

Noora Sjöblom & Elina Vakkuri

## **Imeväisikäisen vauvahieronta**

Vauvahierontaa hyödyntäneiden vanhempien kokemuksia

Opinnäytetyö

Syksy 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Terveydenhoitaja (AMK)

**SeAMK** 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU  
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Terveydenhoitaja (AMK)

Tekijät: Noora Sjöblom & Elina Vakkuri

Työn nimi: Imeväisikäisen vauvahieronta: Vauvahierontaa hyödyntäneiden vanhempien kokemuksia

Ohjaajat: Katriina Kuhalampi, THM & Tiina Hemminki TtM

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 46

Liitteiden lukumäärä: 4

---

Vauvahieronta on vanha menetelmä, joka on muovautunut monella tapaa eri kulttuureissa vuosisatojen aikana. Pitkästä historiasta huolimatta vauvahieronnan hyötyjä on ryhdytty tutkimaan vasta viime vuosikymmeninä ja muutenkin vauvahieronnasta on saatavilla vain vähän tutkimustietoa. Suomessa vauvahieronta luetaan vaihtoehtoishoitoihin. Sitä voi harjoittaa eri tekniikoin vanhemman tai ammattilaisen toimesta. Terveydenhoitaja voi kertoa vanhemmille vauvahieronnan mahdollisuudesta, mutta lisäksi on kerrottava, että vauvahieronta ei kuulu ainakaan vielä näyttöön perustuviin hoitomuotoihin.

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin vanhempien kokemuksia vauvahieronnasta ammattilaisen toteuttamana. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Balance Care Oy:n kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa vauvahieronnan eduista lastenneuvolan terveydenhoitajien ohjaustyön tueksi. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, mitä vauvahieronta on sekä selvittää vauvahierontaa hyödyntäneiden vanhempien kokemuksia. Opinnäytetyöllä haluttiin selvittää, mitä vauvahieronta on ja minäkalaisia kokemuksia vauvan vanhemmilla on hieronnasta. Tässä opinnäytetyössä selvitettiin, millaista ohjausta vanhemmat olivat saaneet terveydenhoitajalta sekä vanhempien toiveita siitä, kuinka terveydenhoitajan tulisi jatkossa kertoa muille vanhemmille vauvahieronnasta. Opinnäytetyö toteutettiin käyttäen kvalitatiivista tutkimusmenetelmää ja haastatteluissa käytettiin teemahaastattelua. Haastatellut vanhemmat löytyivät yhteistyökumppanin kautta. He kaikki olivat käyneet vauvansa kanssa ammattilaisen toteuttamassa vauvahieronnassa

Opinnäytetyön tuloksena selvisi, että vauvahieronta on kokonaisvaltaista imeväisikäisen lapsen hyvinvoinnin tukemista. Tämän opinnäytetyön tulokset osoittivat myös, että vauvahieronnalla on monia hyötyjä imeväisikäisen kasvuun ja kehitykseen. Vanhempien kokemukset vauvahieronnasta olivat positiivisia ja he kokivat vauvojensa saaneen siitä apua erilaisiin ongelmiin. Vanhemmat kokivat myös vauvahieronnasta olleen heille itselleen hyötyä. Haastatellut vanhemmat toivoivat, että terveydenhoitajat kertoisivat jokaiselle vanhemmalle vauvahieronnasta vaihtoehtoisuutena.

Avainsanat: vauvahieronta, kosketus, imeväisikäinen, terveydenhoitaja

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Public Health Nursing

Authors: Noora Sjöblom & Elina Vakkuri

Title of thesis: Infant massage: Experiences of parents who have benefited of baby massage

Supervisors: Katriina Kuhalampi MNSc & Tiina Hemminki MHSc

Year: 2020

Number of pages: 46

Number of appendices: 4

---

Baby massage is an old method that has shaped in many ways in different cultures over the centuries. Despite a long history, the benefits of baby massage have only been explored in recent decades, and there is not that much research data. In Finland, baby massage is an alternative treatment and it can be practiced with different techniques by a parent or a professional. A public health nurse can tell parents about the possibility of baby massage, but parents have to know that baby massage is not yet one of the evidence-based treatments, at least not yet.

This thesis examined parents' experiences of baby massage performed by a professional. The thesis was carried out in collaboration with Baby Care Oy. The aim of the thesis was to provide information about the benefits of baby massage to support the guidance work of child health clinic public health nurses. The purpose of the thesis was to study what baby massage is and to find out the experiences of parents who have used baby massage. The aim of the thesis was to find out what baby massage is and what kind of experiences the baby's parents have about massage. In this thesis, it was found out what kind of guidance the parents had received from the public health nurse and the parents' wishes about how the public health nurse should inform other parents about the baby massage in the future. The thesis was carried out using a qualitative research method, and a thematic interview was used in the interviews. The parents interviewed were found through our partner. They had all had a baby massage done by a professional to their baby.

As a result of the thesis, it became clear that baby massage is a comprehensive support for the well-being of an infant child. The results of this thesis also showed that baby massage has many benefits for infant growth and development. Parents' experiences of baby massage were positive, and they felt that their babies had received help with various problems. Parents also felt that baby massage was beneficial to them. The parents interviewed hoped that the nurse would tell each parent about the baby massage as an alternative treatment.

Keywords: baby massage, touch, infant, public health nurse

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 VAUVAHIERONTA IMEVÄISIKÄISEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKENA.....	7
2.1 Vauvahieronnän historia.....	7
2.2 Vauvahieronnän vaikutukset imeväisikäisellä.....	8
2.3 Vauvahieronta ja sen toteutus.....	11
2.4 Vauvahierontaa erityistapauksissa.....	14
2.5 Vauvahieronnän vasta-aiheet.....	16
2.6 Vauvahieronnän merkitys vanhemman ja vauvan väliseen varhaiseen vuorovaikutukseen.....	17
2.7 Baby Balance® -vauvahieronta.....	19
3 TERVEYDENHOITAJA IMEVÄISIKÄISEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKENA.....	21
3.1 Vanhemmuus ja perhe.....	21
3.2 Imeväisikäinen.....	22
3.3 Lastenneuvola.....	24
3.4 Terveydenhoitajatyö.....	24
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	28
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	29
5.1 Kvalitatiivinen tutkimus.....	29
5.2 Aineiston kerääminen.....	29
5.3 Aineiston analysointi.....	31
6 TULOKSET.....	32
6.1 Vauvahieronnän määritelmä vanhempien näkökulmasta.....	32
6.2 Vanhempien kokemuksia vauvahieronnasta.....	33

6.3 Vanhempien kokemukset ja toiveet terveydenhoitajan ohjauksesta vauvahierontaan.....	35
7 POHDINTA .....	37
7.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	37
7.2 Opinnäytetyön tulosten pohdinta ja johtopäätökset.....	38
7.3 Oman toiminnan pohdinta ja jatkotutkimusaiheet.....	40
LÄHTEET .....	43
LIITTEET .....	47

# 1 JOHDANTO

Perusluottamus rakentuu ihmisen ensimmäisen elinvuoden aikana, minkä vuoksi se on tärkeää aikaa vauvan psyykkiselle kehitykselle. Äidin ja vauvan välinen puutteellinen vuorovaikutus voi vaikuttaa vauvan psykologiseen kehitykseen negatiivisesti. (Gürol & Polat 2012, 1.) Vauvahieronnalla avulla vanhempien ja vauvan välinen varhainen vuorovaikutus vahvistuu. Vauva ymmärtää paremmin kehonkieltä kuin puhetta. Hieroessaan vanhemmat voivat oppia tunnistamaan vauvansa tarpeita paremmin. Vauvahieronta vaikuttaa lapsen fyysiseen kehitykseen positiivisesti vilkastuttamalla verenkiertoa, auttamalla ruuansulatuksessa ja syventämällä hengitystä. (Health & Bainbridge 2007, 8–12.)

Vauvahieronnalla on pitkät juuret maailmalla. Suomeen se on rantautunut 1978 (Rikala 2008, 73). Terveystyöntekijän työssä on tärkeää osata hyödyntää erilaisia työskentelytapoja ja -metodeja, joilla voi tukea koko perheen hyvinvointia. Vauvahieronnalla tietoisuuden lisääminen terveydenhoitajille on tärkeää. Terveystyöntekijät voisivat kertoa vauvahieronnasta mahdollisuudesta vanhemmille, jotta vanhemmat osaisivat tarvittaessa hyödyntää hierontaa osana vauvan hoitoa. Tässä opinnäytetyössä käsitellään vauvahierontaa ja siitä saatavia hyötyjä, niin vauvalle kuin myös vanhemman ja vauvan väliselle vuorovaikutukselle.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa vauvahieronnasta lastenneuvolan terveydenhoitajien ohjaukseen tueksi. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, mitä vauvahieronta on sekä selvittää vauvahierontaa hyödyntäneiden vanhempien kokemuksia. Tässä opinnäytetyössä on keskitytty imeväisikäisen vauvahierontaan.

## 2 VAUVAHIERONTA IMEVÄISIKÄISEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKENA

### 2.1 Vauvahieronnan historia

Vauvahieronnan perinteet yltävät pitkälle historiaan, sitä on käytetty jo satojen vuosien ajan muun muassa Aasiassa, Afrikassa ja Etelä-Amerikassa. Vauvahieronta on eri puolilla maailmaa hieman erilaista. Intiassa vauvahieronnan opit kulkevat suvussa ja tekniikat opetetaan äidiltä tyttärelle. Intiassa vauvahieronta aloitetaan vasta napanuorantyyngän irrottua, Afrikassa taas hieronta voidaan aloittaa jo heti lapsen syntymäpäivänä. (Heath & Bainbridge 2007, 52–54.)

Vauvahieronta on tullut maailmalla tunnetuksi ranskalaisen synnytyslääkärin Frederick Leboyerin ja vauvahieronnan ohjaajien liiton perustajan Vimala McCluren kautta. He ovat opiskelleet vauvahierontaa 1970-vuoden alussa Intiassa. Vuonna 1976 Leboyer kirjoitti aiheesta ensimmäisen länsimaalaisen teoksen, jonka nimi on *Loving hands: The Traditional Art of Baby Massage*. Kyseinen teos pohjautuu intialaisen vauvahieronnan perinteisiin. (Rikala 2008, 73–76.)

McClure työskenteli Intiassa orpokodissa, jossa hän sai oppia samasta tekniikasta kuin Leboyer. McClure lisäsi oppeihinsa ruotsalaista hierontaa, jalkavyöhyketerapiaa ja joogaa. Nämä kaikki tekniikat ja tyyli yhdessä täydensivät toisiaan. McClure kirjoitti vuonna 1979 teoksen *Infant Massage A Handbook for Loving Parents*, joka on yksi vauvahieronnan merkittävimmistä teoksista. (Rikala 2008, 73–76.)

Suomeen vauvahieronta on rantautunut 1978, jolloin ensimmäisen luvan vauvahierontaan sai Ensi- ja turvakotien liitto. Luvalla sai käyttää filosofian tohtorin Ruth Ricen RISS-tekniikkaa (Rice Infant Sensimotor Stimulation Technique). RISS-tekniikka on kehitetty alun perin keskoslapsille. Sen huomattiin tuottavan keskoslapsille mielihyvää, jonka seurauksena he virkistyivät ja paino alkoi nousta. On huomioitavaa, että hieronnan katsotaan soveltuvan keskoslasten sijaan myös muille vastasyntyneille. (Rikala 2008, 74.)

Synnytyksessä vauva tulee ulos turvallisesta paikasta eli kohdusta. Kokemus voi olla vauvalle hyvin traumaattinen. RISS-tekniikalla yritetään jatkaa samaa hyvän olon tunnetta, jota sikiö kokee kohdussa ollessaan. RISS- tekniikka perustuu jatkuvuushypoteesiin, joka tarkoittaa sitä, että vauva tarvitsee heti syntyessään samantaisia tuntemuksia ja kokemuksia kuin on kohdussa saanut. (Arponen & Airaksinen 2004, 154.) RISS-tekniikassa hieronta aloitetaan hyvin rauhallisesti ja varovasti vauvaa kuunnellen. Vauva voi yrittää viestittää esimerkiksi haukottelemalla tai nikottelemalla, ettei kestä saamaansa kosketusta sillä hetkellä. (Rikala 2008, 124–125.)

## 2.2 Vauvahieronnan vaikutukset imeväisikäisellä

Tuntoaisti kehittyy ensimmäisenä ja säilyy pisimpään ihmisen aisteista. Lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että kosketuksella on monia positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Vauvahieronnassa kosketuksen merkitys korostuu. (Mäkelä 2005, 1544–1545.) Kosketustunto on tärkeässä roolissa vastasyntyneelle, koska sen avulla vauva alkaa havaitsemaan ja tutkimaan ympäristöään. Vauvan kosketustuntoa voi stimuloida hieronnalla. (Gürol & Polat 2012, 1.) Lempä kosketus viestittää turvallisuudesta ja viestittää aivoille lupaa rauhoittua. Vauva säätelee tunteitaan ja tuntemuksiaan kosketuksen avulla. Läheinen ihokontakti vauvan ja vanhemman välillä on tärkeää, koska se lisää turvallisuudentunnetta, itsetuntoa, yhteenkuuluvuutta ja lisäksi vauvan kokemusta vanhempien välittämisestä. (Cacciatore ym. [viitattu 16.4.2020].) Välitön ihokontakti auttaa äitiä ja vauvaa toipumaan synnytyksestä ja edistää imetyksen käynnistymistä. Se herättää äidille halun hoivata vauvaa ja vauvalle halun imeä rintaa. Ihokontakti antaa vauvalle turvallisuudentunnetta kohdun ulkopuoliseen elämään ja se tutustuttaa vauvan äidin bakteerikantaan. Ihokontakti auttaa pitämään vauvaa lämpimänä, eikä vauvan tarvitse käyttää energiaansa pitääkseen lämpöä yllä. (Sariola 2014, 283–284.)

Kosketus ja säännöllinen hieronta lisäävät vauvan aivolisäkkeessä muodostuvan kasvuhormonin tuotantoa. Vauvan lihaskoordinaatio vahvistuu hieronnan avulla, jolloin käsien ja jalkojen oikaiseminen helpottuu. Tutkimuksissa on ilmennyt, että keskosille tehty vauvahieronta auttoi painonnousussa ja uni-valverytmissä kenguruhoidon lailla. (Mäkelä 2005, 1545.) Kenguruhoidossa vauva riisutaan vaatteistaan ja



nostetaan vasten äidin tai isän paljasta rintakehää (Koivuneva ym 2012, 4; Ramsland ym. 2018, 40). Kenguruhoito on vauvalle tärkeää. Kenguruhoitossa ja vauvahieronnassa vauva kokee lämpöä, läheisyyttä ja hyvää kosketusta sekä kuulee tuttuja ääniä kohtuajoilta vanhempien jutellessa hieronnan aikana. (Ramsland ym. 2018, 40.)

