



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Elsa Forsberg ja Jemina Haatainen

Tupakoinnin lopettaminen raskauden aikana

Kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

18.3.2021

Tekijät Otsikko	Elsa Forsberg ja Jemina Haatainen Tupakoinnin lopettaminen raskauden aikana
Sivumäärä Aika	21 sivua + 1 liite 18.3.2021
Tutkinto	Kättilö (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Kättilötyö
Ohjaaja	TtT Pirjo Koski, Hoitotyön Lehtori
<p>Opinnäytetyön aiheena on tupakoinnin lopettaminen raskauden aikana. Aihe on tärkeä, sillä äidin raskaudenaikainen tupakointi vaikuttaa lapsen terveyteen pitkällä aikavälillä. Noin 13 % suomalaisista äideistä tupakoi yhä raskauden aikana. Tupakoinnin on todettu lisäävän muun muassa ennenaikaisen synnytyksen, etisen istukan ja istukan ennenaikaisen irtoamisen riskiä.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa kättilötyön opetuksen tueksi. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmin selvittää eri keinoja, joilla on pyritty edistämään raskaana olevien naisten tupakoinnin lopettamista.</p> <p>Tutkimuskysymyksemme selvittää, millaisilla keinoilla raskaana olevien naisten tupakoinnin lopettamista on pyritty edistämään. Tuloksena päädyimme kuuteen yläluokkaan, jotka olivat tulevaisuuden suunnittelu ja vuorovaikutus ammattilaisen kanssa, häkämittaus, taloudelliset kannustimet, nikotiinikorvaushoito ja itsehoitomateriaalit.</p> <p>Lopulta johtopäätöksenä tuloksiemme perusteella päättelimme, että raskaana olevien tupakoinnin lopettamisen tukena käytetyt keinot ovat keskenään hyvinkin erilaisia ja monia menetelmiä on käytetty usein samanaikaisesti. Jatkossa mielestämme tulisi tutkia mitkä keinoista ovat olleet tehokkaimpia tupakoinnin lopettamisessa sekä millaisia hyviä ja huonoja puolia erilaisista menetelmistä löytyy.</p>	
Avainsanat	tupakoinnin lopettaminen, raskaus, interventio, kirjallisuuskatsaus

Authors Title	Elsa Forsberg and Jemina Haatainen Smoking Cessation During Pregnancy
Number of Pages Date	21 pages + 1 appendice 18 th March 2021
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Midwifery
Instructor	PhD Pirjo Koski, Senior Lecturer
<p>The subject of this study is smoking cessation during pregnancy. This is an important subject, because approximately 13% of pregnant women still smoke during pregnancy. Smoking during pregnancy can cause many problems to the development of the fetus and cause premature birth. Smoking has harmful effects on the baby also in the long term. The purpose of this study was to investigate smoking cessation methods for pregnant smokers. The aim was to bring knowledge to midwifery studies.</p> <p>The research method of this study was descriptive literature review. We analyzed it with inductive content analysis. This study consisted of eight research articles, of which 3 were written in English and 5 in Finnish. All the articles weren't original studies, we included few articles from special healthcare journals also.</p> <p>As a result of this study, we ended up with six methods to help pregnant women's smoking cessation: planning the future, carbon monoxide testing, interaction with a professional, financial incentives, nicotine replacement therapy and self-care materials.</p> <p>The results lead to the conclusion that the methods are quite different in comparison to each other, and they are often used concurrently. In the future we suggest doing a research that examines which methods are the most efficient and how to improve these methods.</p>	
Keywords	smoking cessation, pregnancy, intervention, literature review

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Keskeiset käsitteet	2
2.1	Tupakointi	2
2.2	Tupakointi raskausaikana	2
2.3	Raskaus ja tupakoinnin lopettaminen	4
2.4	Elämäntapamuutos	4
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys	5
4	Kirjallisuuskatsauksen menetelmät	5
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	5
4.2	Aineiston haku ja valinta	5
4.3	Kirjallisuuskatsauksen aineisto	7
4.4	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	7
5	Tulokset	9
5.1	Tulevaisuuden suunnittelu ja vuorovaikutus ammattilaisen kanssa	10
5.2	Häkämittaus	11
5.3	Taloudelliset kannustimet	11
5.4	Nikotiinikorvaushoito	11
5.5	Itsehoitomateriaalit	12
6	Pohdinta	12
6.1	Tulosten pohdinta	12
6.2	Luotettavuuden pohdinta	13
6.3	Eettisyyden pohdinta	14
6.4	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	14
	Lähteet	15
	Liitteet	
	Liite 1. Opinnäytetyön aineisto	

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön aiheena on tupakoinnin lopettaminen raskauden aikana. Noin 13 % suomalaisista äideistä tupakoi yhä raskauden aikana. Aihe on tärkeä, sillä tupakoinnin on todettu lisäävän merkittävästi ennenaikaisen synnytyksen, etisen istukan ja istukan ennenaikaisen irtoamisen riskiä. Äidin raskaudenaikainen tupakointi vaikuttaa myös si-kiöön lisäämällä kasvun hidastumaa sekä kohtukuoleman riskiä. Äidin tupakointi ras-kausaikana vaikuttaa lapsen terveyteen myös myöhemmin elämässä. (Tiitinen 2020e.)

Raskausaikana tupakoinnin lopettavien osuus on kymmenessä vuodessa kaksinkertais-
tunut, joten tupakasta vieroittumista neuvolassa on selkeästi kehitetty, mutta kehitettä-
vää löytyy silti edelleen. Neuvolahenkilöstön tietoisuus vieroituspalveluista omalla työ-
kentelyalueella ja eri toimijoiden vastuualueista voi olla puutteellista. Myös vieroitushoi-
tojen sopivuudesta raskaana oleville on epävarmuutta ja voimattomuutta puuttumiseen
saattaa esiintyä. (Hakulinen – Ollila 2017.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmin selvittää
eri keinoja, joilla on pyritty edistämään raskaana olevien naisten tupakoinnin lopetta-
mista. Tavoitteenamme on tuottaa tietoa kättilötyön opetuksen tueksi. Tutkimuskysymyk-
semme selvittää, millaisilla keinoilla raskaana olevien naisten tupakoinnin lopettamista
on pyritty edistämään.

Opinnäytetyösuunnitelma tehtiin syksyllä 2020. Opinnäytetyön toteutus tapahtuu ke-
väällä 2021.

2 Keskeiset käsitteet

2.1 Tupakointi

Suomen tupakkalain mukaan tupakalla tarkoitetaan poltettavaa, imeskeltävää, sieraimiin vedettävää tai pureskeltavaa tuotetta, joka on valmistettu osittain tai kokonaan tupakasta. Tupakkaa sisältäviä tuotteita ovat savukkeet, sikarit, irtotupakka ja suunuuska. (THL 2020.) Vuonna 2017 työikäisistä naisista 12 prosenttia ja miehistä 15 prosenttia tupakoi päivittäin (Käypä hoito 2020).

