

# Vauvan perushoitovideoita

Kylvetys, vaipanvaihto ja vauvahieronta

Metropolia Ammattikorkeakoulu  
Taina Jaatinen  
Ida Pajumäki  
Kättilö  
Opinnäytetyö  
Hoitotyönkoulutusohjelma  
Urbanivanhemmuus -hanke  
12.04.2013

Tekijät Otsikko	Ida Pajumäki Taina Jaatinen Vauvan perushoito videoita
Sivumäärä Aika	18 sivua + 6 liitettä 12.04.2013
Tutkinto	Kätilö AMK
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Kätilö
Ohjaaja	Lehtori TtT Projektin ohjaaja Leena Hannula
<p>Perheenlisäys on aina uusi ja jännittävä asia. Jo raskausaikana isillä on mahdollisuus tutustua syntyvään lapseen tunnustelemalla sikiön liikkeitä äidin vatsanpeitteiden päältä sekä ultraäänikuvien välityksellä. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen on ensiarvoisen tärkeää vauvan kiintymyssuhteen kehittymisen kannalta. (Korhonen 2009: 311.) Vastasyntyneellä on synnynnäiset valmiudet olla kanssakäymisessä vanhempiensa kanssa (Stern 1982: 16, 45). Isien mielestä on mielenkiintoista seurata lapsen kasvua ja kehitystä, ja he toivoivat saavansa kahden keskistä aikaa luodakseen suhdetta omaan lapseen. (Premperg ym. 2008.)</p> <p>Vuorovaikutuksen ohella yhtä tärkeää on huolehtia vauvan päivittäisistä tarpeista. Joka neljäs isä on kokenut vanhemmuutensa taidot puutteellisiksi. Erityisesti isät kaipasivat tietoa lapsen tarpeista ja turvallisuudesta huolehtimiseen sekä yksilöllistä ohjausta vauvan hoidosta. (Puputti-Rantsi 2009: 39; Mesiäislehto-Soukka 2005: 124.)</p> <p>Tämä opinnäytetyö on tehty osana Urbaani vanhemmuus -hanketta. Urbaani vanhemmuus -hankkeen tavoitteena on kehittää verkkosivusto, joka tukee vanhemmuutta ja edistää perheiden hyvinvointia. Tämä opinnäytetyö on jatkoa aiemmin hankkeeseen tehdyille opinnäytetöille, joissa on selvitetty käyttäjien eli tässä tapauksessa isien toiveita sivuston sisällöstä.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kolme vauvan hoito -videota, joiden tavoitteena on antaa erityisesti ensimmäisen lapsen isille apua ja vinkkejä pienen lapsen hoitoon kotona. Videoiden tavoitteena on kuvata mahdollisimman käytännönläheisesti vauvan kylvetystä, vaipan vaihtoa ja vuorovaikutusta vauvahieronnan kautta. Nämä videot edistävät isien kasvua vanhemmuuteen, tukevat lapsivuodeosastolta saatavaa ohjausta ja antavat valmiuksia toimia vauvan kanssa kotona. Videot ovat myös hyvin sovellettavissa käytännön neuvola- sekä lapsivuodeosasto työn rinnalle ja hoitoalan opiskelijoiden opetukseen.</p>	
Avainsanat	isä, vauva, perushoito, vuorovaikutus, vaipan vaihto, kylvetys

Author(s) Title Number of Pages Date	Taina Jaatinen Ida Pajumäki Vauvan perushoitovideoita 18 pages + 6 appendices 12.04.2013
Degree	Bachelor of Healthcare (Midwife)
Degree Programme	Nursing and Health Care (Midwifery)
Specialisation option	Midwife
Instructor(s)	Leena Hannula, Senior Lecturer, Project Manager
<p>Having a baby is always a new situation for a family. During the pregnancy the father can form a relationship with his baby by feeling the baby's movements and participating in ultra-sound examinations. Supporting early interaction between the baby and his/her parents is one of the most important aims in early childhood. (Korhonen 2009 :311.) A newborn has a readiness to interact with his/her parents (Stern 1982: 16,45). Fathers find it fascinating to follow their baby's growth and development, and they want to spend more time together with their babies. (Premperg ym. 2008.)</p> <p>It is also important to take care of baby's basic needs such as changing diapers, bathing and interacting with the newborn. As much as one on four fathers find their baby caring skills to be inadequate. These fathers especially wish to receive individual assistance in caring for their babies. (Puputti-Rantsi 2009: 39; Mesiäislehto-Soukka 2005: 124.)</p> <p>This thesis is made in co-operation with "Urban parenting" -project. The aim of the "Urban parenting" -project is to create a website for families. The website will support parenthood, health and welfare of families. This thesis is a follow-up of an earlier thesis made within the same project, in which the fathers' needs and wishes for the website have been studied.</p> <p>The aim of this thesis is to produce three videos of baby care. The objective of the videos is to help, guide and give practical tips in baby care for the fathers of newborns. The goal is to assist fathers in their growth to parenthood, to support the guidance given by maternity hospitals and prepare fathers and families to take care of their babies at home. The videos are also usable in neuvola, maternity hospitals, and to students of nursing or midwifery.</p>	
Keywords	father, baby, basic care, interaction, diaper change, bath

## Sisältö

1	Johdanto	1
2	Isien tiedon ja tuen tarpeita	1
2.1	Isien tiedon tarpeet	1
2.2	Terveydenhuollon tuki isille	2
2.3	Isien vertaistuen tarve	3
3	Isäksi tulemisen vaikutus parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen	3
3.1	Parisuhde ja seksuaalisuus raskausaikana	3
3.2	Parisuhde ja seksuaalisuus lapsen synnyttyä	4
4	Vuorovaikutus vauvan kanssa	5
4.1	Isän ja vauvan varhainen vuorovaikutus raskausaikana	5
4.2	Isän ja vauvan varhainen vuorovaikutus syntymän jälkeen	5
4.3	Ihokontakti ja kenguruhoito	7
4.4	Vauvahieronta	8
5	Vauvan hoito	9
5.1	Vauvan kylvetys	9
5.2	Vauvan vaipan vaihto	9
6	Tarkoitus ja tavoitteet	10
7	Toiminnallinen opinnäytetyö	11
7.1	Videoiden tuottaminen toiminnallisena opinnäytetyönä	11
7.2	Videoiden tuottaminen ja luvat	11
8	Video opetusvälineenä terveystietämisessä	13
9	Pohdinta	15
9.1	Opinnäytetyön prosessin arviointi	15
9.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	16
9.3	Opinnäytetyön kehittämismahdollisuudet	17
9.4	Tavoitteiden saavutus	17
	Lähteet	18
	Liite 1	1

Liite 2	3
Käsikirjoitus –Kylvetys	3
Liite 3	5
Liite 4	7
Liite 5	8
Liite 6	9

## 1 Johdanto

Tässä opinnäytetyössä tuotamme audiovisuaalista materiaalia vauvan vaipan vaihdosta, kylvetyksestä ja vauvahieronnasta. Otamme esiin varhaisen vuorovaikutuksen ja sen tärkeyden isyydessä ja vauvan hoidossa vauvahierontavideon kautta. Vauvankaa.fi-sivustolla videoiden tukena toimii aiemmin hankkeeseen tehtyjen opinnäytetöiden materiaali. Videoiden tarkoituksena on olla helposti sovellettavissa käytäntöön ja antaa hyödyllisiä vinkkejä lapsiperheen arkeen.

Työstämme opinnäytetyömme aiheesta vauvan perushoito vauvankaa.fi-verkkosivustolle, joka on osa suurempaa Urbaani vanhemmuus -hanketta. Verkkosivusto on suunnattu perheille ja sen päämääränä on edistää perheiden hyvinvointia ja tukea vanhemmuutta. Vuonna 2012 julkaistussa ”Isien tiedon ja tuen tarve Vauvankaa.fi verkkopalvelussa” -opinnäytetyössä Arjakari, Mallat ja Päiviö ovat selvittäneet, mitä isät kaipaisivat vauvankaa.fi-verkkosivustolle lisää. Esille nousi isien tarve saada käytännön opas vauvan perushoidosta. Tähän perushoitoon sisältyisi vauvan kylvytys, ihon hoito, vaipanvaihto, nukuttaminen ja syöttäminen. Isät kaipasivat vinkkejä arjen pyörittämiseen ja vauvan kanssa olemiseen. Isät toivoivatkin edellä mainitusta asioista erilaisia videoleikkeitä ja kuvasarjoja, sillä tekstin lukeminen tuntui usein liian haastavalta ja tylsältä. (Arjakari – Mallat – Päiviö 2012: 18-19.) Tässä opinnäytetyössä vauvankaa.fi-verkkosivustolle tuottamamme materiaali on hyvin sovellettavissa käytännön neuvola- sekä lapsivuodetyön rinnalle tukemaan perheiden pärjäämistä kotona.