Tutkimuksissa selviää, että vauvoilla, joita on hierottu, on huomattavasti vahvempi kiintymyssuhde vanhempiinsa kuin vauvoilla, joita ei ole hierottu (Gürol & Polat 2012, 39). Kosketusta on kahta tyyppiä, näitä ovat hoitava kosketus ja vastasyntyneen hieronta. Hoitavaan kosketukseen kuuluu vauvan päivittäiset toimenpiteet kuten vaipan vaihto ja ravitsemus. Hierontakosketus on metodologisempi, jonka tarkoituksena on stimuloida vauvaa. On olemassa erilaisia menetelmiä kuten kinesoteettinen stimulaatio sekä tuntoaistin stimuloiminen. (Leonard 2008, 40.)

Vauvalla on koliikki, kun hän itkee kolmena päivänä viikossa vähintään kolme tuntia. Lisäksi tämä tulee tapahtua vähintään kolmen viikon ajan. (Jalanko 2019.) Usein koliikkilapsilla kaasua jää ruuansulatuskanavaan, joka tuottaa vatsassa epämiellyttävää tunnetta. Tähän vanhemmat ovat löytäneet apua vauvahieronnasta. Koliikkivauva on tuskainen ja usein kivuliaan oloinen. (Rikala 2008, 17.) Kivun tunnistaa itkun lisäksi siitä, että vauva nostelee jalkojaan vatsan päälle tai laittaa selän kaarevaksi. Hyvä aika koliikkisen vauvan hieronnalle on yleisesti alkuillasta, koska silloin koliikkioireet ovat usein pahimmillaan. Hieronta auttaa vauvaa rentouttamaan vatsaa ja ruuansulatuskanavaa, ja se tulisi tehdä vähintään tunnin kuluttua ruokailusta oireiden helpottamiseksi. Vauvaa ei tulisi hieroa vatsasta, jos hänellä on herkkä vatsa tai ripulia. (Kellelt 2020, 88–89.) Suomalaisessa koliikkitutkimuksessa hierottiin vauvoja kokonaisvaltaisesti. Tutkimus tehtiin kolmellekymmenelle viidelle koliikkivauvalle, ja heille toteutettiin kolme tai neljä hoitokertaa. Viidellätoista vauvalla koliikin oireet hävisivät kokonaan, lopuillakin oireet helpottuivat. (Hannula ym. 2019, 1–9.)

Vauvahierontaa voidaan hyödyntää vauvan ummetuksen hoidossa. Jos vauva ei ole ulostanut kolmeen päivään, hän kärsii ummetuksesta. Lisäksi kova uloste ja pinnistely ovat ummetuksen merkkejä. (Heath & Bainbridge 2007, 82.) Hieronta auttaa suolen toiminnassa. Hieronta stimuloi vatsan alueella vagushermon toimintaa, joka helpottaa esimerkiksi glukoosin ja insuliinin vapautumista, jolloin ruoka imeytyy paremmin. (Walker 2004, 9.) Yleinen tapa ummetuksen helpottamiseen on nostella

vauvan polvia vatsan päälle. Toinen vaihtoehto on hieroa vatsaa kellonsuuntaisesti. Hieronnan lisäksi täytyy huolehtia vauvan riittävästä nesteensaannista ja terveellisestä ravitsemuksesta. (Kellelt 2020, 88–92.)

Vauvalle alkaa puhjeta hampaita neljän ja kuuden kuukauden ikäisenä. Monille vauvoille hampaiden puhkeaminen saattaa nostattaa lämpöä ja tuoda epämukavaa oloa. Hetkittäistä helpotusta on löydetty hieromalla vauvaa kasvoista, ikenistä ja leuasta. Hieronta auttaa vauvan kasvojen lihaksia rentoutumaan ja nopeuttaa verenkiertoa suun ympärillä. Tämä nopeuttaa hampaiden puhkeamista ja vähentää painetta ikenissä. (Kellelt 2020, 94.)

Eräässä tutkimuksessa keskoslapsia hierottiin kolme kertaa päivässä 15 minuuttia kerrallaan, kymmenen päivän ajan. Tutkimustuloksissa selvisi, että hierottujen keskoslasten painonnousu oli 47 % nopeampaa kuin keskoslasten, joita ei hierottu. Hierotut keskoslapset olivat virkeämpiä ja enemmän hereillä sekä heidät kotiutettiin keskimäärin kuusi päivää aikaisemmin sairaalasta. Tutkimuksessa käytettiin painehierontaa, joka stimuloi tunto- sekä paineresseptoreita. (Field 2014, 147–148.)

Vauvahieronnan on tutkittu alentavan vauvan stressitasoja. Tutkimuksessa vauvoilta otettiin verinäytteet 45 minuuttia ennen hieronnan alkua ja tunti hieronnan loppumisen jälkeen. Stressihormoniarvot olivat alhaisemmat hieronnan jälkeisessä mitauksessa. Hierontaa saaneet vauvat itkivät vähemmän ja osoittivat vähemmän stressikäyttäytymistä kuten irvistelyä ja käsien pitämistä tiukasti nyrkissä. (Field 2014, 150–151.) Vauvahieronnasta on löydetty apua vauvan kiputiloihin. Kivunlievitys perustuu siihen, että hieronnan myötä keho tuottaa enemmän endorfiinia, jonka myötä kipuaistimukset pienenevät. (Walker 2004, 8.) Vauvahieronnan aikana sekä vauvan että vanhemman elimistöön vapautuu oksitosiinia (Garmy 2007, 33).

Tutkimusten perusteella vauvahieronta syventää vauvan hengitystä, jonka on todettu voivan estää jopa kätkytkuolemia. Vauvahieronta vilkastuttaa verenkierron (Rikala 2008, 78–79) lisäksi lymfanestekiertoa, mikä saa kuona-aineita poistumaan vauvan kehosta nopeammin. (Walker 2004, 9.) Tutkimus on esittänyt näyttöä immuunipuolustuksen paranemisesta vauvahieronnan avulla. Sen on osoitettu lisäävän T-solujen tuotantoa, jotka auttavat kehoa suojautumaan infektioilta. (Walker

2004, 9; Kellett 2020, 10.) Hieronta rauhoittaa ja lohduttaa vauvaa, mikä auttaa hengitys- ja univaikeuksissa (Kellett 2020, 100). Hieronta auttaa vauvaa rauhoittumaan ennen nukahtamista viestimällä vauvalle, että on aika nukahtaa. Hieronta tulisi lopettaa ennen vauvan nukahtamista, jotta vauva oppii nukahtamaan yksin. Useat vanhemmat toteuttavat vauvahieronnan kaltaista sivelyä vauvalleen vaistomaisesti ennen nukkumaan menoa. (Heath & Bainbridge 2007, 46–47.)

### **2.3 Vauvahieronta ja sen toteutus**

Vauvahieronnan hyödyt tulevat esiin parhaiten hieronnan ollessa säännöllistä. Ensimmäisillä kerroilla hierontaan totutaudutaan, ja tämän vuoksi hieronnan kesto tulisi olla vain muutaman minuutin. Ensimmäiset hierontakerrat ovat oppeja hierojalle ja hierottavalle. Tavallisimmillaan koko kehon hieronta kestää noin 20 minuuttia. (Kellett, 2020, 12.) Vauvahieronta poikkeaa aikuisille tehtävästä hieronnasta monin tavoin, sillä vauvoilla ei ole jännitteitä lihaksissa samalla lailla kuin aikuisilla. Vauvahieronnassa käytetään helliä ja itsevarmoja otteita. Eniten vauva hyötyy hieronnasta ollessaan ilman vaatteita ja vaippaa. Huoneen tulisi olla lämmin, jotta vauva tuntee olonsa mukavaksi. (Kellett 2020, 12.) McClure (2018, 117) kertoo teoksessaan, että jos huone tuntuu vähän liian lämpimältä, silloin se on luultavasti hyvä lämpötila vauvahierontaan.

Hierojan tulee löytää itselleen hyvä asento. Silloin kuin vauvaa hierotaan lattialla, näitä ovat esimerkiksi polvi-istunta, jalat ristissä tai haara-asento. Selkä tulee olla suorana, jotta kumartuminen eteenpäin ei tuottaisi ongelmia tai kipua hierojalle. Hierojan tulee olla rentoutunut, sillä vauva aistii ympäristönsä kireyden. Hierojan käsien on hyvä olla lämpimät, jotta hieronta olisi miellyttävä ja rauhallinen kokemus. Hierontaliikkeet tulisi tehdä samassa järjestyksessä, jolloin vauva alkaa muistamaan järjestyksen ja osaa ennakoida liikkeitä. Kun vauva tietää mitä tapahtuu, vauva ei jännitä hierontaa. (Heath & Bainbridge 2007, 14–18.) Vauvan tulisi olla mahdollisimman lähellä hierojaa, koska läheisyys luo turvallisuudentunnetta vauvalle (McClure 2018, 116).

Jotta hierontahetki onnistuu, vauvan on oltava vastaanottavainen hieronnalle, ympäristön tulee olla rauhallinen ja hierontahetken kiireetön. Hyvä hetki hieronnalle on

esimerkiksi kylvyn jälkeen, kun vauva on rentoutunut ensin vedessä. (Walker 2004, 7.) Hyvä vuorokaudenaika hieronnalle on esimerkiksi aamu, koska silloin sekä vauva että vanhempi ovat levänneitä. Myös iltapäivän ja illan hieronnoissa on etunsa, jolloin vauva on väsynyt, mutta ei liian levoton. (McClure 2018, 115–116.)

Hieronta on yksi osa vauvahieronnan kokonaisuutta. Kokonaisuuteen vaikuttavat hierojan otteet, hieronnan rytmi, kasvoniilmeet, äänensävy, katse ja kontaktin ottaminen vauvaan. Ennen hierontaa vauvalle tulisi kertoa, että hieronta on alkamassa, jotta vauva oppisi tunnistamaan, mitä hieronta sanana tarkoittaa. Ensimmäisillä kerroilla vauva ei vielä yhdistä sanaa ja tekemistä, mutta siitä on apua myöhemmissä hieronnoissa. Hierojan tulisi olla rentoutunut ja aloittaa hieronta koskettamalla hellävaraisesti vauvaa samalla seuraten vauvan reaktioita. Jokaista liikettä olisi hyvä toistaa vähintään kolme tai neljä kertaa. (McClure 2018, 122–125.)

Vauvahieronnassa vauvaa silitetään vauvalle sopivalla rytmillä, sopivasti kehon eri kohtia painaen. Vauvahieronnan suorittaja liikuttaa kättään ylhäältä alaspäin esimerkiksi päästä selkään tai kädestä jalkaan. Hyvät hierontaotteet ovat yksinkertaisia, mutta ne välittävät paljon tunteita, huomioita ja rakkautta hierojan ja hierottavan välillä. (Heath & Bainbridge 2007, 14–88.) Hierontaotteita on paljon erilaisia. Esimerkiksi leikin yhteydessä vauvahierontaa voi toteuttaa nostelemalla vauvan jalkoja vatsan päälle ja suoraksi. Vaipanvaihdon yhteydessä hieroja voi viedä käsiään vauvan jalasta vatsaan ja vatsasta olkaan C-kirjaimen muotoisesti. Nukkumaan mentäessä hierontaa suoritetaan silittelemällä selästä hellästi ja rauhallisesti, jotta vauva rauhoittuu. Koliikkivauvoille hyvä hierontatapa on esimerkiksi koukistaa heidän jalkojaan ja viedä vatsalle, samalla hieman nilkasta painaen tai viedä kättä vatsan päällä hellästi. Hampaiden puhjetessa vauvalle hyviä otteita ovat esimerkiksi sormien liu'uttaminen leualta korviin hellästi painaen tai tehdä sormilla ympyröitä poskille. (Kellett 2020, 61–97.)

Vauvan pää on herkkää aluetta, koska pään luut eivät ole vielä luutuneet kunnolla. Vauvan ollessa neljästä kuuteen kuukauden ikäinen voi pään hierontaa kokeilla varovaisesti vauvaa kuunnellen. (McClure 2018, 156.) Pään hieronta voi olla vauvalle epämiellyttävää varsinkin, jos synnytys on ollut pitkä ja traumaattinen. Hierominen kannattaa aloittaa varovasti kokeillen muutamana päivänä peräkkäin. (Heath &

Bainbridge 2007, 32.) Kasvoja voi hieroa asettamalla sormet vauvan otsalle ja liu'uttamalla sormia sivuille ohimoille asti. Hieroja voi myös asettaa peukalot vauvan kulumien päälle ja liu'uttaa peukaloita keskeltä ulospäin. Peukaloilla voi painaa hellästi vauvan nenänvarresta liikuttamalla niitä kohti poskia. Tämä auttaa aukaisemaan poskionteloita ja rentouttamaan poskien lihaksia. Leukaa voi hieroa tekemällä etu- ja keskisormella pieniä ympyröitä. Vauvan korvia voi hieroa hellästi painaen ja liu'uttaen sormenpäitä korvien ympäri alhaalta ylöspäin kaulaan asti. Nämä liikkeet auttavat rentouttamaan leuan lihaksia ja hierovat tämän alueen imusolmukkeita. (McClure 2018, 156–161.)

Vauvan käsien hieromisen voi aloittaa asettamalla kämmenet vauvan mahan päälle ja liu'uttaa kädet yhtäaikaisesti rintaa pitkin ylös olkapäihin saakka. Tämän jälkeen voi hellästi hieroa olka- ja käsivarsia sekä suoristaa vauvan sormia. Alkuun vauva voi olla suostumaton suoristamaan käsivarsiaan, mutta lihasten rentouduttua hierontaaotetta voi hieman voimistaa, saadakseen vauvan suoristamaan käsivartensa. Kädestä voi ottaa kiinni niin, että vauvan olkavarsi on hierojan peukalon ja etusormen välissä. Tämän jälkeen vauvan kättä voi alkaa niin sanotusti puserrella, eli hieroja kiertää käsiään vastakkaisiin suuntiin. Tärkeää on, että hieronnassa käytetään tarpeeksi öljyä, että hierojan otteet liukuvat pehmeästi vauvan iholla. Vauvan kämmeniä ja sormia voi hieroa peukalolla kämmenen keskeltä kohti sormenpäitä. Vauvan sormia voi venyttää hellästi yksi sormi kerrallaan. (Heath & Bainbridge 2007, 18–19.)

Vauvan rintaa voi hieroa asettamalla etu- ja keskisormet vauvan rinnalle ja tehdä pyöreää liikettä. Vatsaa voi hieroa asettamalla toisen käden vauvan rinnan alapuolelle ja toisen vatsan päälle. Tämän jälkeen liu'uttaa rinnan alapuolella olevaa kättä vatsan päälle ja toistaa tätä vuorotellen molemmilla käsillä toisen käden aina koskettaessa vauvaa. Vatsaa voi myös hieroa asettamalla etu- ja keskisormen vauvan vatsalle ja tehdä pyörittelevää liikettä navan ympärillä. Pyörteitä voi tehdä ensin pienempiä ja vähitellen suurentaa liikettä. Pyörteitä voi myös tehdä käyttäen koko kämmentä. (Heath & Bainbridge 2007, 20–21.)