Tupakointi aiheuttaa erilaisia sairauksia. Tunnetuin tupakan poltosta aiheutunut sairaus on keuhkohtaumatauti. Tupakan savu vahingoittaa keuhkorakkuloita, joka johtaa keuhkolaajentumaan. Suurin osa tupakoitsijoista kärsivät keuhkoputkien ärsyntyemisestä ja kroonisesta keuhkoputkitulehduksesta. (Patja 2020.)

Tupakointi aiheuttaa riippuvuutta. Tupakkariippuvuus tarkoittaa tupakoimisen aiheuttamaa psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen riippuvuuden muodostamaa oireyhtymää. Tupakan sisältämä nikotiini aiheuttaa myös riippuvuutta. Sen käytöstä syntyy nikotiinireseptoreiden toiminnan muutos, joka aiheuttaa fyysisiä vieroitusoireita, kun nikotiinin saaminen elimistöön lakkaa. (Käypä hoito 2020.)

2.2 Tupakointi raskausaikana

Noin 13 % äideistä tupakoi raskausaikana ja heistä kaksi kolmesta tupakoi koko raskauden ajan. Tupakka sisältää useita istukan läpäiseviä kemiallisia aineita, merkittävimpinä nikotiini, hiilimonoksidi eli häkä, polysykliset hiilivedyt sekä syanidi. Nikotiini heikentää verenkiertoa ja sikiön hapensaantia, sillä se supistaa verisuonia. Häkä taas sitoutuu hemoglobiiniin ja vähentää siten hapen kuljetusta sikiön kudoksiin. (Tiitinen 2020e.)

Tupakoivilla keskenmenoriski on jopa 33 % eli se on yli kaksinkertainen verrattuna tupakoimattomiin, joilla riski on noin 10–15 % (Tiitinen 2020e). Tupakoinnin on todettu lisäävän merkittävästi ennenaikaisen synnytyksen, etisen istukan ja istukan ennenaikaisen irtoamisen riskiä. Synnytys on ennenaikainen, kun se tapahtuu 3 viikkoa ennen laskettua aikaa. (Tiitinen 2020a.) Etinen istukka on tilanne, jossa istukka peittää osittain tai kokonaan kohdun kaulakanavan sisäsuun (Tiitinen 2020b). Tällöin ennenaikaisen synnytyk-

sen riski on suurentunut ja synnytys voidaan joutua hoitamaan keisarinleikkauksella. Istukan ennenaikainen irtoaminen osittain tai kokonaan tapahtuu noin 0,5–1 % raskauksista ja se on yleinen syy loppuraskauden aikaiselle verenvuodolle. Myös istukan ennenaikainen irtoaminen vaatii usein keisarinleikkausta, mutta lievissä tilanteissa äidin ja sikiön voinnin seuranta saattaa riittää. (Tiitinen 2020c.)

Raskaana olevien tupakoivien lapset syntyvät keskimäärin 150–300 grammaa kevyempinä kuin ei tupakoivien. Tämä lisää kohtukuoleman riskiä. Sikiön kohtukuolemalla tarkoitetaan sikiön menehtymistä kohtuun, jos se on yli 500 grammaa painava tai syntynyt 22. raskausviikon jälkeen. Suomessa kohtukuolemia on keskimäärin 150 tapausta vuodessa. (Tiitinen 2020d.)

Äidin raskaudenaikaisen tupakoinnin on todettu jopa viisinkertaistavan lapsen kätkytkuoleman eli äkkikuoleman vaaran (Tiitinen 2020e). Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan tupakointi on merkittävin kätkytkuolemia aiheuttava riskitekijä. Kätkytkuolema tarkoittaa terveen vauvan selittämätöntä ja äkillistä kuolemaa. (Duodecim 2019.)

Äidin tupakointi hidastaa sikiön kasvua useista syistä, kuten supistamalla verisuonia ja vaikeuttamalla hapen kuljetusta, jolloin istukan verenkierto heikentyy. Istukan huono verenkierto voi johtaa sen vajaatoimintaan ja lisätä näin sikiön kasvun hidastumaa. Kasvun hidastuminen voi olla jopa 2,5-kertaista. Suomessa 3 % syntyneistä lapsista on pienipainoisia. Kolmasosa on pienikokoisia perimän vuoksi, mutta kahdella kolmasosalla on kasvun hidastumiseen kohdussa äidistä tai istukasta johtuva syy. (Tiitinen 2020f.)

Äidin tupakoimisen raskausaikana on aiemmissa tutkimuksissa osoitettu nostavan lapsen riskiä sairastua astmaan varhaislapsuudessa. European Respiratory Journal –lehden julkaisemaan tutkimukseen osallistui 5 200 vuonna 1966 syntynyttä henkilöä, joiden syntymäpaikka sijaitsi Pohjois-Suomessa. Äidin tupakoinnin todettiin aiheuttaneen jälkeläiselle 1,5-kertaisen astmariskin 31–46 vuoden iässä. Raskaana olevia äitejä tulisi kannustaa tupakoinnin lopettamisessa, sillä tupakoimattomuus vähentäisi astman riskiä ja parantaisi hengitysteiden terveyttä. (Toppila-Salmi - Pekkanen 2020.)

2.3 Raskaus ja tupakoinnin lopettaminen

Tupakoinnin lopettaminen on haastavaa nikotiiniriippuvuuden vuoksi. (Tiitinen 2020e.) Sosiaalinen, fyysinen ja psyykinen riippuvuus, sekä oman kumppanin tupakointi hankaloittavat tupakasta vieroittautumista. Neuvolahenkilöstön tietoisuus alueen vieroituspalveluista ja eri toimijoista saattaa olla puutteellista. Myös vieroitushoitojen sopivuudesta raskaana oleville on epävarmuutta. Jos vieroitusohjauksen sisältö ja ajoitus on suunniteltu tarkasti, ohjaus vähentää raskausajan tupakointia. Häkämittaus ja ultraäänitutkimuksen havaintojen ottaminen osaksi vieroitusohjausta näyttää lisäävän raskausajan tupakoinnin lopettamista. (Hakulinen – Ollila 2017.) Nykytiedon mukaan sähkösavukkeista ei ole merkittävää hyötyä tupakasta vieroittumisessa, vaan ne saattavat ylläpitää nikotiiniriippuvuutta. Nikotiinikorvaushoito raskauden aikana on parempi kuin tupakointi, muita lääketieteellisiä hoitoja ei toistaiseksi suositella raskauden aikana. (Tiitinen 2020e.)