## 2 Isien tiedon ja tuen tarpeita

### 2.1 Isien tiedon tarpeet

Viimeisen kymmenen vuoden aikana Suomessa isyyttä on tutkittu monipuolisesti. Eri-tyisesti isien kokemuksia ja isyyteen liittyviä käsityksiä on tutkittu laajasti eri aloilla, kuten sosiologian ja kasvatustieteiden näkökulmista. Vuodesta 1990 lähtien laajenneen isyyskeskustelun myötä kiinnostus isien kokemuksiin ja hyvinvointiin on lisääntynyt. (Mykkänen – Aalto 2010: 9-11). Halmeen (2009) tutkimuksen mukaan isät ovat kokeneet jonkin verran myös stressiä vanhemmuudestaan. Jopa yksi neljästä isästä koki

vanhemmuutensa taidot jokseenkin puutteelliseksi, mikä taas viittaa Halmeen mukaan siihen, että isille suunnattua tietoa lapsen kehityksestä pitäisi olla enemmän. (Halme 2009: 113-115.) Isät kaipasivat myös enemmän tietoa lapsen tarpeista ja turvallisuudesta huolehtimiseen (Puputti-Rantsi 2009: 39).

Mesiäislehto-Soukan (2005) hoitotieteelliseen tutkimukseen osallistuneet miehet kokivat isyyden tärkeänä ja myönteisenä. Perhedynamiikka ja yhdessä tekeminen tukivat isyyteen kasvamista sekä ”isyyskestävyyttä”. Isät pitävät myös tärkeänä yhdessä oloa heti lapsen syntymästä saakka ja haluaisivat oppia hoitamaan lastaan itsenäisesti ja oma-aloitteisesti. (Mesiäislehto-Soukka 2005: 121-122.) Lapsivuodeosastolla annettavan ensikylvetysohjauksen isät kokivat puutteelliseksi muun muassa kättilön kiireen vuoksi. Isät olisivat kaivanneet ohjausta tuoreeltaan, mikä ei aina toteutunut. (Paajanen 2006.) Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös Ruotsissa vuonna 2009 tehdyssä tutkimuksessa, jossa selvitettiin ruotsalaisten isien tyytyväisyyttä lapsivuodeajan hoitoon ja ohjaukseen (Hildingsson – Thomas – Engström-Olofsson – Nystedt 2009).

Isille tärkeää oli osoittaa hellyyttä ja rakkautta lapselleen, mikä näkyikin isien osallistumisena lapsensa hoitoon entistä enemmän. Palkitsevana isät ovat kokeneet nähdesään lapsen kasvavan ja kehittyvän. (Paajanen 2006: 97-99.) Isät kokivat osittain jäävänsä neuvolatyön ulkopuolelle ja olisivatkin toivoneet yksilöllisempää ohjausta lapsen hoidosta (Mesiäislehto-Soukka 2005: 124). Toiveita yksilöllisemmästä ohjauksesta on tullut myös neuvolan terveydenhoitajilta (STM 2008a: 37). Isän rooli vauvan elämässä ja vauvan hoidossa on nykyään aktiivisempi kuin aiemmin. Isät haluavat olla mukana vauvansa neuvolakäynneillä pystyäkseen osallistumaan lastansa koskevaan päätöksentekoon. Isyyden tukeminen onkin yksi neuvolan tehtävistä nykypäivänä. (Fäger skiöld 2006; Halle ym. 2008.)

## 2.2 Terveydenhuollon tuki isille

Terveydenhuolto pyrkii tukemaan isää tulemaan neuvolakäynneille äidin kanssa. Isien osallistumisaktiivisuus neuvolakäynneille ja perhevalmennuksiin vaihtelee alueittain. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksen mukaan 73 % terveydenhoitajista arvioi, että kaikki isät osallistuivat perhevalmennukseen, kun taas vastaanottokäynneille harvoin. (STM 2008a: 24-48; Premberg – Hellström – Berg 2008.) Neuvolasta saadusta perhevalmennuksesta osa isistä ei muista lapsensa syntymän jälkeen juuri mitään konkreettista. Isät kaipaavat myös terveydenhuollolta tietoa, joka olisi suunnattu juuri heille,

esimerkiksi selkeää vauvanhoitomanuaalia. (Arjakari ym. 2012: 18.) Neuvolan terveydenhoitajat pitivät tärkeänä isän osuutta lasten hoidossa sekä kasvattamisessa. Isien tiedon ja tuen tarve tulikin usein esille neuvolakäynneillä, jossa kummatkin vanhemmat olivat paikalla. (STM 2008a: 24-48; Premberg – Hellström – Berg 2008.)

### 2.3 Isien vertaistuen tarve

Vertaistuen tarve miehillä on vahvimmillaan esikoisen ensimmäisen elinvuoden aikana (Viljamaa 2003: 76). Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksen (2008) mukaan isille järjestetään neuvoloissa vähän yhteisiä isäryhmiä. Kyselyyn vastanneista terveydenhoitajista alle 20 % järjesti isäryhmiä ja ennen synnytystä isäryhmä kokoontui usein vain kerran. (STM 2008a: 48.) Isäryhmiin kaivattiin jo perheellisten isien kokemuksia sekä tietoa parisuhteesta, raskausajasta ja vauvan hoidosta. Isien kertoman mukaan he pystyvät puhumaan avoimemmin iloistaan ja suruistaan sekä kysymään kysymyksiä, kun paikalla on vain miehiä. (Mesiäislehto-Soukka 2005: 124; Callister 1995.)

## 3 Isäksi tulemisen vaikutus parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen

### 3.1 Parisuhde ja seksuaalisuus raskausaikana

Raskausaikana parisuhteesta keskusteleminen saattaa jäädä taka-alalle arjen kiireen keskellä. Paavilaisen (2003) väitöskirjassa tuli ilmi, että puolison läsnäolon tärkeys tuli näkyvämmäksi perheen koon ja vanhemmuuden vastuun kasvaessa. Mikäli raskaus oli yhdessä toivottu, paransi ja lähensi se parisuhdetta ja joskus sen ajateltiin liittävän perheen jäseniä yhteen (Paavilainen 2003:76).

Raskausaikana naisen seksuaalinen halukkuus saattaa muuttua. Paavilaisen (2003) väitöskirjan mukaan miehet kokivat ajoittain itsensä kelpaamattomiksi ja torjutuiksi. Vastareaktion torjuntaan harkittiin osittain uskottomuutta, vaikka miehet tiesivätkin naisen haluttomuuden johtuvan raskaudesta. Tämä saattoi vaikuttaa negatiivisesti kokemuksiin raskausajasta ja ajaa miehen kauemmas läheisyydestä. Osa miehistä koki kuitenkin, että odotusaika vaikutti heihin seksuaalisuutta kiihdyttävästi ja naisen muutunut vartalo viehätti heitä. Koettiin myös, että seksuaalisuus sai uuden ulottuvuuden, kun tiedettiin puolison sisällä kasvavan yhteinen lapsi. (Paavilainen 2003: 76-78.)



Pääsääntöisesti isät kokivat olevansa samanlaisia miehiä kuin ennen lapsen saamista. Isyys toi tullessaan kuitenkin pohtivan ja suunnittelevan asenteen. Raskausaikana isät loivat jo kuvaa, millaisiksi isiksi he tulisivat. Tähän usein vaikutti suhde omaan isään ja lapsuuteen. He miettivät omia kasvatuksellisia arvojaan sekä tulevan lapsen tarpeita. Myös puolison psyykinen ja tiedollinen tuki isyyteen kasvamisessa oli merkittävässä roolissa raskausaikana ja erityisesti ensimmäisten viiden viikon aikana, jolloin isä saattoi tuntea olonsa ulkopuoliseksi perheessä. Isät kokivat voivansa olla jo raskausaikana isä pitämällä äidistä huolta. Osittain muutettiin myös elämäntapoja äitien rinnalla. (Paavilainen 2003: 79; Andersson 1996; Andersson 1994.)

