

Opinnäytetyö AMK

Sairaanhoitajakoulutus

2021

Kaisa Rantanen ja Essi Skogström

## VASTASYNTYNEEN HOITO, KYLVETYS JA VAIPAN VAIHTO

– opetusvideo sairaanhoitajaopiskelijoille

Kaisa Rantanen ja Essi Skogström

# VASTASYNTYNEEN HOITO, KYLVETYS JA VAIPANVAIHTO

- opetusvideo sairaanhoitajaopiskelijoille

Lapsen saaminen on yksi elämän suurimmista muutoksista ja se vaikuttaa perheen rakenteeseen ja toimintatapoihin. Vauvan kotiintulo on ikimuistoinen tapahtuma, mutta hänen hyvinvoinnistaan huolehtiminen voi tuntua pelottavaltakin haasteelta. Tutkimusten mukaan vanhemmat kaipaavat lisää tietoa vastasyntyneen hoitoon liittyvissä asioissa. Vastasyntyneen perushoito koostuu runsaasta läheisyydestä, riittävästä ravitsemuksesta sekä puhtaudesta. Puhtauteen liittyy vaipanvaihto, kylvytys, ihon hoito sekä vaatteiden riisuminen ja pukeminen.

Projektin tehtävänä oli laatia opetusvideo vastasyntyneen hoidosta, vaipanvaihdosta ja kylvetyksestä sairaanhoitajaopiskelijoille. Projektin tavoitteena on lisätä sairaanhoitajaopiskelijoiden ajantasaista tietoa vastasyntyneen hoidosta, kylvetyksestä ja vaipanvaihdosta. Turun ammattikorkeakoulu on mukana kansainvälisessä I-BOX -hankkeessa, johon opinnäytetyö tehtiin.

Video koostui kolmesta osasta, ennen kylpyä tapahtuvat toimenpiteet, kylvytys ja kylvyn jälkeen tapahtuvat toimenpiteet. Ennen kylpyä tapahtuviin toimenpiteisiin kuuluivat vaatteiden ja vaipan riisuminen sekä pepun peseminen. Kylvetykseen sisältyi aseptisen pesujärjestyksen kuvaaminen ja oikeaoppinen vauvan käsittely. Kylvetyksen jälkeen tapahtuviin toimenpiteisiin sisällytettiin silmien ja navan puhdistaminen, ihon hoito, vaatteiden ja vaipan pukeminen, kynsien leikkaaminen ja hiusten harjaaminen. Opetusvideolla esitetyt toimenpiteet perustuivat näyttöön ja tutkittuun tietoon asiasta. Opetusvideoon osallistuneet vauvat löytyivät lähipiiristä. Opetusvideo on löydettävissä osoitteesta [https://www.youtube.com/watch?v=etMYQf2\\_W0g](https://www.youtube.com/watch?v=etMYQf2_W0g). Hankkeen loputtua opetusvideo löytyy osoitteesta <https://i-box.tecnocampus.cat/>.

Vanhemmat kaipaavat selvästi konkreettisia hoito-ohjeita vastasyntyneen hoitoon liittyen ja sairaanhoitajat ovat työssään tärkeässä asemassa tämän tiedon välittämisessä. Tämän takia opetusvideon sisältö on tärkeä opettaa sairaanhoitajaopiskelijoille jo opiskeluvaiheessa. Video on hyödyllinen myös uusille vanhemmille, koska siihen on koottu kaikki tarpeellinen tieto vastasyntyneen puhtauteen liittyen.

## ASIASANAT:

Vastasyntynyt, kylvytys, vaipanvaihto, ihonhoito, opetusvideo

BACHELOR'S | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in nursing

2021 | 41 of pages, 6 of pages in appendices

Kaisa Rantanen and Essi Skogström

## NEWBORN CARE, BATHING AND DIAPER CHANGE

- educational video for nursing students

Having a child is one of the biggest changes in life and it affects family structure and practices. Getting your baby home is a memorable event but taking care of his or her well-being can seem like a frightening challenge. Studies show that parents need more information about issues related to newborn care. Basic care for a newborn consists of intimacy, adequate nutrition and cleanliness. Cleanliness involves changing diapers, bathing, skin care, undressing and dressing clothes.

The task of the project was to create an educational video on newborn care, diaper change and bathing for nursing students. The aim of the project is to increase the up-to-date knowledge of nursing students about neonatal care, bathing and diaper change. Turku University of Applied Sciences is involved in the international I-BOX project, in which the thesis was done.

The video consisted of three parts, before the bath procedures, bathing, and care after bath procedures. Before bath procedures included undressing clothes and diaper and washing the bottom. Bathing included a description of the aseptic washing sequence and a proper way to handle a baby. Care after bath procedures included cleaning the eyes and navel, skincare, dressing clothes and diaper, cutting nails, and brushing hair. The measures presented in the educational video were based on evidence and evidence-based research on the matter. The babies who participated in the educational video were found among family. The educational video can be found at [https://youtu.be/etMYQf2\\_W0g](https://youtu.be/etMYQf2_W0g). At the end of the I-BOX -project, educational video can be found at <https://i-box.tecnocampus.cat/>.

Parents need concrete guidelines for newborn care, and nurses play an important role forwarding this information. For this reason, the content of the educational video is important to teach nursing students already in the study phase. The video is also useful for new parents because it has gathered all the necessary information regarding the cleanliness of the newborn.

### KEYWORDS:

Newborn, bathing, diaper change, skin care, educational video

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 VASTASYNTYNEEN KEHITYS</b>	<b>7</b>
<b>3 VASTASYNTYNEEN HOITO</b>	<b>10</b>
3.1 Vaipanvaihto	11
3.2 Kylvetys	12
3.3 Ihon hoito	15
3.4 Riisuminen ja pukeminen	18
<b>4 VIDEON KÄYTTÖ OPETUKSESSA</b>	<b>20</b>
<b>5 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE</b>	<b>22</b>
<b>6 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTUS</b>	<b>23</b>
6.1 Projektin suunnittelu	24
6.2 Projektin toteuttaminen ja tulos	27
<b>7 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>34</b>
<b>8 POHDINTA</b>	<b>36</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>39</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Valokuvien käyttöoikeussopimus.
- Liite 2. Videomateriaalin käyttöoikeussopimus.
- Liite 3. Käsikirjoituksen versio 1.
- Liite 4. Lopullinen käsikirjoitus.

## KUVAT

Kuva 1. Vastasyntyneen kylpyote.	13
Kuva 2. Vastasyntyneen kylpyasento käännön jälkeen.	14
Kuva 3. Vastasyntyneen kuivaaminen.	15
Kuva 4. Vastasyntyneen silmien puhdistaminen.	17
Kuva 5. Kylkiasento riisumisessa ja pukemisessa.	19

Kuva 6. Vauvan riisuminen.	28
Kuva 7. Vauvan kylpyhetki.	29
Kuva 8. Puhtaan vaipan pukeminen.	29
Kuva 9. Vauvan hiusten harjaaminen.	30
Kuva 10. iMovie -ohjelman leikepöytä.	31

## **KUVIOT**

Kuvio 1. Käsikirjoituksen vaiheet.	26
------------------------------------	----

# 1 JOHDANTO

Vastasyntyneisyyskaudeksi katsotaan aika syntymästä 28:n vuorokauden ikään (Katajamäki 2004, 52). Vastasyntynyt tuo perheen elämään paljon muutoksia ja uusia toimintatapoja, joita he yhdessä opettelevat ensimmäisten elinviikkojen aikana. Tunteet vaihtelevat laidasta laitaan ja vauvan hyvinvoinnista huolehtiminen voi tuntua pelottavalta. Vastasyntyneen hoidon kulmakivet ovat ravinnosta, unesta, puhtaudesta ja läheisyydestä huolehtiminen. (Katajamäki 2004, 55; Katajamäki & Gylden 2017, 154–155.) Vastasyntyneen puhtaudesta huolehditaan päivittäin vaipanvaihtojen yhteydessä ja siihen yhdistetään ihonhoito (Armanto & Koistinen 2007, 227). Kylvytys tapahtuu yleensä yhdestä kolmeen kertaa viikossa ja tässä yhteydessä hoidetaan myös silmät ja napa. Näiden hoitotoimenpiteiden yhteydessä tulisi kiinnittää huomiota oikeaoppiseen ja turvalliseen tekniikkaan, jolla taataan turvallinen ympäristö vauvalle. (Deufel & Montonen 2016, 211–213.) Oikeaoppisella tekniikalla voidaan tukea vauvan motorista kehitystä (Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöntekijät 2016). Tämän lisäksi, vauvan ja vanhemman vuorovaikutus kehittyy hoitotoimenpiteiden aikana (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021).

Opinnäytetyö on osa Digitaalinen työkalupakki innovaatioille sairaanhoitajakoulutuksessa (I-BOX) - hanketta, jonka tavoitteena on suunnitella ja kehittää audiovisuaalista materiaalia hoitotyön erilaisista toiminnoista ja interventioista simulaatioympäristöissä. Tarkoituksena on tukea sairaanhoitajaopiskelijoita luokka- ja käytännönharjoitteluissa. (Turun ammattikorkeakoulu 2021.)

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisen opinnäytetyön periaattein. Projektissa tuotettiin opetusvideo, jossa kuvattiin vastasyntyneen vauvan oikeaoppinen vaipanvaihto ja kylvytys. Lisäksi videolla tuotiin esiin näihin hoitotoimenpiteisiin kytkeytyvät toimet, kuten ihonhoito ja vaatteiden vaihto. Projektissa keskityttiin täysiaikaisen, normaalisti kehittyneen vastasyntyneen hoitoon.

Projektin tehtävänä oli laatia opetusvideo vastasyntyneen lapsen hoidosta, vaipan vaihdosta ja kylvetyksestä sairaanhoitajaopiskelijoille. Projektin tavoitteena on lisätä sairaanhoitajaopiskelijoiden ajantasaista tietoa vastasyntyneen hoidosta, kylvetyksestä ja vaipanvaihdosta.

## 2 VASTASYNTYNEEN KEHITYS

Lapsen syntymän jälkeisiä 28 vuorokautta eli neljää viikkoa kutsutaan vastasyntyneisyyskaudeksi. Vastasyntynyt painaa keskimäärin 3500 grammaa ja on noin 50 senttimetriä pitkä. (Katajamäki 2004, 52.) Vastasyntyneen päänympäryys on 33–35,5 senttimetriä, joka kertoo normaalista pään ja aivojen kasvusta (Deufel & Montonen 2016, 18). Mikäli lapsi syntyy ennen raskausviikkoa 37, puhutaan keskosesta. Suomessa 5–6 % vuosittain syntyvistä lapsista on keskoslapsia. (Keskosuuden määritelmä Terveyskylä, Lastentalo.) Keskoslapsi on altis monille fyysisille, psyykkisille ja sosiaalisille seurauksille ja keskosena syntyminen lisää aina riskiä vammautumiselle. Keskosien hoidossa voidaan kuitenkin huomioida seikat, joiden avulla pystytään hyvin ehkäisemään erilaisten vammojen syntymistä. (Korhonen 1999, 14–15.)

Vastasyntynyt lapsi on erittäin aktiivinen liikkuja ja ensimmäisinä viikkoina liikkeet ovatkin hyvin samanlaisia kuin sikiöaikana. Liikkeet ovat hyvin laajoja, monimuotoisia, mutta myös vaihtelevia ja arvaamattomia. Liikkeet ovat ensimmäisten viikkojen aikana geenien ohjaamia eivätkä ympäristön ärsykkeiden laukaisemia. Vastasyntyneen vartalo ja raajat ovat pääasiassa koukussa ja koukkuasennon voimakkuus riippuu lihasjänteveydestä, nivelten liikelaaajuudesta sekä vastasyntyneen alkuasennosta. Raajat palaavat koukkuasentoon, vaikka niitä ojentaisi passiivisesti. Pikkuhiljaa koukkuasento vähenee painovoiman vaikutuksesta ja raajat sekä vartalo alkavat ojentua. (Salpa 2007, 28.)

Vastasyntyneet eivät hallitse vielä tahdonalaisesti päätään, vartaloaan tai raajojaan. Heillä esiintyy tahdosta riippumattomia varhaisheijasteita, joita kutsutaan myös neonaaliheijasteiksi. Tällaisia heijasteita ovat esimerkiksi hamuamisheijaste, tarttumisheijaste, Moron heijaste sekä automaattinen kävelyheijaste. Heijasteet aktivoituvat yleensä tietynlaisesta kosketuksesta. (Haataja 2018.) Vastasyntynyt viettää paljon aikaa selällään ja vatsallaan. Selällään lapsi pystyy helpommin liikuttamaan raajojaan, vaikka liikkeet ovatkin hyvin spontaaneja. Vatsamakuulla lapsi kääntelee päätään puolelta toiselle hengitysteiden avaamiseksi. Tämä auttaa niskan ja hartiasseudun lihaksia aktivoitumaan ja kehittymään. Vastasyntynyt ei pysty istumaan selkä suorana, vaan vajoaa eteen selkä pyöreänä. Istuma-asentoon nousua voidaan kuitenkin harjoitella tarttumalla ja vetämällä vauvan käsistä. Tällöin vatsanpuoleiset lihakset sekä kaulan lihakset kehittyvät. Vastasyntyneen seisottaminen laukaisee kävelyheijasteen, joka auttaa pään kannattelussa sekä raajojen ja vartalon ojentumisessa. (Salpa 2007, 29–35.)

Vastasyntyneen motoriseen kehitykseen voidaan vaikuttaa aktivoimalla vastasyntyntä erilaisien hoitojen, kuten tässä tapauksessa kylvetyksen ja vaipanvaihdon yhteydessä. Aktivointi tapahtuu ohjauksella ja monipuolisia asentoja hyväksikäyttäen. Nostamisen yhteydessä vauva käännetään ensin kyljelleen ja ohjataan hartiat eteen. Tällä tavoitellaan pään hallinnan harjaantumista. Sylissä vauva voidaan pitää selin, kyljellään tai vatsa-asennossa. Eri asentojen avulla tavoitellaan vauvan tottumista erilaisiin asentoihin, pään hallintaa sekä symmetrisen keskilinjan löytymistä. (Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä 2016.) Otteita ja asentoja käsitellään lisää raportissa jokaisen hoitotoimenpiteen yhteydessä luvussa 3.