Jotta istukkakomplikaatioilta vältyttäisiin, tulisi tupakointi lopettaa kolme kuukautta ennen raskaaksi tulemistä. Etisen istukan ja istukan irtoamisen riski, sekä ennenaikaisen synnytyksen riski pienenee, jos tupakointi lopetetaan alkuraskaudessa. Sikiön kasvu normalisoituu, jos tupakointi lopetetaan ennen raskauden puoliväliä. Tupakoinnin lopettaminen ennen raskauden puoliväliä normalisoi sikiön kasvun. (Tiitinen 2020e.)

2.4 Elämäntapamuutos

Elämäntapamuutoksella tarkoitetaan käyttäytymisen muuttumisen prosessia, jossa opitaan pois vanhoista tavoista ja omaksutaan uutta (Absetz – Ollila – Winell 2018). Elämäntapamuutos jakautuu eri vaiheisiin: esipohdinta, pohdinta, valmistautuminen, toiminta, ylläpito, vakiintuminen ja mahdollinen retkahtaminen (Päihdelinkki). Elämäntapaohjaus on vuorovaikutuksellinen keino, jolla pyritään vahvistamaan muutoksen onnistumisessa vaadittavia edellytyksiä ja tukemaan koko muutosprosessia. Suomessa suuri osa hoitajista pitävät elämäntapoihin vaikuttamista tärkeänä, mutta he kokevat omien motivoinnin ja ohjauksen keinojensa olevan puutteellisia. (Absetz – Ollila – Winell 2018.)

Tärkeimmät asiat motivoivan keskustelun kannalta ovat luottamuksellisen ja yhteistoinnillisen hengen synnyttäminen. Maailman terveysjärjestö WHO on kehittänyt viiden A:n mallin, johon motivoivaa keskustelua voi soveltaa. Viiden A:n malli koostuu tupakan käytöstä kysymisestä (1. Ask), tupakoinnin lopettamisen tärkeydestä kertomisesta (2.

Advice), potilaan lopettamishalukkuuden arvioinnista ja lopettamisyrityksestä sopimisesta (3. Assess), lopettamisyrityksessä avustamisesta (4. Assist) sekä seurannan järjestämisestä (5. Arrange). (Absetz – Winell 2018.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmin selvittää eri keinoja, joilla on pyritty edistämään raskaana olevien naisten tupakoinnin lopettamista. Tavoitteenamme on tuottaa tietoa kätilötyön opetuksen tueksi.

Tutkimuskysymys:

1. Millaisilla menetelmillä raskaana olevien tupakoinnin lopettamista on pyritty edistämään?

4 Kirjallisuuskatsauksen menetelmät

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuushaku ja -katsaus tutkimusaiheisiin kohdistuneisiin aikaisempiin tutkimuksiin on usein hoitotieteessä tutkimusten ja tutkimushankkeiden perustana. Kirjallisuuskatsaus auttaa muodostamaan kokonaiskuvaa tietystä aihealueesta. Sen sisältämät tyypilliset osat (SALSA) ovat kirjallisuuden haku (Search), arviointi (Appraisal), aineiston perusteella tehty synteesi (Synthesis) ja analyysi (Analysis). (Stolt – Axelin – Suhonen 2015.)

Kirjallisuuskatsauksia on erityyppisiä. Kuvailevalla eli narratiivisella kirjallisuuskatsauksella pyritään kuvailemaan tiettyyn aiheeseen liittyvää aikaisempaa tutkimusta. Katsaus voi kohdistua yhden tutkimusaiheen alueelta tehtyihin erilaisiin tutkimusasetelmiä sisältäviin tutkimuksiin. (Stolt – Axelin – Suhonen 2015.)

4.2 Aineiston haku ja valinta

Opinnäytetyön aineistojen hakua varten valittiin tiettyjä kriteereitä, joita kirjallisuuskatsaukseen valittavien aineistojen tulisi täyttää. Aineiston tiivistelmä ja koko teksti tulee olla

saatavilla, lukuun ottamatta kotimaisia aineistoja, joissa koko tekstiä ei tarvitse olla saatavilla verkossa. Aineiston tulee olla vuosilta 2015–2020 ja sen täytyy vastata tutkimuskysymykseen. Kielenä aineistoissa tulisi olla englantia tai suomea.

Kirjallisuuskatsauksen tiedonhakuprosessi on kuvattuna taulukossa 1. Etsimme aineistoa sähköisistä tietokannoista. Tutkimukset valittiin kriteerien mukaan ja lukemalla ensin otsikko, jonka jälkeen luettiin tiivistelmä sekä lopulta koko teksti. Käyttämämme tietokannat olivat Medic ja Cinahl. Hakusanoina käytimme raskaus (pregnancy), tupakointi (smoking), tupakoinnin lopettaminen (smoking cessation), interventio (intervention), ohjaus ja neuvonta.

Taulukko 1. Tiedonhaku

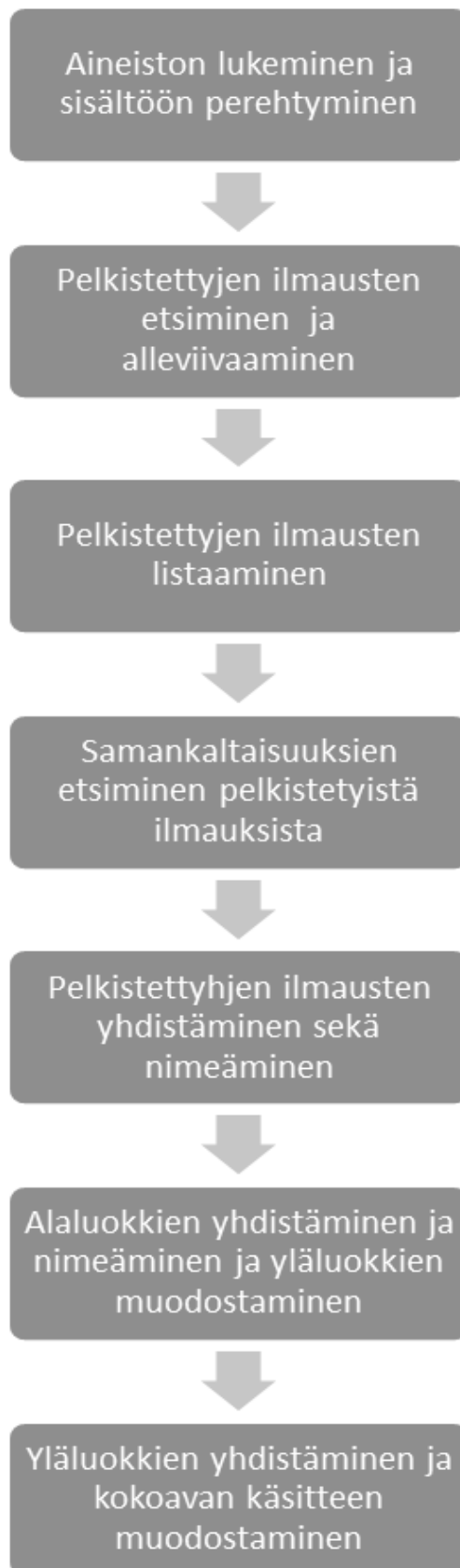
Tietokannat	Hakusanat	Rajaukset	Osumat	Otsikon perusteella hyväksytty	Hyväksytty tiivistelmän/koko tekstin perusteella
Medic	Tupakointi AND raska* AND ohjaus	2015–2020	23	5	5 Absetz – Hankonen 2017. Ekblad – Vähäkangas 2020. Nikkanen 2020. Piispanen 2016. Ranta ym. 2018.
Cinahl	smoking cessation AND pregnancy	2015–2020, full text available	132	7	3 Ahlers-Schmidt ym. 2019. Griffiths ym. 2018. Zhang ym. 2017.