Jo raskausaikana vanhemmat pääsevät tutustumaan lapseensa seuraamalla syntymättömän lapsen kehitystä terveydenhuollon seurannan, omien havaintojen sekä lapsen liikehinnän kautta. Raskausaikana äiti ja isä ovat eriarvoisessa suhteessa toisiinsa nähden tutustuessaan lapseen. Pääosin raskausajan fyysiset ja henkiset muutokset tapahtuvat äidin kehossa, jolloin isä tuntee herkästi itsensä ulkopuoliseksi, ja toisaalta isyyteen kasvu on hitaampaa. Vanhemmat usein ennustavat lapsen tulevaa temperamenttia omien ominaisuuksiensa kautta ja tätä kautta valmistautuvat siihen, mitä lapsi tulee heiltä vaatimaan synnyttyään. Elämää suunnitellaan myös etukäteen ja syntymättömän lapsen kanssa eletään jo tulevaisuutta. Vanhemmat tekevät myös mielikuvaharjoittelua tulevien tilanteiden varalta, vaikka etukäteen niitä ei voikaan ennustaa. (Paavilainen 2003: 80-81; Paajanen 2006: 26-27.)

### 3.2 Parisuhde ja seksuaalisuus lapsen synnyttyä

Isien kokema stressi vanhemmuudesta heijastuu usein parisuhteeseen. Stressi voi vaikuttaa myös negatiivisesti vanhemman ja lapsen yhdessäoloon ja sen määrään. (Halme 2009: 104.) Isien tyytyväisyys omaan parisuhteeseen ja työhön auttaa vähentämään stressitekijöitä, jolloin toimiva parisuhde edesauttaa lapsen ja isän yhdessäoloa. Isät kokivatkin kumppanin kanssa vietetyn yhteisen ajan puutteen uhkana parisuhteelle. (Halme 2009: 94-95; Olsson – Robertson – Björklund – Nissen 2010; Andersson 1996.) Yleisesti perheellisäys koettiin Mesiäislehto-Soukan (2005) tutkimuksessa luonnollisena tapahtumana, mikä osaltaan syvensi parisuhdetta. Myös toimiva vuorovaikutus parisuhteessa auttoi sopeutumaan muuttuneeseen arkeen. Isien kokemusten mukaan lapsen hoitaminenkin sujui paremmin, kun parisuhdeasiat olivat kunnossa. (Mesiäislehto-Soukka 2005: 122.)

Olssonin ym. (2010) tekemän tutkimuksen mukaan ruotsalaisille isille seksuaalisuus lapsen syntymän jälkeen ei ollut niin tärkeä asia kuin esimerkiksi mediassa kuvataan. Ennen seksuaalielämän uudelleen aloittamista isät pitivät tärkeänä vauvan hyvinvointia, äidin toipumista synnytyksestä, tasapainoista parisuhdetta ja yleistä järjestystä kodissa. Tutkimuksessa seksuaalisuus määriteltiin halailuksi, hyväilyksi, suudelmiksi ja seksiksi. (Olsson ym. 2010.)

## 4 Vuorovaikutus vauvan kanssa

### 4.1 Isän ja vauvan varhainen vuorovaikutus raskausaikana

Vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välille syntyy jo vauvan ollessa kohdussa (Korhonen 2009: 311). Tuleva lapsi alkaa hahmottua isälle äidin vatsan kasvaessa ja sikiön alkaessa liikehtiä. (Mesiäislehto-Soukka 2005: 120.) Isä voi tunnustella sikiön liikkeitä äidin vatsanpeitteiden päältä ja luoda näin yhteyttä syntyvään lapseen. Jo kohdussa sikiöllä on kyky kuulla, tuntea ja maistaa. Etenkin äidin ja sikiön väliselle vuorovaikutukselle tämä on merkityksellistä. Sikiö kuulee myös isänsä äänen ja oppii tunnistamaan sen muiden miesten äänistä. (Korhonen 2009: 311; Andersson 1996; Andersson 1994.) Etenkin ultraäänitutkimus tekee tulevan lapsen konkreettiseksi. Todellisuus kuitenkin usein hahmottuu vasta lapsen synnyttyä. (Paajanen 2006: 26-27.)

### 4.2 Isän ja vauvan varhainen vuorovaikutus syntymän jälkeen

Prembergin ym. (2008) tutkimuksessa ilmeni, että isät asettavat vauvan etusijalle hänen ensimmäisen elinvuotensa aikana. Isistä on mielenkiintoista seurata vauvansa kehitystä ja luoda suhdetta heidän välilleen. Tähän isät kaipasivat kahdenkeskistä rauhaa vauvan kanssa. (Premberg ym. 2008.)

Vastasyntyneellä on synnynnäiset valmiudet olla kanssakäymisessä ihmisten kanssa, mutta sen sosiaaliset valmiudet ovat silti kehittymättömiä. Vauva saa ensimmäiset kontaktit ympäröivään ihmisten maailmaan vanhemman kasvojen, äänen, käsien ja vartalon liikkeiden kautta. Ensimmäisten elinkuukausien aikana vauvan valveaika on vähän, mutta tämä aika on tärkeää vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen

syntymisen kannalta. Vastasyntynyt on utelias ympäristöään kohtaan ja käyttää aistejaan sen tutkiskeluun. Vauva tunnistaa vanhempansa äänen ja hajun perusteella pystyen erottamaan tämän vieraasta ihmisestä. (Armanto - Koistinen 2009: 128.)

Vanhempien esimerkin avulla vauva luo kuvaa ihmisten välisestä kanssakäymisestä ja yhdessäolosta. (Stern 1982: 16, 45.) Vastasyntynyt näkee, kuulee ja pystyy kiinnittämään huomionsa kohteeseen refleksiensä avulla sekä liikuttamaan päätään kohteen mukana. Vastasyntynyt pystyy kiinnittämään katseensa kohteeseen, joka on noin 20 senttimetrin päässä sen kasvoista. (Armanto – Koistinen 2009: 223.)

Ensimmäisen elinkuukauden jälkeen vauvan kehitys on siinä vaiheessa, että vauva pystyy kiinnittämään katseensa vanhempiensa silmiin ja pitämään katseensa niissä. Tämä johdattaa vanhemman ja vauvan vuorovaikutussuhteen ”uudelle tasolle”. (Stern 1982: 46-51.) Tätä tietoa voi hyödyntää videoiden hoitotilanteissa, jolloin vaipan vaihdon ja kylvetyksen aikana isä on tarpeeksi lähellä vauvaa. Myös vuorovaikutustilanteissa kasvojen liikkeiden tunnistamisen kannalta tarpeeksi läheinen etäisyys on otettava huomioon. Pienelle vauvalle sylissä olo on tärkeää, milloin vauvalla ja vanhemmalla on mahdollisuus olla kasvokkain. Tämä houkuttelee vauvaa varhaiseen vuorovaikutukseen ja samalla kehittää hänen lihastensa hallintaa. (Armanto – Koistinen 2009: 223.)

Vajaan neljän kuukauden ikäisen vauvan kehityksessä on tapahtunut jo paljon muutosta, ja vauva pystyy tarkentamaan katsettaan lähes aikuisen tavoin. Vauva kohdentaa katseensa hyvin esineisiin sekä pystyy seuraamaan esimerkiksi aikuista, joka liikkuu samassa huoneessa. (Stern 1982: 54.) Vauva viihtyy myös lattialla ja alkaa kääntyä kyljeltä toiselle, milloin hänelle mahdollistuu uusi tapa tutkia ympäröivää maailmaa (Armanto – Koistinen 2009: 225).

Vajaan puolen vuoden iässä vauva kiinnostuu leluista, jolloin vanhemman ja lapsen vuorovaikutussuhde muuttuu. Silmän ja käden yhteistyö alkaa kehittyä, ja vanhempi joutuu vetäytymään hieman sivummalle yhteisistä leikeistä. Lapsi oppii tunnistamaan itseään ja ympäristöään erilaisten leikkien kautta. Leikkiessään lapsi käyttää aktiivisesti aistejaan ja näin edistää hermoston kehitystä. Pienen lapsen leikki on pääasiassa katsekontaktin ja kasvojen avulla tapahtuvaa toimintaa esimerkiksi hymyilyä, katseiden vaihtamista. Kutittelu- ja hierontaleikit auttavat lasta tunnistamaan omaa kehoaan ja luovat samalla vuorovaikutusta vanhemman ja lapsen välille (Stern 1982: 52–55; Armanto – Koistinen 2009: 140-141.) Vauva alkaa hiljalleen liikkua eteen- tai taaksepäin, mikä mahdollistaa esineiden tavoittelun (Armanto – Koistinen 2009: 226). Mitä van-

hemmaksi lapsi tulee, sitä enemmän isien on kuvattu leikkivän lapsen kanssa (Premberg ym. 2008).