Vauvan selkähieronnassa vauva tulee kääntää vatsalleen. Pienet vauvat viihtyvät vatsallaan vain hetken aikaa, mutta isommat vauvat kannattelevat itse päätään ja voivat viihtyä vatsallaan pidempään. Selkähieronnassa voi kahdella kädellä sivellä

T:n muotoista kuviota ylhäältä alaspäin varoen kuitenkin selkärankaa. Hyvä hieronta liike on liu'uttaa molemmat kädet sivuttain vauvan alaselän päällä ristiin tai tehdä sormenpäillä selkään pieniä ympyröitä. Vauvalle miellyttävää hierontaa on liu'uttaa hierojan molempia käsiä selästä varpaisiin asti. (Kellett 2020, 52–55.)

Jalkateriä voi hieroa esimerkiksi tekemällä pyörteitä sormella jalanpohjaan samalla painaen ja alaspäin liu'uttaen. Perusotteita ovat esimerkiksi akillesjänteen sively, varpaiden venytys ja jalkapöydän hierominen. Hieronnassa vanhempi oppii tuntemaan vauvansa jalkapohjien viivat, jalkojen muodon ja ihon. (Heath & Bainbridge 2007, 23–24.) Jalkojen hierontaa voi tehdä esimerkiksi pitämällä toisella kädellä nilkasta kiinni samalla liu'uttaen toista kättä reidestä kohti nilkkaa (McClure 2018, 127). Jalkojen kiertoa voi tehdä asettamalla sormet reiden ympäri kevyesti painaen ja kiertämällä käsiä vastakkaisiin suuntiin (Heath & Bainbridge 2007, 23, 83).

Hierontaan voi käyttää esimerkiksi kylmäpuristettuja kasviöljyjä, sillä ne ovat luonnollisia, puhtaita ja lapsen herkkää ihoa ravitsevia ja kosteuttavia. Hierontaöljyä ei käytetä lapsen pään- tai kasvojen alueelle. (Kellett, 2020, 14.) Öljyjen vaikutuksia on tutkittu. Kookosöljyn ja safloriöljyn on todettu parantavan keskimääräistä painonnousua. Öljyn imeytymisen ihon läpi on todettu lisäävän triglyseridipitoisuuksia veressä. (Field ym. 2008, 75–80.)

## **2.4 Vauvahierontaa erityistapauksissa**

Vammautuneen vauvan hieronta auttaa vauvaa tuntemaan kehonsa paremmin, erityisesti jos hänellä on tuntuu puutoksia tai vajaatoimintaa muissa aisteissa. Hieronta tulee aloittaa rauhallisesti, vauvaa kuunnellen. Aluksi voi olla haastavaa lukea erityislapsen viestejä, joita hän antaa hieronnan aikana. Hierontakertojen lisääntyessä vanhempi oppii ymmärtämään vauvaansa paremmin. Alkuun on hyvä aloittaa hieronta kehon pienistä osista, kuten jaloista, jotta vauva ymmärtää mitä tehdään. Jos vauva on ollut leikkauksessa, tulee leikkauskohtien hierontaa välttää. Hieronnan edetessä liikkeitä voi lisätä, kunhan vauva on vastaanottavainen. (Kellett 2020, 134). Erityslasten vauvahieronnan aloittamisesta tulisi aina keskustella lääkärin kanssa (Kellett 2020, 124).

Vauvan ennenaikainen syntymä voi olla äidille shokki, kun valmistautuminen vauvan saapumiseen jääkin kesken (Kellett 2020, 124). Vauva määritellään keskoseksi, jos vauva on syntynyt ennen 37. raskausviikkoa. Pikkukeskosella tarkoitetaan vauvaa, joka painaa syntyessään alle 1500 grammaa tai syntyy ennen 32. Raskausviikkoa. (Terveyskylä 2019.) Vauvahieronta voi olla avain syvän yhteyden luomiseen äidin ja keskosvauvan välillä. Keskosvauvat kehittävät syntymän jälkeenkin kehon järjestelmää, mikä normaalisti tapahtuu kohdussa. Edellä mainitun vuoksi vauva on erityisherkkä, joten hieronta tulisi aloittaa hellin ja hitain ottein. Koska keskoslapsi on hyvin pieni, vauvahierontaa tehdään vain muutamalla sormella hellästi painaen. Vauvahieronnan tärkein opetus keskoslapselle on opettaa kosketuksen olevan hyvää kosketusta. (Kellett 2020, 124.)

Kuulovammaista vauvaa hierottaessa tulee poistaa mahdollinen kuulokoje hieronnan ajaksi. Hieronnan aikana ei käytetä musiikkia, vaan jatkuva katsekontakti on isossa roolissa. Hierojan tulisi kertoa ääneen, mitä on tekemässä selkeillä suunliikkeillä. Lievästi tai kokonaan kuulonsa menettäneet vauvat tarvitsevat yhtä lailla äänestä ja puhumisesta tulevia virikkeitä. Vauvaiässä korvan ja aivojen välillä olevia hermoyhteyksiä voidaan vahvistaa äänillä. (Rikala 2008, 116.)

Downin oireyhtymän tai aivovaurion seurauksena alentunutta lihasjänteyttä voidaan kehittää säännöllisellä hieronnalla. Hieronta rentouttaa lihaksia, minkä vuoksi vauvahierontaan kannattaa sisällyttää venytyksiä. Hieronnan aikana vauvalle tulisi kertoa, mitä ollaan tekemässä. Puhuminen auttaa vauvaa yhdistämään sanoja ja ääntelyä osana hierontaa. Vauvahieronta auttaa ympäristön hahmottamisessa erityisesti vauvoja, joilla on heikentynyt näkö tai hahmottamisongelmia. Hieronta opettaa lasta koskettelemaan ja tutkimaan ympäristöään. (Heath & Bainbridge 2007, 57.)

FAS-lapsilla (Fetal Alcohol Syndrome) on syntyessään heikentynyt hermojärjestelmä ja hermojen toiminta on normaalia vilkkaampaa (Rikala 2008, 121–122). Heillä on vakavia terveysongelmia, jotka johtuvat äidin alkoholinkäytöstä raskauden aikana. FAS-lapsilla on muun muassa hermostollisia kehityshäiriöitä ja vaurioita aivoissa. Monet ongelmat tulevat esille myöhemmin lapsen kasvaessa ja kehittyessä. FAS-lapset kärsivät usein myös uniongelmista. Hieronta auttaa lasta nukahtamaan paremmin, ja uni on syvempää sekä laadullisesti parempaa. Eräässä tutkimuksessa

hierontaryhmään kuuluneilla FAS-vauvoilla todettiin nopeampaa painonousua, sosiaalisempaa vuorovaikutusta, stressitasojen laskua, serotoniinitason nousua sekä vauvat olivat levollisempia kuin vauvat, joita ei ollut hierottu. (Allen 2014.)

Adoption jälkeen vauvahieronta on erinomainen tapa luoda syvempää yhteyttä lapsen ja vanhempien välillä. Hieronnan rauhoittava vaikutus vähentää stressiä kaikilta osapuolilta muutoksen keskellä. Se lisää kommunikaatiota ja tuo uusien vanhempien kosketusta tutuksi. Vanhempien ja vauvan välinen yhteys on hyvin moniulotteista, ja sitä luodaan katseilla, kosketuksella ja lämmöllä. Kaikki adoptiolapset eivät välttämättä ole kokeneet näitä yhteyksiä aiemmin, joten hieronnan avulla vauvalle voi tuoda helposti ja luonnollisesti näitä elementtejä elämään. Adoptiolapsen kanssa hieronta kannattaa aloittaa rauhallisesti ja toteuttaa aluksi lyhyempiä aikoja kuin normaalisti, jotta luottamus saadaan syntymään. (Kellett 2020, 122,130.) Eri kielisen adoptiolapsen kanssa vauvahieronta luo yhteistä kieltä, ennen sen muodostumista (Rikala 2008, 78).

## **2.5 Vauvahieronnan vasta-aiheet**

Eräässä Tutkimuksessa vauvaa hierottiin ilman katsekontaktia ja puhetta. Hieronta aiheutti vauvoilla lyhyitä muutoksia käytöksessä, esimerkiksi vauvat siirtyivät unesta hälytysvalmiuteen nopeasti ja hieronnan todettiin ylistimuloivan vauvaa. Hieronta ilman puhetta ja katsetta aiheutti sydämensykkeen ja hengityksen tiheyden huomattavaa lisääntymistä. Tutkimuksessa hierontaa suorittaneet kertoivat hieromisen olevan haastavaa ilman katsekontaktin ottamista ja puhetta. Tutkimuksessa vauvojen stressitasot mitattiin sylkeen erittyvästä kortisolista. Tulokset osoittivat, että hieronta ilman puhetta ja katsetta aiheutti vauvoille stressitasojen nousua. Tästä syystä hieronta ilman sosiaalista vuorovaikutusta ei ole hyväksi vauvalle vaan päinvastoin. (White-Traut 2004, 38.)

Hierontaa ei tulisi tehdä vauvoille, joilla on jokin sairaus, ennen kuin on keskusteltu lääkärin kanssa ja varmistanut, voiko hierontaa toteuttaa (Kellett 2020, 13). Vauvaa ei tule hieroa silloin, kun hänellä on infektio tai kuumetta. Hieronnasta tulee pidättäytyä myös, jos vauva ei ole vastaanottavainen, sillä se voi antaa huonon koke-



muksen hieronnasta. Huonot kokemukset hieronnasta voivat vaikuttaa vauvan suhtautumiseen negatiivisesti ja tehdä hieronnasta tulevaisuudessa jopa vastenmielistä. (Arponen & Airaksinen 2001, 156.) Hieronnan aikana vauvat viestivät, kokevatko kosketuksen epämiellyttävänä. Itku ja levoton liikehdintä ovat merkkejä, että hieronta tulisi keskeyttää ja luoda uudestaan yhteys vauvaan puhumalla hänelle rauhallisella äänensävyllä ja ottamalla katsekontakti. (Kellet 2020, 13.)

Rokotuksen saanutta vauvaa voi hieroa, mutta rokotuskohtaa tulee välttää. Jos vauvalle nousee lämpöä rokotuksen jälkeen, tulee hierontaa välttää siihen asti, kunnes vauvan ruumiinlämpö palautuu normaaliksi. (Kellet 2020, 13.) Ihon kohtia, joissa on turvotusta, mustelmia tai muita herkistyneitä alueita, ei suositella hierottavaksi (Walker 2004, 7). Syöpähoidoissa olevaa vauvaa ei saa hieroa, koska hieronta voi leviättää syöpäsoluja elimistössä (Heath & Bainbridge 2007, 14).

Vauvaa ei tulisi hieroa öljyllä, jos hänellä on iho-ongelmia, sillä ne voivat pahentua entisestään öljyn käytöstä (Walker 2004, 7). On suositeltavaa kokeilla käytettävää öljyä aluksi iholle ja seurata saako vauva siitä allergisia oireita. Allergiatestin voi tehdä sivelemällä pienen määrän käytettävää öljyä vauvan nilkkaan tai ranteen sisäpintaan. Öljyn tulee antaa vaikuttaa noin 20–30 minuuttia, jotta iho kerkeää reagoida. Noin 12–24 tunnissa herkkyys selviää vasta kunnolla. Jos iholle ei tule punaisia läiskiä tai muuta ärtynisyyttä, öljy on sopivaa ja hieronnan voi aloittaa kyseisellä öljyllä. Aromaattisia öljyjä ei suositella käytettäväksi vauvahieronnassa. (Heath & Bainbridge 2007, 14–15.)

## **2.6 Vauvahieronnan merkitys vanhemman ja vauvan väliseen varhaiseen vuorovaikutukseen**

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan vauvan ja häntä jatkuvasti tai usein hoivavan henkilön välistä vuorovaikutusta. Vanhemmat, jotka saavat tukea vuorovaikutuksen kehittämiseen vauvan ensimmäisen ikävuoden aikana, pystyvät todennäköisemmin rakentamaan suhteen, jossa vauva tuntee olonsa turvallisiksi ja hoivatuksi. Vanhemmille on tärkeää tuntee onnistuvansa vauvansa auttamisessa. Varhaisessa

vuorovaikutuksessa muodostuu pohja vauvan minäkuvalle, jonka uskotaan kestävän läpi ihmisen elämän. (Vilén ym. 2013, 86–87.)

Vanhemman ja vauvan varhainen vuorovaikutus alkaa jo raskauden aikana. Äidin ja sikiön välinen yhteys luo pohjaa syntymän jälkeiselle vuorovaikutukselle. Tärkeää on, että raskausaikana myös isä luo suhdettaan vauvaan ja valmistautuu tulevaan vanhemmuuteen. Kehittyäkseen fyysisesti ja psyykkisesti vauvan täytyy pystyä syntymän jälkeen luomaan kiintymyssuhde aikuiseen. Kiintymyssuhde syntyy, kun vauva tuntee tulevansa hoivatuksi ja olonsa turvalliseksi. Vauvan perustarpeiden täyttäminen luo alun sille, että hän alkaa osoittamaan kiinnostusta vuorovaikutusta kohtaan. (Ojanen ym. 2013, 98–100.)

Vauvahieronnan avulla voi luoda syvemmän yhteyden vanhemman ja vauvan välille positiivisen kosketuksen, katsekontaktin ja puheen kautta. Kosketus on tärkein väline yhteyden luomisessa. (Kellet 2020, 10.) McClure (2018, 79–80) kirjoittaa, että tutkijat ovat osoittaneet vauvahieronnan parantavan lapsen ja isän välistä suhdetta. Vauvoja hieroneiden isien todistettiin olevan lämpimämpiä ja vastaanottavaisempia jälkikasvulleen. Isän hieroessa vauvan sosiaalinen käyttäytyminen häntä kohtaan lisääntyy (Field 2014, 155).

Vauvahieronnalla on tutkittu olevan positiivisia vaikutuksia myös hierojalle. Tutkimuksessa masentuneita äitejä pyydettiin hieromaan lapsiaan kahden viikon ajan, 15 minuuttia päivässä. Tutkimus osoitti, että vauvojen stressikäyttäytyminen väheni, he nukahtivat herkemmin ja nukkuivat pidempään. Vauvahieronnan hyödyt auttoivat vähentämään äidin masennusta, ja äidit kokivat leikkimisen helpommaksi lapsen kanssa. Eräessä tutkimuksessa kerättiin joukko hoitokodissa asuvia vanhuksia hieromaan vauvoja. Vanhukset hieroivat vauvoja 15 minuuttia päivässä, kuukauden ajan. Kuukauden jälkeen vanhukset kokivat huomattavasti vähemmän depressiivisiä oireita ja ahdistusta, heidän mielialansa kohentui sekä heidän stressitasonsa laskivat. (Field 2014, 155–159.)