4.3 Kirjallisuuskatsauksen aineisto

Valitsemiemme aineistojen tärkeimmät tiedot on kirjattu aineistotaulukkoon liitteisiin (Liite 1). Tässä kirjallisuuskatsauksessa on käytetty yhteensä kahdeksaa (n=8) eri aineistoa. Aineistoistamme viisi (n=5) oli suomenkielisiä ja kolme (n=3) englanninkielisiä. Kaikki suomenkieliset (n=5) aineistot olivat peräisin suomesta ja englanninkieliset Yhdysvalloista (n=2) sekä yksi Yhdistyneistä kuningaskunnista (n=1). Kaikki aineistomme eivät ole alkuperäistutkimuksia, sillä koimme joidenkin aineistoista olevan opinnäytetyöllemme tärkeitä, vaikka ne ovatkin artikkeleita ammattilehdistä, kuten Tiina Nikkasen artikkeli Hämeenlinnan savuttomista vauvoista ja häkämittäuksesta äitiyspoliklinikalla (Nikkanen 2020). Mukaan valikoitui myös yksi (n=1) kirjallisuuskatsaus.

4.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Analysoimme aineistoa soveltamalla induktiivisen sisällönanalyysin menetelmiä. Induktiivinen tarkoittaa, että yksittäisistä havainnoista edetään yleisempiin väitteisiin ja teoria rakennetaan aineisto lähtökohtana (Saaranen-Kauppinen – Puusniekka 2008). Aineistojen päätuloksista valitaan tutkimuskysymyksiä kannalta kirjallisuuskatsaukselle tärkeimmät kohdat ja pelkistetään ne. Pelkistetyt päätulokset ryhmitellään ja nimetään, jolloin niistä tulee alaluokkia. Alaluokat ryhmitellään ja muodostuu yläluokkia. Ylin luokka on kirjallisuuskatsauksemme. Näistä luokista muodostetaan selkeyttävä käsitekartta. Myöhemmän vaiheen raportointi tapahtuu aineistosta muodostetun luokittelun pohjalta ja tulokset eritellään omaan lukuunsa. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Aineiston analysoinnin eteneminen (Mukailtu lähteestä Tuomi – Sarajärvi 2018).

Sisällönanalyyseissä muodostimme alkuperäisilmauksien pelkistyksistä alaluokkia ja niistä edelleen yläluokkia. Päädyimme kuuteen yläluokkaan, jotka olivat tulevaisuuden suunnittelu, vuorovaikutus ammattilaisen kanssa, häikämittaus, taloudelliset kannustimet, nikotiinikorvaushoito ja itsehoitomateriaalit. Jotta oleellista informaatiota ei menisi hukkaan, päätimme olla muodostamatta yläluokista pääluokkia. Esimerkki yläluokan muodostamisesta on esitetty taulukossa (taulukko 2).

Taulukko 2. Esimerkki yläluokan muodostamisesta

Alkuperäisilmaukset	Pelkistykset	Alaluokat	Yläluokka
Neuvolan hoitaja tekee asiakkaan kanssa yhteistyössä suunnitelman asiakkaan toiveiden mukaisesti tupakoinnin lopettamiseksi. (Nikkanen 2020)	Asiakaslähtöinen suunnitelma tupakoinnin lopettamiseksi.	Suunnitelmat	Tulevaisuuden suunnittelu
Laaditaan yksityiskohtainen suunnitelma tupakasta vieroittumiseen. (Ranta ym. 2018)	Yksityiskohtaisen suunnitelman laatiminen.		
Käyttäytymisen muutosintervention toivuuteen vaikuttaa informaatio haitallista käyttäytymistä edeltävistä tekijöistä, toimintasuunnitelma, ongelmanratkaisu, tavoitteiden asettaminen, käyttäytymistavoitteiden läpikäyminen, sosiaalinen tuki, hyvät ja huonot puolet. (Griffiths ym. 2018)	Toimintasuunnitelma, ongelmanratkaisu, tavoitteet, tuki, hyvien ja huonojen puolien löytäminen.	Tavoitteiden laatiminen	
Tavoitteiden asettaminen hoidon asteittaiselle purkamiselle ja lopettamiselle. (Ekblad ym. 2020)	Tavoitteiden asettaminen hoidon purkamiselle ja lopettamiselle.		

5 Tulokset

Kuvaamme tässä luvussa opinnäytetyömme tuloksia. Tutkimuskysymyksenämme on: Millaisilla menetelmillä raskaana olevien tupakoinnin lopettamista on pyritty edistämään?

Aineistot on numeroitu (1–8), jotta niihin viittaaminen tuloksien esittelyssä olisi selkeämpää. Sivunumeroita emme selkeyden vuoksi laittaneet näkyviin, sillä kaikista aineistoista niitä ei ollut saatavilla.

5.1 Tulevaisuuden suunnittelu ja vuorovaikutus ammattilaisen kanssa

Aineistosta kävi ilmi, että potilaita autettiin omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja sekä mainittiin muutostekniikoiden käyttöön liittyviä ohjeisuuksia. Myös ammattilaisen ohjauksen vaikutus asiakkaan muutokseen ja motivaatioon tuotiin esiin. Potilaan motivaatiota elämäntapamuutokseen tuetaan vahvistamalla potilaan pystyvyyttä sekä autonomian kokemusta. Kuunteleva ja ymmärtävä puhe auttaa motivoinnissa merkittävimmin. Toimintasuunnitelma hallintakeinoineen sekä aktiivinen omaseuranta auttaa prosessissa. (1. Asbetz – Hankonen 2017.)