Videoissamme vuorovaikutus näkyy jokaisessa hoitotilanteessa, sillä vauvan hoitaminen on myös jatkuvaa vuorovaikuttamista. Vauva kokee hoitotilanteet kokonaisvaltaisena. Hän tuntee, kuinka hänen tarpeensa tyydytetään ja kuinka vanhempi luo suhdetta häneen vuorovaikutuksen kautta. Näiden kokemusten avulla vauva oppii tulevaisuudessa tarvittavia vuorovaikutustaitoja. Oleellista vauvan psyykkisen kehityksen kannalta on hoitotilanteiden kulku. Vanhempi voi yhdistellä erilaisia leikkejä ja loruja vaipanvaihto- ja kylvetystilanteissa, jolloin vauva saa monipuolisesti virikkeitä. (Korhonen 2009: 311.)

Kiintymyssuhde vastasyntyneen ja isän välillä kehittyy varhaisvuorovaikutuksen kautta ensimmäisen ikävuoden aikana (Armanto – Koistinen 2009: 237). Vanhemman kyky reagoida ja vastata vauvan tarpeisiin edesauttaa turvallisen kiintymyssuhteen syntymistä (Korhonen 2009: 310). Mesiäislehto-Soukan (2005) tutkimuksen mukaan isät kokivatkin vauvan perusluottamuksen luomisen merkitykselliseksi kasvatuksen osa-alueeksi. Siinä, missä äiti, on isäkin tärkeä osa vauvan kognitiivisten kykyjen, psyykeen ja kasvun sekä kehityksen osapuoli (Fägerskiöld 2008).

#### 4.3 Ihokontakti ja kenguruhoito

Ihokontaktilla tarkoitetaan tilannetta, jossa vauva on alasti tai vaipoissa isän tai äidin paljasta ihoa, yleensä rintakehää vasten. Lämmönhukan vähentämiseksi on tärkeää laittaa paita tai peitto ihokontaktin osapuolien päälle. (Moore – Andersson – Bergman – Dowswell 2012.)

Ihokontakti isän ja vauvan välillä on erityisen tärkeää heti syntymän jälkeen, silloin kun äiti ei ole paikalla. Esimerkiksi keisarinleikkauksen jälkeen tulisi vastasyntynyt antaa isälle ihokontaktiin heti osastolla. Ihokontaktin on todettu vähentävän vauvan itkuisuutta, vauhdittavan painonnousua, vähentävän kipua, rauhoittavan vauvan sykettä ja syventävän vuorovaikutusta isän ja vauvan välillä. Vauvan ja isän kahdenkeskinen hetki pian syntymän jälkeen on myös kuvattu tukevan isyyteen kasvamista ja antavan isälle merkityksellisyyden tunteen. Isän ja vauvan välisen ihokontaktin on huomattu lisäävän isien hoivaviettä. (Erlandsson – Dsilna – Christensson – Fagerberg 2007; Erlandsson – Christensson – Fagerberg 2006; Erlandsson – Christensson – Fagerberg 2008.)

Varhaisella ihokontaktilla on positiivinen vaikutus muun muassa vauvan keuhkojen adaptaatioon. Eräessä tutkimuksessa vertailtiin vauvojen keuhkojen adaptaatiota heti syntymän jälkeen. Tutkimuksen vauvoista osa oli omassa sängyssä ja osa ihokontaktissa isän rinnalla. Ihokontaktissa olleiden vauvojen hengitys oli vakaampaa, hengitystilavuus suurempi ja he itkivät vähemmän. (Erlandsson – Christensson – Dsilna 2008.)

Iho kontaktin ohella puhutaan usein kenguruhoitosta. Kenguruhoito on suunnattu enenaikaisesti syntyneille lapsille, ja sitä voi äidin ohella toteuttaa isätkin. Käytännössä kenguruhoito tarkoittaa vauvan pitämistä ihokontaktissa rinnalla tukisidoksin kuten liinan avulla tuettuna. Tällöin pyritään luomaan tilanne, joka muistuttaa kohdun lämpöä ja turvaa sekä tuttuja hajuja ja ääniä. Kenguruhoitolla on ihokontaktin lisäksi positiivinen vaikutus vauvan motoriikan kehittymiseen, lämmönsäätelyyn sekä uneen. (Ferber – Makhoul 2004; WHO 2003; Gregson – Blacker 2011.)

#### 4.4 Vauvahieronta

Vauvahieronta on pääsääntöisesti alle yksivuotiaille toteutettavaa hierontaa. Vauvahieronnan aikana vauva makaa vaipat jalassa pehmeän alustan päällä ja hänen eri ruumiinosiaan hierotaan tiettyjen periaatteiden mukaisesti. (Roiha – Saarijärvi 2012). Yleisesti hieronnassa suositellaan käytettäväksi vauvanhoitoöljyä. Öljyn käyttö lisää vauvahieronnan positiivisia vaikutuksia. (Field 1996). Vauvahieronnan perimmäisenä tarkoituksena on lisätä vanhemman ja vauvan yhdessäolon tunnetta ja syventää vuorovaikusta. Usein vauva nauttii tästä yhdessäolosta ja hänelle tulee rentoutunut olo. (Roiha – Saarijärvi 2012.)

Vauvahieronnan on todettu edistävän niin vauvan pituuden kuin painonkin kasvua (Duan – Li – Shi 2002; Jianxing 2004; Field – Diego – Hernandez-Reif 2010). Muita edullisia vaikutuksia vauvahieronnalla on kivunlievitykseen, vastustuskykyyn, itkuisuuteen, stressihormonien määrään sekä astmaan (Cifra – Sancho 2004; Field ym. 1996).

Kanadalaisessa tutkimuksessa todettiin vauvahieronnan hyödyttävän molempia osapuolia, isää ja vauvaa. Se lisäsi isän sensitiivisyyttä ja kiintymyksen tunteita vauvaa kohtaan, kohotti itsetuntoa ja lisäsi isän tuntemusta siitä, että hän osaa ja pärjää vauvan kanssa, sekä näytti vähentävän masentuneisuutta. Kyseiseen tutkimukseen osallistuneista miehistä 92 % koki vauvahieronnan hyväksi asiaksi ja heistä 75 % voisi suo-

sitella tuttavilleen vauvahierontaa. Noin 34 % koki vauvahieronnan aluksi hankalaksi. (Cheng – Volk – Marini 2011.)

## 5 Vauvan hoito

### 5.1 Vauvan kylvytys

Lasta voi kylvettää 1-7 kertaa viikossa ihon kunnosta riippuen. Jos lapsella on kuiva iho, kylvetykset on harvemmin. Alkuun kylvytys voi tuntua hankalalta, mutta lapset usein nauttivat kylvetyksestä alkutottutuksen jälkeen. Kylpyveden tulee olla 37 astetta eli noin käden lämpöistä. Myös lämpömittaria voi käyttää, mikäli veden lämpötilaa on vaikea arvioida. Kylpyvettä tulee olla sen verran, että vauvan takapuoli tukeutuu ammeen pohjaan koko kylvetyksen ajan. Vettä voi lisätä sitä mukaa, kun lapsi tottuu kylvetykseen. Myös suihkua voi hyödyntää esimerkiksi kuivaihoisen lapsen kanssa. Lasta ei tule koskaan jättää yksin ammeeseen. (Armanto – Koistinen 2009: 226.)

Kylpyveteen ei tarvitse laittaa saippuaa. Mikäli vauvalla on kuiva iho, voi kylpyveteen tiputtaa hieman vauvanhoitoöljyä, jota ei kylvetyksen jälkeen enää huuhdota pois. Kuivaihoisen lapsen ihoa rasvataan vähintään kerran päivässä, kuitenkin tarpeen mukaan. Normaali-ihoisen lapsen ihoa ei tarvitse rasvata. (Armanto – Koistinen 2009: 226-227.)