Vastasyntyneen kuulo on hyvä ja hän reagoi kovaan ääneen hätkähtämällä ja räpyttelemällä silmiään (Haataja 2018). Vastasyntynyt erottaa hyvin erilaisia ääniä, ja jo alle viikon ikäisenä hän pystyy tunnistamaan äitinsä äänen. Ihmisen ääni on vastasyntyneelle merkittävin, ja hän nauttii erityisen paljon, kun hänelle jutellaan ja lauletaan. (Salpa 2007, 40.) Syntymän jälkeen vauvan silmäluomet ovat usein turvoksissa, minkä vuoksi vauva pitää silmänsä yleensä kiinni (Deufel & Montonen 2016, 249). Vastasyntynyt reagoi valolle räpyttämällä voimakkaasti silmiään. Näön tarkkuus on heikko, mutta hereillä ollessaan hän ottaa hetkellisesti katsekontaktia. (Haataja 2018.) Näköaisti on erittäin tärkeä väline vauvan ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa (Deufel & Montonen 2016, 249). Katseen ja puheen avulla vuorovaikutuksesta tulee vastavuoroista, kun vauva tarkkailee puhujan kasvoja ja sen piirteitä. Vuorovaikutuksen ja kokemusten avulla vauva oppii odottamaan ja ennakoimaan tulevia tapahtumia. (Salpa 2007, 41.)

Heti syntymänsä jälkeen lapsi on valmis vuorovaikutukseen ja etsii uteliaasti äitiään kaikin aistein. Vauva kokee paljon uusia asioita elämänsä ensihetkillä ja saa paljon uusia aistikokemuksia päivittäisten tapahtumien aikana. (Salpa 2007, 27.) Vauvan hyvän kehityksen perustana on hänelle tärkeiden aikuisten pysyvyys ja läsnäolo päivittäisessä elämässä (Rusanen 2011, 27).

Bowlbyn ja Ainsworthin kiintymyssuhdeteoria perustuu ajatukseen, että vastasyntyneellä on biologinen tarve kiinnittyä hoitajaansa selviytyäkseen elossa ja saadakseen läheisyyttä ja suojaa vaaratilanteissa (Armanto & Koistinen 2007, 128–129). Vauva kiintyy aikuisiin, jotka hoivaavat häntä tiettyjen ehtojen mukaisesti. Bowlbyn mukaan turvallisen kiintymyssuhteen kehittymisen kannalta on erittäin tärkeää, että lapsen antamat signaalit havaitaan heti ja tulkitaan oikein. Aikuisen on oltava aktiivinen vuorovaikutuksessaan vauvan kanssa, eikä pelkästään reagoida vauvan antamiin signaaleihin. Tunneside muodostuu sen henkilön kanssa, jota vauva pitää kaikkein turvallisimpana. (Rusanen 2011,



27, 91.) Vauva käyttää omia viestejään, kuten itkua, hymyä ja seuraamista saadakseen hoivaajansa lähelleen suojelemaan itseään. Vauvan eleet kertovat vanhemmille heidän tarpeistaan ja vanhemman tulisi reagoida näihin tarkoituksenmukaisesti. (Armanto & Koistinen 2007, 128–129.) Vauvalle on tärkeää, että hänen ilonsa, pelkonsa ja paha miensä tunnustetaan ja nimetään. Vanhempien katseet, kosketus ja puhe ovat vauvalle ehdottoman tärkeitä. Vuorovaikutus kehittyy hyvin, kun vanhempi ymmärtää vauvan eri tunnereaktiot, hyväksyy ne ja vastaa niihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Kiintymyssuhteet voidaan jakaa turvallisiin ja turvattomiin, joista turvallisen kiintymyssuhteen luominen on vastasyntyneen kehityksen kannalta optimaalisin. Kiintymyssuhdetta ei välttämättä synny lainkaan, mikäli lapsen hoitoa laiminlyödään rankasti tai pysyvä ihmissuhde puuttuu kokonaan. Tämä on vauvan kehityksen kannalta kaikkein huonoin tilanne. Kiintymyssuhteen luonne vaikuttaa aivojen toiminnalliseen kehitykseen ja siten pysyviin toimintamallien muutoksiin. Erinäisissä tutkimuksissa on osoitettu, että turvallinen kiintymyssuhde, hoiva ja hyvä vuorovaikutus suojaavat lasta vahingollisissa tilanteissa sekä stressiltä. (Mäntymaa ym. 2021.) Lapsen ja vanhemman välisen siteen uskotaan olevan neurobiologinen perusta kyvyille muodostaa sosiaalisia siteitä, jotka takaavat fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin myös aikuisikään (Casavant ym. 2019).

Vauva viihtyy erittäin hyvin sylissä, eikä häntä tule eristää muusta perheestä. Hellä koskettelu on rauhoittavaa ja vauva oppii sen kautta tuntemaan oman kehonsa ja hallitsemaan sitä pikkuhiljaa. Keskustelu vauvan kanssa on tärkeää, vaikka hän ei vielä ymmärräkään puhetta. Rauhallinen ja ystävällinen äänensävy luo vauvalle turvallisuutta ja puheen kuuleminen heti syntymästä alkaen edistää puhumaan oppimista. Eri hoitotoimenpiteiden aikana on tärkeää jutella ja hymyillä vauvalle, jotta hänellä on turvallinen olo ja hän tuntee olevansa rakastettu. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Mannerheimin Lastensuojeluliiton (2021) mukaan kylvetys, vaipanvaihto, ruokailu, nukuttaminen, leikkinen ja loruilu ovat niitä yhteisiä hetkiä, joissa voidaan osoittaa ja jakaa tunteita sekä opetella yhdessä olemista ja vuorovaikutustaitoja. Vastasyntynyt tarvitsee tunteen siitä, että vanhempi nauttii olostaan ja vuorovaikutuksesta hänen kanssaan. Yhteistä tekemistä ei tarvitse väkisin keksiä, pääasia on yhdessä vietetty aika ja erilaisten kokemusten jakaminen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2021.)

### 3 VASTASYNTYNEEN HOITO

Vastasyntyneen perushoitoon kuuluu unesta, ravinnosta, läheisyydestä ja puhtaudesta huolehtiminen (Katajamäki & Gylden 2017, 155). Terveyskylän mukaan perushoito koostuu kolmesta elementistä, jotka ovat runsas läheisyys, riittävä ravitseminen sekä puhdistus. Puhtauteen liittyy vaipanvaihto, kylvytys, ihon hoito sekä vaatteiden riisuminen ja pukeminen (Armanto & Koistinen 2007, 226–227). Aluksi vauvan hoito voi tuntua epävarmalta, mutta jokainen perhe luo omat tapansa ja rutiininsa ja näin oppivat, mikä on juuri heidän vauvalleen parasta (Vauvan perushoito Terveyskylä, Naistalo). Synnytysosastolla hoitohenkilökunta opastaa vanhempia yksilöllisesti vastasyntyneen perushoidossa (Katajamäki 2004, 55). Hoitotoimenpiteissä on huomioitava vastasyntyneen motorisen kehityksen tukeminen, sekä vanhemman ja vauvan vuorovaikutuksen kehittyminen (Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveisyhtymä 2016; Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2020).

Mettälän (2017) mukaan synnytyksen jälkeinen hoitoaika lapsivuodeosastoilla on merkittävästi lyhentynyt, joka puolestaan asettaa haasteita hoitohenkilökunnalle vanhempien opastuksessa ja tarpeisiin vastaamisessa. Positiivinen ja turvallinen ympäristö luo pohjaa hyvän vanhemmuuden kehittymiselle. Positiivinen tuki koostuu eri tekijöistä, kuten riittävästä informaatiosta ja tuesta, kättilön läsnäolosta sekä perheen yksilöllisestä huomioimisesta. Hoitohenkilökunnan kiireettömyys, avuliaisuus ja tuen antaminen vaikuttavat vanhempien positiivisen kokemuksen muodostumiseen. Selvityksen mukaan sekä äidit että isät kokivat hoitohenkilökunnalta saadun tuen kohtuulliseksi tai vähäiseksi. Vanhemmat kokivat saavansa enemmän emotionaalista kuin konkreettista tukea. Selvityksessä konkreettisella tuella tarkoitettiin juuri opastusta vastasyntyneen käsitteelyyn, hoitoon ja viestien tulkintaan. Jotta vanhemmat saisivat riittävää ja positiivista tukea, on hoitohenkilökunnan tärkeä kouluttautua osaamisensa kehittymiseksi sekä saada työskennellä kiireettömässä ympäristössä. (Mettälä 2017.)

Vauvan hoitoon liittyvän tiedon ja tuen saamista on tutkittu Suomessa hyvin vähän. Muutamia artikkeleita ja pro gradu -tutkielmia on tehty. Vauvan hoitoon liittyvästä tiedon ja tuen saamisesta on vähän tutkimustuloksia, mutta aihetta sivutaan muiden aiheiden, kuten vanhemmuuden yhteydessä. Tutkimuksissa on kuitenkin noussut esiin, että vanhemmat kaipaavat lisää emotionaalista ja tiedollista tukea heti syntymän jälkeen. Lisäksi vanhemmat kaipaavat tietoa ja tukea vauvan hoitoon liittyviin kysymyksiin. (Hankaniemi 2012.) Hankaniemen (2012) tutkielmassa selvitettiin vanhempien (n=358) kokemuksia

vanhemmuuteen ja vauvanhoitoon saatavasta tiedosta ja tuesta neuvolassa. Tutkimuksen mukaan vanhemmat kaipasivat ensimmäisen kuuden kuukauden aikana tietoa esimerkiksi vauvan ravitsemukseen, pukemiseen, nukkumiseen, hoitamiseen, vuorovaikutukseen liittyvissä asioissa. Pukeutumisen kohdalla koettiin hankalaksi vaatteiden määrä sisällä tai kesähelteellä. Vanhemmat kaipasivat myös selkeitä vauvanhoito-ohjeita ja konkreettisia ohjeita vauvan käsittelystä ja kantamisesta, saunottamisesta ja vauvahieronnasta. (Hankaniemi 2012.)

### 3.1 Vaipanvaihto

Blume-Peytavin ym. (2016) suositusten mukaan vaippa vaihdetaan aina tarvittaessa ja vaippa-alue on pidettävä kuivana ja puhtaana. Vastasyntyneen vaippa vaihdetaan aina, kun siinä on ulostetta tai se on erittäin märkä. Vauvan peppu tulee pestä jokaisen kakavaipan vaihdon jälkeen, mutta se ei ole tarpeen jokaisen pissavaipan vaihdon yhteydessä. (Armanto & Koistinen 2007, 227.) Vaippa suositellaan vaihdettavaksi ennen imeytystä, koska vastasyntynyt nukahtaa usein syömisen jälkeen (Hautaniemi 2021). Suositusten mukaan puhdistuksessa tulisi käyttää puuvillaliinoja ja vettä tai erityisesti vauvan pepun pesuun suunniteltuja kosteuspyyhkeitä (Blume-Peytavi ym. 2016). Ulosteinen peppu pestään juoksevan veden alla ja peppu kuivataan pyyhkeellä taputellen (Hautaniemi 2021). Vaipan vaihdon yhteydessä vauvalle voi antaa ilmakylpyjä, jotta peppu pääsee kuivumaan kunnolla (Katajamäki & Gylden 2017, 172).

Vaipanvaihto tapahtuu hoitopöydällä, johon vauva asetetaan selälleen. Vaatteita riisutaan sen verran, että vaippa saadaan hyvin esille. (Deufel & Montonen 2016, 214.) Hoitopöydän on hyvä olla tasainen ja siinä on hyvä olla reunat, ettei vauva pääse tippumaan. Alustan tulisi myös olla niin korkealla, ettei vaippaa vaihtavan tarvitse kumarrella liikaa. Sopiva hoituhuoneen lämpötila olisi 20–22 astetta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Vaippaa vaihdettaessa vauvan jalat ohjataan koukkuun reisiotteella, jossa vaipan vaihtaja ottaa vastakkaisella kädellä vauvan reidestä kiinni. Toinen vaihtoehto on ohjata vauvan alavartalo ja jalat koukkuun vatsan päälle pepun alta nostaen. Molemmissa tekniikoissa vaippa asetetaan vauvan pepun alle. (Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä 2016.) Vastasyntyneellä käytetään usein teippivaippoja, koska niiden käyttö on helppoa. Vaippaa kiinnittäessä on hyvä huomioida, että vaipan jalantiet menevät tukevasti pienten reisien ympärille. Näin eritteet eivät pääse valumaan ulos vaipasta. (Katajamäki & Gylden 2017, 172.)

### 3.2 Kylvetys

Vastasyntyneen ensimmäisellä kylvetyksellä ei ole kiire ja se ajoitetaan yleensä synnytysosastolla ensi-imetyksen ja vastasyntyneen laajemman tarkastuksen jälkeen (Deufel & Montonen 2016, 211–213). Suositusten mukaan ensimmäinen kylvetys olisi hyvä ajoittaa 6–24 tunnin sisään syntymästä (New 2019). Synnytysosastolla vanhempia ohjataan vauvan oikeaoppiseen kylvetykseen, joka takaa jatkossa turvallisen kylpy-ympäristön vauvalle (Deufel & Montonen 2016, 211–213). Aikaisempien suositusten mukaan ensimmäinen kylvetys on suoritettu vasta, kun napatynkä on irronnut. Nykyisten suositusten mukaan kylpeminen voidaan kuitenkin aloittaa turvallisesti ennen napatyngän irtoamista. Tutkimuksessa on todettu, että kylvetyksestä ei ole sen enempää haittaa, kuin pesuun käytettävistä alkoholiliinoista. (Blume-Peytavi ym. 2016.)

Vastasyntyntä suositellaan kylvetettäväksi 1–3 kertaa viikossa. Kylvetyskerran on hyvä kestää 5–10 minuuttia. (Blume-Peytavi ym. 2016.) Kylvetysajankohdan perhe voi päättää itse, mutta iltaisin kylpeminen voi auttaa rauhoittamaan vauvaa. On myös todettu, että iltakylvetys voi edistää vauvan ja vanhemman välistä yhteyttä. (New 2019.) Kylvetyksessä tarvittavia välineitä ovat turvallinen amme, pyyhe, puhdas vaippa ja vaatteet, hiusharja, navanhoitovälineet, perusvoide, ihoöljy ja kynsisakset (Deufel & Montonen 2016, 211–212). Kylpyamme tulee sijoittaa turvalliseen paikkaan. Mahdollisten mikrobin välttämiseksi on kylpyamme ja kylpylelut pidettävä puhtaana. Huonelämpötila kylpyhuoneessa suositellaan olevan 21–24 astetta. Kylpyvettä lasketaan ammeeseen lapsen lantion tasolle ja veden lämpötilan tulee olla noin 37 astetta. (Blume-Peytavi ym. 2016.) Veden lämpötilan voi mitata lämpömittarilla tai kylvettäjän kyynärpäällä. Mikäli vauvan iho on kuiva, voidaan kylpyveteen lisätä kylpyöljyä. (Deufel & Montonen 2016, 211–213.) On hyvä huomioida, että ensimmäisen vuoden aikana vauvaa ei saa viedä saunaan (Katajamäki & Gylden 2017, 174).