Tavoitteiden laatiminen yhdessä tupakoitsijan kanssa on tärkeää. Suunnitelma tupakoinnin lopettamisesta toteutetaan asiakaslähtöisesti ja yksityiskohtaisesti. Tavoitteet asetetaan myös hoidon asteittaiselle purkamiselle ja lopettamiselle. (5. Nikkanen 2020; Ekblad ym. 2020.) Tupakointi otettiin puheeksi heti asiakkaan varatessa aikaa äitiysneuvolan ensikäynnille. Kun äiti saapuu ensikäynnille, käydään läpi motivoiva haastattelu. Tupakoivalle äidille on pyritty järjestämään mahdollisimman pian normaalia pidempi aika neuvolaan. (5. Nikkanen 2020.) Asiakkaalle annettiin mahdollisuus myös varata ylimääräinen vastaanottoaika aiheeseen erikoistuneelle asiantuntijahoitajalle (7. Ranta ym. 2018). Osana ohjausta oli myös äidin ja hänen puolisonsa kannustaminen tupakoinnin lopettamiseen tai vähentämiseen, keskustelu ja sanaton kommunikaatio (6. Piispanen 2016).

Yhdessä tutkimuksessa koulutettujen ohjaajien pitämällä vauvakutsuilla valistettiin raskaana olevia ja juuri synnyttäneitä. Kutsuihin sisältyi valistusta imettämisestä, tupakoinnista ja vauvan turvallisesta unesta. 10 % sillä hetkellä tupakoivista ilmoitti tapahtuman jälkeen haluavansa lopettaa tupakanpolton. (2. Ahlers-Schmidt ym. 2019.) Myös yksi ammattilaisen antamaan ohjaukseen ja vuorovaikutukseen perustuva keino oli digitaaliset interventiot, tärkeimpinä tekstiviestillä tai tietokoneen avulla välitetyt interventiot. Tällaiset viestit voivat olla tehokkaana apuna tupakoinnin lopettamiseen raskauden aikana. Oleellisena näissä digitaalisissa interventioissa oli mainittu asiakkaalle luotu toimintasuunnitelma, jonka sisällössä keskeisenä osana olivat ongelmanratkaisu, tavoitteiden

asettaminen, käyttäytymistavoitteiden läpikäyminen yhdessä asiantuntijan kanssa. Sosiaalinen tuki on tärkeää tupakoinnin lopettamisessa kuten myös hyvien ja huonojen puolien löytäminen tupakoinnin lopettamisesta. (4. Griffiths ym. 2018.)

Edellä olevista löydöksistä muodostui pääluokat tulevaisuuden suunnittelu sekä vuorovaikutus asiantuntijan kanssa.

5.2 Häkämittaus

Asiakkaalle tarjottiin vapaaehtoista häkämittausta osana ensimmäistä neuvolakäyntiä, jonka jälkeen kontrollimittauksia otettiin kolmella seuraavalla äitiysneuvolakäynnillä. Useampi raskaana oleva lopettaa tupakanpolton, jos äitiyshuollossa on käytössä vieroitushjelma, johon sisältyy hoitajien koulutusta sekä systemaattinen häkämittaus. (7. Ranta ym. 2018.) Myös toisessa aineistossa mainittiin häkämittauksen tekeminen useammalla neuvolakäynnillä: ensikäynnillä ja keskiraskauden käynnillä (5. Nikkanen 2020).

5.3 Taloudelliset kannustimet

Myös kannustus pohjaisia tupakoinnin lopettamista tukevia interventioita tarjottiin, joista yhdessä annettiin ilmaista neuvontaa ja etukuponkeja vaippoihin. Osavaltion laajuiseen kannustin pohjaiseen tupakoinnin lopettamisohjelmaan osallistuneet raskaana olevat polttivat huomattavasti vähemmän kuin ne, jotka ohjelmaan eivät osallistuneet. (8. Zhang ym. 2016.) Myös toisessa aineistossa nousi esiin palkitseminen tapana motivoida äitiä olemaan tupakoimatta. Hämeenlinnan Savuttomat vauvat –kampanjassa tupakoinnin lopettavat ja tupakoimattomat odottajat saavat neuvolasta kortin, joilla he saivat alennuksia tai pieniä tuotelahjoja paikallisista yrityksistä. (3. Ekblad ym. 2020.) Muodostimme näistä tuloksista pääluokan taloudelliset kannustimet.

5.4 Nikotiinikorvaushoito

Aineistosta selvisi, että nikotiinikorvaushoito raskauden aikana on parempi vaihtoehto kuin tupakointi, mutta muita lääketieteellisiä hoitoja ei toistaiseksi suositella raskauden aikana. Nikotiinikorvaushoitoon tulee aina liittää asiantuntijan vieroitushjelma ja tuki. Nikotiinikorvaushoidossa harkitaan nikotiinilaastaria, mikäli äiti tupakoi runsaasti mutta on motivoitunut lopettamaan sen. (3. Ekblad ym. 2020.)

5.5 Itsehoitomateriaalit

Yhdessä aineistossa mainittiin osana interventiota postitse muun ennakkomateriaalin mukana lähetettävä syöpäjärjestön opas tupakoinnin lopettamisen hyödyistä. Neuvolassa myös ohjattiin raskaana olevalle nettimateriaalia tupakoinnin lopettamiseen liittyen, jota voi itsenäisesti käydä läpi. (5. Nikkanen 2020.)

6 Pohdinta

6.1 Tulosten pohdinta

Tavoitteenamme oli löytää aiemmin käytettyjä keinoja, joilla raskaana olevien tupakoinnin lopettamista on pyritty tukemaan. Aineistoja aiheesta löytyi paljon, mutta kuitenkin harva sopi juuri tähän opinnäytetyöhön. Onnistuimme kuitenkin löytämään tuoreita ja luotettavia aineistoja riittävästi. Käytimme kansainvälisiä sekä myös suomenkielisiä aineistoja, sillä halusimme mukaan myös suomalaista näkökulmaa. Löysimme myös jo tutkittua tietoa aiheesta luotettavista lähteistä, mikä helpotti aiheen hahmottamista kokonaisuudessaan.

Opinnäytetyön perusteella tärkeitä tekijöitä raskaana olevan tupakoinnin lopettamisessa ovat tulevaisuuden suunnittelu, vuorovaikutus ammattilaisen kanssa, häkämittaus, taloudelliset kannustimet, nikotiinikorvaushoito ja itsehoitomateriaalit. Tarkastellessamme opinnäytetyön tuloksia nousi myös esiin, että useampien keinojen yhdisteleminen on ollut käytössä, kuten ammattilaisen ohjaus yhdistettynä häkämittaukseen.

Aiemmin aiheesta on tutkittu erilaisten raskaana oleviin naisiin kohdistettujen, tupakoinnin lopettamista tukevien ohjelmien vaikuttavuutta. Interventiot, joita tässä katsauksessa löydettiin, olivat vieroitusohjaus, taloudelliset kannustimet, terveyskasvatus tai neuvonta, sosiaalinen tuki, palaute ja liikunta. Erityisesti vieroitusohjaukseen yhdistetty mittauksiin perustuva palaute ja kannustinpohjaiset menetelmät vaikuttavat olevan aikaansaavia. (Ollila 2018.) Osa näistä interventioista nousi esiin tässäkin opinnäytetyössä, kuten taloudelliset kannustimet, vieroitusohjaus ja terveysneuvonta. Liikuntaan liittyviä menetelmiä ei tässä opinnäytetyössä tullut vastaan.