Yhdessä tutkimuksessa tutkittiin äidin ja keskoslapsen vuorovaikutusta. Vauvalla oli lisäksi heikentynyt näkökyky. Äiti koki, ettei tullut tuetuksi sairaalassa, eikä siten ymmärtänyt vauvansa merkkejä selvästi kotona. Sairaalassa hoitohenkilökunta ei osoittanut tarpeeksi tukea äidille hänen huolensa kanssa. Kotiutuessaan äiti vertaili

omaa vauvaansa muihin saman ikäisiin vauvoihin ja koki oman vauvansa olevan laiska ja hankala. Äidin ja vauvan välinen vuorovaikutus ei ollut kovin hyvä. Äidille opetettiin McCluren opein toteutettavaa vauvahierontaa. Kun äiti alkoi hieroa vauvaansa ja vuorovaikutussuhde parani, vauva tuli hymyileväisemmäksi äidin seurassa, vauva oppi tutkimaan omaa kehoaan ja äiti oppi tulkitsemaan lapsen viestejä. Lisäksi äiti muutti puhetyyliään pehmeämmäksi vauvaa kohtaan, eikä enää vertailut vauvaansa muihin vauvoihin negatiiviseen sävyyn. (Lappin 2005, 88–90.)

Vauvalle vanhemman tutun äänen kuuleminen on tärkeä osa vauvahierontaa. Vanhemman pehmeä juttelu tai laulu rentouttaa vauvaa ja tekee ilmapiiristä lämpimän hieronnalle. Juttelun tai laulun avulla myös hieroja pystyy olla paremmin tilanteessa läsnä ja pitämään huomion vauvassa. Laulu on luonnollinen tapa rentoutua. Tutut laulut tekevät vauvan iloiseksi ja sen avulla saa kiinnitettyä vauvan huomion. Jos laulaminen ei tunnu luontaiselta, rauhallinen ääni tai tarinan kertominen rauhoittavat myös vauvaa. Tärkeintä vauvan rauhoittumisen kannalta on äänensävy. (McClure 2018, 105–110.)

Eräässä tutkimuksessa vanhempia pyydettiin laulamaan laulua kahdella tapaa, nämä laulut nauhoitettiin. Ensimmäisen laulun kohdalla vanhempia pyydettiin laulamaan laulua niin kuin he laulaisivat sen lapselleen, vaikka lapsi ei ollut paikalla. Toisena vanhemmat lauloivat saman laulun lapsen ollessa paikalla. Muut tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kuuntelivat laulut ja lähes poikkeuksetta vanhemmat tunsivat ne laulut, jotka laulettiin lasten ollessa läsnä. Versioita, joissa lapsi oli mukana laulu tilanteessa, laulettiin yleensä kovempaa, emotionaalisemmin, vokaaleja pidentämällä sekä hitaammin. Tutkimus auttoi huomaamaan, kuinka lapset reagoivat vanhempien ääniin ja vanhemmat tiedostamattaan äänensävyllään auttavat lapsiaan ymmärtämään paremmin. (McClure 2018, 106.)

## **2.7 Baby Balance® -vauvahieronta**

Opinnäytetyön toimeksiantajalla on käytössä metodi, jonka he ovat itse kehittäneet, Baby Balance® -vauvahieronta. Se on anatomisesti tarkkaa hierontaa. Metodissa

käytetään hyödyksi faskialinjoja ja niiden toimintaperiaatteita. Metodi sisältää sulattelevaa painallushierontaa, ja siinä hyödynnetään vauvan omaehtoista liikettä ongelmakohdista hieroessa. Hoidossa tavoitteena on löytää ja hoitaa kehon epätasapainotilat, jotka aiheuttavat vaivoja ja kipuja vauvalle. Erityistä huomiota metodissa kiinnitetään rankaa ympäröivien faskioiden, nivelalueiden sekä pään hierontaan. Vauvahieronnan lisäksi elintoimintoja tuetaan myös käyttämällä akupainantaa ja vyöhyketerapiaa. (Helmikkä 2020.) Vyöhyketerapiaan on yhdistetty tekniikat vauvahieronnasta ja mobilisoivasta hieronnasta. Vyöhyketerapia soveltuu muun muassa kaikkiin vatsavaivoihin, kasvukipuihin, korvatulehduskierteeseen ja lisäämään vauvan luontaista vastustuskykyä. (Hoitopiste Keijunkuu [viitattu 3.12.2020].)

Ensimmäisen hoitokerran yhteydessä vanhempaa haastatellaan joko lomakkeen tai keskustelun kautta. Tarkoituksena on selvittää raskauden ja synnytyksen kulkua sekä perheen nykytilaa. Haastattelu tehdään, jotta vauvan oireilun mahdollisista syistä saataisiin monipuolinen kuva. Baby Balance® -hoidossa vauvat ovat saaneet apua muun muassa seuraaviin vaivoihin tai ongelmiin: vatsavaivoihin, koliikkiin, refluksivaivoihin, yli- ja alijäntevyyteen, itkuisuuteen, rintaraivareihin, epäsymmetrisen liikkumisen ja motorisen kehityksen viivästymiin, tyytymättömyyteen ja kitinään, huonoon unirytmiiin ja hengityshäiriöihin. (Helmikkä 2020.) Vauvahieronta on hyvää lääkkeetöntä hoitoa vauvan erilaisiin vaivoihin. Hoidot pyritään tekemään tiheällä aikavälillä sarjana, noin kolme - viisi hierontakertaa on riittänyt hyvän hoitovasteen saavuttamiseksi. (Hoitopiste Keijunkuu [viitattu 3.12.2020].)

Vauvahieronnalla on huomattu olevan vaikutuksia koko perheen hyvinvointiin. Vauvan kipukierteen katketessa optimaalinen fyysinen, psyykkinen ja emotionaalinen kehitys mahdollistuu. Vauvan voidessa hyvin ja oireiden helpottuessa koko perhe voi paremmin ja arki saattaa tuntua kevyemmältä. Hoitoa on tehty yli 900 vauvalle menestyksekkäästi Laihialla Hoitopiste keijunkuussa ja Nivalassa Helmikässä. Nykyään hoidon kehittäjät kouluttavat uusia vauvahierojia, ja myös vanhempia opetetaan tekemään käynnin yhteydessä vauvahierontaa kotona. (Helmikkä 2020.)

### **3 TERVEYDENHOITAJA IMEVÄISIKÄISEN KASVUN JA KEHITYKSEN TUKENA**

#### **3.1 Vanhemmuus ja perhe**

Perheen voi määritellä biologisesti, juridisesti tai emotionaalisesti. Perhe voi myös määritellä sen itse. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 85.) Lapsen merkittävin ihmissuhdeympäristö on hänen oma perheensä. Lapsen suhde vanhempiinsa yhdessä perheen vuorovaikutustaitojen ja toimintamallien kanssa vaikuttavat lapsen sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Perheellä ja sen sisällä tapahtuvilla asioilla on tärkeä rooli lapsen sosiaaliseen, fyysiseen ja psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen. (Ojanen ym. 2013, 22–23.)

Vanhemmuus voi olla biologista, juridista, sosiaalista tai psyykkistä. Lapsi voi kokea aikuisen tunnetasolla vanhemmakseen, vaikka hän ei sitä biologisesti olisikaan. Sosiaalinen vanhemmuus viittaa vanhempaan, joka huolehtii lapsen käytännön asioista. Juridinen vanhemmuus on yleensä sama kuin biologinen vanhemmuus eli lapsen huoltajuus. Oikeudenpääöksellä tai vanhempien luvalla huoltajuutta voidaan muuttaa. (Vilén ym. 2013, 86.)

Lapsi tarvitsee vanhemman, joka opettaa hänelle arkielämän taitoja, arvoja, tapoja ja perinteitä. Vanhemman tulee asettaa lapselle rajoja ja luoda turvallisuutta. Ei ole olemassa yleispäteviä toimintamalleja, joiden mukaan kaikki lapset tulisi kasvatkaa. Jokainen lapsi on yksilö ja vanhemman on kasvatettava hänet tukien yksilöllisiä voimavaroja ja tarpeita. (Vilén ym. 2013, 119.) Jokainen lapsi tarvitsee hyväksyntää, rakkautta ja arvostusta. Lapselle on tärkeää, että häntä kuunnellaan ja kokee tulevana ymmärretyksi. Lapsi tarvitsee elämäänsä turvallisia aikuisia, koska heidän avullaan lapsi peilaa itseään ja ympäröivää maailmaa. (Ojanen ym. 2013, 22.) Vanhempien tehtävänä on vastata lapsen biologisiin perustarpeisiin kuten riittävään ravinnon saantiin ja tarjota lapselle turvallinen koti (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 33).

### 3.2 Imeväisikäinen

Imeväisikäisellä tarkoitetaan vauvaa, joka on alle vuoden ikäinen. Vauvan motorinen kehitys etenee kefalokaudaalisesti, joka tarkoittaa sitä, että ensin kehittyvät lihakset alkaen päästä edeten jalkoihin ja lopulta keskeltä äärialueille. Kehitys etenee karkeasta motoriiikasta hienomotoriikkaan. Karkea motoriiikka tarkoittaa suurten lihasten toimintaa ja hallintaa ja hienomotoriikka puolestaan kuvaa pienten lihasten toimintaa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019, 21.)

Vauva kiinnostuu sosiaalisuudesta heti syntyessään. Vastasyntyneet vauvat kommunikoivat itkemällä ja rauhoittuvat turvallisen aikuisen, kuten vanhemman sylissä. Yhden kuukauden ikäinen vauva reagoi ääniin ja valoihin sekä näkee noin 20–40 cm:n päähän. Vauva alkaa tuottamaan ääniä ja kääntelemään päätään sivulle vatsalla ollessaan. Kahden kuukauden iässä vauva kohottaa jo päätään, availee käsiään nyrkistä, potkii ja harjoittaa ääntelyä. (Ritmala ym. 2010, 169.) Yhden-kahden kuukauden ikäisenä vauva alkaa hakemaan kontaktia muutoinkin kuin itkemällä ja nauttii saamastaan huomiosta. Minäkuva alkaa kehittyä näihin aikoihin. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 30.) Kolmen kuukauden ikäisenä vauva alkaa kannatella päätään päinmakuulla (Kauranen 2017, 495). Kolmen kuukauden iässä vauva alkaa kohdistamaan katsettaan, tavoittelemaan leluja ja tarraamaan niihin, tunnistamaan perheenjäseniään ja jokeltelemaan. Neljän kuukauden ikäisenä vauva varaa jaloilleen painoa koko jalkaterällään, kannattelee ja nostelee päätään vatsalla ollessaan, kiinnostuu muista lapsista ja nauraa ääneen. Viiden kuukauden iässä vauva tarttuu kaksin käsin esineisiin ja vie niitä suuhun, kääntyilee vatsalta selälleen, jäljittelee kuulemiaan ääniä, kohottaa vartaloa käsien varassa ja pystyy löytämään varpaansa. (Aitasalo 2018a.)

Kuuden kuukauden ikäisenä vauva istuu pieniä aikoja, tunnistaa nimensä, erottaa lapset ja aikuiset toisestaan sekä tutut ja tuntemattomat. Ensimmäiset hampaat vauvalle puhkeavat tavallisimmin neljän ja kahdeksan kuukauden välissä. Kuudesta kahdeksaan kuukauteen vauva kokeilee äänellään korkeuseroja, oppii nousemaan lattialta ilman tukea istumaan, kääntyilee vatsalta selälleen ja alkaa vierastaa uusia ihmisiä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 30.) Kahdeksasta kymmeneen kuukauden vanha vauva osaa istua ilman tukea, alkaa hahmottamaan esimerkiksi lelun piilot-

tamista, ojentaa käsivarsiaan päästäkseen syliin, alkaa kiivetä esineitä vasten päästäkseen seisomaan ja alkaa ymmärtämään sanoja. Kymmenestä kuukaudesta vuoden ikäiseen vauva alkaa ryömimään ja konttaamaan, matkimaan aikuisten puuhia, harjoittelemaan lusikan käyttämistä ja sanomaan ensimmäiset merkitykselliset sanansa. (Aitasalo 2018b.) Empaattisuus ja tunteidenlukutaito alkaa noin vuoden iässä (Vilén ym. 2013, 172).

Psykososiaalisella kehityksellä tarkoitetaan prosessia, jossa omaa minuutta etsitään suhteessa muihin ihmisiin. Vauva oppii muiden ihmisten odotukset ja oppii omat rajansa ja kykeneväisyyden. Temperamentilla tarkoitetaan vauvojen luonteenpiirteitä, tunnereaktioiden voimakkuutta sekä niiden laatua. Temperamenttia muokkaavat monet erilaiset piirteet, jotka perustuvat keskushermoston toimintaan. Temperamentti on synnynnäistä, sitä muokkaa perimä ja ympäristö. (Laakso & Aro 2020, 61–62.)

Sosiaalinen kehitys jatkuu läpi elämän. Sosiaalisen kehityksen etenemiseen vaikuttaa perhe, yhteiskunta ja kulttuuri. Lapsi on altis monien ihmisten ja ympäristön vaikutteille. Lapsen ja vanhemman välillä oleva luottamussuhde luo pohjaa vuorovaikutustaitojen kehittymiseen ja myöhempiin ihmissuhteisiin. Jos lapsi saa riittävästi läheisyyttä, empatiaa, läsnäoloa ja tarpeiden huomioonottamista, hän oppii itsekin antamaan niitä muille. (Ojanen ym. 2013, 166; Vilén ym. 2013, 87–89.)

Fyysinen kasvu tarkoittaa solujen lukumäärän ja koon kasvua. Luut ja lihakset lisääntyvät määrällisesti. Vastasyntyneiden paino alenee ensimmäisten elinpäivien aikana noin 10 % nestehukan vuoksi. Tavallisesti vauva saavuttaa syntymäpainonsa noin viikon ikäisenä ja kolminkertaistaa painonsa ensimmäisen elinvuoden aikana. Ensimmäisen vuoden aikana vauva kasvaa pituutta keskimäärin 24 cm ja päänympäryys kasvaa keskimäärin 12 cm. (Ojanen ym. 2013, 120–121.) Päänymäryyksen, pituuden ja painon kasvua seurataan kasvukäyrien avulla aktiivisesti ensimmäisen vuoden aikana (Hermanson 2007, 141). Vauvan fyysiseen kasvuun ja sen nopeuteen vaikuttaa perimä, hormonit sekä ravitsemus (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 24).

### 3.3 Lastenneuvola

Lapsen fyysisen ja psyykkisen terveyden edistäminen ja perheiden hyvinvoinnin parantaminen on lastenneuvolan yleistavoite (Haarala ym. 2015, 251). Alle kouluikäisten lasten ja heidän perheensä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on lastenneuvolan tehtävä. Tehtävänä on myös pienentää terveyseroja perheiden välillä. Lastenneuvolassa tarkastellaan ja edistetään lapsen sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä kasvua sekä kehitystä. Vanhempia ohjataan ja tuetaan kasvattamaan lapsi turvallisesti ja lapsilähtöisesti. Vanhempia kannustetaan huolehtimaan myös parisuhteestaan. Lapsiperheet, joilla on erityisen tuen tarve, pyritään neuvolassa huomaamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja antamaan heille heidän tarvitsemansa apu ja tuki. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

Lastenneuvolassa lapselle tehdään vähintään viisitoista terveystarkastusta. Ensimmäisen ikävuoden aikana niistä tehdään yhdeksän, joista kaksi on lääkärintarkastuksia. Laajemmat terveystarkastukset tehdään, kun lapsi on neljän kuukauden, kahdeksantoista kuukauden ja neljän vuoden ikäinen. Terveystarkastuksissa seurataan lapsen ikävaiheen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Tarkastuksissa seurataan myös lapsen neurologista, psykososiaalista sekä kielen, puheen ja aistien kehitystä. Lapsi saa neuvolassa rokotusohjelman mukaiset rokotteet. (Hietanen-Peltola ym. 2012, 53–55.)

