin.	Epämukavuus liittyen ikään ja julkiseen keskusteluun	
Keskustelu itseä huomattavasti vanhempien äitien kanssa tuntui kiusalliselta ja vahvat mielipiteet johti alistuneeseen oloon.		
En tykkää puida valintojani julkisesti		
Ryhmien koko		Tyytymättömyys valmennuksen sisältöön tai järjestelyihin
En halua luokkakavereideni järjestämään perhevalmennukseen		
Vain keskustelua koko ryhmän kanssa		
Valmennuksen kesto		
Omat yliherkkyydet esim. hajusteille.	Henkilökohtaiset syyt	Äideistä johtuvat syyt
Nuori ikä		
Unohdus		
Muut suunnitelmat		
Tulin kipeäksi		
Ennenaikainen synnytys	Ennenaikainen synnytys	
Emme ehtineet, ennenaikainen synnytys		
Keskosena syntynyt lapsi		
Mitä perhevalmennukselta toivotaan?		
Tieto	Valmennuksesta tiedottaminen	Paremmiin järjestetty valmennus
Tieto valmennuksesta		
Asiasta tiedottaminen neuvolassa.		
Neuvolasta enemmän tietoa ja ohjausta osallistumisesta		

Neuvolasta olisi pitänyt saada infoa		
Valmennuksen mainostaminen		
Kattavammat ennakkotiedot sisällöstä		
Saatavuus	Vaihtoehtoisia ajankohtia valmennukselle	
Eri vaihtoehdot ajankohdalle		
Eri vaihtoehdot ajankohdalle, jotta pääsisi yhdessä		
Laajemmat ajankohdat		
Parempi aika		
Ilta-aikoja		
Aamupäiväaikoja		
Kellonaika ei itsessään herättänyt innostusta		
Olisi järjestetty viikonloppuna		
Valmennusten parempi järjestys		
Mahdollisuus käydä vapaammin pitkin raskautta eikä vain raskauden loppuvaiheessa		
Lyhyempi kesto		
Paikka itsessään ei herättänyt innostusta		Valmennuspaikkojen parempi sijainti
Parempi sijainti		
Sijainti		
Ei olisi tarvinnut erikseen ilmoittautua jokaista kertaa varten	Ilmoittautumisen helpottaminen	
Mahdollisuus ilmoittautua lyhyellä varoitusajalla töiden vuoksi		
Toiminnalliset harjoitteet	Kiinnostavampi ja toiminnallisempi sisältö	Valmennuksen parempi sisältö ja ilmapiiri
Mielenkiintoisemmat aiheet, kuten aktiivinen synnytys, lääkkeettömät kivunlievitykset		
Asioiden, kuten vauvan hoidon ja synnytyksen havainnollistaminen esim. kuvin		

Synnytysohjelma muutoin kuin verkossa toteutettuna		
Rennompi ilmapiiri	Miellyttävämpi ilmapiiri ja kohtaaminen	
Yksilöllisempi kohtaaminen ilman kategorisointia		
Nuorempien odottajien ryhmä, samalla aaltopi-tuudella olevilta ihmisiltä vertaistukea		
Ohjaajaksi ajantasaiset koulutukset käynyt ohjaaja	Kokeneet ohjaajat tai mahdollisuus valita ohjaaja	Kokeneet ohjaajat tai mahdollisuus valita ohjaaja
Kokeneiden ammattilaisten järjestämä valmennus		
Mahdollisuus valita valmennuksen ohjaaja		
Parempi muisti	Henkilökohtaiset toiveet	Henkilökohtaiset toiveet
Motivointi/palkkio, esim. raha		
Täysiaikainen raskaus		
Jos olisin kokenut tarpeelliseksi		
Eri ajankohtia; aamupäiväaikoja, ilta-aikoja, viikonloppuaikoja	Vaihtoehtoisia valmennusajankohtia	Toiveet valmennuksen järjestelyille
Valinnanvaraa ajankohtiin		
Eri ajankohtia, iltapv, aamu, vklp		
Eri ajankohtia järjestämiseen		
Ajankohtia sekä aamu- että iltapäiville ja mahdollisesti myös viikonlopuille		
Järjestettäisiin ilta-aikoina, jotta puolisokin pääsisi		
Ilta-aikoja		
Toteutus illalla		
Ajankohdat myöhemmin päivällä, jotta työssäkäyvät voi osallistua		
Järjestettäisiin myös viikonloppuisin		
Käynti valmennuksissa omaan tahtiin		
Ajankohta viimeisellä kolmanneksella		