Toisessa tarkastelemassamme artikkelissa aiheesta oli selvitetty, miten lääkkeelliset keinot tukevat tupakoinnin lopettamista raskauden aikana. Katsauksessa oli yhdeksän satunnaistettua tutkimusta. Katsaus osoitti, että nikotiinikorvaushoito on vertailuryhmiä tehokkaampaa tupakoinnin lopettamisessa. (Rautalahti 2018.) Nämä tulokset olivat yhteeneviä tämän opinnäytetyön tuloksien kanssa

Myös muissa aiemmissa tutkimuksissa ilmenneet tulokset tupakoinnin lopettamisesta raskauden aikana olivat linjassa opinnäytetyön kanssa. Aiemmissä tutkimuksissa on noussut esiin nikotiinikorvaushoito, ammattilaisen ohjaus, neuvonta sekä valistus, kuten tässäkin opinnäytetyössä (Tikkanen 2008).

Tämän opinnäytetyön tuloksia voisi hyödyntää kättilötyön opetuksessa ja myös terveydenhuollon kehittämisessä.

6.2 Luotettavuuden pohdinta

Luotettavuutta opinnäytetyössämme lisäsi se, että tekijöitä on kaksi, sillä pystyimme korjaamaan toistemme osuuksia ja saimme neuvoja toisiltamme. Eri tavoilla aineistojen hakeminen lisää luotettavuutta, tässä tapauksessa käytimme sähköisiä tietokantoja. Aineistomme on löydetty tietokannoista, jotka sisältävät luotettavaa tietoa, sillä niihin on valittu tieteellisiä julkaisuja ja luotettavaa asiantuntijatietoa (Metropolia LibGuides 2020). Hakujen toistettavuus ja näin ollen kirjallisuuskatsauksen toistettavuus on mahdollista, sillä hakukriteerit ja -sanat sekä käytetyt tietokannat on kirjattu ylös. Aineistomme on eri kuin tieto-osuuden lähteet. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereitä ovat uskottavuus ja sen osoittaminen. Uskottavuutta lisäävää esimerkiksi se, että tutkija on riittävän pitkän ajan tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa. Kriteerinä on myös vahvistettavuus eli tutkimusprosessin kirjaaminen, reflektiivisyys eli tutkijan tietoisuus omista lähtökohdistaan tutkijana ja vaikutuksestaan aineistoon ja tutkimusprosessiinsa (Kylmä - Vehviläinen-Julkunen, Lähdevirta 2003).

Aineistojen luotettavuutta voi arvioida esimerkiksi julkaisuvuoden ja kirjoittajan asiantuntijuuden perusteella. Valitsimme aineistomme vuosilta 2015–2020, jotta ne olisivat mahdollisimman tuoretta tietoa. Valitsimme aineistomme opinnäytetyön tutkimuskysymysten perusteella arvioimalla, onko aineistoissa relevanttia tietoa juuri tähän kirjallisuuskatsaukseen. On mahdollista, ettemme löytäneet juuri niitä sopivimpia aineistoja esimerkiksi puutteellisten hakusanojen vuoksi.

Analyysiprosessissa on saattanut jäädä oleellisia asioita huomiomatta, jonka vuoksi tulokset voivat olla puutteellisia. Kuitenkin analyysiä tekemässä on ollut kaksi opiskelijaa ja ohjaaja, joka puolestaan lisää luotettavuutta.

6.3 Eettisyyden pohdinta

Toteutamme opinnäytetyössämme hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta). Etiikka koostuu arvoista, ihanteista ja periaatteista. Se perustelee hyviä sekä oikeudenmukaisia tapoja toimia. (HTA-opas 2017.) Tämä kirjallisuuskatsaus on tarpeellinen, sillä raskaana olevien tupakointia esiintyy Suomessa edelleen, eli ongelmaa ei siis ole vielä ratkottu. Aiheen hyödyllisyyttä pohdittiinkin sitä valittaessa, jottei päädyttäisi aiheeseen, jota on tutkittu aiemmin jo paljon. Pehdyimme opinnäytetyön aiheeseen huolellisesti asianmukaista aineistoa käyttäen.

Opinnäytetyön tekijöinä kannoimme vastuun omasta rehellisyydestämme, työpanokses- tamme sekä huolellisuudestamme. Emme esittäneet muiden tuottamaa tutkimustulosta omanamme. Pyrimme lainaamaan lähteitä ja aineistoja mahdollisimman tarkasti ja olemme merkinneet lähteet sekä viitteet selkeästi näkyville. Opinnäytetyö on tarkistettu sekä keskeneräisenä, että valmiina Turnitinilla, joka on tekstin alkuperäisyyden varmistamiseen tarkoitettu ohjelma. Sillä tarkistetaan, ettei opinnäytetyöhön ole plagioitu valmista tekstiä.

6.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tämän kirjallisuuskatsauksen pohjalta voimme päätellä, että tärkeitä tekijöitä raskaana olevan tupakoinnin lopettamisessa ovat tulevaisuuden suunnittelu, vuorovaikutus ammattilaisen kanssa, häkämittaus, taloudelliset kannustimet, nikotiinikorvaushoito ja itsehoitomateriaalit. Keinot ovat siis keskenään hyvinkin erilaisia ja niitä on käytetty myös samanaikaisesti.

Opinnäytetyömme perusteella mielestämme jatkossa olisi tarpeellista tutkia, mitkä keinot ovat olleet tehokkaimpia tupakoinnin lopettamisessa sekä millaisia hyviä ja huonoja puolia erilaisista tupakoinnin lopettamisen tukena käytetyistä keinoista löytyy. Myös tutkimukset, joissa menetelmien tehokkuutta kokeiltaisiin käytännössä ja kehitettäisiin menetelmistä entistä tehokkaampia, olisivat varmasti hyödyllisiä.

Lähteet

Absetz, Pilvikki – Winell, Klas 2018. Motivoivan keskustelun soveltaminen tupakoinnin lopettamisen tukena. Käypä hoito. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.kaypahoito.fi/nix00248>> Luettu 3.11.2020.

Absetz, Pilvikki – Ollila, Hanna – Winell, Klas 2018. Elämäntapamuutoksen ohjaus tupakasta vieroituksessa. Käypä hoito. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.kaypahoito.fi/nix01827>> Luettu 22.10.2020.

Hakulinen, Tuovi – Ollila, Hanna 2017. Raskausajan tupakoinnin vähentäminen – mitä neuvolassa kannattaisi tehostaa? THL-blogi. Verkkodokumentti. <<https://blogi.thl.fi/raskausajan-tupakoinnin-vahentaminen-mita-neuvolassa-kannattaisi-tehostaa/>> Luettu 3.11.2020.