### 3.4 Terveystenhoitajatyö

Terveystenhoitajatyö on muokkaantunut vuosikymmenten saatossa paljon. Muuttuvan maailman takia terveystenhoitajatyö muovautuu koko ajan yksilön, yhteiskunnan ja maailman tarpeiden mukaan. Nykypäivänä haasteiden keskiössä ovat eri ikäisten ihmisten mielenterveyden edistäminen, tasa-arvoinen terveys, väestön terveyden edistäminen ja perheiden tukeminen. (Haarala ym. 2015, 14–15.)



Terveydenhoitajatyössä on tärkeää aktivoida väestöä ylläpitämään ja edistämään itse omaa terveyttään. Terveydenhoitajan on mahdollisuus työllään vaikuttaa yksilön ja yhteiskunnan hyvinvointiin. Terveydenhoitajalla on erilaisia osaamisaloja, joita ovat eettinen toiminta terveydenhoitajan työssä, terveyden edistäminen ja kansanterveystyö, yhteiskunnallinen ja monikulttuurinen terveydenhoitajantyö, tutkimus- ja kehittämistyö, johtaminen sekä terveydenhoitajatyö elämän eri vaiheissa. (Haarala ym. 2015, 15–17.)

Terveydenhoitajan työhön kuuluu perheen kokonaisvaltainen tukeminen ja ohjaus. Terveydenhoitajan täytyy tunnistaa haitalliset tekijät lapsen varhaiselle vuorovaikutukselle, kasvulle ja kehitykselle. Terveydenhoitajan tehtävä on ottaa myös vaikeita asioita puheeksi perheiden kanssa ja auttaa elämän ongelmatilanteissa. Terveydenhoitajan on tärkeä pyrkiä luomaan asiakassuhde, jossa vanhemmat pystyvät kertomaan avoimesti perheen kokemista ongelmista. (Haarala ym. 2015, 156.)

Terveydenhoitaja on terveydenhuoltoalan ohjauksen asiantuntija, kun taas asiakas on oman elämänsä asiantuntija. Ohjauksen on oltava aina asiakaslähtöistä ja rakennuttava asiakkaan tarpeiden pohjalta. Molempien osapuolten tulee olla aktiivisia ja tavoitteellisia ohjaustilanteessa. Toimivassa ohjaussuhteessa asiakas tuntee olevansa arvostettu, kokee saavansa olla oma itsensä ja saavansa tarpeeksi tietoa ja tukea. Terveydenhoitajan tulee ottaa asiakkaan voimavarat huomioon, sillä voimavarat ovat suorassa yhteydessä asiakkaan muutosvalmiuteen. (Kyngäs ym. 2007, 26–43.)

Terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu odottavan äidin, vauvan ja perheen terveyden edistäminen ja turvaaminen. Terveydenhoitaja auttaa vanhempia tasapuolisesti valmistautumaan tulevaan vanhemmuuteen ja lapsen kasvatukseen. Molemmille vanhemmille syntyy mielikuvia vauvasta jo ennen vauvan syntymää. Terveydenhoitajan tulisi käsitellä näitä mielikuvia vanhempien kanssa, koska vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutussuhde alkaa jo raskausaikana. (Rikala ym. 2015, 229.) Terveydenhoitaja toimii vanhempien tukena lapsiperheen arjessa. Terveydenhoitajan on tärkeää tuoda esille, kuinka uusi vauva-arki saattaa tuoda muutoksia parisuhteeseen tai perhe-elämään. Ammatillaisen tulisi luoda myönteinen kuva muuttuvasta tilanteesta ja luoda uskoa ja luottoa tulevaan perhe-elämään. (Haapio ym. 2009, 148.)

Isät kokevat usein jäävänsä ulkopuolisiksi neuvolakäynneillä. Tutkimuksessa isät ovat kokeneet tarvitsevansa paljon tukea ja ohjausta varsinkin ensimmäisen lapsen kanssa (Vuorenmaa ym. 2011.) Isät haluavat ohjausta ja tietoa terveydenhoitajalta vanhemman ja lapsen välisen kiintymyssuhteen syntymisestä, arkielämästä, vauvan hoidosta, vanhemman oman ajan riittävydestä vauva-arjessa, lapsen kehityksen tukemisesta ja kasvatuksesta (Haapio ym. 2009). Sosiaali- ja terveysministeriön (2008, 30, 4) mukaan isät kaipaisivat heidän tilanteisiinsa sopivia konkreettisia ohjeita terveydenhoitajalta. Isät haluavat tulla kohdatuksi miehinä ja yksilöllisinä vanhempina. Terveydenhoitajan tulisi kannustaa ja rohkaista vauvan molempia vanhempia siihen, että he ovat vauvansa parhaita hoitajia (Haapio ym. 2009).

Terveydenhoitaja kertoo vanhemmille ajantasaista tietoa vauvan ravitsemuksesta, kehityksestä ja hoidosta. Imeväisiän ajan keskitytään lapsen hoitoon ja kehitykseen liittyviin asioihin sekä vanhempien jaksamiseen ja pärjäämiseen vauvan kanssa. Neuvolassa terveydenhoitaja tarjoaa realistista tietoa vanhemmille vauva-arjesta ja siitä, mitä kaikkea se voi tuoda mukanaan. Terveydenhoitajan tulee tukea vanhempien pystyvyyttä vauvan hoidossa tarjoamalla riittävää ohjausta, jotta vanhemmat kokisivat hallitsevansa vanhemmuuden. (Hakulinen ym. 2019, 21.) Terveydenhoitajan tulisi välttää suorien ohjeiden antamista vanhemmille, sillä esimerkiksi johdattelevat kysymykset auttavat usein vanhempia löytämään heille sopivia ratkaisuja erilaisiin ongelmiin ja kysymyksiin heidän omien voimavarojensa pohjalta. (Haapio ym. 2009, 78–79.)

Vauva on syntyessään jatkuvasti riippuvainen vanhemmistaan ja on tärkeää, että vanhemmat tukevat ja auttavat toinen toistaan jaksamisessa. Käynneillä keskitytään vauvan hyvinvoinnin lisäksi myös vanhempien hyvinvointiin ja heidän terveystottumuksiinsa. Terveydenhoitaja antaa terveysneuvontaa ja tukea vanhemmille, sillä heidän hyvinvointinsa vaikuttaa suoraan vauvaan. Terveysneuvonnassa keskustellaan muun muassa vanhempien riittävän liikunnan, levon, terveellisen ruokavalion ja päihteettömyyden vaikutuksista vauvan terveystottumuksiin. (Hakulinen ym. 2019, 21.)

Vaihtoehtohoidoilla tarkoitetaan hoitoja, jotka eivät kuulu lääketieteellisiin hoitomuotoihin (Lääkäriliitto [viitattu 3.12.2020]). Valviran (2015) mukaan terveydenhuol-

lon ammattihenkilön ei tule antaa tai tarjota vaihtoehtohoitoja terveydenhuollon ammattihenkilön ammattinimikkeellä. Vaihtoehtohoitoja ei voida pitää sairaanhoidollisina tai terveydenhuollon ammattihenkilön tutkinnon mukaisina hoitoina. Vaihtoehtohoitoja suosittelleen terveydenhuollon ammattilaisen tulee olla varmistunut, että asiakas ymmärtää saavansa ohjeistusta muusta kuin lääketieteellisestä hoidosta.

Suomen kättilöliitto ry esitti vuonna 2009 vastineen Tehyn kannanottoihin, joka oli ”Uskomushoidot eivät ole terveydenhuollon toimintaa” ja kannanotto uskomushoidoista ja niitä koskevista lainsäädäntötarpeista. Kättilöliitto otti kantaa myös lakiehdotukseen, jossa kansalaisten oikeuksia täydentäviin hoitomuotoihin rajattiin. Tehy perustelee kannanottoaan sillä, että hoitomuodoista on liian vähän tutkimuksia ja kliinistä kokemusta. Suomalaisen kiinalaisen lääkehoidon puheenjohtajan Tellerovo Kalleisen mielestä termi ”uskomushoidot” tulisi vaihtaa ”täydentävät hoitomuodot” -termiin, joka kuvaisi hänen mielestään kyseisiä uskomushoitoja paremmin. Suomessa akupunktio ja vyöhyketerapia ovat uskomushoitoja, ja niitä käytetään turvallisesti ja hyvin tuloksin raskaana olevien ja synnyttäjien hoidossa. (Juselius 2013, 224.)

## **4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa vauvahieronnan eduista lastenneuvolan terveydenhoitajien ohjaustyön tueksi. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia, mitä vauvahieronta on sekä selvittää vauvahierontaa hyödyntäneiden vanhempien kokemuksia. Tämä opinnäytetyö rajattiin imeväisikäisten vauvahierontaan.

Tarkoitusta selventävät tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä vauvahieronta on?
2. Millaisia kokemuksia vanhemmilla on vauvahieronnasta?
3. Miten terveydenhoitaja voi ohjata vanhempia hyödyntämään vauvahierontaa?

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineisto ja analyysi on yksinkertaistettuna tekstin muodossa. Laadullisessa tutkimuksessa käytetään harkinnanvaraista otantaa, jossa on pienempi joukko tapauksia ja niihin perehdytään mahdollisimman perusteellisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 30–32.) Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, ja valmis tuotos on suunnattu terveydenhoitajille ja aiheesta kiinnostuneille.

Opinnäytetyössä selvitettiin vanhempien kokemuksia ja ajatuksia vauvahieronnasta monipuolisesti. Parhaaksi tutkimusmenetelmäksi osoittautui laadullinen tutkimusmenetelmä. Tutkimustulokset haluttiin tekstin muodossa numeraalisten tulosten sijaan. Näin tutkimustuloksista saatiin tarkoituksenmukaisia, kattavia ja teoriaan perustuvia. Tiedonantajiksi valikoitui opinnäytetyön toimeksiantajan valitsemia asiakkaita. Toimeksiantajamme toivoi opinnäytetyössä tulevan esille heidän vauvahieronta metodinsa, jonka he ovat itse kehittäneet.

### 5.2 Aineiston kerääminen

Aineistonkeruumenetelmää valitessa tulee miettiä, millaisia tuloksia tutkimukselta halutaan ja millaisilla menetelmillä niihin parhaiten päästään. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään monipuolisesti sekä avoimesti erilaisia aineistonkeruumenetelmiä käyttäen ja mahdollisesti yhdistelemällä niitä. Yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä laadullisessa tutkimuksessa ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja dokumenteista kerätty tieto. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 138.)

Tähän opinnäytetyöhön aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui haastattelu. Haastattelu on toimiva menetelmä, kun halutaan kartoittaa ihmisten ajatuksia eri aiheista. Haastattelussa voidaan kysyä myös perusteluja ihmisten toiminnalle. Haastattelussa haastattelija esittää suullisesti kysymykset ja kirjoittaa haastateltavan vastaukset talteen. Haastattelun etuna on sen joustavuus. Haastattelija pystyy käymään

avointa keskustelua haastateltavan kanssa ja tarvittaessa pystyy oikaisemaan mahdolliset väärinkäsitykset sekä toistamaan tarvittaessa kysymyksiä. Haastattelun hyviin puoliin kuuluu myös se, että kohderyhmän pystyy valitsemaan eli voi kerätä tietoa henkilöiltä, joilla on tutkittavasta asiasta kokemusta tai tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 140–14.)

Haastattelumenetelmiä on erilaisia ja valinta tehdään aiheen strukturoinnin asteen mukaan. Haastattelutyylejä on kolmenlaisia. Eri tyylit ovat teema-, syvä- ja lomakehaastattelu. Teemahaastattelussa käytetään apuna eri teemoja eli aiheita. Syvähaastattelussa keskustellaan aiheista ilman apukysymyksiä. Lomakehaastattelussa haastateltava vastaa tutkimuksen tekijän tarkkoihin kysymyksiin. (Kananen 2014, 71.) Opinnäytetyön haastattelumenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu. Teemahaastatteluun valittiin etukäteen teemat ja teemaan liittyviä tarkentavia kysymyksiä. Teemahaastattelun edetessä haastateltava voi tarpeen mukaan tarkentaa ja syventää kysymyksiään vastauksien perusteella. Ihmisten tulkintoja, haastateltavan asioille annettuja merkityksiä ja sitä miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa, korostetaan teemahaastattelussa. Teemahaastattelussa ei voi kysellä haastateltavalta mitä tahansa kysymyksiä vaan kysytyillä kysymyksillä on pyrkimys saada merkityksellisiä vastauksia tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 146–147.)

Opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa tehtiin yhteistyösopimus. Sopimuksia tehtiin kaksi, joista toinen jäi toimeksiantajalle ja toinen opettajalle. Tekijät skannasivat kopion sopimuksesta. Toimeksiantaja antoi neljän haastatteluun osallistumisesta kiinnostuneen asiakkaan yhteystiedot. Yksi näistä asiakkaista ei vastannut, joten haastateltavia oli lopulta kolme. Haastateltaville lähetettiin sähköpostissa suostumuslomake (Liite 1), ja sovittiin haastatteluajankohta sähköpostitse. Haastattelut toteutettiin puhelinhaastatteluina syyskuussa 2020. Haastatteluissa käytettiin ennalta tehtyä teemahaastattelurunkoa (Liite2). Teemahaastattelun kysymykset pohjautuivat opinnäytetyön teoriaperustaan. Valmiin rungon avulla varmistettiin haastattelun järjestelmällinen eteneminen ja vastausten saanti haluttuihin tutkimuskysymyksiin. Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien suostumuksella. Haastatteluiden nauhoittaminen helpotti aineiston analysointia.

### 5.3 Aineiston analysointi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysointi liittyy vahvasti aineiston hankintaan. Tutkijalla täytyy olla paljon tietoa tutkittavasta aiheesta, koska ennakkotiedot vaikuttavat aina aineiston keruuseen sekä analysointiin. Aineiston hankinnan jälkeen tutkija alkaa analysoida tutkittavaa asiaa kahdesta suunnasta. Tutkija lukee kerättyä aineistoa ja pyrkii saamaan suuntaa sille minkälaisiin teemoihin, luokkiin tai kategorioihin aineistoa voisi jaotella. Lukiessaan jo kerättyä aineistoa, tutkija hankkii lisää materiaalia lukemalla tutkimuksia ja teoriaa tutkimuksen aiheesta. (Puusa & Juuti 2020, 287.)