Valmennuskerran aikataulu joustavammaksi Toiveena että aikaa jäisi kysymyksille ja keskusteluille	Valmennuksen lyhyempi kesto ja kiireettömyys		
Riittävä määrä tapaamisia			
Lyhyempi			
Valmennuskerran kesto 1-2h			
Pari tuntia kerrallaan			
Sisäilmaltaan puhtaissa tiloissa	Puhdas sisäilma ja helppo sijainti		
Helpossa lokaatiossa			
Tiedonkulun parantaminen ohjaajien välillä toiston välttämiseksi	Parempi tiedottaminen		
Valmennuksesta tiedottaminen			
Parempi tiedottaminen			
Aiheiksi ...synnytytys ja erilaiset kivunlievityskäytännöt...	Synnytyksen kivunlievitysten, synnytysasentojen ja -tapojen läpikäyminen	Toiveet valmennuksen sisällölle	
Käsitellään synnytyksen ...kipulääkitys...			
Supistuskipujen lääkelliset ja lääkkeettömät keinot			
Luonnonmukaisista kivunlievityksistä kertominen			
Lääkkeettömien menetelmien kokeilua			
Kivunlievitys ja synnytysasennot kiinnostavia aiheita			
Ponnistus asentojen kokeilemistä			
Hengitysharjoitukset			
Hengitystekniikan kokeilua synnytykseen			
Synnytysvalmennuksessa kerrottaisiin kiireellisestä ja hätäsektiosta			
Muista synnytystavoista puhuminen kuten sektio ja käynnistys			
Synnytykseen valmistautuminen			Synnytyksen läpikäynti ja siihen valmistautuminen
Synnytykseen valmistautuminen			

Käsitellään synnytyksen ...kulku...		
Keskittyminen olennaiseen (...synnytys...)		
Synnytyksen läpikäynti		
Aiheiksi raskauden eteneminen, synnytys...		
Faktatietoa naisen kehon toiminnoista synnytyksen aikana		
Synnytysvalmennukseen panostaminen		
Synnytys ja imetys eri kertoina, jotta aikaa olisi enemmän		
Googlasta saanut valmennuksia paremmin tietoa synnytykseen valmistautuminen	Synnytysvalmennus muuten kuin videolla tai verkossa	
Synnytysvalmennuksen toteuttaminen muulla tavalla kuin internetissä		
Synnytysvalmennut muuten kuin videolla		
Synnytysvalmennus muuten, kun videoilta		
Tutustua rauhassa synnytyssaleihin ja sairaalan käytäntöihin	Tutustuminen synnytyssairaalaan	
Tutustuminen sairaalaan		
Synnytysosastoon tutustuminen		
Synnytyksen jälkeiseen hoitoon panostaminen, erityisesti henkinen puoli	Lapsivuodeajan huomioiminen	
Tapaamisia vauvan syntymän jälkeen		
Tietoa ...imetyksestä	Avointa keskustelua imetyksestä ja siihen liittyvistä haasteista	
Imetyksen korostaminen		
Enemmän imetysasioista puhumista		
Imetysaihe hyvin tarpeellinen		
Keskittyminen olennaiseen (imetys...)		
Nyky aikaista tietoa imetyksestä...		
Imetyskerta lähemmäs synnytystä, tuntuu raskauden keskivaiheilla kaukaiselta		

Imetysvalmennus olisi hyödyllisempi synnytyksen jälkeen			
Maidonnousun ongelmista keskusteleminen			
Imetykseen liittyvän tunnepuolen esiintuominen, esim. mahd. imetyspettymys			
Tietoa imetyksen epäonnistumisesta, rintatulehduksesta ja sen ehkäisystä			
Korvikkeista puhuminen imetysvalmennuksessa ilman pelottelua			
Korvikkeista puhuminen neutraalisti			
Tietoa vauvan hoidosta...	Vauvan hoito ja käsittely		
Tietoa vauvanhoidosta ja vauvan yleisimmistä vaivoista sekä niiden hoidosta			
Vastasyntyneen hoidon läpikäyminen			
Vauvan käsittelyä olisi hyvä käydä läpi			
Enemmän tietoa vauvan hoitamisesta			
Vastasyntyneen hoito ja käsittely			
Vauvan perushoidon läpikäynti			
Toiveena saada ohjeita ja opastusta vauvanhoitoon ja vauvaperhearkeen aina vaipanvaihdosta vauvan eri kehitysvaiheisiin			
Aiheiksi ...vauva-arki		Vauva- ja lapsiarjen läpikäyminen haasteineen sekä vauva-ajan hankinnat	
Nykyaikaista tietoa ...vauva-arjesta			
Monipuolinen valmistautuminen vanhemmuuteen			
Arjen muutosten läpikäynti: unet, kotityöt...			
Konkreettista apua ja neuvontaa			
Vauvaperheitä koskevista ongelmista kertominen: rytmin hakeminen, refluksi, vatsavaivat, koliikki			
Pikkuvauva-ajan ongelmista puhuminen, esim. refluksi			