### 5.2 Vauvan vaipan vaihto

Vaipan vaihtoa suunnitellaan aina vauvan ihon mukaan. Jos iho esimerkiksi ärtyy kosteasta vaipasta, vaihdetaan pissavaippa kuivaan nopeastikin. Muuten sen vaihdolla ei ole kiire. Ulostevaippaa ei kuitenkaan voi pitää pitkään ja peppu pitää pestä jokaisen ulostevaipan jälkeen. Jos vauvan iho on ärtynyt, voi siihen levittää rasvaa tai talkkia suojaamaan ja parantamaan ihoa. Hyväkuntoinen iho ei tarvitse lisätalkkia tai rasvaa. Joskus vauvan ihoa ärsyttää myös vaipan materiaali, jolloin kannattaa kokeilla vaihtaa vaippamerkkiä. (Armanto – Koistinen 2009: 227.)

Niin kylvetyksessä kuin vaipanvaihdossakin vauvan kanssa pystyy olemaan vuorovaihtuksessa aktiivisesti ja täten voidaan hyödyntää vauvan vähäistä valveillaoloaika.

Jo vastasyntynyt pystyy näkemään ja kuulemaan sekä liikuttamaan päätään kohteen mukana, jolloin läheinen kontakti lapseen on tärkeää. (Armanto – Koistinen 2009: 223).

## 6 Tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kolme videota, jonka tavoitteena on antaa erityisesti ensimmäisen lapsen isille apua ja vinkkejä pienen lapsen hoitoon kotona. Tarve vauvanhoitovideoihin on lähtenyt isien omista toiveista (Arjakari ym. 2012; Benzies – Magill-Evans – Harrison – MacPhail – Kimak 2008.) Tuotettu materiaali julkaistaan vauvankaa.fi-sivustolla, joten videoiden sisällön on tarkoitus olla asiakaslähdistä sekä vastata mahdollisimman kattavasti isien tarpeisiin koskien vauvan hoitoa. Pyrimme vastaamaan seuraaviin kysymyksiin videon avulla:

- Miten käsitellä vauvaa?
- Miten isän ja vauvan varhaista vuorovaikutusta voidaan tukea syntymästä lähtien?
- Miten isän läsnäolo vaikuttaa pieneen lapseen?
- Millaista perushoitoa vauva tarvitsee?

Näkökulmamme on isälähtöinen.

Tuottamamme videot ovat tarkoitettu erityisesti 0-1 -vuotiaiden lasten isille, jotka kaipaavat apua lapsen päivittäisessä hoidossa. Tavoitteena on, että videot kuvaavat mahdollisimman kattavasti pienen lapsen päivittäisiä tarpeita, kuten kylvetystä, vaipan vaihtoa ja vuorovaikutusta. Videoita isät voivat katsoa jo ennen lapsen syntymää, jolloin heille muodostuu käsitys siitä, miten pientä lasta voi käsitellä ja mitä syntyneen lapsen kanssa voi tehdä. Jo syntyneen lapsen isä puolestaan voi hakea turvaa ja tukea videoista, kun esimerkiksi kylvetysoitteiden muistaminen tuntuu haastavalta.

Videot edistävät isien valmentautumista lapsivuoteella saatavan ohjauksen omaksumiseen sekä antavat valmiuksia toimia lapsen kanssa kotona. Tavoitteena on, että videot tukevat vanhemmuutta, terveydenhuollon antamaa ohjausta sekä luovat positiivista kuvaa siitä, miten jokainen isä pystyy hoitamaan omaa lastaan.

## 7 Toiminnallinen opinnäytetyö

### 7.1 Videoiden tuottaminen toiminnallisena opinnäytetyönä

Tämä opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö on mahdollista toteuttaa joko portfolio- tai projektityönä. Projektityöllä on tavoite, joka pyritään saavuttamaan määrätyssä ajassa. Opinnäytetyössä toteutuu kolmikantaperiaate eli mukana on työelämän edustaja, ohjaaja ja opinnäytetyön tuottajat. (Vilkka – Airaksinen 2003: 47-49.) Toiminnallinen opinnäytetyö on usein osa suurempaa hanketta, kuten tämä opinnäytetyö on osa Urbaani vanhemmuus -hanketta.

Toiminnallinen opinnäytetyö alkaa aina aiheanalyysillä, jolloin ideoidaan sopiva aihe. Tärkeää on löytää aihe, joka motivoi tekijää, on ajankohtainen ja on hyvin yhteydessä työelämään. Aiheanalyysivaiheessa pohditaan myös kohderyhmää ja mahdollisesti rajataan sitä. Aiheanalyysivaiheen jälkeen tulee tehdä toimintasuunnitelma. Ensin karotetaan lähtötilanne tutkimushaun kautta ja selvitetään, mitä aiheesta ennestään tiedetään, mitä on tutkittu sekä millaisia ovat kohderyhmän tarpeet. (Vilkka – Airaksinen 2003: 23, 38.) Tutkimushakua teimme Cinahl, Medic ja Pubmed -tietokannoista. Tähän opinnäytetyöhön kohderyhmä ja sen tarpeet nousivat esiin 2012 valmistuneesta opinnäytetyöstä ”Isien tiedon ja tuen tarve Vauvankaa.fi verkkopalvelussa” (Arjakari ym. 2012). Toimintasuunnitelmassa selvitetään, miten asetetut tavoitteet tullaan saavuttamaan sekä luodaan aikataulua opinnäytetyön etenemiselle (Vilkka – Airaksinen 2003: 27). Valmis opinnäytetyö esitellään toteutusseminaarissa.

Näiden kolmen vaiheen aikana tuotosta luetutetaan opponijilla, jolloin saadaan ulkopuolisilta palautetta opinnäytetyön kirjallisesta osuudesta. Valmis toiminnallinen opinnäytetyö koostuu raportista sekä tuotoksesta eli produktista. (Vilkka – Airaksinen 2003: 65.)

### 7.2 Videoiden tuottaminen ja luvat

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi kolme videota, jotka kuvaavat vauvan perushoitoa; kylvetystä, vaipanvaihtoa ja vuorovaikutusta. Tarkoituksena oli kuvata lyhyitä otoksia kustakin aiheesta, jolloin tietoa hakeva vanhempi pystyy valitsemaan haluamansa aihealueen auki. Verkkopalvelussa on jo aiempien opinnäytetöiden tuloksena tuotettua



materiaalia kyseisistä aihealueista. Videoissa esiintyvä puhe sisältää pääasiat ja mikäli lisätietoa haluaa, on aiemmin julkaistu materiaali tässä yhteydessä mahdollista saada näkyviin.

Opinnäytetyö valmistuu keväällä 2013. Kuvattavia henkilöitä etsittiin sosiaalisen median (Facebook) avulla omasta ystäväpiiristä. Hakuilmoitus on liitteenä (Ks. liite 4). Käsikirjoitukset videoihin tehtiin kirjallisuuteen perustuen. Työhön tarvittiin lupa kuvattavilta henkilöiltä äänen ja kuvamateriaalin julkaisuun vauvankaa.fi-sivustolle (Ks. liite 6). Etiikkaan kiinnitettiin huomioita kuvatessa henkilöitä; mitä voi kuvata, missä voi kuvata, ketä kuvataan sekä miten arvioidaan sivujen luotettavuutta, johon tuotettu materiaali julkaistaan.

Videot tuotimme yhteistyössä Mediatekniikan työharjoittelijoiden Joose Zanasin ja Aki Rintalan sekä mediatekniikan opettajan Erkki Rämön kanssa. Videoiden kuvausprosessi aloitettiin yhteisellä tapaamisella, jossa sovimme alustavasti aikataulutuksesta ja projektin etenemisestä. Video kuvattiin yhtenä päivänä valitsemamme perheen kotona ja äänitys tapahtui jälkepäin studiossa. Käsikirjoitus laadittiin etukäteen ennen videoiden kuvaamista ja hyväksyttiin mediatekniikan työharjoittelijoilla. Käsikirjoitus pohjautuu kirjallisuuteen (Armanto – Koistinen 2009; Martin 2009) ja omaan kokemustietoon kättilötyön näkökulmasta.