Vastasyntynyt ei tarvitse kylvyn yhteydessä pesuaineita tai shampooa (Katajamäki & Gylden 2017, 174). Suositusten mukaan pelkkä vedellä puhdistaminen riittää hyvin. Lievästi hapanta (pH 5,5–7) nestemäistä puhdistusainetta voi tarpeen tullen käyttää. Liian voimakas saippua voi johtaa ihon ärtymiseen, kutinaan tai punoitukseen. (Blume-Peytavi ym. 2016.) Mikäli perheessä esiintyy atooppista ihottumaa, pesuaineiden käyttöä tulee tarkoin harkita (New 2019). Hoitajan on osattava kertoa vanhemmille, millainen puhdistusaine sopii vastasyntyneen iholle (Blume-Peytavi ym. 2016).

Kylpyhetken alkaessa vauva nostetaan syliin kyljen kautta. Mahdollinen uloste tulee poistaa juoksevan veden alla ennen kuin lapsi lasketaan kylpyveteen. Oikeakätinen kylvettäjä laittaa vasemman kätensä vauvan hartioiden takaa, vasemman kainalon alta ottaen vauvan vasemmasta olkavarresta kiinni. Tässä asennossa vauvan pää lepää mukavasti kylvettäjän ranteen päällä. Asento mahdollistaa kylvettäjän oikean käden vapaan käytön (Kuva 1). (Deufel & Montonen 2016, 212–213.)



Kuva 1. Vastasyntyneen kylpyote.

Vauvan pesu aloitetaan ylhäältä alaspäin kehon etupuolelta. On tärkeä edetä kylvetyksen yhteydessä puhtaasta likaiseen. Pää ja kasvit pestään vedellä vaellel ja varotaan vauvan korvien joutumista veden alle. Kaulalle edettäessä poimut pestään tarkasti, samoin korvien taustat. Tämän jälkeen pestään sormet, kämmenet, käsivarret, kainalot ja rinta. Seuraavaksi pesuvuorossa ovat sukuelimet, nivustaipeet ja jalat. Taive- ja poimu-kohtien puhdistukseen on kiinnitettävä erityistä huomiota. (Deufel & Montonen 2016, 212–213.) Kun siirrytään selän pesuun, kylvettäjä ottaa oikealla kädellä vauvan vasemmasta kainalosta kiinni ja kääntää vauvan lepäämään kylvettäjän vasemmalle kädelle kasvit vettä kohti. Oikean käden sormet tukevat vauvan niskaa kääntövaiheessa. Näin vauva lepää kylvettäjän vasemman kämmenen ja ranteen päällä (Kuva 2). (Väestöliitto 2018.)



Kuva 2. Vastasyntyneen kylpyasento käännön jälkeen.

Oikealla vapaalla kädellä kylvettäjä pystyy pesemään vauvan niskan, selän, pepun ja jalat. Kylvetyksen jälkeen vauva nostetaan pyyhkeelle ja kuivataan huolellisesti kaikkia ihopoimuja myöden. (Väestöliitto 2018.) Suositusten mukaan vauva tulee peitellä heti kylvyn jälkeen pyyhkeellä ja kuivata huolellisesti (Kuva 3) (Blume-Peytavi ym. 2016).



Kuva 3. Vastasyntyneen kuivaaminen.

Vauvaa ei saa missään vaiheessa jättää yksin ammeeseen (Blume-Peytavi ym. 2016). Kylvyn yhteydessä huolehditaan ihon, navan, silmien ja korvien puhtaudesta sekä kynsien leikkauksesta (Deufel & Montonen 2016, 212–213).

### 3.3 Ihon hoito

Syntyessään vastasyntyneen iho kokee suuren muutoksen tullessaan kohdun kosteasta ja vetisestä ympäristöstä kuivaan happirikkaaseen maailmaan (New 2019). Vastasyntyneen iho on hyvin ohut ja herkkä (Hautaniemi 2021). Iho on myös hyvin altis infektioille ja vaurioille (Deufel & Montonen 2016, 192). Synnytyksen yhteydessä emättimen bakteereista vauvan iholle muodostuu mikrobiomi, jonka bakteereista osa jää elämään iholle ja osa siirtyy pikkuhiljaa lapsen suolistoon (Seppo 2019). Ihon normaalifloora kehittyy vähitellen vauvan iholle ja limakalvoille ympäristön mukaan. Syntymän jälkeen lapsen iholle jää lapsenkinää, joka kosteuttaa ihoa, torjuu infektioita, säättää ihon happamuutta ja edistää normaalia bakteerikasvustoa. Tämän takia lapsenkinää ei suositella pestäväksi pois heti synnytyksen jälkeen. (Deufel & Montonen 2016, 192.) Lapsenkinan pitäisi

imeytyä itseensä muutaman tunnin päästä synnytyksestä, mutta mikäli sitä jää iholle tai erityisesti taiveisiin, se tulee poistaa pyyhkimällä öljyllä (Hautaniemi 2021).

Vastasyntyneen ihon pH on ensimmäisten 15 päivien ajan 6,0, jonka jälkeen se laskee noin kuukauden sisällä arvoon 5,1 (New 2019). Mikäli ihon pH on korkea, altistaa se ihon punoitukselle ja vaippaihottumalle ja on suotuisa kasvualue taudinaiheuttajille (Deufel & Montonen 2016, 192). Erilaisten rasvojen käyttö voi haitata vastasyntyneen ihon normaalia mikrobikehitystä varsinkin, jos rasvat ovat kovin emäksisiä tai happamia (Blume-Peytavi ym. 2016). Armannon ja Koistisen (2007, 226) mukaan ihon liiallinen rasvaaminen voi myös häiritä ihon omaa rasvantuotantoa. Tervettä ja hyväkuntoista ihoa ei tarvitse siis rasvata (Deufel & Montonen 2016, 196).

Vastasyntyneen ihon ollessa erittäin kuiva, on sitä syytä hoitaa vauvaöljyllä. Punertava ja ärtynyt iho tulee hoitaa perusvoiteella. Ihon kunto tulee tarkistaa päivittäin. Erityisen tärkeää on tarkistaa taivekohdat, kuten kainalot ja nivustaipeet. Ärtyneisiin taiveisiin hoitona voidaan käyttää talkkia. Vastasyntyneen alapään ihoa voidaan rasvata useinkin, koska se on alttiina eritteiden ärsytykselle päivittäin. B-vitamiinivoide suojaa vaippa-alueen ihoa tehokkaasti. Mikäli takapuoli on ärtynyt, voidaan hoitona käyttää sinkkivoideita tai talkkia. (Deufel & Montonen 2016, 196.) Vaippaihottuman hoitoon suositellaan käytettäväksi erityisesti sinkkioksidia, vaseliinia, kalanmaksaöljyä tai lanoliinia sisältäviä tuotteita. Näitä suositellaan käytettäväksi kahdesti viikossa. (Kanti & Blume-Peytavi 2018.)

Vastasyntyneen tukka on hyvä harjata päivittäin, koska se vilkastuttaa päänahan verenkiertoa. Mikäli vauvan päänahassa on paljon karstaa, se tulee harjata pois ennen kylpyä. Karstoittuvan päänahan hoitoon voidaan käyttää pehmentävää öljyä. (Deufel & Montonen 2016, 196.) Öljyn tulisi antaa vaikuttaa päänahassa ainakin kahden tunnin ajan, ennen kuin hiukset pestään, kuivataan ja harjataan (Katajamäki & Gylden 2017, 175).

Napatynkä tulee hoitaa päivittäin vaipanvaihdon tai kylvetyksen yhteydessä. Napa putsaataan huolellisesti hanavedellä pumpulipuikkoja käyttäen. Mikäli napatynkä erittää kovasti tai haisee pahalle, voidaan puhdistamiseen käyttää ihodesinfektioainetta. Napatynkää voidaan kohottaa, jotta vanupuikko mahtuu kunnolla tyngän alle. Alue tulee kuivattaa erittäin hyvin. Tyngässä ei ole hermopäätteitä, joten toimenpide ei aiheuta vauvalle mitään kipua. Navalle voidaan antaa ilmakylpyä, jotta se ei pääse hautumaan vaipan alla. (Hautaniemi 2021.) Napatynkä irtoaa, kun vauva on 1–2 viikon ikäinen. Irtoamisen yhteydessä navasta voi vuotaa verta, mutta tämä on normaalia. (Vauvan perushoito,



Terveyskylä, Naistalo.) Kylpemistä ei kuitenkaan suositella yhden vuorokauden sisällä, koska verta vuotava napa on altis bakteereille (Katajamäki & Gylden 2017, 155).

Vastasyntyneen silmien puhdistaminen on erittäin tärkeää, koska sidekalvon tulehdus on varsin yleinen vaiva. Infektion ennaltaehkäisyyn auttaa hyvä käsihygienia sekä silmien säännöllinen puhdistaminen. (Deufel & Montonen 2016, 197.) Vastasyntyneen silmät rähmivät helposti, koska kyynelkanavat ovat vielä ahtaat. Silmät puhdistetaan päivittäin kosteutetulla lapulla silmän ulkonurkasta sisänurkkaan päin (Kuva 4). Molemmat silmät puhdistetaan omilla lapuilla. (Vauvan perushoito, Terveyskylä, Naistalo.)



Kuva 4. Vastasyntyneen silmien puhdistaminen.

Korvat on myös hyvä puhdistaa kostutetuilla vanulapuilla. Korvakäytäviä ei saa kuitenkaan puhdistaa, koska ne ovat erittäin herkäät ja puhdistuvat itsestään. (Hautaniemi 2021.) Kylpypäivänä korvat on helppo puhdistaa kylvyn yhteydessä (Väestöliitto 2018).

Vastasyntyneen kynnet ovat hyvin ohuet ja lohkeilevat (Deufel & Montonen 2016, 196). Monilla vastasyntyneillä on pitkät kynnet, joilla he voivat vahingossa raapia itseään. Kynsien leikkaamista ei suositella ensimmäiseen kahteen viikkoon, koska kynsivallit voivat tulehtua herkästi. (Hautaniemi 2021.) Kynnet tulee leikata vaakasuoraan (Deufel & Montonen 2016, 196).

### 3.4 Riisuminen ja pukeminen

Käsitys vastasyntyneen vauvan pukeutumisesta on muuttunut maailmanlaajuisesti ja Suomessakin on tunnustettu pikkuhiljaa vauvan ja äidin välisen ihokontaktin tärkeys. Perinteisesti vauva on puettu heti synnytyssalissa lämpimästi, mutta nykyisin suositellaan ihokontaktia heti syntymän jälkeen. Tämän on todettu vaikuttavan vastasyntyneen käyttäytymiseen ja hänen puolustusjärjestelmänsä kehittymiseen. Ihokontaktilla tuetaan myös vauvan ja äidin vuorovaikutuksen kehittymistä. (Tampereen yliopistollinen sairaala 2018.)

UNICEF:n (2021) vauvamyönteisyysstandardien (Baby friendly standards) mukaan varhainen ihokontakti rauhoittaa sekä äitiä että vauvaa ja auttaa vastasyntyntä selviytymään kohdun ulkopuolisesta elämästä. Varhainen ihokontakti tukee myös ensimmäisen imetyksen alkamista. Standardien mukaan sairaaloissa ja synnytysosastoilla ihokontaktia tulisi arvostaa ja tukea. Ensimmäinen ihokontakti tulisi aloittaa heti syntymän jälkeen tai heti, kun siihen on mahdollisuus. (UNICEF 2021.) The World Health Organizationin (WHO) (2020) teettämän tutkimuksen mukaan 90 minuuttia kestävä keskeytymätön ihokontakti syntymän jälkeen luo vastasyntyneelle paremmat edellytykset ensi-imetyksen onnistumiseen. Tutkimukseen osallistui 1383 äitiä ja heidän täysiaikaisesti syntyneet vauvansa 150 sairaalasta. (WHO 2020.)

Ihokontaktissa vauva makaa mahallaan alasti äidin paljasta rintakehää vasten. Ihokontakti vähentää itkuisuutta, pitää ruumiinlämmön, sykkeen ja hengityksen vakaana sekä auttaa ensimmäisen imetyksen aloittamisessa. Se vahvistaa vauvan kiintymyssuhteen kehittymistä ja aktivoi vuorovaikutusta. (Hautaniemi 2021.) Normaalipainoinen ja täysiaikainen vauva ei tarvitse vaatteita ensipäivinä, koska ihokontakti auttaa vauvaa pysymään lämpimänä. Vauvan päälle voidaan kuitenkin asettaa lämpöpeitto. Vastasyntynyt pärjää hyvin ilman vaatteita, kunhan hän pääsee imetyshetkiksi ihokontaktiin. Hoitohenkilökunnan tulee ohjeistaa, kuinka vaatteettomuutta toteutetaan turvallisesti. (Tampereen yliopistollinen sairaala 2020.) Tampereen yliopistollinen sairaala (2018) sekä Kuopion yliopistollinen sairaala (2021) suosittelevat ihokontaktin jatkamista myös kotioloissa, koska se on vauvalle luonnollinen olotila ja vaikuttaa positiivisesti vauvan ja äidin toipumiseen synnytyksen jälkeen.

Kotona vastasyntyneen vaatteiden tulisi olla lämpimät, mukavat ja kiristämättömät. Sisällä body on hyvä valinta, koska se estää vatsan altistumisen kylmälle ilmalle. Bodyn lisäksi potkukousut, collegepaita tai neuletakki ovat hyviä valintoja, varsinkin, jos sisällä

on viileää. Vaatetusta tulee muuttaa sisä- ja ulkolämpötilan mukaan. Mikäli vauvan iho tai niska on hikinen, vaatteita on silloin liikaa. (Katajamäki & Gylden 2017, 156.)