Kaikissa laadullisissa tutkimuksissa voidaan käyttää perusanalyysimenetelmänä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysissa voidaan analysoida lähes mitä tahansa dokumentteja, jotka ovat kirjallisessa muodossa. Sisällönanalyysi on siis tekstianalyysia, jolla pyritään etsimään tekstin merkityksiä ja tuloksia. Dokumentteja analysoidaan objektiivisesti ja systemaattisesti. Sisällönanalyysissa käytetään abduktiivista analyysia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 181–182, 198–199.) Abduktiivisessa analyysissa teoria ohjaa aineiston analyysia. Teoriaohjaava analyysi etenee kolmivaiheisesti siten, että aineisto redusoidaan eli pelkistetään, aineistolle tehdään klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli käsitteellistäminen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 185–188.)

Opinnäytetyössä haastattelut tulostettiin paperiversioiksi ja tekstistä alleviivattiin tutkimuskysymyksiin vastaavia ilmaisuja. Näitä alleviivauksia vertailtiin ja saatiin yhteneväisiä, tutkimusongelmaa valaisevia teemoja. Analysoinnissa tarkasteltiin mitkä ilmiöt ja teemat toistuivat aineistoissa, ja niistä muodostettiin kategorioita. Tällaisia kategorioita yhdistämällä saatiin alakategorioita ja niistä muodostettiin yläkategoria. Analyysin edetessä viimeisenä yläkategoriat yhdistettiin yhdeksi kaikkia kuvaavaksi kategoriaksi, eli pääluokaksi (Liite 3.).

Tulososioon tehtiin kolme alaotsikkoa tutkimuskysymyksiin mukaan, saadakseen tuloksista selkeän ja helposti ymmärrettävän kokonaisuuden. Tutkimustulokset saatiin alleviivatuista käsitteistä ja ne kirjoitettiin johdonmukaisesti tutkimuskysymyksiin järjestyksessä. Tuloksiin lisättiin sitaatteja haastateltavien alkuperäisilmaisuista havainnollistamaan tutkimustuloksia.

## 6 TULOKSET

### 6.1 Vauvahieronnän määritelmä vanhempien näkökulmasta

Opinnäytetyössä haastateltiin kolmea vanhempaa, jotka ovat vieneet vauvansa toimeksiantajan vauvahierontaan. Kahdella vanhemmalla oli kaksi lasta, joita he olivat vieneet vauvahierontaan, kun lapset olivat olleet alle vuoden ikäisiä. Tutkimuksessa tutkitaan viiden vauvan saamia hyötyjä vauvahieronnasta. Haastattelussa selvitetiin vanhempien kokemuksia vauvahieronnasta ja sen vaikutuksista vauvaan sekä vanhempaan. Haastateltavat vanhemmat kertoivat vauvahieronnän olevan alle vuoden ikäisen lapsen lempeää käsittelyä päästä varpaisiin, painottuen vauvan jumi- ja ongelmakohtiin. Lisäksi vanhemmat kuvailivat, että se voi olla myös pelkkää vauvan hemmottelua. Vanhempien tietoon vauvahieronta oli tullut joko läheisiltä tai he olivat lukeneet siitä Facebookista. Haastateltavat vanhemmat olivat hakeutuneet vauvahierontaan saadakseen helpotusta vauvojensa vatsavaivoihin, kiputiloihin, asento-rajoitteisiin, jännityksiin vauvan kehossa, itkuisuuteen, uniongelmiin sekä vauvan ihottumiin.

...niin sellasta lempeää lapsen käsittelyähän se on. (Haastateltava 1.)

Vauvahieronta on alle vuoden ikäisen lapsen hieromista. (Haastateltava 2.)

Se on kokonaisvaltaista vauvan hyvinvoinnin tukemista. (Haastateltava 3.)

Ennakkotietoja vauvahieronnasta vanhemmilla oli vaihtelevasti. Yksi vanhemmista kertoi, että hänellä ei ollut oikeastaan ollenkaan käsitystä vauvahieronnasta. Toinen vanhempi oli katsonut ensimmäisen lapsensa kohdalla suoratoistopalveluista videoita ja hieronut niiden oppien mukaan jo esikoistaan. Toisen lapsen kohdalla hän oli vienyt vauvan opinnäytetyön toimeksiantajan käsittelyyn. Yksi vanhemmista oli käynyt Balance Care -yrityksen järjestämällä vauvahierontakurssilla ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen.



...esikoisen vauvahierontakurssin pohjalta on sitte tuota tieto lisääntynyt. (Haastateltava 1.)

Youtubesta katoin jotain vauvahieronta oppeja ja videoita... (Haastateltava 2.)

Oli mulla joku vähän semmonen, että jotakin ne tuolta jalasta hieroo, mutta ei silleen kyllä ollu mitään hajua. (Haastateltava 3.)

Kahdelle vanhemmista oli annettu ohjeita vauvahieronnan harjoittamiseen myös kotona. Vanhemmat olivat toteuttaneet vauvahierontaa vaihtelevasti. Vanhemmat olivat hieroneet vauvojaan esimerkiksi vaipan vaihdon yhteydessä, vauvan ollessa itkuinen tai ihan vaan hemmotellakseen. Kaksi vanhemmista oli hieronut vauvan vatsaa, jalkapohjia ja pohkeiden sisäsyrjiä.

...tehnyt vatsaan vähä niinku rinnan päältä vetänyt alaspäin tai sitten tehnyt sydämiä sellasta I love you hierontaa ja niinku yrittänyt sillä saada mahantoimintaa paremmaksi ja sitten tota jalkapohjia hieronut sellasia rentouttavia kohtia. (Haastateltava 2.)

Oon hieronut ihan vaan silleen hemmotellakseni tai jos on itkunen tai räykkynen niin oon saattanut hieroa. Varsinkin, kun lapset oli pieniä, niin hieroin just kantapäitä ja pohkeiden sisäsyrjiä, että sais sen kakan tulemaan ja massua hieronut silleen pyörittelemällä kämmenten avulla käsillä. (Haastateltava 3.)

## 6.2 Vanhempien kokemuksia vauvahieronnasta

Kaikki vanhemmat olivat kokeneet vauvojensa hyötyvän heti ensimmäisestä hierontakerrasta. Yksi vanhemmista kertoi vauvansa syntyneen kuukauden etuajassa ja synnytys oli tapahtunut perätilassa. Tästä syystä vauvalla oli jännitystiloja kehossa, ja hieronta aukaisi niitä. Jännitystilojen aktivoituessa uudestaan vauvan kasvaessa vanhempi koki, että kehitys pysähtyi asentolukkojen vuoksi. Tämän vuoksi vanhempi vei vauvansa uudelleen toimeksiantajan käsittelyyn. Hieronnan jälkeen liikkuminen alkoi taas kiinnostaa vauvaa enemmän. Lisäksi vauva alkoi kääntyilemään, jota ei ollut tapahtunut vielä kipujen vuoksi aikaisemmin. Yksi vanhemmista koki, että hieronnan jälkeen myös vauvan imuote parani jumien avautuessa ja imetys helpottui.

...vauvalla myös auttoi imuotteeseen. Kun saatiin niitä jumeja sieltä auki, ylipäättään syömiseen voi auttaa. Ja sitte ihan liikkeelle lähtöön, että nyt kun taas käytiin Merjalla niin on ruvettu vihdoon ja viimein kääntymään seljältä mahalle, sitä ennen ei oo yritettykään kun on ottanut niin kipeää. (Haastateltava 1.)

Yhden vanhemman vauvat olivat jänteviä ja jäykkiä, ja toinen vauvoista oli selkeästi toispuoleinen eli niin sanottu banaanivauva. Toisella vauvoista oli myös ihottumaa ja vatsavaivoja ennen hierontaa. Hieronnan jälkeen vanhempi huomasi merkittävän eron nostaessaan vauvaa turvakaukaloon. Jäykän ja jäntevän vauvan sijasta vauva oli rento ja vauva oli suoristunut uudella tavalla. Hieronnan jälkeen vauva nukkui huomattavasti paremmin kuin ennen hierontaa. Toisen vauvan kohdalla ihottuma ja vatsavaivat helpottuivat hieronnan jälkeen. Yhden vanhemman kohdalla vauvahieronnan hyödyt tulivat molemmilla vauvoilla esiin vatsavaivojen helpottumisena, yöunien parantumisina, vauvat itkivät vähemmän ja he olivat paremman tuulisia. Myös toinen vauvoista oppi kääntymään selälleen pian hieronnan jälkeen.

No kyl mä koen, että molemmat pojat sai siitä apuja, että ne rupes nukkumaan yönsä paremmin ja masuvaivat jäi pois, ja molemmat oli paljon paremmalla tuulella, eivät itkeneet niin paljoa massuja (Haastateltava 3.)

Yhdelle vauvalle puhkesi nivustyrä hieronnan jälkeen, ja kyseisen vauvan vanhempi jäi miettimään, onko hieronta aktivoinut piilevän nivustyrän jumien auetessa. Tämän jälkeen vanhempi on kuitenkin vienyt vauvaansa uudestaan hierontaan, eikä ole huomannut siitä olevan mitään haittaa. Muut vanhemmat eivät kokeneet hieronnasta olevan mitään haittavaikutuksia vauvoillensa.

Samantien huomasi erot enkä huomannut mitään haittoja. (Haastateltava 2.)

“En huomannut, että olis ollut mitään haittoja mutta esikoisen kohdalla mietittiin sitä, että kun vähän hieronnan jälkeen hänellä puhkes nivustyrä niin siinä vähän mietittiin, että olisko se tyrä ollut jo siellä piilevänä ja sitku nyt ne paikat tavallaan hierottiin auki niin se sitten pumpsahti sieltä tai jotenkin.” (Haastateltava 3.)

Vanhemmat olivat suositelleet toimeksiantajamme vauvahierontaa omien kokemus-  
siensa perusteella aktiivisesti sosiaalisen median kautta. Vanhemmat kertoivat suo-  
sittelleensa vauvahierontaa kaikille tuntemilleen äideille. Vauvahierontaa he olivat  
suositelleet muun muassa Facebookissa erilaisissa äiti- ryhmissä.

Oon kertonut kaikille joilla on itellään vauvoja tai jotka ovat raskaana tai  
itseasiassa kerroin jopa helsingissä asuvalle kaverille ja suosittelin me-  
nemään Laihialle. Kaikille oon kertonut ja kerron tulevaisuudessakin.  
(Haastateltava 2.)

Kaikki vanhemmat kokivat hieronnalla olleen positiivisia vaikutuksia heidän jaksami-  
miseensa. Vauvojen oireiden helpottuessa vanhemmat kokivat itsekin olevansa le-  
vänneempiä ja jaksavansa paremmin arjessa. Yksi vanhemmista kertoi saaneensa  
toimeksiantajalta tietoa ja vinkkejä, miten toimia esimerkiksi sellaisessa tilanteessa,  
jossa vauva itkee jatkuvasti, ja vanhempi koki tämän auttaneen hänen avuttomuus-  
den tunteeseensa. Yksi vanhemmista kertoi saaneensa ymmärrystä ja tukea omille  
äidinvaistoilleen hieronnan aikana käytyjen keskustelujen kautta.

No siis kyllähän se että kun ei vauva huuda loputtomasti kokoajan niin  
onhan se itelle paljon helpompi olla sitte. (Haastateltava 1.)

Tavallaan ja kun itellä jollain tapaa on sellanen tunne ettei tää lapsi nyt  
ihan normaalilta tunnu, niin kyl se siinä sitten kun mä huomaan ettei se  
oo normaalia kun ihan niinku huomaa sen, että kyllä vaan kannattaa  
luottaa siihen äidinvaistoon. (Haastateltava 2.)

### **6.3 Vanhempien kokemukset ja toiveet terveydenhoitajan ohjauksesta vauvahierontaan**

Haastattelussa kysyttiin, miten terveydenhoitajat neuvolassa olivat heitä ohjeista-  
neet vauvojen kokemissa ongelmissa ja miten he toivoisivat, että neuvolassa ker-  
rottaisiin vauvahieronnasta ja kenelle. Vanhemmat toivoisivat saavansa enemmän  
tukea ja apua neuvolassa vauvan kokemiin vaivoihin. Ainoastaan yksi vanhemmista  
kertoi neuvolan terveydenhoitajan kertoneen vaihtoehtoishoitona vauvahieronnasta  
ja suositelleen sitä. Kaikkien vanhempien mielestä terveydenhoitajien tulisi kertoa  
vauvahieronnasta lähtökohtaisesti kaikille uusille äideille, etenkin jos vauvalla ilme-  
nee vatsaongelmia. Vanhemmat kokisivat tiedon vauvahieronnasta hyödylliseksi jo

alkuvaiheessa. Yksi vanhemmista oli sitä mieltä, että vauvahieronnasta olisi tärkeä jakaa tietoa jo synnytyslaitoksella.

No mun mielestä ei varmaan semmoista vauvaa oo, joka ei jollain tavalla hyötyisi tuosta vauvahieronnasta, että kyllä melkein sais synnärillä jo jakaa tietoa tästä... (Haastateltava 1.)

Mun mielestä vois kertoa pienen vauvan äideille, ketä on just saanut vauvan että jos on yhtään mahavaivanen silleen voi suositella ei tyrkyttää silleen että se äiti saa sellasen ajatuksen että tää on yks mahdollisuus.. (Haastateltava 3.)

## 7 POHDINTA

### 7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys kuuluu tutkimusten luotettavuus- ja arviointikriteeristöön. Tutkimuksen eettisyyttä tarkastaessa mietitään, kenen ehdoilla tutkimuksen toteuttaminen on tapahtunut ja mistä syistä tutkimuksen tekoon on ryhdytty. Johdonmukaisuus on yksi eettisesti tuotetun tutkimuksen ominaisuus. Tutkimuksissa johdonmukaisuus ilmenee esimerkiksi hyvien lähteiden käyttämisenä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 148–151.)

Aineiston sisäinen luotettavuus kertoo, kuinka hyvin kerätty tieto kuvaa ilmiötä, johon tutkimuksessa perehdytään. Aineiston ulkoinen luotettavuus kertoo siitä, kuinka hyvin tutkijan keräämästä tiedosta voi tehdä yleisiä päätelmiä. Ilman tutkimuksen sisäistä luotettavuutta ei ulkoisella luotettavuudella ole suurta merkitystä. (Valli & Aarnos 2018, 34.) Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta heikentää aihepiirin liittyvän tutkimustiedon vähäisyys. Kuitenkin käytössä olevat tutkimukset ovat kerätty luotettavista lähteistä.

Opinnäytetyön luotettavuutta tarkastellaan yleensä tutkimuksen reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, kuinka toistettavissa tutkimustulokset ovat. Validiteetti tarkoittaa, onko tutkimuksessa tutkittu sitä mitä on luvattu. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 275.)