Kuvauspäivänä aloitimme lavastusten teosta ja valaistuksen asettelusta. Videoiden kuvauksessa hyödynnettiin kahta kameraa, jolloin saimme kuvamateriaalia eri kuvakulmista. Keskustelimme perheen kanssa kuvaustilanteista ja pyrimme ohjeistamaan heitä, miten kuvaustilanteissa tulisi toimia. Videoissa esiintyvää isää kannustimme hoitamaan vauvaa omalla tavallaan ja pyrkimään luontevaan vuorovaikutukseen vauvan kanssa. Etenimme kuvaustilanteissa vauvalle mahdollisimman luontevassa järjestyksessä, joten aloitimme vaipanvaihtovideon kuvaamisella perheen makuuhuoneessa sijaitsevalla hoitopöydällä. Vauva oli virkeä ja hyväntuulinen, joten kuvaustilanne sujui hyvin eikä otoksia tarvittu montaa. Vaipanvaihtovideon jälkeen siirryimme kylvetyksivideon kuvaukseen, joka tapahtui kylpyhuoneessa. Kylvetyksestä vauva tuntui nauttivan ja sen kuvaus eteni sulavasti pienestä tilasta huolimatta. Kuvakulmien löytäminen vei aluksi hieman aikaa, sillä videolla vauvaa käännellään. Kuvakulmien vaihtuminen täytyi huomioida kameroiden asettelussa. Kylvetyksen jälkeen siirryimme takaisin samaan ympäristöön, kuin missä vaipanvaihtovideo kuvattiin. Vuorossa oli vauvahierontaosio, jossa vauva asetettiin pehmeälle alustalle. Isää kannustettiin olemaan luonnollisessa

vuorovaikutuksessa vauvan kanssa koko hieronnan ajan. Vauva alkoi kuitenkin olla loppuajasta väsynyt, joten vauvahierontaosion kuvaukseen käytimme eniten aikaa. Vauvahierontavideon leikkaaminen oli myös haastavaa, sillä vauva oli hermostunut, eikä malttanut pysyä paikallaan, vaan olisi halunnut kääntyillä vatsalleen. Muiden videoiden ollessa äänitystä vaille valmiita, täytyi meidän tehdä vielä muutoksia vauvahierontavideoon.

Äänitysvaiheessa saimme nähdä raakaversiot videoiden editoinnista. Äänitys tapahtui Metropolia Ammattikorkeakoulun mediatekniikan tiloissa. Äänityshuoneessa toinen opinnäytetyön tekijöistä istui mikrofonin ääressä ja antoi äänensä videon kertojalle. Äänitys ja mikrofonin puhuminen tuntui aluksi jännittävältä ja vaikealta. Muun muassa kylvytys kohtauksessa äänitimme yhtä lausetta useaan otteeseen, sillä ääntämisvirheitä sattui helposti. Saimme kuitenkin hyvässä yhteistyössä äänitykset valmiiksi. Valmiin vaipanvaihtovideon saimme käsiimme jo toteutusseminaariin, jossa pystyimme sen esittämään.

Lopullisista videoista mediatekniikan työharjoittelijat tekivät meille DVD -levyt sekä kannet. Tuotoksia tehtiin kymmenen kappaletta, joista jokainen tekijä sai omansa, perheelle lähetettiin yksi ja loput jäivät Metropolia Ammattikorkeakoulun käyttöön.

## 8 Video opetusvälineenä terveysviestinnässä

Vauvanhoito videoiden avulla voidaan antaa konkreettista ohjausta vauvanhoidosta, kuten kylvetyksestä ja vaipanvaihdosta. Erityisen käytännöllisiä videot ovat ihmisille, joiden visuaalinen hahmotuskyky on parempi kuin kirjoitetun tekstin lukemisen. Käyttäjälle video on aina saatavilla ja parhaassa tapauksessa antaa laaja-alaista informaatiota käsiteltävästä aiheesta. Videolta tieto välittyy katsojalle nopeasti ja se on helppo omaksua lyhyessä ajassa. (Kyngäs – Kääriäinen – Poskiparta 2007: 122.)

Viimeisen kymmenen vuoden aikana Internetin käyttö on tullut osaksi suomalaisten arkea. Erilaisia verkkopalveluita kuvataankin tulevaisuuden mediana ja erityisesti keskustelufoorumit tulevat olemaan merkittävässä roolissa vertaistuen antajana. (Drake, Merja 2009: 82, 89.) Ek ja Niemelä (2010) ovat tutkineet suomalaisten Internetin käyttöä ja terveystiedon etsimistä Internetistä vuosien 2001 ja 2009 välillä. Vuonna 2009 lähes jokaisessa suomalaisessa taloudessa oli vähintään yksi tietokone, jossa oli Inter-

net -yhteys. Tutkimukseen osallistuneista suomalaisista 55 % oli käyttänyt Internetiä viimeisen viikon sisällä. Internetiä käyttävistä 70% kertoi tutustuneensa terveysaiheisiin sivustoihin. 11 % vastaajista kertoi, ettei käytä Internetiä lainkaan. (Ek - Niemelä 2010: 2-6.) Voidaan olettaa, että vuodesta 2009 tähän päivään Internetin käyttöluvut ovat kasvaneet teknologian monipuolistumisen myötä. Tilastokeskuksen tutkimuksen (2011) mukaan vuonna 2011 Internet -yhteys löytyi jo 89 % kaikista suomalaisista talouksista. Myös älypuhelinien määrä on kasvanut suuresti niin, että älypuhelin, jossa oli Internet -yhteys löytyi jo lähes puolelta 16-74 -vuotiaalta suomalaiselta. Ahkerimmin Internetiä käyttivät 25-34 -vuotiaat. (Tilastokeskus 2011.)

Terveystietoa etsitään Internetistä yhä ahkerammin, naiset miehiä enemmän (Ek – Niemelä 2010: 4).

Terveystiedon etsiminen Internetistä oli usein ongelmalähtöistä. Syynä saattoi olla esimerkiksi oma tai läheisen sairaus, sairauden ennaltaehkäisy tai elämäntilanteen muutos, kuten perheenisäys. Joskus ongelma saattoi olla arkaluontoinen eikä sitä kehdattu ottaa esille lääkärin tai terveydenhoitajan vastaanotolla. Toisaalta terveydenhoitoalan ammattilaiset arvioivat, että asiakkaat eivät välttämättä muista tai sisäistä kaikkia lääkärin vastaanotolla käytyjä asioita ja hakevat jälkepäin kotona tietoa Internetistä muistinsa tueksi. Internet tiedonlähteenä kuvattiin yleisesti helppona, koska tieto oli välittömästi saatavilla ja täten pystyttiin nopeasti lievittämään epävarmuuden tunnetta. Kynnys ottaa yhteyttä terveyskeskukseen ongelmatilanteessa on korkeampi kuin etsiä vastaus ongelmaan Internetin terveysaiheisilta sivustoilta. (Drake, Merja 2009: 107-110.)

Merja Drake on väitöskirjassaan (2009) haastatellut potilaita/asiakkaita, terveydenhuoltoalan ammattilaisia ja viestintäalan ammattilaisia Internetin käytöstä ja sen käyttömahdollisuuksista. Terveydenhuoltoalan ammattilaiset pitivät tärkeänä, että kaikki terveystieto löytyisi yhdestä verkkopalvelusta ja sen olisi tuottanut terveydenhuoltoalan ammattilainen. Tällöin tietoa olisi mahdollisimman luotettavaa ja asiantuntevaa. Verkkopalvelun kehittämisessä tulisi ottaa huomioon kohderyhmä ja jakaa tieto kohderyhmän tarpeiden mukaan. Terveystieto käsitteenä on hyvin laaja ja käsittäisi muun muassa kaiken informaation sairauksista, sairauksien ehkäisemisestä ja hoidosta, terveydenhuollosta ja itsehoidosta. Pääosin terveystietoa etsittiin Google -hakukoneella ja suomenkielisiltä sivustoilta. (Drake, Merja 2009: 87-88, 92, 97, 106, 110, 114, 121; Ek - Niemelä 2010.) Testasimme kuinka monta osumaa Google -hakukone antaa sanalle ”health”. Tuloksena tuli 3 470 000 000 osumaa 0,20 sekunnissa. Tämä viittaa siihen,

että terveysaiheista tietoa on Internetissä todella paljon ja sen luotettavuus vaihtelee suuresti. Sanalle ”vauvan hoito” saimme 96 000 osumaa vajaassa 0,30 sekunnissa. Asiakkaat uskoivat osaavansa arvioida, onko tieto luotettavaa vai ei. Luotettavuutta kuvasi verkkosivuston ylläpitäjä ja sisällön kirjoittaja. Usein myös löydetyn tiedon luotettavuus varmistettiin lääkäriltä tai terveydenhuoltoalan ammattilaiselta esimerkiksi vastaanottokäynnin yhteydessä. Internetin käyttömahdollisuuksista huolimatta terveydenhuoltohenkilöstö on pääroolissa terveystiedon antajana ja Internetiä voidaan käyttää vain annetun tiedon tukena, ei sen lähteenä. Näin pyritään säilyttämään saadun tiedon luotettavuus. (Drake, Merja 2009: 87-88, 92, 97, 106, 110, 114, 121; Ek - Niemelä 2010.)