Vaatteiden vaihtaminen on oleellinen osa kylvetystä ja vaipanvaihtoa. Vaatteiden vaihdossa tulee kiinnittää huomiota vauvan nostamiseen ja käsittelyyn sekä tukea vauvan päätä niskasta. (Deufel & Montonen 2016, 214.) Pukeminen ja riisuminen perustuu vauvan kääntämiseen kyljeltä toiselle, jonka avulla vauva saa kokemuksia asennosta toiseen siirtymisestä (Kuva 5). Vauva laitetaan kylkiasentoon ja päällimmäinen käsi ojennetaan suoraksi ohjaamalla kättä keskilinjaa kohti. Käsi pujotetaan hihaan, vauva käännetään toiselle kyljelle ja sama toistetaan tälle puolelle. Kylkiasennossa voidaan laittaa myös housut samaa tekniikkaa käyttäen sekä oikoa vaatteiden rypyt selkäpuolelta. (Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöntekijät 2016.)



Kuva 5. Kylkiasento riisumisessa ja pukemisessa.

## 4 VIDEON KÄYTTÖ OPETUKSESSA

Opetusvideolla tarkoitetaan videomateriaalia, jota voidaan hyödyntää opetuksessa. Opetusvideot voivat olla hyvin erilaisia lyhyistä opetusvideoista pitkiin luentotallenteisiin. Opetusvideon avulla voidaan antaa opiskelijoille mahdollisuus nähdä asioita konkreettisesti. (Pirnes 2018.) Opetusvideoista on tullut erittäin tärkeä osa korkeakouluopetusta. Video on tärkein online-kurssien tiedonvälitysmekanismi, mutta se on myös integroitu osaksi perinteisiä kursseja. Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että teknologia ja erityisesti video on erittäin tehokas oppimisväline. Opiskelijoiden kognitiivinen kuormitus, sitoutuminen ja aktiivinen oppiminen luovat pohjan videon käytölle tehokkaana työkaluna. (Brame 2016.)

Mayerin luoma multimediaoppimisen kognitiivinen teoria (Cognitive theory of multimedia learning) perustuu siihen, että ihminen oppii enemmän kuvan ja sanojen yhdistelmästä kuin pelkästään sanoista. Teoria pohjautuu kolmeen pääajatukseseen multimediaoppimiseen liittyen. Ihmisellä on sekä visuaalinen että auditiivinen kanava tiedon prosessointia varten, mutta molemmat kanavat ovat kapasiteetiltaan rajallisia. Lisäksi oppiminen on aktiivinen prosessi, jossa tietoa suodatetaan, valitaan, järjestellään ja yhdistetään aiemmin opittuun tietoon. Teoria perustuu siihen, että ihmiset eivät tulkitse kuvia, sanoja tai ääntä toisistaan poissulkevinä tiedonlähteinä vaan järjestävät ne loogiseksi kokonaisuudeksi. (Learning-theories 2014.)

Opetushallitus ja Kopiosto (2018) ovat selvittäneet syksyllä digitaalisten aineistojen käyttöä opetuksessa, opettajien itse laatimien materiaalien jakamista sekä opettajien tekijänoikeustietämystä. Selvitykseen vastasi melkein 500 opettajaa sekä peruskoulusta, lukiossa että ammatillisista oppilaitoksista. Selvitys osoitti, että digitaalisia laitteita, sisältöjä sekä erilaisia sovelluksia hyödynnetään opetuksessa hyvin laajasti. Videoiden ja muiden audiovisuaalisten materiaalien käyttö on lisääntynyt huimasti ja selvityksessä yli 80 % vastaajista kertoi käyttävänsä opetuksessaan näitä materiaaleja. Etenkin YouTube – videoiden ja Yle Areenan käyttö on viime vuosina lisääntynyt. (Opetushallitus 2019.)

Hyvä opetusvideo on mahdollisimman lyhyt, mielellään kestoltaan alle kuusi minuuttia. Aidossa ympäristössä toteutetut videot koetaan mielenkiintoisemmiksi ja yksilöllisemmiksi. Kaaviot ja tarkentavat tekstit helpottavat ja selkeyttävät videota. (Pirnes 2018.) Videoiden tulisi olla lyhyitä ja kohdistaa ne tarkasti oppimistavoitteisiin. Videossa tulisi käyttää ääntä ja erilaisia visuaalisia elementtejä. Opetusvideossa voidaan käyttää keskustelevaa innostunutta tyyliä, ohjaavia kysymyksiä sekä vuorovaikutuksellisia

elementtejä, jolla parannetaan opiskelijoiden aktiivisuutta. (Brame 2016.) Erilaiset korostukset ovat myös suositeltuja. Näitä voidaan toteuttaa esimerkiksi erilaisten tekstien, värien tai nuolien avulla. Opiskelijoiden oppimisen varmistamiseksi videoon voidaan lisätä otsikoita, luettelointia tai numerointia, jotta asiayhteydet ymmärretään paremmin. Opetusvideossa ei tulisi näkyä ylimääräistä tai tarpeetonta tietoa. Videossa puhujan olisi hyvä puhua asioita yleisölle suoraan. Sinuttelulla voidaan osoittaa, että video on tarkoitettu juuri heille ja heidän henkilökohtaista kehitystään varten. (Buchner 2018.)

Pirneksen (2018) teettämässä tutkimuksessa ammatilliset opiskelijat (n=40) kokivat opetusvideon myönteiseksi oppimistavaksi. Videoiden avulla ymmärrettiin asioita paremmin kuin oppikirjasta ja opiskelijoiden mukaan hyvin tehty opetusvideo voi korvata huonon opettajan lähiopetuksessa. Opiskelijat kokivat, että sopiva opetusvideon kesto on 2–6 minuuttia. Tärkeäksi koettiin myös, että videon voi pysäyttää ja kelata tarpeen tullen. Lähes kaikki tutkimukseen vastanneet olivat sitä mieltä, että he hyötyvät opetusvideoista opiskeluidensa aikana. Tutkimus toteutettiin koulutuskeskus JEDU:sta kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia menetelmiä hyödyntäen. (Pirnes 2018.)

Opetusvideo vaatii rakenteen, joka luodaan käsikirjoituksen avulla. Huolellisesti tehty käsikirjoitus auttaa jokaista työhön osallistuvaa toimimaan tavoitteellisesti ja tarkoituksenmukaisesti. (Ailio 2015.) Ennen käsikirjoittamista tarvitaan perusidea, jonka on hyvä sisältää tiedot siitä, kenelle video on tarkoitettu ja mitä videolla halutaan kertoa. Ideoinnin jälkeen tehdään synopsis, joka on käsikirjoitusta edeltävä vaihe. Synopsiksessa on esitetty videon tärkeimmät aiheet aikajärjestyksessä. Tässä vaiheessa tulee olla tiedossa, millaisia kerronnallisia keinoja videossa käytetään. Kun synopsis on laadittu, sen pohjalta tehdään varsinainen videon käsikirjoitus. Hyvä käsikirjoitus on edellytys tuotannon etenemiselle. Käsikirjoituksesta tulee ilmetä videon runko ja mitä videolla tulee tapahtumaan kohtauksittain eriteltynä. (Apogee 2021.) Käsikirjoituksen suunnittelu lähtee liikkeelle kohderyhmän opetuksellisista tavoitteista (Kuokkanen 2019). Kuvausvaiheessa tallennetaan videomateriaalia editointia varten. Saatu videomateriaali leikataan ja editoidaan lopulliseksi opetusvideoksi. (Ailio 2015.)

## 5 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Projektin tehtävänä oli laatia opetusvideo vastasyntyneen hoidosta, kylvetyksestä ja vaipanvaihdosta sairaanhoitajaopiskelijoille. Projektin tavoitteena on lisätä sairaanhoitajaopiskelijoiden ajantasaista tietoa vastasyntyneen hoidosta, kylvetyksestä ja vaipanvaihdosta.

## 6 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTUS

Lapsen saaminen on yksi elämän suurimmista muutoksista ja se vaikuttaa perheen rakenteeseen ja toimintatapoihin. Tunteet synnytyksen jälkeen ja ensimmäisten viikkojen aikana ovat usein liikuttuneita, mutta myös sekavia. Vauvan kotiintulo on ikimuistoinen tapahtuma, mutta hänen hyvinvoinnistaan huolehtiminen voi tuntua pelottavaltakin haasteelta. Vauvan hoito koostuu kuitenkin hyvin yksinkertaisista asioista, kuten unesta, ravinnosta, läheisyydestä ja puhtaudesta huolehtimisesta, johon perhe saa paljon apua terveydenhuollon henkilökunnalta. (Katajamäki 2004, 55; Katajamäki & Gylden 2017, 154–155.) Mettälän (2017) mukaan vanhemmat kuitenkin kaipaavat lisää tukea lapsivuodeosastolla vastasyntyneen hoitoon liittyvissä asioissa. Näihin tietoihin pohjaten aihe koettiin erittäin tärkeäksi ja projektin tuotoksena valmistuva opetusvideo sairaanhoitajaopiskelijoille hyväksi opetusmetodiksi.

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisen opinnäytetyön periaattein projektin muodossa. Projekti kuuluu osaksi Digitaalinen työkalupakki innovaatioille sairaanhoitajakoulutuksessa (I-BOX) -hanketta, jonka tavoitteena on suunnitella ja kehittää audiovisuaalista materiaalia hoitotyön erilaisista toiminnoista ja interventioista simulaatioympäristöissä. Työkalupakin materiaalin tarkoituksena on tukea sairaanhoidon opiskelijoita luokkaharjoittelussa sekä käytännön harjoitteluissa. Kaikki hankkeeseen tuotetut materiaalit jaetaan digitaaliselle alustalle. (Turun ammattikorkeakoulu 2021.) Opetusvideon avulla sairaanhoitajaopiskelijat saavat konkreettista ja ajantasaista tietoa vastasyntyneen hoitoon liittyvistä asioista.

Projektin toteuttaminen edellyttää systemaattista työskentelyä ja projektityön muodon noudattamista (Rissanen 2002, 15). Projekti sisältää perusvaiheita, joiden hahmottaminen on projektin toteutumisen kannalta tärkeää. Näitä perusvaiheita ovat tavoitteiden määrittely, projektin suunnittelu, projektin toimeenpano sekä sen päättäminen. (Virtanen 2000, 73.)

## 6.1 Projektin suunnittelu

Projekti alkaa määrittelyvaiheella, jonka aikana analysoidaan projektin tarvetta. Määrittelyvaiheen aikana vastataan kysymyksiin; kenelle projektia tehdään, millaisesta projektityypistä olisi kysymys, millaisia kohderyhmiä projektilla olisi ja miksi projekti pitäisi ylipäänsä toteuttaa? (Virtanen 2000, 74.) Turun ammattikorkeakoulu on mukana kansainvälisessä I-BOX –hankkeessa, johon tarvittiin opetusvideo sairaanhoitajaopiskelijoille koskien vastasyntyneen hoitoa, kylvetystä ja vaipan vaihtoa. Projektia lähdettiin toteuttamaan tämän toimeksiannon pohjalta.

Projektisuunnitelma tulee tehdä erittäin hyvin, sillä se ohjaa projektin etenemistä ja edistää tavoitteiden saavuttamista (Virtanen 2000, 89). Suunnitelman tulisi vastata kysymyksiin; kuka tekee, mitä, milloin, miten, millä resursseilla ja miksi. Suunnitelman teko tulee olla tarkoituksenmukaista, koska sen avulla päästään hyvään lopputulokseen. (Rissanen 2002, 57.) Projektisuunnitelma pyrittiin tekemään huolellisesti, jotta projekti olisi helppo toteuttaa ja tulos olisi tarkoituksenmukainen. Suunnittelun alkuvaiheessa oli selvää, että projektia toteutetaan fyysisesti samassa paikassa ja vältetään etäyhteyksiä, mikäli se on mahdollista. Alusta asti oli tavoitteena saada koko projekti valmiiksi toukokuuhun 2021 mennessä.

Kaikki projektit ovat kuitenkin alttiita muutoksille, joten projektisuunnitelman päivittäminen ja muuttaminen on myös osa projektia. Suunnitelman toteutumista tulee valvoa projektin aikana. (Virtanen 2000, 89.) Hyvän suunnitelman pitäisi olla joustava. Hyvälle projektille ominaista on, että projektityön aikana voidaan poiketa suunnitelmasta. (Rissanen 2002, 60.) Suunnitelma pyrittiin tekemään joustavaksi aikataulullisesti sekä sisällöllisesti. Suunnitelman toteutumista valvottiin niin tekijöiden kuin ohjaajienkin osalta.

Virtasen (2000, 89–101) mukaan suunnittelun neljästä vaiheesta kaksi ensimmäistä ovat yhteisen käsityksen löytäminen ja käyttäjälähtöisyyden periaatteiden tiedostaminen. Yhteistä käsitystä projektin sisällöstä lähdettiin rakentamaan tiedonhaun pohjalta. Tiedonhaku tehtiin monista eri tietokannoista, kuten Cinahl, JBI, PubMed sekä Medic. Vastasyntyneen hoitoon liittyviä hakusanoja olivat newborn, neonatal, infant, bath, diaper ja skin care. Lisäksi etsittiin tietoa videon käytöstä opetuksessa hakusanojin educational video, video, teaching, teaching method, nurse ja nursing. Samoja hakusanoja käytettiin myös suomeksi suomenkielisissä tietokannoissa. Hakusanojen yhdistelyyn käytettiin Boolean operaattoria AND. Haku rajattiin siten, että aineisto valittiin aikaväliltä 2010 ja 2021 julkaistuista julkaisuista, joista oli saatavilla kokotekstit. Näiden hakujen lisäksi



toteutettiin manuaalista hakua. Tiedonhaun tulokset esitettiin kirjallisessa projektisuunnitelmassa ja tietojen perusteella suunniteltiin opetusvideon sisältöä. Ihonhoitoon liittyviä kansainvälisiä tutkimuksia löytyi jonkin verran, mutta kylvetykseen ja vaipanvaihtoon liittyviä maksuttomia tutkimusartikkeleita löytyi hyvin vähän. Alan verkkojulkaisuista ja tietokirjallisuudesta löytyi paljon tarvittavaa tietoa, joten kirjallisuuskatsauksessa näitä on käytetty pääasiallisina lähteinä.