HTA-opas. Versio 1.1. 2017. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.kaypahoito.fi/kaypa-hoito/menetelmat/hta-opas>> Luettu 27.10.2020.

Kylmä, Jari – Vehviläinen – Julkunen, Katri – Lähdevirta, Juhani. 2003. Laadullinen terveystutkimus; mitä miten ja miksi? Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.duodecimlehti.fi/duo93495>> Luettu 11.11.2020.

Kätkytkuolemat vähenisivät, jos entistä harvempi ei tupakoisi raskauden aikana 2019. Käypä hoito. Duodecim. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.duodecim.fi/2019/04/10/katkytkuolemat-vahenisivat-jos-entista-harvempi-tupakoisi-raskauden-aikana/>> Luettu 26.10.2020

Metropolia LibGuides 2020. Sosiaali- ja terveysala: Mitä ovat tietokannat? Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://libguides.metropolia.fi/sotealat/tiedonlahteet>> Luettu 27.10.2020.

Ollila, Hanna. 2018. Tupakan käytön lopettaminen raskauden aikana. Käypä hoito. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.kaypahoito.fi/nak03968>> Luettu 9.3.2021.

Saaranen-Kauppinen, Anita – Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkodokumentti. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>> Luettu 4.11.2020.

Patja, Kristiina. 2020. Tupakka ja sairaudet. Duodecim. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dIk01066> Luettu 28.10.2020.

Pekkanen, Juha – Toppila-Salmi, Sanna. 2020. Laaja seurantatutkimus: Tupakointi raskauden aikana lisää syntyneen lapsen riskiä sairastua astmaan aikuisena. THL. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://thl.fi/fi/-/laaja-seurantatutkimus-tupakointi-raskauden-aikana-lisaa-syntyvan-lapsen-riskia-sairastua-astmaan-aikuisena>> Luettu 22.10.2020.

Päihdelinkki. Motivointi muutokseen. Verkkodokumentti. <<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tyon-tueksi/alkoholineuvonnan-opas/motivointi-muutokseen>> Luettu 22.10.2020.

Rautalahti, Matti. 2018. Tupakan käytön lopettamisen lääkkeellinen tuki raskauden aikana. Käypä hoito. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.kaypa-hoito.fi/nak09019>> Luettu 9.3.2021.

Stolt, Minna – Axelin, Anna – Suhonen, Riitta 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto: Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja.

THL 2020. Mitä ehkäisevä päihdetyö on? Keskeiset käsitteet. <<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdetyo/mita-ehkaiseva-paihdetyo-on/keskeiset-kasitteet>> Luettu 29.10.2020.

Tiitinen, Aila 2020a. Ennenaikainen synnytys. Duodecim. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00177> Luettu 22.10.2020.

Tiitinen, Aila 2020b. Etinen istukka. Duodecim. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00123> Luettu 22.10.2020.

Tiitinen, Aila 2020c. Istukan ennenaikainen irtoaminen. Duodecim. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00628> Luettu 22.10.2020.

Tiitinen, Aila 2020d. Kohtukuolema (sikiökuolema). Duodecim. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00876> Luettu 26.10.2020.

Tiitinen, Aila 2020e. Raskaus ja tupakointi. Duodecim. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00984> Luettu 19.10.2020.

Tiitinen, Aila 2020f. Sikiön kasvun hidastuma. Duodecim. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00174> Luettu 26.10.2020.

Tikkanen, Minna 2008. Tupakointi ja raskaus. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2008;124(11):1224-9 Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.duodecimlehti.fi/duo97280>> Luettu 5.3.2021.

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito 2018. Käypä hoito. Kustannus Oy Duodecim. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.kaypa-hoito.fi/hoi40020#readmore>> Luettu 29.10.2020.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö. Verkkodokumentti. <<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>> Luettu 16.3.2021.

Opinnäytetyön aineisto

Absetz, Pilvikki – Hankonen, Nelli. 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Duodecim. 133(10):1015-21. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.duodecimlehti.fi/duo13734>>

Ahlers-Schmidt, Carolyn R. – Schunn, Christy – Engel, Matthew – Dowling, Jolynn – Neufeld, Kim – Kuhlmann, Stephanie. 2019. Implementation of a Statewide Program to Promote Safe Sleep, Breastfeeding and Tobacco Cessation to High Risk Pregnant Women. Journal of Community Health. Feb2019; 44(1): 185-191.

Ekblad, Mikael – Vähäkangas, Kirsi. 2020. Kannattaako nikotiinikorvaushoito raskauden aikana? Duodecim. 136:23–9 Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www-terveysportti-fi.ezproxy.metropolia.fi/xmedia/duo/duo15334.pdf>>

Griffiths, Sarah Ellen – Parsons, Joanne – Naughton, Felix – Fulton, Emily Anne – Tombor, Ildiko – Brown, Katherine E. 2018. Are digital interventions for smoking cessation in pregnancy effective? A systematic review and meta-analysis. Health Psychology Review, Dec2018; 12(4): 333-356.

Nikkanen, Tiina. 2020. Raskaudenaikainen tupakointi ja Hämeenlinnan savuttomat vauvat. Poliklinikka. 1/2020; 34-37.

Piispanen, Anu. 2016. Raskausajan tupakointia koskeva kommunikaatio äitiysneuvolan vastaanotolla. Turun yliopisto. Luettavissa myös sähköisesti osoitteessa <<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/125379/gradu2016Piispanen.pdf?sequence=2&isAllowed=y>>

Ranta, Petra – Riikonen, Katja – Sorsa, Maria – Tasa, Janita. 2018. Häkämittaus äitiysneuvolakäynnillä. Kätilölehti - Tidskrift för barnmorskor. 2018. 123, 7 s. 21-23

Zhang, Xianglan – Devasia, Rose – Czarnecki, Glenn – Frechette, Jan – Russell, Sarah – Behringer, Bruce. 2017. Effects of Incentive-Based Smoking Cessation Program for Pregnant Women on Birth Outcomes. Maternal & Child Health Journal Apr2017; 21(4): 745-751.