## 9 Pohdinta

### 9.1 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2012 ja loppui keväällä 2013. Opinnäytetyön teko sisälsi paljon tiedonhakuja, luovaa ajattelua ja suunnittelua. Aloitimme opinnäytetyöprosessin kahdestaan, mutta työn edetessä aloitimme yhteistyön mediatekniikan työharjoittelijoiden kanssa. Olimme tiiviisti yhteydessä heidän kanssaan sähköpostitse sekä tapasimme kolme kertaa videoiden kuvaamisen ja äänityksen merkeissä. Aikataulujen yhteen sovittaminen oli haaste, mutta selviydyimme siitä mielestämme hyvin.

Opinnäytetyötä työstimme pääasiassa kahdenkeskisissä tapaamisissa koululla ja tiedonhakuja osittain tahoillamme kotoa käsin. Tapaamisissa saimme hyvin työstettyä opinnäytetyötämme eteenpäin ja molemmat pysyivät ajan tasalla opinnäytetyön etenemisestä. Työskentely sujui luontevasti ja roolit olivat selkeät ja tasapuoliset. Työskentelyä helpotti keskinäinen luottamus. Aikataulun laatiminen selkeytyi prosessin edetessä ja pysyimme hyvin aikataulussa. Opinnäytetyö valmistui suunnitellusti keväällä 2013.

Opinnäytetyöprosessissa tiedonhaku oli mielestämme haastavin osuus. Kävimme paljon läpi tutkimuksia, joista haimme tietoa muun muassa isien toiveista, vauvanhoidosta ja toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä sekä videoiden käytöstä opetuksessa. Luimme myös paljon englanninkielisiä tutkimuksia, joiden lukeminen vei enemmän ai-

kaa kuin suomenkielisten tutkimusten lukeminen. Olemme tyytyväisiä lähteisiimme, niiden monipuolisuuteen ja määrään. Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen eteni vaihe vaiheelta. Raporttia muokattiin moneen otteeseen, mihin tukea haimme myös ohjaavalta opettajaltamme Leena Hannulalta. Loppuvaiheessa hyödynsimme äidinkielenopettajaamme, jolta saimme paljon hyviä neuvoja opinnäytetyömme raporttia varten.

Videoiden kuvaustilannetta varten kirjoitimme käsikirjoituksen, jonka mukaan edettiin. Kuvaustilanteita suunniteltiin hieman etukäteen, jotta osasimme ohjeistaa videossa esiintyvää isää. Videot saatiin kuvattua yhden päivän aikana. Olimme kaikki tyytyväisiä yhteistyöhön ja tilanteen sujuvuuteen. Ammattitaitoiset mediatekniikan työharjoittelijat helpottivat työtämme paljon. Vauvaperhe oli meille ennestään tuttu, joten yhteistyö myös heidän kanssaan oli mutkatonta. Vauva oli kuvaushetkellä hyvin levännyt ja syönyt, joten hän jaksoi pitkän aikaa olla virkeänä, mikä helpotti työtämme.

Opinnäytetyöprosessi on ollut kokonaisuudessaan haastava, mutta opettavainen kokemus. Kummallakaan ei ollut aiempaa kokemusta näin ison työn tekemisestä, joten projektiosaamisemme oli samalla tasolla. Opinnäytetyömme onnistui mielestämme hyvin ja olemme tyytyväisiä lopputulokseen.

## 9.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyömme luotettavuuteen vaikuttaa pitkälti lähteiden käyttö ja niiden tulkitseminen. Tutkimuksia etsiessä olemme kiinnittäneet huomioita muun muassa niiden julkaisuvuoteen ja käyttökelpoisuuteen nykypäivänä. Ulkomaalaisten tutkimusten taustalla on usein hieman erilainen kulttuuri kuin Suomessa, joten olemme pohtineet myös ulkomaalaisten tutkimusten tulosten sovellettavuutta suomalaiseseen kulttuuriin ja tähän opinnäytetyöhön.

Eettiset ongelmat liittyivät lähinnä kuvaustilanteisiin sekä äänen käyttöön. Pohdimme, näytämmekö kuvattavan isän tai vauvan kasvoja ja äänitämmekö heidän ääntään. Keskustelimme asiasta kuvattavien kanssa sekä täytimme kuvausta varten sopimuksen kuvan ja äänen käytöstä (Ks. Liite 5).

### 9.3 Opinnäytetyön kehittämismahdollisuudet

Opinnäytetyömme tuotoksena tehdyt videot ovat suunnattu tuoreille isille ja videoissa esiintyvät pääosissa isä ja vauva. Mielestämme näkökulma on tärkeä, sillä isä on yhtä potentiaalinen lapsen hoivaaja kuin äitikin. Isän ja vauvan välinen vuorovaikutus ja yhdessä puuhastelu luovat sidettä heidän välilleen jo vauva-aikana.

Toivoisimme, että opinnäytetyötämme voisi käyttää hyödyksi työelämässä muun muassa neuvolatyössä sekä lapsivuodeosastoilla tapahtuvassa ohjauksessa. Videot ovat hyvää materiaalia ohjaukseen etenkin silloin, kun yhteistä kieltä ei ole tai toinen vanhemmista ei ole paikalla ohjaustilanteessa. Asiakkailta on mahdollisuus myös palata verkkosivuille ja kerrata oppejaan. Hoitoalan opiskelijoille videot ovat hyödyllistä materiaalia esimerkiksi niille, jotka eivät ole olleet aiemmin hoitaneet vauvoja. Jatkossa vauvan perushoitovideoita voisi verkkosivuille tehdä lisää, esimerkiksi ruokailu- tai nukkumisvideon.

### 9.4 Tavoitteiden saavutus

Opinnäytetyömme tuotoksena teimme vauvan perushoitovideoita vaipan vaihdosta, kylvetyksestä sekä vuorovaikutuksesta vauvahieronnan kautta. Raportissa onnistuimme mielestämme hyvin, saimme koottua paljon hyvää materiaalia ja monipuolisia lähteitä. Olimme myös kriittisiä lähteidemme suhteen ja karsimme pois suuren osan alkuperäisistä lähteistä.

Videoiden kuvaamisessa meitä auttoivat mediatekniikan työharjoittelijat, jotka tekivät työnsä erinomaisesti. Videoiden kuvaaminen sujui suunnitellusti ja ajankäyttö oli moitteetonta. Videot saatiin valmiiksi ajallaan ja lopputulos oli miellyttävä. Tavoitteenamme oli antaa erityisesti ensimmäisen lapsen isille apua ja vinkkejä pienen lapsen hoitoon kotona. Tavoitteellamme on hyvät lähtökohdat toteutua, sillä videot toteutuivat toivotulla tavalla.

## Lähteet

Andersson, A. 1996. Factors Influencing the Father-Infant Relationship. *Journal of Family Nursing* 2 (3): 304-324.

Andersson, A. 1994. The father-infant relationship: becoming connected. Doctor dissertation. USA: University of Utah.

Arjakari, Outi – Mallat, Katja – Päiviö, Sonja 2012. Isien tiedon ja tuen tarve Vauvan-kaa.fi verkkopalvelussa. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Hoitotyön koulutusohjelma.

Armanto, Annukka – Koistinen, Paula (toim.) Neuvolatyönkäsikirja 2009. Helsinki: Tammi.

Benzies – Magill-Evans – Harrison – MacPhail – Kimak 2008. Strengthening new fathers' skills in interaction with their 5-month-old infants: who benefits from a brief intervention? *Public Health Nursing* 25 (5): 431-439.

Callister, L. 1995. Becoming a father. *Journal of Perinatal Education* 4(1): 1-8.

Cheng, Carolyn – Volk, Anthony – Marini, Zopito 2011. Supporting fathering through infant massage. *Journal of Perinatal Education* 20 (4): 200-209.

Cifra, Herminia – Sancho, Melanie 2004. Massage therapy with preterm infants and children with chronic illnesses. Teoksessa Field, Tiffany 2004. *Touch and Massage in early child development*. Johnsson & Johnsson Pediatric institute, L.L.C. Luettavissa myös sähköisenä <<http://www.baby.com/jjpi/for-professionals/Touch-and-Massage-in-Early-Child-Development.pdf>> Luettu 18.1.2013

Drake, Merja 2009. Terveystiedon kipupisteitä –Terveystiedon tuottajat ja hankkijat Internetissä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Luettavissa myös sähköisenä <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22373/9789513937140.pdf?sequence=1> Luettu 3.3.2013

Duan – Li – Shi 2002. Study on influences of touching to infants' growth and development. *Chinese Nursing Research* 16 (5): 276-277.