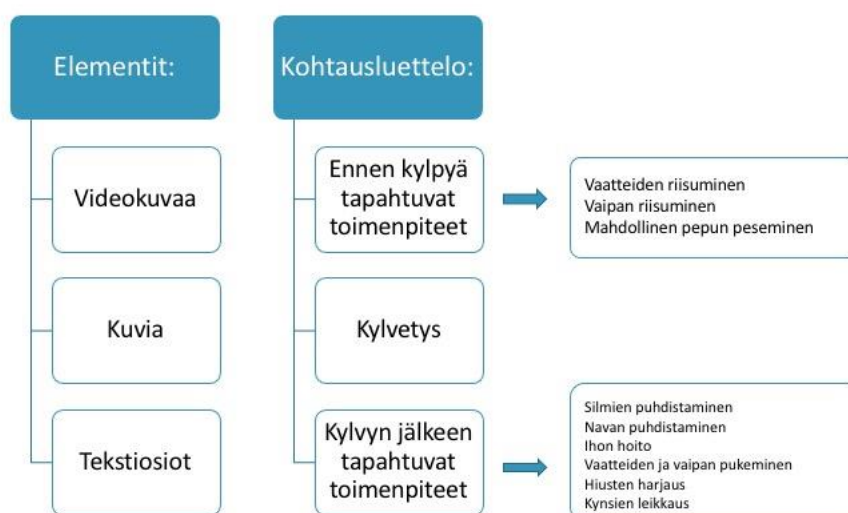
Tiedonhaun pohjalta saatiin hyvä käsitys saatavilla olevasta tiedosta, ja näin päästiin suunnittelemaan myös opetusvideon sisältöä. Tiedonhaun ja opetusvideon suunnittelun pohjalta myös projektin tavoite ja tarkoitus selkeytyivät. Toimeksiantajan antama aihe vastasyntyneen hoito, kylvetykseen ja vaipanvaihto tarkentui suunnitelmavaiheessa hoidon osalta niin, että siihen sisällytettiin ihonhoito sekä navan – ja silmien hoito. Lisäksi koettiin, että kylvetykseen ja vaipanvaihtoon liittyvä oleellisesti vauvan riisuminen ja pukeminen, joten tämäkin päätettiin sisällyttää osaksi projektia. Suunnitelmaa tehtäessä etsittiin myös tietoa videon käytöstä opetusmetodinä, koska projektin tavoitteena on luoda mahdollisimman hyvä opetusvideo sairaanhoitajaopiskelijoille.

Aikataulun ja resurssien hallinta on Virtasen (2000, 89–101) mukaan suunnittelun kolmas vaihe. Projektisuunnitelma tehtiin maaliskuun 2021 aikana Turun ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Projektille määriteltiin tavoitteet, ja aikataulua suunniteltiin opinnäytetyön tekijöiden kesken. Aikataulu tehtiin joustavaksi opinnäytetyön tekijöiden töiden ja opiskeluiden vuoksi.

Opetusvideon toteutumisen kannalta avainasemassa oli kuvauskohteen eli vastasyntyneen vauvan löytyminen. Toisen opinnäytetyöntekijän ystävälle oli syntynyt kaksoset, ja he lupasivat osallistua videon kuvauksiin. Kuvausluvat (Liitteet 1 ja 2) pyydettiin kirjallisesti vastasyntyneen toiselta vanhemmalta. Toinen opinnäytetyöntekijöistä allekirjoitti myös kuvauslupalomakkeet, koska hän toimi videolla sairaanhoitajan roolissa.

Virtasen (2000, 89–101) mukaan suunnittelun neljäs vaihe on epävarmuuksien ennakointi. Suunnitelmaa tehdessä projektin etenemisen kannalta merkittäviä riskejä pohdittiin. Erityisen merkittäväksi riskiksi nousi Covid-19 (koronavirus), joka saattaisi aiheuttaa ongelmia projektin aikataulussa sekä opetusvideon kuvaamisessa. Suunnitteluvaiheessa sovittiin, että mikäli toinen opinnäytetyöntekijöistä sairastuisi, voitaisiin projektia kuitenkin jatkaa etäyhteyden välityksellä. Huomioitiin myös, että kuvauskohteena olevat vauvat ja heidän vanhempansa voivat myös sairastua virukseen.

Opetusvideon käsikirjoitus tehtiin Ailion (2015) ohjeiden mukaisesti. Ailion mukaan käsikirjoituksen peruselementti on kohtaustuettelo. Videon suunnittelu aloitetaan pohtimalla sillä, minkälaisia erilaisia kohtauksia siihen tarvitaan. Valmis käsikirjoitus koostuu kohtauksista, jotka järjestetään videolla esitettävään järjestykseen. Käsikirjoituksen avulla kaikki projektiin osallistuvat tietävät tarkalleen, mitä ollaan tekemässä. (Ailio 2015.) Käsikirjoituksen suunnittelu alkoi pohtimalla, millaisia elementtejä videoon kuuluu (kuvio 1). Opetusvideon tarvittiin valokuvia, videomateriaalia sekä tekstiosioita. I-BOX -hankkeen ohjeiden mukaisesti videolla ei saanut olla puhetta tai kertojaa. Hankkeen ohjeissa kerrottiin myös, että opetusvideolla tulee olla taustamusiiikkia ja se saa olla kestoaltaan maksimissaan 10 minuuttia pitkä. Opetusvideon tekstiosiot piti toteuttaa englanniksi. Opetusvideon aloituskuvassa tuli näkyä hankkeen, Turun ammattikorkeakoulun ja Erasmus-logot sekä tekijöiden nimet. Näiden taustatietojen pohjalta lähdettiin luomaan kohtaustuettelo (kuvio 1). Kohtaustuettelo lähdettiin rakentamaan loogisesti ja luonnollisesti eteneväksi tapahtumaketjuksi. Video päätettiin jakaa kolmeen pääkohtaukseen; ennen kylpyä tapahtuvat toimenpiteet, kylvytys ja kylvyn jälkeen tapahtuvat toimenpiteet. Video suunniteltiin alkavaksi vaatteiden ja vaipan riisumisella ja etenevän siitä kylvetykseen sekä ihon hoitoon. Loppuun suunniteltiin vaipan ja vaatteiden pukeminen sekä hiusten harjaus ja kynsien leikkaus. Näiden videokohtausten lisäksi suunniteltiin otettavaksi kuvat kylpyhetken tarvittavista tarvikkeista, terveestä ja kuivasta ihosta, kynsien leikkuusta sekä pepun pesemisestä lavuaarissa.



Kuvio 1. Käsikirjoituksen vaiheet.

Käsikirjoitusta tehdessä suunniteltiin videomateriaalin kuvaamista. Vastasyntyneen vanhempien kanssa sovittiin kaikille sopiva kuvauspäivä. Sovittiin myös toinen kuvauspäivä, mikäli kaikkea materiaalia ei saada kerralla kuvattua. Kuvaukset päätettiin toteuttaa vastasyntyneen kotona, koska se oli perheen aikataulun ja toteutuksen kannalta helpoin vaihtoehto. Haluttiin myös välttävän koronatilanteen takia välttää ylimääräistä liikkumista julkisissa tiloissa. Tämän takia päätettiin myös olla käyttämättä ulkopuolisia henkilöitä videolla. Toinen opinnäytetyön tekijöistä toimii videolla sairaanhoitajan roolissa ja toinen kuvaa kaikki kohtaukset. Videon editointi suunniteltiin tehtäväksi iMovie-ohjelman avulla. Ilmaisen musiikin etsiminen jätettiin toteutusvaiheeseen. Lopullinen käsikirjoitus (Liite 3) lähetettiin toimeksiantajalle hyväksyttäväksi.

## 6.2 Projektin toteuttaminen ja tulos

Käsikirjoitus tarkistutettiin toimeksiantajalla, joka hyväksyi käsikirjoituksen pienin muutoksin. Muutoksia tuli englanninkielisiin käsitteisiin ja otsikointiin. Käsitteisiin ja otsikointiin ei ollut tässä vaiheessa kiinnitetty huomiota, koska toimeksiantaja oli luvannut auttaa oikeiden englanninkielisten termien löytämisessä. Toimeksiantaja ei suositellut kysymysmuotoisia otsikoita, kuten "what to do before bathing" tai "how to bath", joten hän teki niihin muutoksia. Toimeksiantajalta saatiin paljon muutosehdotuksia koskien englanninkielisiä termejä. Lisäksi toimeksiantaja halusi, että kylpyöljyn lisääminen kylpyveteen videoidaan ja kylpyveden lämpötila näytetään lämpötilamittarin avulla. Videot ja valokuvat päätettiin kuvata älypuhelimella, ja kuvakulmia harjoiteltiin nukan kanssa ennen kuvauspäivää. Vauvan vanhemmilta varmistettiin etukäteen videolla tarvittavien tarvikkeiden saatavuus. Kaikki tarvikkeet löytyivät vanhemmilta, joten opinnäytetyön tekijöiden ei tarvinnut hankkia mitään tavaroita.

Video kuvattiin huhtikuun 2021 lopussa. Ailion (2015) mukaan ennen kuvausten aloittamista tulisi tarkistaa tilan hiljaisuus ja rauhallisuus sekä valon riittävyys. Ennen videon kuvaamista on myös huolehdittava liikkeiden, valojen, esineiden sijaintien ja ihmisten asentojen jatkuvuudesta. Kuvaaminen tulisi aloittaa tarpeeksi ajoissa ja kuvaamisen lopettamista pitkittää, jotta videon leikkaaminen olisi helpompaa. (Ailio 2015.) Ennen kuvaamisen aloittamista tutustuttiin kuvausympäristöön ja suunniteltiin, missä mikäkin kohtaus kuvataan. Tarkistettiin valon riittävyys ja ettei taustalla olisi ylimääräisiä tavaroita. Kaikki videossa tarvittavat tarvikkeet haettiin valmiiksi esille. Eri kuvakulmia testattiin ennen varsinaista kuvaamista. Sovittiin myös, että videokuvauksen aikana voidaan keskustella, koska lopulliseen opetusvideoon ei tule ääniä.

Kuvaaminen aloitettiin käsikirjoituksen mukaisesti vauvan vaatteiden ja vaipan riisumisesta (kuva 6). Vauva oli kuvausten alusta alkaen itkuinen ja väsynyt, joten kuvaaminen pyrittiin suorittamaan mahdollisimman nopeasti. Riisumisen yhteydessä huomattiin vauvan käsittelyn olevan haastavaa, koska kyseessä oli jo neljän kuukauden ikäinen vauva. Vaatteiden riisuminen kuvattiin kahteen kertaan, koska ohjeistuksen mukainen kylki-asentoon vieminen osoittautui haasteelliseksi tämän ikäisellä vauvalla.



Kuva 6. Vauvan riisuminen.

Vaipan riisuminen ja sen kuvaaminen sujui ongelmitta. Tässä vaiheessa päätettiin videoida vauvan silmien puhdistaminen, jolla lyhennettiin kylvyn jälkeistä vaatteita oloa. Silmien kuvaamista kokeiltiin kahdesta eri kuvakulmasta, jotta pystyttäisiin takaamaan paras mahdollinen näkyvyys. Tämän jälkeen vauva vietiin kylpyyn, koska sen ajateltiin rauhoittavan vauvan oloa. Ensin videoitiin kylpyöljyn laitto ammeeseen sekä veden lämpötilan tarkistus lämpömittarilla. Vauva nostettiin oikeaoppisesti kylpyyn ja haettiin oikeaa kuvakulmaa, jotta kylvettäjän käsi ei olisi edessä (kuva 7).



Kuva 7. Vauvan kylpyhetki.

Kylpyhetken videointi sujui nopeasti ja ongelmitta. Vauva tuotiin takaisin hoitopöydälle, jossa kuvattiin kuivatus ja navan puhdistus. Seuraavaksi videoitiin puhtaan vaipan ja vaatteiden pukeminen (kuva 8).



Kuva 8. Puhtaan vaipan pukeminen.

Vaatteiden pukeminen oli riisumisen tapaan haastavaa ja tämän vuoksi kohtaukset jouduttiin kuvaamaan monelle eri videoklipille. Vaatteiden pukemisen jälkeen vauva rauhoitui ja kynsien leikkaamisen videointi oli helppoa. Alkuperäisessä suunnitelmassa kynsistä olisi otettu vain kuva, mutta koska vauvalla oli pitkät kynnet, ajateltiin, että videointi olisi hyvä ratkaisu. Viimeisenä kuvattiin hiusten harjaaminen, joka sujui ongelmitta vauvan ollessa väsynyt ja rauhallinen (kuva 9).



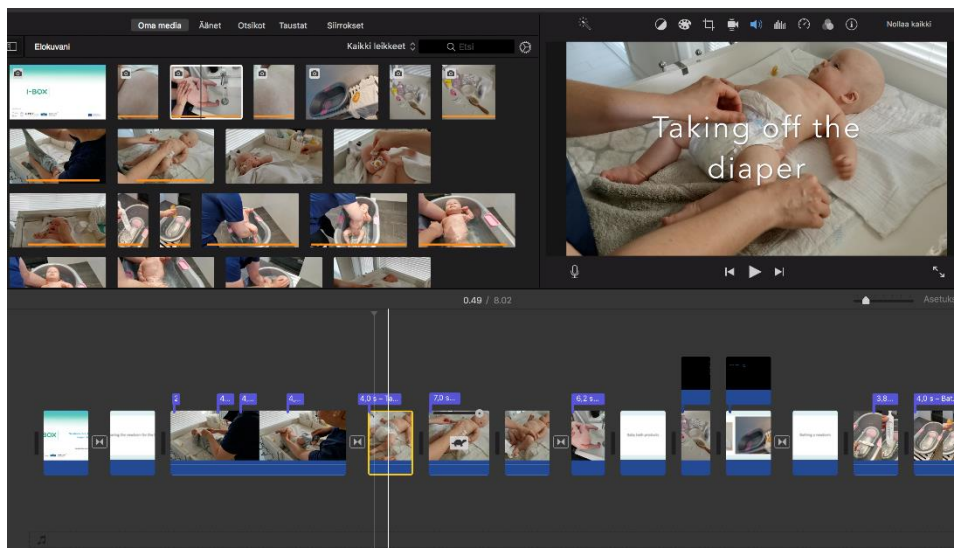
Kuva 9. Vauvan hiusten harjaaminen.

Videoiden jälkeen otettiin kuvat vauvan kuivasta ihosta. Kuvat terveestä ihosta sekä ulosteisesta pepusta otettiin kuvattavan kaksossisarelta. Viimeiseksi kerättiin kaikki tarvikkeet hoitopöydälle ja otettiin niistä valokuva. Ammeesta, pyyhkeestä ja kylpyöljystä otettiin erikseen kuva.