Kerrotaan myös vaikeista asioista; synnytyksen jälkeinen masennus, koliikki, imetysongelmat		
Tietoa siitä, kuinka sitovaa elämä vauvan kanssa on		
Keskittyminen olennaiseen (...varhaiset viikot lapsen kanssa, ensiapu/elvytys/vastaava)		
Mitä tehdä, jos lapsi sairastaa, lapsen hoito, jos itse sairastaa		
Infoa hankinnoista vauvalle		
Tietoa turvaistumista Internetistä ja keskustelupalstoilta saa paljon tietoa		
Kokemus-asioita olisi kiva kuulla		
Isomman lapsen ruokasuositukset ja rokotteet		
Käsiteltäisiin ruokarajoitteet, käsiteltäisiin neuvolakäynnit		
Kelan etuudet erikoistilanteissa	Tietoa lapsiperheiden tukitoimista ja palveluista	
Kelan etuudet erityistilanteissa esim erityishoitoraha		
Mitä apuja kunnalta saa		
Arjen tukemisen mahdollisuudet, mikäli odottajalla ei tukiverkkoa		
Tietoa käytettävissä olevista lapsiperheiden palveluista		
Omien voimavarojen, parisuhteen ym. "hoitoon"	Keinoja parisuhteen ylläpitoon ja hoitoon	
Vinkkejä parisuhteen hoitoon vauva-ajalle		
Keinoja ja välineitä parisuhteen ylläpitoon		
Arjen muutosten läpikäynti: ...läheisyys yms.		
Vinkkejä vanhempien vapaa-ajan huomiointiin vauva-aikana		
Parisuhteen muuttuminen vauvan saavuttua käsiteltävänä aiheena		

Perhevalmennusta myös ensimmäisen lapsen jälkeenkin	Monipuolisempi, ajantasaisempi ja toiminnallisempi toteutus	Valmennuksen laadukkaampi toteutus
Nykytutkimuksen ja nykysuosituksen mukaiset neuvot käyttöön		
Monipuolisempi		
Vähemmän dioista lukemista ja videoiden katselua!		
Valmennuksen asiat myös paperille		
Kehittäminen digitaaliseen muotoon, usein kysytyt kysymykset, niille, jotka eivät pääse osallistumaan		
Nettivalmennus tai chat-palvelu vaihtoehtona		
Parempi organisointi		
Vaivaannuttavat ryhmäkeskustelut pois		
Enemmän ryhmätyöskentelyä, jotta tutustuisi muihin		
Ryhmäpainotteisempi		
Jotain toiminnallista ja persoonallisempia toteutustapoja		
Käytännönläheinen ja totuudenmukainen ote esimerkein		
Ei kaunistelua	Avoin ilmapiiri ja yksilöiden huomiointi	
Esiintymiskammoisten huomiointi ryhmätilanteissa		
Otettaisiin kaikki mukaan, kun joukossa hiljaisempia		
Yksityisasiosta keskusteleminen ryhmässä kiuksallista		
Yksilöllisempää valmennusta ja neuvontaa		
Yksinodottajien huomiointi		
Avoin ilmapiiri tärkeää		
Sisällöltään avointa ja kannustavaa		

Neuvoloissa mainintaa aktiivinen synnytys -ryhmästä tai vauvahautomosta	Kolmannen sektorin hyödyntämisen perhevalmennuksessa	Kolmannen sektorin hyödyntäminen perhevalmennuksessa
Tietoa imetystä tukevista tahoista, kuten Imetyksen tuki ry ja imetyspoli		
Imetyksen läpikäyminen, esim. Imetystuki ry:läisen kanssa		
Isille oma kurssi	Puolisoiden huomioiminen	Puolisoiden huomioiminen
Isän/puolison roolin huomiointi vauvaperheessä		
Isille enemmän mahdollisuuksia osallistua		
Miesten kokemuksia tuleville isille		
Mahdollisuus luoda esim. Whatsapp-ryhmä valmennuslaisten kesken, yhteisöllisyyden/vertaistuen lisääminen tiedonvälityksen lisäksi	Vertaistuellisuus ja ryhmäytymisen tukeminen	Vertaistuellisuus ja ryhmäytymisen tukeminen
Tavata muita samassa tilanteessa olevia.		
Samalla porukalla useampi kokoontuminen helpottaisi vertaistuen saantia		
Iso ryhmäkoko vaikuttaa keskusteluhalukkuuteen		
Esittäytymiskierros joka kerralle		
Kiinnitettäisiin huomioita synnyttäjien ikään, toimin mieluusti omanikäisten kanssa		
Keskusteluseura toisista vanhemmista		