Luotettavuutta tässä opinnäytetyössä arvioidaan kvalitatiivisen terveystutkimuksen kriteereiden mukaan, joita ovat luotettavuus, vahvistettavuus, uskottavuus, siirrettävyys ja reflektiivisyys. Uskottavuutta tässä opinnäytetyössä arvioidaan peilaamalla tutkimuksesta saatuja tietoja teorian tietoon. Tiedon vahvistettavuus tässä opinnäytetyössä voi tuoda haasteita, koska haastattelut ovat yksilöllisiä ja jokaisella on oma henkilökohtainen mielipide ja kokemus asiasta. Tämä seikka ei kuitenkaan vaikuta tutkimuksen luotettavuuteen, koska todellisuuksia voi olla enemmän kuin yksi. Tiedon siirrettävyyttä pohdittaessa mietitään, ovatko kyseiset tutkimustulokset yleistettävissä tai voidaanko niitä siirtää muihin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2012, 127–129.)

Luotettavuuden arvioinnissa tulee tarkastella laadullisen tutkimuksen kokonaisuutta. Huomioidaan, mitä tutkitaan ja miksi tutkitaan. Tutkijan on tärkeä pohtia omaa työskentelyään tutkimuksen eri vaiheissa. Opinnäytetyössä tulee kertoa tiedonantajasta ja miten hän siihen valikoitui sekä kuinka aineisto on kerätty. Tutkijan täytyy pohtia tutkimuksen etenemistä yhdessä tiedonantajien kanssa sekä kuinka yhteistyö sujui. Opinnäytetyössä täytyy raportoida tutkimuksen kulku, aikataulu, analyysi sekä tulokset. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–164.)

Opinnäytetyön kaikki toiminta oli eettistä, ja kerätty tieto käsiteltiin luottamuksellisesti. Haastattelut tehtiin puhelimitse ja jokainen puhelu nauhoitettiin ja siihen kysyttiin lupa jokaiselta haastateltavalta erikseen. Tallenteet tuhottiin heti analysoinnin jälkeen. Opinnäytetyössä haastateltavien haastattelut ja niiden analysointi julkaistiin anonymisti, eikä missään vaiheessa haastateltavan henkilöllisyys ollut vaarassa paljastua. Haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeen, jossa he sitoutuivat osallistumaan haastatteluun sekä antoivat luvan käyttää saatuja tietoja tutkimuksessa (Liite 1).

## **7.2 Opinnäytetyön tulosten pohdinta ja johtopäätökset**

Vauvahierontaa pidetään vaihtoehtoishoitona, eikä se ole Käypä hoito -suosituksissa. Tämän vuoksi lastenneuvoloiden terveydenhoitajat eivät voi ammattinimikkeensä alla suositella vauvahierontaa neuvolassa lääketieteellisenä hoitomuotona. Terveydenhoitajat voivat kuitenkin mainita vauvahieronnan mahdollisuudesta, mutta silloin heidän tulee varmistaa, että asiakkaat ymmärtävät, ettei se ole lääketieteellistä hoitoa. Tämän vuoksi tutkimuksen teko oli vaikeaa terveydenhoitajan näkökulmasta. Kuitenkin hyötyjä on paljon, joten tutkimus oli tärkeää tehdä terveydenhoitajan näkökulmasta. Tutkimuksessa selvisi vauvahieronnalla olevan monia hyötyjä imeväisikäiselle sekä vanhemmille. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että terveydenhoitaja osaisi tarvittaessa ohjata vanhempia kokeilemaan vauvahierontaa. Opinnäytetyön haastatteluissa tuli selvästi esille se, että haastateltavat vanhemmat toivoisivat neuvolassa ohjausta vauvahierontaan.

Hannula ym. (2019, 4–7) artikkelin mukaan koliikkivauvat olivat saaneet apua oireisiinsa vauvahieronnasta. Tässä opinnäytetyössä haastatellut vanhemmat kokivat

vauvojensa saaneen vauvahieronnasta helpotusta koliikkiin ja sen aiheuttamiin oireisiin. Tutkimuksia vauvahieronnan hyödyistä koliikin helpottamiseksi on tehty enemmän muihin hyötyihin verrattuna ja aiheesta on eniten tutkimusnäyttöä.

Walkerin (2004, 9) teoksessa hieronnan on tutkittu auttavan suolen toiminnassa ja ruoan imeytymisessä, ja näin helpottaen vauvan vatsaoireita. Haastateltavien vanhempien kokemusten mukaan heidän vauvansa olivat saaneet apua ummetukseen ja muihin vatsavaivoihin hieronnasta. Toimeksiantajan mukaan vatsavaivat ovat yleisin syy, miksi vauvahierontaan hakeudutaan.

Kelletin (2020, 100) teoksessa kerrotaan hieronnan rauhoittavan ja lohduttavan vauvaa, mikä auttaa hengitys- ja univaikeuksissa. Jokainen haastateltu vanhempi kertoi vauvojensa nukkuneen hieronnan jälkeen paremmin. Yksi vanhemmista kertoi vie-neensä vauvansa joka kerta uudestaan hierontaan, kun uni alkoi olla huonompaa. Jokaisen hierontakerran jälkeen vauva nukkui paremmin pitempiä ajanjaksoja.

Vanhemmat kokivat saaneensa samoja hyötyjä mitä opinnäytetyön teoriaosuudessa esitettiin. Ammattilaisen toteuttamana vanhemmat ovat kertoneet, että kaksi tai kolme kertaa on riittänyt hyötyjen saavuttamiseksi. Vanhempien kotona toteuttamaa hierontaa suositellaan tehtävän säännöllisesti ja rutiininomaisesti vauvalle, jotta hyödyt tulisivat parhaiten esille. Kokosimme kuviin esimerkkejä yleispätevistä hierontaoitteista (Liite 4). Ammattilaisen toteuttamana vauvahieronnasta ei löytynyt juurikaan tutkimustietoa. Asiaa on tutkittu vyöhyketerapian kautta, mutta suoraan vauvahieronnasta ei tietoa yhtä lailla löytynyt. Opinnäytetyön teoriaosuudessa puhutaan vauvahieronnasta vanhempien toteuttamana. Opinnäytetyön toimeksiantaja on vauvahieronnan ammattilainen ja haastateltavien vauvat ovat käyneet hänen käsittelyssään. Teoriaosuudessa ja haastatteluissa on eri asetelma siitä kuka hierontaa suorittaa, mutta kuitenkin teoriapohjaa ja tuloksia pystyi vertailemaan hyvin.

### 7.3 Oman toiminnan pohdinta ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön aihe valikoitui helposti, koska olimme molemmat kiinnostuneita aiheesta ja terveydenhoitajan näkökulmasta vauvoihin liittyvä tutkimus herätti kiinnostuksemme. Aiheesta ei ollut kummallakaan tutkimuksen tekijällä ennestään paljon tietoa. Lähdettyämme tarkastelemaan aihetta huomasimme sen haasteet, joita oli tutkimustiedon vähyys ja vanhat lähteet. Mietimme aiheen vaihtoa tässä vaiheessa, mutta ajattelimme, että juuri tutkimustiedon vähyys voisi aiheuttaa tutkimiselle on tarvetta.

Opinnäytetyöhön tietoa haettiin suomeksi, englanniksi ja ruotsiksi. Tietoa haettiin eri tietokannoista kuten Cinahl, Medic, Arto, PubMed ja SeAmk-Finna verkkopalvelusta. Opinnäytetyössä käytettyjen lähteiden julkaisuaika rajoitettiin 2000-luvulle. Jos lähteiden julkaisuajat olisi rajattu 10 vuoteen, teoriaosuus olisi jäänyt todella niukaksi tutkimusten vähyys voisi. Tästä syystä opinnäytetyössä on käytetty vanhempia lähteitä. Tutkimuksessa käytettiin verkkolähteitä ja painettuja teoksia. Tietoa haettiin vauvahieronnasta, vauvan fyysisestä sekä emotionaalisesta kehityksestä, vauvan ja vanhemman välisestä vuorovaikutuksesta, erilaisista ongelmista kuten koliikki, ilma- ja mahavaivat, uniongelmat, niskan jäykkyys sekä refluksitauti. Terveydenhoitajan työ ja lastenneuvola ovat myös osa opinnäytetyötä, koska vauvahieronnasta tarvitsisi enemmän tietoa lastenneuvoiloihin, että terveydenhoitajat osaisivat suositella sen mahdollisuutta vanhemmille.

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää mitä vauvahieronta on. Tämä tavoite täyttyi mielestämme hyvin ja perehdyimme aiheeseen perusteellisesti. Keskusteltuamme läheistemme kanssa valitusta aiheesta kävi ilmi, että molempien äidit olivat käyttäneet pikkusisaruksiamme vauvahieronnassa noin 20 vuotta sitten. Pikkusisaruksiamme vietiin vauvahierontaan vatsavaivojen vuoksi. Toisella vauvoista oli myös vilja-allergia. Ensimmäisen hieronnan jälkeen vauvahieroja oli opettanut kotona tehtävää hierontaa äidille. Hierontaa hän oli jatkanut kotona noin puolen vuoden ajan kerran viikossa, ja oireet helpottivat. Puolen vuoden jälkeen ei vauvalla enää vilja-allergiaa ollut. Terveydenhoitaja suositteli neuvolassa vauvahierontaa toiselle äideistä. Tämän jälkeen hän vei vauvansa hierontaan, ja oireet helpottuivat hetkellisesti jokaisen kerran jälkeen. Lopulta oireet katosivat vauvan kasvaessa.



Opinnäytetyö prosessin alkaessa olimme molemmat vaihto-opiskelemassa keväällä 2020, mikä alkuun hidasti opinnäytetyön aktiivista tekoa. Vaihto-opiskelusta kotiuu- tuessamme tartuimme heti toimeen opinnäytetyön suunnitelman kanssa. Työ eteni kesällä 2020 vain hiljalleen molempien kesätöiden vuoksi. Syksyllä työ eteni hyvää vauhtia, kun aloimme haastatella vanhempia tutkimusta varten, ja tapasimme toimeksiantajamme antamaan lisää näkökulmaa aiheesta. Opinnäytetyötä olemme tehneet yhdessä tasapuolisesti koko prosessin ajan.

Opinnäytetyön toimeksiantajilla on haaveena saada vauvahieronta osaksi Käypä hoito - suosituksia. Vuoden 2019 äitiyspakkaukseen sisältyi ohjelehtinen vauvahieronnasta. Tästä voikin päätellä, että vauvahieronta on nouseva trendi, joka toivottavasti tulee yhä useampien vanhempien tietoisuuteen. Tämän vuoksi vauvahieronta aiheena on ajankohtainen. Etsimme internetistä tietoja vauvahieronnan mahdollisuuksista asuinpaikkakunnallamme sekä lähikunnissa. Iloksemme huomasimme, että vaihtoehtoja löytyi useita. Haastatteluiden sekä tutkimusten perusteella vauvahieronta on vauvan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista ja mielestämme sen olisi hyvä tulla osaksi Käypä hoito –suosituksia.

Opinnäytetyön teon aikana olemme oppineet paljon vauvahieronnasta, vauvan kehityksestä, varhaisesta vuorovaikutuksesta, vanhemmuudesta ja sen tukemisesta, sekä terveydenhoitajan työstä. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme molemmat kehittyneet tieteellisen tekstin kirjoittamisessa, tiedonhaussa ja laadullisen tutkimuksen tekemisessä. Prosessi on opettanut meille molemmille yhteistyötaitoja ja ongelmanratkaisukykyä. Opinnäytetyön eri vaiheet kuten aineiston keruu, haastattelut ja tutkimustulosten analysointi opettivat johdonmukaisuutta ja suunnitelmallisuutta.

Aineiston analysointi oli mielestämme hankala vaihe. Aluksi ongelmia tuotti sisällönanalysoinnin ymmärtäminen ja sisäistäminen. Luettuamme tietoa enemmän aineiston analyysistä alkoi se hiljalleen selkeytyä. Analyysin eri vaiheiden sisäistämisen jälkeen opinnäytetyön työstäminen oli selkeämpää ja helpompaa. Aineiston analysointiin käytimme paljon aikaa ja muokkasimme sisällönanalyysia muutaman kerran saadaksemme selkeän ja luotettavan lopputuloksen.

Tutustuimme toimeksiantajamme metodiin heidän kotisivujensa sekä Facebookin kautta. Pääsimme seuraamaan toimeksiantajamme toteuttamaa vauvahierontaa

hänen työpaikalleen Laihialle. Saimme seurata yhden vauvan hierontaa, joka oli opettavaista. Toimeksiantaja otti vanhemman ja vauvan lämpimästi vastaan ja kohtaaminen oli luottamusta herättävä. Hoito oli kokonaisvaltaista. Äitiä kuunneltiin ja ymmärrettiin, mikä toi suuren helpotuksen äidille hieronnan yhteydessä. Tullessaan hierontaan vauva oli niin sanottu banaanivauva, hänellä lantio oli koukistunut toiselle puolelle. Hieronnan aikana näimme konkreettisesti, kuinka vauvan lantio ja ranka suoristuivat. Hieronnan aikana vauvan olemus muuttui jännittyneestä ja itkuisesta, rennoksi sekä tyytyväiseksi. Hieronnan loppupuolella vauva alkoi ottamaan kontaktia hierojaan ja meihin enemmän. Toimeksiantaja käytti omaa metodologiaan, joka meni läpi kehon, muualtakin kuin vain ongelmakohdasta. Huomasimme, kuinka tärkeää kohtaaminen, kuuntelu ja aito läsnäolo ovat osana kokonaisvaltaista hoitoa. Olemme olleet tapaamisen jälkeen yhteydessä toimeksiantajaamme sähköpostin välityksellä opinnäytetyöprosessin aikana.

Saimme vauvahieronta-aiheesta paljon oppeja ja eväitä tulevaan terveydenhoitajan työhön. Opinnäytetyöhön sisältyi paljon muutakin kuin vain vauvahierontaa kuten terveydenhoitajan työ, ohjaaminen, imeväisikäisen kehitys, kosketuksen ja kohtamisen merkitys. Isoksi aiheeksi nousi kosketuksen merkitys vauvan kehityksessä. Selvisi, että kosketus oli suurempi kategoria, mitä olimme ajatelleet. Kosketuksen kautta voisi tuoda yhä enemmän vauvahierontaa esille.

Aihetta on syytä tutkia enemmän tutkimustiedon vähyyden vuoksi. Lisätutkimuksia tulisi tehdä etenkin ammattilaisten toteuttamasta vauvahieronnasta. Olisi tärkeää, että aiheesta löytyisi helposti tutkittua tietoa vanhemmille, jotka etsivät apukeinoja vauvojensa erilaisiin ongelmiin. Vaihtoehtoishoidoista löytyi niukasti tutkimustietoa ja lähteet olivat vanhoja. Tämän vuoksi vaihtoehtoishoidoista olisi tarpeellista tehdä lisätutkimuksia. Monet jo tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet vauvahieronnasta olevan paljon hyötyjä ja näitä tulisi tuoda enemmän esille hoitotieteellisissä lähteissä. Aiheesta olisi tärkeä tehdä lisää opinnäytetöitä, koska niitä on suhteessa todella vähän muihin aiheisiin verrattuna. Tutkimukset auttaisivat tuottamaan lisää näkyvyyttä ja keskustelua aiheesta. Lisätutkimukset auttaisivat vauvahieronnan tietoisuuden lisäämistä ja ehkä joskus vielä sen pääsyä Käypä hoito –suosituksiin.