Ailion (2015) mukaan, leikkausvaiheen aluksi tulee palata käsikirjoitukseen, ja muokata sitä uudelleen kuvatun videomateriaalin mukaisesti. Kun kokonaisuutta työstetään ensin kirjallisesti, se auttaa keskittymään haluttuun tavoitteeseen (Ailio 2015). Ennen editoinnin aloittamista, käsikirjoitus muovautui lopulliseen versioon (Liite 4). Tässä vaiheessa kohtaus 9, eli vauvan pitely sylissä, jäi pois kokonaan. Lisäksi kohtaus seitsemän ja kahdeksan, eli hiusten harjaaminen ja kynsien leikkaaminen vaihtoivat paikkaa. Hiusten harjaaminen haluttiin esittää videolla viimeisenä, koska vauva oli rauhallinen ja tyytyväinen. Videoklipit siirrettiin puhelimesta tietokoneelle, josta ne siirrettiin iMovie –



editointiohjelmaan. Videot esikatseltiin ja epäonnistuneet otot poistettiin. Videot tuotiin käsikirjoituksessa olevan kohtausluettelon mukaisessa järjestyksessä iMovie –ohjelman leikepöydälle (kuva 10). Videoita katsottiin useaan otteeseen ja niistä leikattiin ylimääräiset kohdat pois.



Kuva 10. iMovie -ohjelman leikepöytä.

Videoklipistä toiseen siirtymiset toteutettiin ”siirrokset” toiminnon avulla. Siirtymiä oli monia erilaisia ja videolle valittiin videon tunnelmalle sopivin vaihtoehto. Editointiohjelman ”otsikot” toiminnolla luotiin videoihin suunnitellut otsikot ja kommentit. Kaikki tekstiosat tuli olla englanninkielisiä, ja ne muuttuivat editointivaiheessa moneen kertaan. Englanninkielinen termistö koettiin hankalaksi, ja tämän takia pyydettiin apua toimeksiantajalta. Vauvan hoitoon ja kylpyhetkeen liittyvistä tavaroista otettuun kuvaan lisättiin Keynote –ohjelman avulla tavaroiden nimet. Keynote –ohjelman avulla pystyttiin elävöittämään kuvia, koska tekstit saatiin liitettyä kyseisten tavaroiden viereen. Näin katsojan on helppo yhdistää esine ja sitä vastaava termi. Power point –ohjelman avulla tehtiin väliotsikot ja opetusvideon aloituskuva. Väliotsikoiksi muodostuivat Preparing the newborn for the bath, Baby bath products, Bathing a newborn ja Care after bath. Otsikkodioihin valittiin yksinkertainen ja hillitty tausta, jotta se ei vie huomiota itse otsikolta. Aloituskuvassa on hankkeen ohjeistuksen mukaisesti opetusvideon otsikko, tekijöiden nimet sekä I-BOX –hankkeen, Turun ammattikorkeakoulun sekä Erasmusuksen logot. Videon loppuun laitettiin kuva logoista. Ailion (2015) ohjeiden mukaan, videossa olisi hyvä käyttää valittua efektiä tai elementtiä (häivytyks, nopeutus, grafiikka ja musiikki) ainakin kolmesti, jotta tyyli pysyy selkeänä eikä kokonaisuudesta tule sekava. Tämä otettiin huomioon otsikoita ja siirtymiä

suunniteltaessa sekä fontin ja värimaailman valinnassa. Siirtymäksi valikoitui "häivytyksen mustaan" ja fontiksi "avenir next regular". Sininen värimaailma valikoitui I-BOX –hankkeen värien mukaan.

Videosta editoitiin ensimmäinen versio ja se lähetettiin piilotetun Youtube -linkin kautta ohjaajille ja opponenteille arvioitavaksi. Ohjaajien ja opponenttien kommenttien perusteella videota lähdettiin muokkaamaan lisää. Videon sisältö oli pääasiassa kunnossa, joten päätettiin, ettei uusintakuvauksille ole tarvetta. Kylpytilanteessa hoitajan kädet olivat hieman vauvan edessä, mutta kommenttien mukaan tilanteesta näkyi kuitenkin kaikki tarpeellinen, kuten oikeaoppinen lasku kylpyveteen. Lisäksi pohdittiin, olisiko esimerkiksi pukemisen yhteydessä hihansuita pitänyt kääriä pukemisen helpottamiseksi. Oikeaoppisesta pukemistyylistä ei ole löydetty suosituksia, joten päätettiin ettei uusintakuvaukselle ole tässäkään tapauksessa tarvetta. Videon tekstityksiin tuli ohjaajien puolelta paljon lisättävää. Ennen kylvetyiskohtausta lisättiin väliotsikko aseptisestä työjärjestyksestä sekä toinen väliotsikko koskien vuorovaikutusta kylpyhetken aikana. Navan puhdistamiseen lisättiin ohje oikeaoppisesta puhdistamisesta ja hiusten harjauksen yhteydessä kerrottiin sen tärkeydestä. Vaipan pukemisen yhteyteen lisättiin teksti huolellisesta vaipan asettelusta. Alkuperäiset englanninkieliset tekstitykset lähetettiin arvioitavaksi toimeksiantajalle, joka teki niihin muutoksia. Toimeksiantaja totesi, että tekstiosuuksia oli liikaa videon pituuteen nähden, joten niitä karsittiin melko paljon. Esimerkiksi vauvan oikeaoppiseen kylvetyksentoon sekä vauvan kääntämiseen liittyvät tekstit leikattiin kokonaan pois, koska toimeksiantajan mukaan ne tulevat ilmi videolta ilman tekstitystäkin. Lisäksi videolle lisättiin kuva vauvan karstaisesta päästä, joka ladattiin internetistä. Kuvahaun yhteydessä asetuksista valittiin Creative Commons –asetus, joka mahdollistaa kuvan käytön ilman erillistä lupaa. Muutosten avulla saatiin video editoitua lopulliseen versioon. Opetusvideon pituudeksi tuli 8 minuuttia ja 10 sekuntia.

Video lähetettiin kahdelle kättilölle arvioitavaksi ja heidän mielestään kokonaisuus oli onnistunut ja hyvä. Positiivista palautetta saatiin sekä siitä, että video oli kuvattu kotiloissa, että kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen huomioinnista. Toinen kättilöistä ehdotti lisäämään videolle huomion napatyngän infektoriskistä kylvetyksen yhteydessä. Opetusvideolla kuvataan silmien puhdistaminen erillisenä toimenpiteenä, joten ohjaajien kanssa sovittiin, ettei lisäämistä tarvitse videolle tehdä.

I-BOX –hankkeessa on määritelty, että video ei saa sisältää puhetta tai muita ääniä, vaan taustalla tulee soida musiikki. Musiikiksi haluttiin valita rauhallinen ja videon tyylille sopiva melodia. Musiikkia etsittiin sivustoilta, joista oli mahdollisuus ladata musiikkia



ilmaiseksi, sekä ilman tekijänoikeusmaksua. Videolle valittu kappale Inner light löytyi Youtube – editointiohjelman kautta.

Lopullinen opetusvideo lähetettiin arvioitavaksi toimeksiantajalle sekä ohjaajille. Toimeksiantaja hyväksyi videon ja se tallennettiin osoitteeseen [https://youtu.be/etMYQf2\\_W0g](https://youtu.be/etMYQf2_W0g). Lopullinen opetusvideo julkaistaan I-BOX –hankkeen nettisivuilla osoitteessa <https://i-box.tecnocampus.cat>. Opinnäytetyön raportti julkaistaan Theseus -tietokannassa ja toimitetaan toimeksiantajalle.

## 7 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) ohjeiden mukaisesti, tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa vain, jos tutkimus on suoritettu hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Hyvä tieteellinen käytäntö perustuu rehellisiin, huolellisiin ja tarkkoihin toimintatapoihin. Tutkimuksessa tulisi soveltaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta- tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Muiden tekemää tutkimustyötä tulee kunnioittaa ja aikaisempiin töihin viitata asianmukaisella tavalla. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida huolellisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Projekti toteutettiin noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä ja toimintatavat perustuivat rehellisyyteen ja huolellisuuteen. Aikaisempiin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen viitattiin asianmukaisesti.

Opetusvideon käsikirjoitus suunniteltiin huolellisesti Ailion (2015) ohjeiden mukaisesti. Se lähetettiin toimeksiantajalle tarkistettavaksi, joka teki tarvittavat korjauspyynnöt. Käsikirjoitus korjattiin vielä ennen kuvauspäivää. Seppälä-Kavénin (2019) mukaan valokuvien ja videon ottoa ja käyttöä varten tulee pyytää henkilöiden suostumus, mielellään kirjallisesti. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) mukaan alle 15-vuotiaiden kuvausluvasta päättää ensisijaisesti hänen huoltajansa. Projektissa kuvauksen kohteena oli neljän kuukauden ikäinen vauva, joten kirjallinen kuvauslupa pyydettiin hänen huoltajaltaan ennen kuvausten aloittamista. Kuvausten aikana päädyttiin myös ottamaan valokuvia vauvan kaksossisaresta, joten hänestäkin täytettiin kuvauslupalomake. Toinen opinnäytetyön tekijöistä allekirjoitti myös kuvauslupalomakkeen, koska esiintyi videolla sairaanhoitajan roolissa.

Tutkimuksessa on tärkeää kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Lisäksi tutkimus tulee toteuttaa niin, että tutkittaville ei aiheudu riskejä, vahinkoja tai haittoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Vehkalahden (2021) mukaan tutkimuksen kohteena olevat lapset ja nuoret tulisi kohdata aidosti heidän omista lähtökohdistaan, eikä vain aikuisten toiminnan kohteina. Videon kuvaushetkellä kiinnitettiin erityistä huomiota vauvan oikeanlaiseen käsittelyyn, jotta välttyttiin mahdollisilta vahingoilta. Vauvan vanhempi oli mukana koko kuvaushetken ajan, jotta pystyttiin takaamaan vauvan kokonaisvaltainen hyvinvointi ja turvallisuus. Videon kuvaushetkellä oltiin aidosti läsnä vauvalle ja pyrittiin vuorovaikutukseen hänen kanssaan puhumalla ja luomalla katsekontaktia. Vauva oli kuvaushetkellä itkuinen ja väsynyt, joten kuvaukset yritettiin suorittaa mahdollisimman nopeasti.

Tutkittavalla on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, tutkimuksen käytännön toteutuksesta ja kerätyn aineiston käsittelystä. Tutkittavan tulee saada myös ymmärrettävä ja totuudenmukainen kuva tutkimuksen tavoitteista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Vastasyntyneen vauvan vanhemmille kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoite. Vanhemmille kerrottiin myös, missä lopullinen opetusvideo julkaistaan. Vanhemmat ymmärsivät videon käyttötarkoituksen ja hyväksyivät vauvan kuvaamisen opetusvideota varten. Vehkalahden (2021) mukaan olisi syytä pohtia, missä määrin iältään nuoret tutkittavat voivat päättää osallistumisestaan tutkimukseen. Projektin aikana mietittiin mahdollisuutta, että tulevaisuudessa kuvaksen kohteena ollut vauva ilmaisee haluttomuutensa olla osallisena projektissa. Tällaisessa tilanteessa hänelle kerrotaan projektista, sekä sen tarkoituksesta ja tavoitteesta. Hänelle tuodaan myös selkeästi esille, että minäkäänlaisia henkilötietoja ei ole julkaistu, eikä hän ole videolta tunnistettavissa.

Projektin luotettavuutta voidaan arvioida validiteetti -käsitteen avulla, jolla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä: onko tutkimus perusteellisesti tehty ja ovatko saadut tulokset "oikeita" (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Opetusvideon sisällön oikeellisuuden ja laadun tarkistivat kättilöt Saara Malinen ja Elina Skogström. Toimeksiantaja sekä opinnäytetyön ohjaajat arvioivat myös työtä sen eri vaiheissa. Huolellisella tiedonhaualla pyrittiin myös tiedon asianmukaisuuteen ja luotettavuuteen. Tiedonhaku tehtiin monipuolisesti eri tietokannoista ja monilla eri hakusanoilla. Tiedonhausta pyrittiin rajaamaan pois kaikki yli kymmenen vuotta vanhemmat julkaisut, jotta käytössä olisi vain ajankohdasta tietoa. Muutamia vanhempia lähdemateriaaleja käytettiin, koska niiden tietojen katsottiin olevan edelleen relevanttia. Tiedot ja tutkimustulokset esitettiin projektissa niiden asiasisältöä muuttamatta. Projektin luotettavuuteen vaikutti myös se, että tekijöitä oli kaksi.

Projektin luotettavuutta heikensi heikko tutkimuksellisen tiedon määrä vastasyntyneen oikeaoppisesta kylvetys- ja vaipanvaihtotekniikasta. Sairaanhoitopiirien ohjeistukset vastasyntyneen hoitoon liittyen ovat erilaisia, mikä vaikeutti tekijöiden päätöksiä koskien tiedon valintaa. Projektin alusta alkaen oli tiedossa, että vastasyntyneen motoriikan kehitystä voidaan tukea eri hoitotoimenpiteiden aikana, mutta tästäkin tutkittua tietoa tai oppaita oli niukasti saatavilla. Yksi täysiaikaisen vastasyntyneen motoriikkaa tukeva käsittely -opas löytyi, joka oli Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin ulkopuolelta. Turun yliopistollisen keskussairaalan ohjeistus oli tarkoitettu keskosvauvoille, joten sen käytettävyys projektissa oli huono.

## 8 POHDINTA

Perheen rakenne ja toimintatavat muuttuvat selkeästi vauvan synnyttyä ja erityisesti silloin, kun vauva viedään kotiin. Vanhemmuus alkaa kehittyä jo raskausaikana, mutta vanhemmaksi kasvu on pitkä ja monivaiheinen prosessi. Tulevat vanhemmat puhuvat vanhemmuudesta keskenään, mutta myös hoitohenkilökunnan tulisi käydä keskustelua aiheesta. Ensimmäisen lapsi muuttaa perheen ja vanhempien tilannetta luonnollisesti enemmän kuin toisen lapsen syntymä, koska vanhemmat ovat tässä vaiheessa jo tietoisia vauvan kehityksestä, kasvusta ja hoitamisesta. Ensisyntyjän tulee saada yksilöllistä ohjausta oman vauvan hoitoon liittyvissä asioissa, koska kaikki hoitoon liittyvät asiat eivät ole uusille vanhemmille itsestäänselvyksiä. (Katajamäki 2005, 54–55; Deufel & Montonen 2016, 283.)