Taulukko 3. Aineistotaulukko

Tekijä(t), vuosi, maa jossa tutkimus tehty	Tarkoitus	Tutkimusryhmä (otos)	Aineiston keruu ja analysointi	Päätulokset
1. Absetz, Pilvikki – Hankonen, Nelli. 2017. Suomi.	Selvittää, miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja sekä mielaisten käyttäytymismuutostekniikoiden käyttöön potilaita tulisi ohjata. Myös selvittää, miten ammattilaiselle tulee ohjauksen antamisesta vakiintunut tottumus.	Terveystieteiden potilaat ja potilasta ohjaavat lääkärit.	Internettoheisaineiston taulukko	Motivaatiota elämäntapamuutokseen vahvistetaan tukemalla potilaan pystyvyyttä sekä autonomian kokemusta. Kuunteleva ja ymmärtävä puhe auttaa potilaan motivoimisessa parhaiten. Potilasta auttaa yleisen elämäntapavoitteen kääntäminen tarkaksi toimintasuunnitelmaksi hallintakeinoineen sekä sen aktiivinen omaseuranta.
2. Ahlers-Schmidt - Carolyn R., Schunn – Christy, Engel – Matthew, Dowling – Jolynn, Neufeld – Kim, Kuhlmann – Stephanie. 2019. USA.	Arvioida koulutettujen ohjaajien pitämien vauvakutsujen vaikutuksia. Kutsuihin sisältyi turvallisen unen, imettämisen ja tupakoinnin lopettamiseen liittyvää valistamista.	Vauvakutsuihin osallistuneet sekä kyselyihin vastanneet odottavat ja hiljattain synnyttäneet äidit (n=845)	Kysely odottaville ja hiljattain synnyttäneille äideille ennen ja jälkeen vauvakutsujen, liittyen käsiteltäviin aiheisiin. Ennen ja jälkeen kyselyjen tuloksia vertailtiin keskenään. Soveltava tutkimus.	Koulutettujen ohjaajien pitämät vauvakutsut, jossa annetaan valistusta raskaudenaikaisesta tupakoinnista ja sen lopettamisesta. 10 % sen hetkisistä tupakoitsijoista ilmoitti tapahtuman jälkeen kasvanutta halua lopettaa tupakointi.

3. Ekblad, Mikael - Vähäkangas, Kirsi. 2020. Suomi.	Selvittää nikotiinikorvaushoidon hyödyllisyyttä raskauden aikana ja onko se turvallista sikiölle.	Tutkimukset, joissa kohteina olivat raskaana olevat naiset.	Kirjallisuuskatsaus	Tupakoinnin lopettaminen olisi turvallisinta ilman nikotiinikorvaustuotteita. Jos tämä ei onnistu niin nikotiinikorvaushoito vieroitusohjaukseen yhdistettynä on tehokasta raskauden aikana. Tupakointi pitää ottaa puheeksi ja kannustaa sen lopettamiseen terveydenhuollon toimesta.
4. Griffiths, Sarah Ellen - Parsons, Joanne - Naughton, Felix - Fulton, Emily Anne - Tombor, Ildiko - Brown, Katherine E. 2018. UK.	Ensisijaisesti arvioida digitaalisten tupakoinnin lopettamisinterventtioiden vaikuttavuutta verrattuna tavanomaiseen hoitoon.	Kontrolloidut tutkimukset, joissa kohderyhmänä olivat tupakoivat raskaana olevat. Tutkimusten tuli kohdistua digitaalisiin interventioihin liittyen tupakoinnin lopettamiseen. Vertailuryhmässä tutkimukset kohdistuivat tavanomaisiin hoidon menetelmiin.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi.	Digitaaliset interventiot, erityisesti tekstiviestillä ja tietokoneen välityksellä lähetetyt, voivat olla tehokkaita apuna tupakoinnin lopettamiseen raskauden aikana. Interventiot, joissa keskitytään tavoitteisiin ja suunnitteluun, kuten tavoitteiden asettamiseen, ongelmanratkaisuun ja toimintasuunnitelmaan voivat olla menestyksellisempiä.
5. Nikkanen, Tiina. 2020. Suomi.	Miten kehittää neuvoloiden terveydenhoitajien tupakoinnin puheeksi ottoa äidin vastaanotolla.	Tupakoivat naiset, äitiysneuvolan terveydenhoitajat.	Kehittämistyössä käytettiin menetelmänä asiakkaiden ja terveydenhoitajien haastattelua.	Terveydenhoitajat tarvitsevat lisää tietoa tupakoinnin haitoista, vieroitusoireista ja työkaluja tupakoinnin puheeksiottoon äitiysneuvolan vastaanotolla.
6. Piispanen, Anu. 2016. Suomi.	Miten edistää odottavan äidin tupakoinnin lopettamista terveydenhoitajien ja raskaana olevien sanattomalla ja sanallisella kommunikoinnilla.	Tupakoivat naiset, äitiysneuvolan terveydenhoitajat.	Aineistonkeruumenetelminä käytettiin havainnointia ja haastatteluja.	Terveydenhoitajat tarvitsevat tietoa ja kaipaavat työnsä tueksi selkeää toimintamallia. Hoitajien tulisi ottaa paremmin huomioon raskaana olevien naisten omia kokemuksia tupakoinnin lopetta-

				miseen motivoivista tekijöistä. Terveydenhoitajien tulisi saada enemmän tietoa sanattomasta kommunikaatiosta, jolla he voivat vaikuttaa keskustelun ilmaperiin.
7. Ranta, Petra – Riikonen, Katja – Sorsa, Maria – Tasa, Janita. 2018. Suomi.	Selvittää miten häkämitausta voi hyödyntää raskaana olevien tupakoinnin lopettamisessa.	-	Artikkelissa esitetty toimintamalli häkämittauksen käyttöönotosta perustuu Iso-Britannian terveydenhuollon NICE:n laatusuosituksen.	Merkitsevästi useampi raskaana oleva lopettaa tupakoinnin, jos äitiyshuollossa on tupakasta-vieroitusohjelma. Vieroitusohjelman toteutukseen tulee sisältyä hoitajien koulutus sekä systemaattinen häkämittaus. Häkämittaukset aloittaneiden neuvoloiden asiakaskokemukset ovat positiivisia.
8. Zhang, Xianglan – Devasia, Rose – Czarnecki, Glenn – Frechette, Jan – Russell, Sarah – Behringer, Bruce. 2017. USA.	Arvioida liittyykö valtakunnalliseen taloudelliseen kannustimeen perustuvaan raskaana olevien naisten tupakoinnin lopettamisohjelmaan osallistumiseen parempia syntymätuloksia (syntymäpaino ja ennenaikainen synnytys).	Ohjelmaan osallistuneita raskaana olevia tupakoitsijoita (n=866) sekä ohjelmaan osallistumattomia verrokkeja (n=11568).	Määrällinen soveltava tutkimus. Määrällinen analyysi.	Onnistuneesti (3-4- tapaamista) osavaltion laajuiseen kannustimeen perustuvaan tupakoinnin lopettamisohjelmaan osallistuneet polttivat huomattavasti vähemmän, kuin ei-osallistuneet tai heikosti osallistuneet. Kannustinpohjainen tupakoinnin lopettamista tukeva raskaana oleville suunnattu interventio, jossa annetaan ilmaista neuvontaa ja etukuponkeja vaippoihin (diaper vouchers) kannustamaan tupakoimisen lopettamisessa.