## LÄHTEET

- Aitasalo, M. 2018a. Vauvan kehitysvaiheet 0–6kk. [Verkojulkaisu]. Väestöliitto. [Viitattu 16.4.2020]. Saatavana: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/vauvan-kehitysvaiheet-0-6-kk/>
- Aitasalo, M. 2018b. Vauvan kehitysvaiheet 6–12kk. [Verkojulkaisu]. Väestöliitto. [Viitattu 17.4.2020]. Saatavana: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/vauvan-kehitysvaiheet-6-12-kk/>
- Allen, T. 2014. Highlighting the Use of Massage for Children Affected by FASD. [Verkkoartikkeli]. Evanston: Massage today. [Viitattu 9.9.2020]. Saatavana: <https://www.massagetoday.com/articles/14897/Highlighting-the-Use-of-Massage-for-Children-Affected-by-FASD>
- Arponen, R. & Airaksinen, O. 2001. Hoitava hieronta. Porvoo: WSOY.
- Cacciatore, R., Ingman-Friberg, S., Kauppinen, P., Laru, S. & Pekkola, J. Kosketuksen merkityksestä. [Verkojulkaisu]. Väestöliitto. [Viitattu 10.04.2020]. Saatavana: [https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pien-ten\\_lasten\\_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/usein-kysytyt-kysymykset/lapsen-itsetyydytys-tai-unnutus/kosketuksen-merkityksesta/](https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pien-ten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/usein-kysytyt-kysymykset/lapsen-itsetyydytys-tai-unnutus/kosketuksen-merkityksesta/)
- Field, T. 2014. Touch. [Verkkokirja]. Cambridge: A Bradford Book. [Viitattu 1.5.2020]. Saatavana: [https://books.google.fi/books?id=jsbGBAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.fi/books?id=jsbGBAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M., Dieter, J., Kumar, A., Schanberg, S. & Kuhn, C. 2008. Preterm infant massage therapy research. *Infant Behavior & Development*. [Verkkolehtiartikkeli] *Infant Behavior and Development*, 29, 574–578. [Viitattu 16.4.2020]. Saatavana: <http://pediatrics.med.miami.edu/touch-research/infant-massage>
- Garmy, P. 2007. Spädbarnsmassage – en litteraturöversikt. [Verkkoartikkeli] *Vård i Norden* 27 (2), 33. [Viitattu 9.5.2020]. Saatavana: <https://portal.research.lu.se/portal/files/6415143/3801199.pdf>
- Gürol, A. & Polat, S. 2012. The Effects of Baby Massage on Attachment between Mother and their Infants. [Verkkolehtiartikkeli]. *Asian Nursing Research* 6 (1), 35–41. [Viitattu: 13.4.2020]. Saatavana: [https://www.asian-nursing-research.com/article/S1976-1317\(12\)00007-2/fulltext](https://www.asian-nursing-research.com/article/S1976-1317(12)00007-2/fulltext).
- Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.

- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita.
- Hakulinen, T., Laajasalo, T., Mäkelä, J. E. & Elo, T. 2019. Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen: Teoriasta käytäntöön. [Verkkokirja]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 22.5.2020]. Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN\\_ISBN\\_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138389/URN_ISBN_978-952-343-357-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Vaatii käyttöoikeuden.
- Hannula, L., Puukka, P., Asunmaa, M. & Mäkijärvi, M. 2019. A pilot study of parents' experiences of reflexology treatment for infants with colic in Finland. Scandinavian Journal of Caring Sciences. [Verkkopublication]. [Viitattu 9.9.2020]. Saatavana: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/scs.12790>
- Heath, A. & Bainbridge, N. 2007. Vauvahieronta. Suomentaja Sirkka Salonen. Helsinki: WSOY.
- Helmikkä. 2020. Baby Balance – vauvahieronta. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.9.2020]. Saatavana: <http://www.helmikka.fi/hoidot/vauvahieronta/baby-balance-vauvahieronta/>
- Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja: Terveys syntymästä kouluikään. Helsinki: Duodecim.
- Hietanen-Peltola, M., Wallin, M., Pelkonen, M., Hakulinen-Viitanen, T. & Hastrup, A. 2012. Laaja terveystarkastus: Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. [Verkkokirja] Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 22.5.2020] Saatavana: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90831/URN\\_ISBN\\_978-952-245-708-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90831/URN_ISBN_978-952-245-708-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Hoitopiste Keijunkuu. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.12.2020]. Saatavana: <https://www.hoitopistekeijunkuu.fi>
- Jalanko, H. 2020. Koliikki vauvalla. [Verkkopublication]. [Viitattu 9.9.2020]. Saatavana: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00430](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00430)
- Juselius, M. 2013. Naisen matka kiinalaiseen lääketieteeseen. Helsinki: Akupiste.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kauranen, K. 2017. Fysioterapeutin käsikirja. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kellett, J. 2020. The little book of baby massage. New York: DK Publishing.

- Koivuneva, R., Paananen, U. & Sandelin, P. 2012. Keskosvauvojen äidit kaipaavat ymmärrystä ja rauhaa. *Kättilölehti* 6/12.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prime Oy.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. *Ohjaaminen hoitotyössä*. Helsinki: WSOY.
- Laakso, M. & Aro, T. 2020. Taaperosta taitavaksi toimijaksi – Itsesäätelytaitojen kehitys ja tukeminen. 3.p. [Verkkokirja]. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti. [Viitattu 10.10.2020].
- Lappin, G. 2005. Using Infant Massage Following a Mother's Unfavorable Neonatal Intensive Care Unit Experiences: A Case Study. [Verkkolehtiartikkeli]. Vol. 37 (2) 87–94. [Viitattu 7.12.2020]. Saatavana: <https://eric.ed.gov/?id=EJ744460>
- Leonard, J. 2008. Exploring Neontal Touch. *Mind Matters: The Wesleyan Journal of Psychology*. [Verkkolehtiartikkeli]. 3, 39–47. [Viitattu 7.5.2020]. Saatavana: [http://ourstoryoflove.com/images/Exploring\\_Neonatal\\_Touch.pdf](http://ourstoryoflove.com/images/Exploring_Neonatal_Touch.pdf)
- Lääkäriliitto. Ei päiväystä. Vaihtoehtoiset hoitomuodot. [Verkkosivu]. Suomen lääkäriliitto. [Viitattu 3.12.2020]. Saatavana: <https://www.laakariliitto.fi/laakarinetiikka/potilas-laakarisuhde/vaihtoehtoiset-hoitomuodot/>
- McClure, V. 2018. *Infant Massage: A handbook for Loving Parents*. 4.p. London: Souvenir Press.
- Mäkelä, J. 2005. Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. [Verkkolehtiartikkeli]. *Suomen lääkärilehti* 60 (14), 1543–1549. [Viitattu 5.5.2020]. Saatavana: [https://asiakas.kotisivukone.com/files/pirpana2.tarjoaa.fi/tiedostot/kosketuksen\\_merkitys\\_artikkeli.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/pirpana2.tarjoaa.fi/tiedostot/kosketuksen_merkitys_artikkeli.pdf)
- Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R., Vilén, M., Sivén, T., Ritmala, M. & Vilén, M. 2013. *Lapsen aika*. 12.–15. p. Helsinki: Sanoma Pro.
- Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. 2020. *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus.
- Ramsland, S., Kauppinen, H., Vuoristo, S., Ahlqvist-Björkroth, S., Majuri, P. & Harrison, H. 2018. *Kevyt pienokainen: Keskosuudesta vanhemmille, läheisille ja hoitohenkilökunnalle*. Keskosperheiden yhdistys Kevyt.
- Rikala, K. 2008. *Koliikkiopas*. Vauvan vatsa kuntoon hieronnalla ja ruokavaliolla. Helsinki. Tammi.

- Ritmala, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2010. Lapsen aika. 12.–13. Painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Sariola, A. 2014. Odottavan äidin käsikirja. Helsinki: Duodecim.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 2008. Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa. Helsinki: Yliopisto paino. [Viitattu 4.5.2020]. Saatavana: [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74226/Julkaisu\\_2004\\_13.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74226/Julkaisu_2004_13.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Storvik-Sydänmaa, S, Tervajärvi, L & Hammar, A-M. 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. Helsinki. Sanoma pro Oy.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). 2019. Lastenneuvola. [Verkkosivu]. [Viitattu 16.4.2020]. Saatavana: [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ja\\_lastenneuvola/lastenneuvola](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/lastenneuvola)
- Terveyskylä. 2019. Keskosuuden määritelmä. [Verkkosivu]. HUS. [Viitattu 7.12.2020]. Saatavana: <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lastensairauksista/keskosena-kotiin/keskosuuden-määritelmä>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Walker, P. 2004. Käytännön vauvahieronta. Helsinki: Perhemediat.
- Valli, R. & Aarnos, E. 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valvira. 2015. Vaihtoehtohoidot. [Verkkosivu]. [Viitattu 24.11.2020]. Saatavana: <https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/hyva-ammattinharjoittaminen/vaihtoehtohoidot>
- White-Traut, R. 2004. Providing a nurturing environment for infants in adverse situations: Multisensory strategies for newborn care. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of Midwifery & Women's Health 4 (49), 37–38. [Viitattu 7.12.2020] Saatavana: <https://pdfslide.net/documents/providing-a-nurturing-environment-for-infants-in-adverse-situations-multisensory.html>
- Vilén, M., Sivén, T., Neuvonen, S., Kurvinen, A., Vihunen, R. & Vartiainen, J. 2013. Lapsuus: Erityinen elämänvaihe. 1.–5. p. Helsinki: Sanoma Pro.
- Vuorenmaa, M., Salonen, A H., Aho, A L., Tarkka M-T. & Åstedt-Kurki, P. 2011. Puolivuotiaiden lasten isien neuvolan terveydenhoitajalta saamat ohjeet ja tuki. Hoitotiede 23 (4), 285–295.

## **LIITTEET**

Liite 1. Suostumuslomake

Liite 2. Teemahaastattelurunko

Liite 3. Sisällönanalyysi

**Liite 1. Suostumuslomake****SUOSTUMUSLOMAKE**

Noora Sjöblom p. 045 1307050, noora.sjoblom@seamk.fi

Elina Vakkuri p.044 2119519, elina.vakkuri@seamk.fi

Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

**Suostumuslomake opinnäytetyön aineiston keräämistä varten**

Olemme kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää mitä vauvahieronta on ja selvittää vauvahierontaa hyödyntäneiden vanhempien kokemuksia vauvahieronnasta.

Aineisto kerätään haastattelemalla ja haastattelut nauhoitetaan. Kerätty aineisto tullaan säilyttämään niin, että ainoastaan tutkimuksen tekijät pääsevät käsiksi aineistoon. Tutkimusaineistoa säilytetään niin kauan, että tutkimus on saatu valmiiksi. Aineisto tuhoetaan tämän jälkeen. Saamiamme tietoja käsitellään luottamuksellisesti sekä anonymisti koko tutkimusprosessin ajan. Allekirjoitettuanne tämän sopimuksen sitoudutte osallistumaan haastatteluun sekä antamaan luvan käyttää saamiamme tietoja tutkimuksessamme.

Sitoudun edellä mainittuun sopimukseen

Allekirjoitus: \_\_\_\_\_

Paikka ja päivämäärä: \_\_\_\_\_



## **Liite 2. Teemahaastattelurunko**

### **Mitä on vauvahieronta? (Tutkimuskysymys 1)**

- Mitä vauvahieronta mielestäsi on? Mitä asioita tai osia siihen kuuluu?
- Mistä sait tietoosi vauvahieronnasta ja mistä syystä veit vauvasi hierontaan?
- Mitä ennakkotietoa vauvahieronnasta ja mistä olet etsinyt ennen ensimmäistä hierontakertaa?
- Mihin vauvan vaivoihin tai tilanteisiin vauvahieronta mielestäsi soveltuu?
- Miten vauvasi hierottiin ja mitä hieronnassa mielestäsi tapahtui?
- Miten teitä ohjeistettiin toteuttamaan vauvahieronnasta jatkamista kotona?
- Miten olet itse hieronut vauvasi ja mitä hieronnassa mielestäsi tapahtui?

### **Millaisia kokemuksia vanhemmillä on vauvahieronnasta? (Tutkimuskysymys 2)**

- Mitä hyötyjä olet kokenut vauvasi saaneen vauvahieronnasta?
- Milloin/ koska nämä hyödyt tulivat esille? Entä huomaisitko, oliko hieronnasta mitään haittaa vauvalle?
- Miten ja keille aiot kertoa vauvasi saamista vauvahieronnasta hyödyistä?
- Kenelle ja mitä kanavaa hyödyntäen aiot suositella vauvahierontaa muille?
- Oletko huomannut hieronnalla olleen vaikutuksia itseesi? Millaisia vaikutuksia?

### **Miten terveydenhoitaja voi ohjata vanhempia hyödyntämään vauvahierontaa? (Tutkimuskysymys 3)**

- Miten mielestäsi terveydenhoitaja on neuvolassa kertonut vauvahieronnasta tai muista vastaavista hoitomuodoista?
- Mistä muista hoitomuodoista terveydenhoitaja kertoi ja mitä hän suositteli vauvallesi?
- Miten mielestäsi terveydenhoitajan tulisi kertoa vauvahieronnasta ja kenelle?

**Liite 3. Esimerkkinä sisällönanalyysistä tutkimuskysymykseen 1. viitaten**

ALKUPERÄISILMAISU	ILMAISUN PELKISTÄMINEN KÄSITTEEKSI	PÄÄKÄSITE (ALALUOKKA)	YLÄLUOKKA
<p>”Vauvahieronta on alle vuoden ikäisen lapsen hierontaa”</p> <p>”Lempeää lapsen käsittelyhän se on”</p> <p>”Hieroo vauvaa päästä varpaisiin ja vähän sen mukaan mikä vaiva sillä vauvalla on”</p> <p>”Kipu itku niin se on niinku lähteny”</p>	<p><b>Vauvan hierontaa ja käsittelyä</b></p>	<p><b>Vauvahieronnän määrittely</b></p>	
<p>”...Tää toispuoleisuus ja sit se parani ja vauvahieronnän jälkeen ainaki monta päivää vauva nukki puolitoista tuntiakin putkeen ...”</p> <p>“..rupes nukkumaan yönsä paremmin ja masuvaivat jäi pois...”</p>	<p><b>Oireiden helpottuminen</b></p>	<p><b>Vanhempien kokemuksia</b></p>	<p><b>Vanhempien kokemuksia vauvahieronnasta ja siihen liittyvästä ohjauksesta</b></p>
<p>“...en mä koe sieltä saaneeni sitä tietoa.”</p> <p>“Ei neuvolassa hoitajat tai lääkärit ole kertoneet mitään.”</p> <p>”...Vaasan päässä ei olenkaan, mutta täällä Vähäkyrössä hyvin...”</p>	<p><b>Ohjauksen puute</b></p>	<p><b>Terveystenhoitajan antama ohjaus</b></p>	

#### Liite 4. Esimerkkejä vauvahieronnan toteutuksesta