Projektin tehtävänä oli laatia opetusvideo vastasyntyneen hoidosta, kylvetyksestä ja vaipanvaihdosta sairaanhoitajaopiskelijoille. Projektin tavoitteena on lisätä sairaanhoitajaopiskelijoiden ajantasaista tietoa vastasyntyneen hoidosta, kylvetyksestä ja vaipanvaihdosta. Opetusvideon avulla haluttiin tuoda sairaanhoitajaopiskelijoiden tietoon vastasyntyneen perushoitoon liittyviä asioita mahdollisimman konkreettisesti ja selkeästi. Opetusvideolla kuvatut toimenpiteet perustuivat näyttöön sekä tutkittuun ja ajantasaiseen tietoon. Mettälän (2017) mukaan synnytyksen jälkeinen hoitoaika lapsivuodeosastoilla on merkittävästi lyhentynyt. Tämä puolestaan asettaa paljon haasteita hoitohenkilökunnalle vanhempien opastuksessa ja tarpeisiin vastaamisessa (Mettälä 2017). Opetusvideon avulla sairaanhoitajaopiskelija voi oppia tarvittavat tiedot ja taidot, joiden avulla hän voi tulevassa työssään opastaa vanhempia vastasyntyneen hoidossa. Videolle haluttiin koota mahdollisimman tiivis ja informatiivinen tietopaketti vastasyntyneen kylvetyksestä, vaipan vaihdosta ja niihin liittyvistä hoitotoimenpiteistä, jotta aiheeseen liittyvät asiat löytyisivät kaikki samasta paikasta. Informatiivisen opetusvideon luominen onnistui ja projektin tavoite saavutettiin.

Vanhemmat saavat ainakin Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirissä kotiin mukaan opaan, jossa kerrotaan vastasyntyneen hoitoon liittyvistä asioista. Opinnäytetyön tekijöiden mielestä siitä ei kuitenkaan käy kaikki tarpeellinen tieto ilmi, kuten vastasyntyneen motorisen kehityksen tukeminen. Selvityksen mukaan äidit ja isät kokivat hoitohenkilökunnalta saadun tuen kohtuulliseksi tai vähäiseksi ja he kokivat saavansa enemmän emotionaalista kuin konkreettista tukea (Mettälä 2017). Hankaniemen (2012)

teettämässä tutkimuksessa nousi esiin, että vanhemmat kaipaavat tietoa ja tukea vauvan hoitoon liittyviin kysymyksiin. Tutkimus osoitti, että neuvolasta kaivattiin tukea puheutumiseen, ravitsemukseen, erilaisiin hoitotoimenpiteisiin sekä vuorovaikutukseen (Hankaniemi 2012). Opetusvideosta on hyötyä myös vanhemmille, koska sen avulla he saisivat kaiken tiedon vastasyntyneen puhtauteen liittyvistä asioista. Synnytysosastolla opetetut taidot vastasyntyneen kylvetyksestä ja vaipan vaihdosta eivät välttämättä muistunut kotona heti mieleen, kun uusia muistettavia asioita on paljon.

Opetusvideoista on tullut erittäin tärkeä osa korkeakouluopetusta ja useat tutkimukset ovat osoittaneet, että erityisesti video on hyvin tehokas oppimisväline (Brame 2016). Opetusvideon avulla opiskelijoille voidaan antaa mahdollisuus nähdä asioita konkreettisesti. Hyvä opetusvideo on mahdollisimman lyhyt, mielellään kestoltaan alle kuusi minuuttia. (Pirnes 2018.) Projektin opetusvideo pyrittiin pitämään mahdollisimman lyhyenä, mutta näytettävää materiaalia oli runsaasti, jonka vuoksi opetusvideon pituus venyi kahdeksaan minuuttiin. Opetusvideon hyötynä on, että se voidaan katsoa useaan kertaan. I-BOX –hankkeen ohjeiden mukaan videossa ei saanut olla puhetta, joka Bramen (2016) mukaan parantaisi opiskelijoiden aktiivisuutta. Puheen puuttuessa, opetusvideoon lisättiin otsikoita ja luettelointia tärkeiden asiayhteyksien ymmärtämiseksi. Toimeksiantaja halusi rajata tekstityksen määrää, joka sai pohtimaan, saako sairaanhoitajaopiskelija pelkän videokuvan avulla selkeän käsityksen asiasta. Toisaalta tekstien määrän rajaaminen oli tarpeellista, jotta tekstitys ei vie huomiota pois itse videosta. Toimeksiantaja mainitsi myös, että kaikki opetusvideota katselevat opiskelijat eivät puhu englantia, joten videoon lisättiin vain tarpeelliset tekstit. Opetusvideon tarkistivat ohjaajat, toimeksiantaja, opponentit sekä kaksi kättilöä, joten videon sisällön oikeellisuuteen ja selkeyteen luotettiin.

Opetusvideo julkaistaan I-BOX -hankkeen oppimisalustalla, joka on hankkeen loputtua avoin kaikille. Opetusvideo on hyödyllinen myös vastasyntyneen vanhemmille ja heidän kanssaan työskenteleville hoitajille. Projektin edetessä, opetusvideon tärkeys ja tarpeellisuus korostuivat ja koettiin, että yhteisille linjoille vastasyntyneen hoitoon liittyvistä asioista olisi tulevaisuudessa tarvetta. Tällaisen opetusvideon julkaiseminen maanlaajuisesti olisi hyödyllistä, jotta lisättäisiin ajantasaista tietoa ja välttyttäisiin tiedon etsimiseltä monista eri lähteistä. Projektissa on käytetty monia ajantasaisia ja luotettavia lähteitä, joista sairaanhoitajaopiskelijat, vastasyntyneen vanhemmat, synnytysosaston hoitajat sekä opettajat voisivat etsiä lisätietoa tarvittaessa.

Projektin jatkoksi voisi tuottaa videon tai oppaan, jossa kerrottaisiin tarkasti vastasyntyneen ihonhoidosta. Video tai opas voisi olla suunnattu sekä opiskelijoille, hoitajille että vanhemmille. Vastasyntyneen iho on erittäin herkkä ja altis vaurioille sekä infektioille (Deufel & Montonen 2016, 192; Hautaniemi 2021). Liiallinen rasvaaminen voi häiritä ihon omaa rasvantuotantoa ja mikrobikehitystä, mutta esimerkiksi ärtyneisiin taiveisiin ja vaippaihottumaan tulee käyttää erilaisia hoitotuotteita (Armanto & Koistinen 2007, 226; Blume-Peytavi ym. 2016). Sairaanhoitajien olisi hyvä tiedostaa, mitä hoitomuotoja tulisi käyttää erilaisten iho-oireen hoitoon. Näin hoitajat voisivat myös opastaa vanhempia oikeiden tuotteiden käytössä.

Vastasyntyneen motoriikan tukemisesta on olemassa hyvin vähän tutkittua tietoa tai vanhemmille tarjottavia oppaita. Keskosille näitä oppaita on kehitetty. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2016) mukaan vauvan kehitykseen voidaan vaikuttaa aktivoimalla vauvaa hoitotoimenpiteiden yhteydessä monipuolisia asentoja hyväksikäyttäen. Heidän tuottamassaan oppaassa on monipuolisesti tietoa vastasyntyneen motoriikan tukemisesta erilaisia asentoja ja liikuttelua apuna käyttäen. Olisi erittäin tärkeää, että tällaisia oppaita kehitettäisiin lisää, jotta tieto motoriikan tukemisen tärkeydestä saataisiin välitettyä maanlaajuisesti.

## LÄHTEET

- Ailio, J. 2015. Vähän parempi video. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.3.2021. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165831.pdf>
- Apogee Productions. 2021. Videotuotannon perusteet. Viitattu 30.3.2021. <https://www.apogee.fi/oppaat/videotuotannon-perusteet/>
- Armanto, A & Koistinen, P. (toim.) 2007. Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Blume-Peytavi, U., Lavender, T., Jenerowicz, D., Ryumina, I., Stalder, J-F., Torrelo, A. & Cork, M. 2016. Recommendations from a European roundtable meeting on best practice healthy infant skin care. *Pediatric Dermatology* Vol. 33, No 3. Viitattu 25.3.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5069619/pdf/PDE-33-311.pdf>
- Brame, C. 2016. Effective Educational Videos: Principles and Guidelines for Maximizing Student Learning from Video Content. *CBE-Life Sciences Education* Vol. 15, No 6. Viitattu 30.3.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5132380/>
- Buchner, J. 2018. How to create educational videos: from watching passively to learning actively. Viitattu 31.3.2021. [https://www.researchgate.net/publication/327423659\\_How\\_to\\_create\\_Educational\\_Videos\\_From\\_watching\\_passively\\_to\\_learning\\_actively](https://www.researchgate.net/publication/327423659_How_to_create_Educational_Videos_From_watching_passively_to_learning_actively)
- Casavant, S., Cong, X., Scatliffe, N. & Vittner, D. 2019. Oxytocin and early parent-infant interactions: A systematic review. *International Journal Of Nursing Sciences* Vol 6. Viitattu 31.3.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6838998/>
- Deufel, M. & Montonen, E. 2016. Lapsivuodeaika. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Haataja, L. 2018. Normaali kehitys. *Lastenneurologia*. Duodecim Oppiportti. Viitattu 30.3.2021. <https://www.oppiportti.fi/op/lne00014/do#s6>
- Hankaniemi, A-K. 2012. Vauvan hoitoon liittyvän tiedon ja tuen tarve neuvolasta. Pro gradu -tutkielma. *Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede*. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 31.3.2021. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/84006/gradu06246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hautaniemi, S. 2021. Opas synnytyksen jälkeen. Ensipäivät vauvan kanssa. Viitattu 25.3.2021. [https://www.vsshp.fi/fi/toimipaikat/tyks/to7/Documents/Ensipaivat\\_vauvan\\_kanssa-potilas-ohje\\_DIGI.pdf](https://www.vsshp.fi/fi/toimipaikat/tyks/to7/Documents/Ensipaivat_vauvan_kanssa-potilas-ohje_DIGI.pdf)
- Kanti, V. & Blume-Peytavi, U. 2018. Prevention and treatment of diaper dermatitis. *Pediatric Dermatology* Vol 35. Viitattu 25.3.2021. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/pde.13495>
- Katajamäki, E. 2004. Terveen lapsen ja nuoren kehitys, hoito ja ohjaus. Teoksessa: Koistinen, P. Ruuskanen, S. Surakka, T. (toim.) *Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 52–55.
- Katajamäki, M. & Gylden, O. 2017. *Suomalainen vauvakirja*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Keskosuuden määritelmä *Terveyskylä, Lastentalo*. Viitattu 30.3.2021. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/keskosena-kotiin/keskosuuden-m%C3%A4%C3%A4ritelm%C3%A4>
- Korhonen, A. 1999. *Elämän ensitaidot*. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kuokkanen, A. 2019. Kuinka tehdä vaikuttavia opetusvideoita? Viitattu 9.3.2021. <https://www.mediaasteri.com/blog/kuinka-tehda-vaikuttavia-opetusvideoita>

- Kuopion yliopistollinen sairaala. 2021. Lapsivuodeaika. Viitattu 11.4.2021. <https://www.psshp.fi/hoitopalvelut/synnytykset/lapsivuodeaika>
- Learning-theories. 2014. Cognitive theory of multimedia learning (Mayer). Viitattu 30.3.2021. [https://kaneb.nd.edu/assets/155013/mayer\\_cogtheory\\_multimedialearning.pdf](https://kaneb.nd.edu/assets/155013/mayer_cogtheory_multimedialearning.pdf)
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2021. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Viitattu 26.2.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvat/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>
- Mettälä, M. 2017. Hyvä hoito lapsivuodeosastolla. Teoksessa: Tuomi, J. & Äimälä, A-M. Viisaat valinnat - terveenä raskaaksi, hyvä synnytys. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A. Tutkimuksia 22, 211–218. <https://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/A/22-Viisaat-Valinnat.pdf>
- Mäntymaa M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. 2021. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Viitattu 31.3.2021. <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo93467.pdf>
- New, K. 2019. Evidence- based guidelines for infant bathing. Viitattu 30.3.2021. <https://www.researchreview.co.nz/getmedia/0a9e5190-b8ac-419f-8f44-43b8e5ba8c4b/Educational-Series-Evidence-based-guidelines-for-infant-bathing.pdf.aspx?ext=.pdf>
- Opetushallitus. 2019. Verkkoaineistot ja videot suosittuja opetuksessa - tekijänoikeudet askarruttavat opettajia. Viitattu 5.5.2021. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2019/verkkoaineistot-ja-videot-suositut-ja-videot-suositut-opetuksessa-tekijanoikeudet-askarruttavat>
- Pirnes, T. 2018. Opetusvideoiden käyttäminen ammatillisessa koulutuksessa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 9.3.2021. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57812/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201805022415.pdf>
- Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä. 2016. Vauvan motoriikkaa ohjaavaa ja aktivoivaa käsittelevä hoitojen yhteydessä. Viitattu 26.2.2021. <https://www.phyky.fi/assets/files/2016/11/Vauvan-motoriikkaa-ohjaava-ja-aktivoivaa-kasittelya-hoidoilla.pdf>
- Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen- projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino OY.
- Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Helsinki: Finn Lectura.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOT-Menetelmäopetuksen tietovaranto (verkkojulkaisu). Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 15.4.2021. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_1.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_1.html)
- Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys - ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Seppo, M. 2019. Mikrobin syntymä. Aikakausikirja Duodecim. Viitattu 25.3.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15299>
- Seppälä-Kavén, U. 2019. Tekijänoikeusohjeita opinnäytetyön tekijälle ja ohjaajalle. Viitattu 20.3.2021. [https://messi.turkuamk.fi/Dokumentit\\_kaikille/Tekijanoikeusohjeita\\_opinnäytetyön\\_tekijälle.doc](https://messi.turkuamk.fi/Dokumentit_kaikille/Tekijanoikeusohjeita_opinnäytetyön_tekijälle.doc)
- Tampereen Yliopistollinen sairaala. 2018. Vastasyntyneiden vaatteet jäävät yhä useammin hyllyyn. Viitattu 28.3.2021. [https://www.tays.fi/fi-FI/Vastasyntyneiden\\_vaatteet\\_jaavat\\_yha\\_use](https://www.tays.fi/fi-FI/Vastasyntyneiden_vaatteet_jaavat_yha_use)
- Tampereen Yliopistollinen sairaala. 2020. Ihokontakti. Viitattu 28.3.2021. [https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus\\_ja\\_synnytys/imetys/ihokontakti](https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ja_synnytys/imetys/ihokontakti)
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Viitattu 28.3.2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138367/THL\\_MUU306\\_2020\\_verkko%20s.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138367/THL_MUU306_2020_verkko%20s.pdf?sequence=7&isAllowed=y)



Turun ammattikorkeakoulu. 2021. I-BOX – Digital Toolbox for Innovation in Nursing Education. Viitattu 4.3.2021. <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/i-box-digital-toolbox-for-innovation-in-nursing-ed/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 19.3.2021. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 19.3.2021. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

UNICEF. 2021. Skin- to- skin contact. Viitattu 11.4.2021. <https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/implementing-standards-resources/skin-to-skin-contact/>

Vauvan perushoito Terveyskylä, Naistalo. Viitattu 25.3.2021. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/vastasyntynyt/vauvan-perushoito>

Vehkalahti, K. 2021. Eettiset kysymykset lapsiin ja nuoriin kohdistuvassa ihmistieteiden tutkimuksessa. Oulun yliopisto. Viitattu 27.4.2021. <https://www oulu.fi/sites/default/files/186/Vehkalahti.pdf>

Virtanen, P. 2000. Projektityö. Porvoo: WS Bookwell OY.

Väestöliitto. 2018. Vauvan kylvettäminen. Video. Youtube- videopalvelu, julkaistu 23.8.2018. Viitattu 26.2.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=AbYtinTlplk>

WHO. 2020. Skin-to-skin contact helps newborns breastfeed. Viitattu 11.4.2021. <https://www.who.int/westernpacific/news/feature-stories/detail/skin-to-skin-contact-helps-newborns-breastfeed>

# Valokuvien käyttöoikeussopimus



## VALOKUVIEN KÄYTTÖOIKEUSSOPIMUS

### Sopijapuolet

1. Turun ammattikorkeakoulu Oy  
Joukahaisenkatu 3 A, 20 520 Turku (jäljempänä Turun AMK)
2. Kuvattavan nimi (jäljempänä kuvattava) ja osoite

Sopimuksen kohteena ovat seuraavat AMK:n toimintaan liittyvät valokuvat, joissa kuvattava esiintyy:

### Valokuvien käyttäminen

Turun AMK saa käyttää sopimuksen kohteena olevia valokuvia omissa tiedotukseen, markkinointiin ja julkaisutoimintaan liittyvissä

- painetuissa  
 sähköisissä  
 sosiaalisen median aineistoissaan

Sopijapuolet merkitsevät rastit kaikkiin sopimuskohtiin.

Painettuja aineistoja ovat mm. Turun AMK:n Talk Magazine, Turun AMK:n esitteet.

Sähköisiä aineistoja ovat mm. Turun AMK:n videot, esittelymateriaalit, vuosikertomuksen sähköinen versio sekä Turun AMK:n intra- ja Internet-sivustot.

Sosiaalisessa mediassa AMK on mukana mm. Facebookissa, Twitterissä sekä Instagramissa ja blogeissa.

### Henkilötietojen käyttäminen

- Turun AMK ei käytä kuvateksteissä kuvattavan nimeä.  
 Turun AMK käyttää kuvateksteissä kuvattavan nimeä

Turun AMK ei luovuta kuvattavan yhteystietoja ulkopuolisten tietoon.

### Sopimuksen voimassaolo

Sopimus tulee voimaan, kun se on allekirjoitettu, ja on voimassa 4 vuotta sopimuksen allekirjoittamisesta lukien.

Sopijapuolet voivat yhteisesti sopia sopimuksen päättymisestä tätä ennen.

Paikka

Aika

/ / (pv.kk.vuosi)

Kuvattava

Turun AMK:n edustaja:

\_\_\_\_\_

nimenselvennys

\_\_\_\_\_

nimenselvennys

# Videomateriaalin käyttöoikeussopimus



## VIDEOMATERIAALIN KÄYTTÖOIKEUSSOPIMUS

### Sopijapuolet

1. Turun ammattikorkeakoulu Oy  
Joukahaisenkatu 3 A, 20 520 Turku (jäljempänä Turun AMK)
2. Kuvattavan nimi (jäljempänä kuvattava)

Sopimuksen kohteena ovat seuraavat AMK:n toimintaan liittyvät videot, joissa kuvattava esiintyy:

### Videomateriaalin käyttäminen

Turun AMK saa käyttää sopimuksen kohteena olevia videoita omassa tiedotukseen, markkinointiin ja julkaisu-toimintaan liittyvissä

- sähköisissä  
 sosiaalisen median aineistoissaan

Sopijapuolet merkitsevät rastit kaikkiin sopimuskohtiin.

Sähköisiä aineistoja ovat mm. Turun AMK:n videot, Powerpoint-esittelyt sekä Turun AMK:n intra- ja Internet-sivustot.

Sosiaalisessa mediassa AMK on mukana mm. Facebookissa, Twitterissä sekä Instagramissa ja blogeissa.

### Henkilötietojen käyttäminen

- Turun AMK ei käytä kuvateksteissä kuvattavan nimeä.  
 Turun AMK käyttää kuvateksteissä kuvattavan nimeä

Turun AMK ei luovuta kuvattavan yhteystietoja ulkopuolisten tietoon.

### Sopimuksen voimassaolo

Sopimus tulee voimaan, kun se on allekirjoitettu, ja on voimassa 4 vuotta sopimuksen allekirjoittamisesta lukien.

Sopijapuolet voivat yhteisesti sopia sopimuksen päättymisestä tätä ennen.

Paikka	Aika
	/ / (pv.kk.vuosi)
Kuvattava	Turun AMK:n edustaja:
_____	_____
nimenselvennys	nimenselvennys

# Käsikirjoituksen versio 1.

## OPETUSVIDEO KÄSIKIRJOITUS

Kaisa Rantanen & Essi Skogström

Newborn care, bathing and diaper change

### ENSIMMÄINEN SIVU

**Otsikko: Newborn care, bathing and diaper change**

Kuva vauvasta ja hoitajasta

Tuas, erasmus+ ja I-box hankkeen logot.

Musiikki soi koko videon ajan

### TOINEN SIVU

**Otsikko: What to do before bathing?**

#### **KOHTAUS 1 – Vaatteiden ja vaipan riisuminen (Undressing) (otsikoksi videon alkuun)**

Kuvataan läheltä vauvaa niin, että hoitajan kädet näkyvät.

Vauvan vaatteet riisutaan ohjeiden mukaisesti oikeaoppiset kääntämiset huomioiden.

Videolle lisätään tilannekohtaisia iskulauseita / kommentteja.

Vaipan riisuminen oikeaoppisesti.

KUVA: pepun pesu lavuaarissa, kirjoitetaan perään "mikäli ulostetta, pestään peppu lavuaarissa ennen kylpyä)

Vauva nostetaan oikeaoppisesti ylös alustalta.

#### **KOHTAUS 2 - Kylpyhetken tarvittavat tarvikkeet (Supplies needed during bathing) (otsikoksi videon alkuun)**

Kuva, jossa näkyy kaikki tarvittavat välineet.

Välineet:

- Amme (a bathtub)
- Kylpyöljy (bathoil) (tarvittaessa)
- Pyyhe (towel)
- Vaippa (diaper)
- Vaatteet (clothes)
- Kynsisakset (nail scissors)
- Pumpulipuikot (cotton sticks)
- Vanulappuja (cotton pads)
- Hiusharja (brush)
- Vauvaöljy / Perusvoide (babyoil/cream)
- talkki
- Roskis
- Astia, jossa vettä

#### **OTSIKKO: How to bath?**

#### **KOHTAUS 3**

Kuvataan ensin ammetta ja vettä. Kirjoitetaan "vesi 37 asteista" ja "tarvittaessa kylpyöljy".

Vauva lasketaan ammeeseen. Pesu tapahtuu ensin etupuolelta oikeassa järjestyksessä (kasvot, hiukset + muu vartalo)

Vauvan käänntö ammeessa oikeaoppisesti ja selän pesu oikeassa järjestyksessä.

Tilannekohtaiset kommentit videoon.

Vauva nostetaan pois ammeesta, kiedotaan pyyhe ympärille.

Vauva viedään hoitopöydälle ja kääritään pyyhkeeseen. Kunnollinen kuivatus. Kirjoitetaan "huolellinen kuivatus, muistetaan taiepet".

#### **OTSIKKO: What to do after bathing?**

##### **KOHTAUS 4 Otsikko: Silmien puhdistus (eye cleaning)**

Kuvataan vauvaa ylhäältä läheltä niin että hoitajan kädet näkyvät. Kuvataan silmiä myös läheltä)

Silmät putsataan oikeaoppisesti vanulapuilla. Tilannekohtaiset kommentit videoon.

##### **Otsikko: Navan puhdistus (navel cleaning)**

Kuvataan napaa läheltä, niin että pumpulipuikon avulla tehtävä putsaaminen ja kuivatus näkyvät selkeästi.

##### **Otsikko: Ihon hoito (skin care)**

1. KUVA: terve iho ja kommentti "tervettä ihoa ei tarvitse rasvata"
2. KUVA: kuivaa tai ärtynyttä ihoa voidaan hoitaa talkilla tai vauvaöljyllä tai perusrasvalla

##### **KOHTAUS 5 Vaipan pukeminen (How to wear a diaper?)**

Kuvataan vauvaa läheltä niin että hoitajan kädet näkyvät. Vaippa vaihdetaan oikeaoppisesti.

Lisätään tilannekohtaisia kommentteja.

##### **KOHTAUS 6 Vaatteiden pukeminen (dressing)**

Kuvataan vauvaa taas läheltä ja pukeminen tapahtuu oikeaoppisesti. Lisätään kommentteja.

##### **KOHTAUS 7 Hiusten harjaaminen (brushing babys hair)**

Kuvataan vauvaa, kun hiuksia harjataan. Etäisyys selviää myöhemmin.

##### **KOHTAUS 8 Kynsien leikkuu (nail cutting)**

KUVA: vauvan kynsistä otetaan kuva, kirjoitetaan esimerkiksi "ei leikkaamista ennen kuin vauva on 2 viikon ikäinen, kynnet ovat hauraat ja ohuet"

Lyhyt videopätkä perään, joka sisältää informaation kynsien leikkaamisesta. Kirjoitetaan "leikataan vaakasuoraan"

##### **KOHTAUS 9**

Vauva nostetaan ja heijailaan sylissä.

# Lopullinen käsikirjoitus

## OPETUSVIDEO KÄSIKIRJOITUS

Kaisa Rantanen & Essi Skogström

### ENSIMMÄINEN SIVU

**Otsikko: Newborn care, bathing and diaper change**

Tuas, erasmus+ ja I-box hankkeen logot.

Tekijöiden nimet aloitussivulle.

Musiikki soi koko videon ajan

### TOINEN SIVU

**Otsikko: Before the bath**

#### **KOHTAUS 1 – Vaatteiden ja vaipan riisuminen (Undressing) (otsikoksi videon alkuun)**

Kuvataan läheltä vauvaa niin, että hoitajan kädet näkyvät.

Vauvan vaatteet riisutaan ohjeiden mukaisesti oikeaoppiset kääntämiset huomioiden.

Videolle lisätään tilannekohtaisia iskulauseita / kommentteja.

Vaipan riisuminen oikeaoppisesti.

KUVA: pepun pesu lavuaarissa, kirjoitetaan perään "mikäli ulostetta, pestään peppu lavuaarissa ennen kylpyä).

Vauva nostetaan oikeaoppisesti ylös alustalta.

**Otsikko: Baby bath products**

#### **KOHTAUS 2 - Kylpyhetken tarvittavat tarvikkeet**

Kuva, jossa näkyy kaikki tarvittavat välineet.

Välineet:

- Amme (a bathtub)
- Kylpyöljy (bathoil)
- Pyyhe (towel)
- Vaippa (diaper)
- Vaatteet (clothes)
- Kynsisakset (nail scissors)
- Pumpulipuikot (cotton sticks)
- Vanulappuja (cotton pads)
- Hiusharja (hair brush)
- Vauvaöljy, Perusvoide (babyoil, diaper rash cream)
- Talkki (talc)
- Vesiastia (Water container)

**OTSIKKO: Bathing a newborn**

#### **KOHTAUS 3**

Kuvataan ensin ammetta ja vettä. Näytetään vesilämpömittarista, että vesi 37 asteista ja näytetään, miten lisätään kylpyöljy.

Vauva lasketaan ammeeseen. Pesu tapahtuu ensin etupuolelta oikeassa järjestyksessä (kasvot, hiukset + muu vartalo)

Vauvan kääntö ammeessa oikeaoppisesti ja selän pesu oikeassa järjestyksessä.

Tilannekohtaiset kommentit videoon.

Vauva nostetaan pois ammeesta, kiedotaan pyyhe ympärille.

Vauva viedään hoitopöydälle ja kääretään pyyhkeeseen. Kunnollinen kuivatus. Kirjoitetaan "huolellinen kuivatus, muistetaan taipeet".

#### **OTSIKKO: Care after bath**

##### **KOHTAUS 4 Otsikko: Silmien puhdistus (eye cleaning)**

Kuvataan vauvaa ylhäältä läheltä niin että hoitajan kädet näkyvät. Silmät putsataan oikeaoppisesti vanulapuilla. Tilannekohtaiset kommentit videoon.

##### **Otsikko: Navan puhdistus (navel cleaning)**

Kuvataan napaa läheltä, niin että pumpulipuikon avulla tehtävä putsaaminen ja kuivatus näkyvät selkeästi.

##### **Otsikko: Ihon hoito (skin care)**

1. KUVA: kuivaa tai ärtynyttä ihoa voidaan hoitaa talkilla tai vauvaöljyllä tai perusrasvalla
2. KUVA: terve iho ja kommentti "tervettä ihoa ei tarvitse rasvata"

##### **KOHTAUS 5 Vaipan vaihtaminen (Changing a newborn's diaper)**

Kuvataan vauvaa läheltä niin että hoitajan kädet näkyvät. Vaippa vaihdetaan oikeaoppisesti. Lisätään tilannekohtaisia kommentteja.

##### **KOHTAUS 6 Vaatteiden pukeminen (dressing a newborn)**

Kuvataan vauvaa taas läheltä ja pukeminen tapahtuu oikeaoppisesti. Lisätään kommentteja.

##### **KOHTAUS 7 Kynsien leikkuu (fingernail cutting)**

KUVA: vauvan kynsistä otetaan kuva, kirjoitetaan esimerkiksi "ei leikkaamista ennen kuin vauva on 2 viikon ikäinen, kynnet ovat hauraat ja ohuet"

Lyhyt videopätkä perään, joka sisältää informaation kynsien leikkaamisesta. Kirjoitetaan "leikataan vaakasuoraan"

##### **KOHTAUS 8 Hiusten harjaaminen (brushing babys hair)**

Kuvataan vauvaa, kun hiuksia harjataan.

**Loppuun sivu, jossa samat logot kuin videon alussa.**