Ek, Stefan – Niemelä, Raimo 2010. Onko Internetistä tullut suomalaisten tärkein terveystiedon lähde? *Informaatiotutkimus* 29 (4). Suomi. Luettavissa myös sähköisenä < <http://ojs.tsv.fi/index.php/inf/article/viewFile/3856/3640>> Luettu 1.2.2013

Erlandsson, K. – Dsilna, A. – Fagerberg, I. – Christensson, K. 2007. Skin-to-skin care with the father after cesarean birth and its effect on newborn crying and prefeeding behavior. *Birth Issues in Perinatal Care* 34 (2): 105-114.

Erlandsson, K. – Christensson, K. – Fagerberg, I. 2006: Fatherhood as taking the child to oneself: a phenomenological observatorion study after cesarean birth. *The Indo-Pacific Journal of Phenomenology* 6 (2): 1-9.

Erlandsson, K. – Christensson, K. – Fagerberg, I. 2008: Fathers' lived experiences of getting to know their baby while acting as primary caregivers immediately following birth. *The Journal of Perinatal Education* 17 (2): 28-36.

Erlandsson, K. – Christensson, K. – Dsilna, A. 2008: Do caregiving models after cesarean birth influence the infants' breathing adaptation and crying? *Journal of Childrens and Young peoples Nursing* 2 (1): 7-12.

Ferber, Sari – Makhoul, Imad 2004: The effect of skin-to-skin contact (kangaroo care) shortly after birth on the neurobehavioral responses of the term newborn: a randomized, controlled trial. *Pediatrics* 113: 858-865.

Field, Tiffany – Diego, Miguel – Hernandez-Reif, Maria 2010. Preterm infant massage therapy research – a review. *Infant Behav Dev.* 33(2): 115-124

Field, T. – Grizzle, N. – Scafidi, F. – Abrams, S. – Richardson, S. – Kuhn, C. – Schanberg, S. 1996. Massage therapy for infants of depressed mothers. *Infant Behavior and Development* 19: 107-112.

Field, Tiffany 1996. Massage with oil has more positive effects on normal infants. *Pre and Perinatal Psychology Journal* 11: 73–78.



Fägerskiöld, A. 2006. Support of fathers of infants by the child health nurse. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 20: 79-85.

Fägerskiöld, A. 2008. A change in life as experienced by first-time fathers. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 22: 64-71.

Gregson, Sarah – Blacker, Jonathan 2011. Kangaroo care in pre-term or low birth weight babies in a postnatal ward. *British Journal of Midwifery* 19 (9): 568-77.

Halle, C. – Dowd, T. – Fowler, C. – Rissel, K. – Hennessy, K. – MacNevin, R. – Nelson, M. 2008. Supporting fathers in transition to parenthood. *A Journal for the Australian Nursing Profession* 31 (1): 57-70

Halme, Niina 2009: Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo. Yhdessäoloa, isänä toimimiseen liittyvää stressiä ja isän tyytyväisyyttä parisuhteessa kuvaavan rakenneyhtälömallin kehittäminen ja arviointi. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Luettavissa myös sähköisenä. <<http://acta.uta.fi/teos.php?id=11217>> Luettu 5.1.2013

Hildingsson – Thomas – Engström-Olofsson – Nystedt 2009. Still behind the glass wall? Swedish fathers satisfaction with postnatal care. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing* 38 (3): 280-9.

Jianxing, Zhu 2004. Preterm and full-term infant massage in China. Teoksessa Field, Tiffany 2004. Touch and massage in early child development. Johnsson & Johnsson Pediatric Institute L.L.C. Luettavissa myös sähköisenä <<http://www.baby.com/jjpi/professionals/Touch-and-Massage-in-Early-Child-Development.pdf>>

Korhonen, Anne 2009: Varhainen vuorovaikutus. Teoksessa Paananen – Pietiläinen – Raussi-Lehto – Väyrynen – Äimälä (toim.): Kätilötyö. Helsinki: Edita.

Kyngäs, Helvi – Kääriäinen, Maria – Poskiparta, Marita 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro.

Martin, Sam – Vainikainen, Virpi (suom.) 2009: Mies hoitaa vauvaa. Hämeenlinna: Karisto

Mesiäislehto-Soukka, Helinä. 2005. Perheenlisäys isien kokemana –Fenomenologinen tutkimus. Hoitotieteellinen tutkimus. Oulu: Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos. Luettavissa myös sähköisenä  
<<http://herkules.oulu.fi/isbn9514277260/isbn9514277260.pdf>> Luettu 9.12.2012

Moore, E. – Andersson, G. – Bergman, N. – Dowswell, T. 2012: Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. Cochrane Database of Systematic Reviews (5).

Mykkänen, Johanna - Aalto, Ilana 2010. Isyyden ihanteet, arki ja kokemukset - raportti isyyden tutkimuksesta Suomessa. Verkkojulkaisu 34a. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto. Luettavissa myös sähköisenä  
<<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/isyydenihanteet.pdf>>Luettu 12.12.2012

Olsson, Ann - Robertson, Eva - Björklund, Andreas - Nissen, Eva 2010. Fatherhood in focus, sexual activity can wait: new fathers' experience about sexual life after childbirth. Scandinavian Journal of Caring Sciences 24 (4): 716-725

Paajanen, Pirjo 2006. Päivisin leiväntuoja, iltaisin hoiva-isä. Perhebarometri. Väestötutkimuslaitoksen katsauksia E24. Helsinki: Väestöliitto. Nuorisotutkimusverkosto. Luettavissa  
myös sähköisenä  
<<http://vaestoliittofibin.directo.fi/@Bin/ffdcaa4ce04ccb96d65d261fe3d46939/1366136724/application/pdf/237276/Perhebarometri%202006.pdf>> Luettu 11.11.2012

Paavilainen, Riitta 2003: Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Luettavissa myös sähköisenä <<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67261/951-44-5544-4.pdf?sequence=1>> Luettu 12.12.2012

Premberg, Å. – Hellström, A-L. – Berg, M. 2008. Experiences of the first year as father. Scandinavian Journal of Caring Sciences 22 (1): 56-63.

Puputti-Rantsi, Arja 2009. Isien tuen ja tiedon tarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä -perhevalmennus isyyteen kasvun tukena. Pro gradu -tutkielma. Turku: Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos.

Roiha, Aino – Saarijärvi, Liisa 2012. Vauvahierontaopas. Tampere: Tampereen kaupungin hyvinvointipalvelut. Lasten ja nuorten terveystalvet. Luettavissa myös sähköisenä

<<http://www.tampere.fi/material/attachments/v/6BJ8XQSUG/Vauvahierontaopas2012.pdf>> Luettu 5.2.2013

Stern, Daniel – Appelqvist, Kati (suom.) 1982: Ensimmäinen ihmissuhde. Jyväskylä: Gummerus.

STM 2008a. Isät ja isyyden tukeminen äitiys- ja lasten-neuvoloissa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:24. Luettavissa myös sähköisenä

<[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3639.pdf&title=Isat\\_ja...](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3639.pdf&title=Isat_ja...)> Luettu 5.12.2012

Tieto- ja viestintäteknikan käyttö -tutkimus 2011. Tilastokeskus. Luettavissa myös sähköisenä

<[http://www.stat.fi/til/sutivi/2011/sutivi\\_2011\\_2011-11-02\\_kat\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2011/sutivi_2011_2011-11-02_kat_001_fi.html)>

Luettu 20.3.2013.

Viljamaa, Marja-Leena 2003: Neuvola tänään ja huomenna. Psychology and social studies. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Luettavissa myös sähköisenä

<<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13356/9513914275.pdf?sequen>>

Luettu 30.11.2012

Vilka, Hanna - Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

WHO 2003. Kangaroo mother care -a practical guide. Geneva: World Health Organization. Department of Reproductive Health and Research. Luettavissa myös sähköisenä

<<http://whqlibdoc.who.int/publications/2003/9241590351.pdf>> Luettu 22.2.2013

Käsikirjoitus –Vaipan vaihto

1. Kuvataan vaipan vaihtoon tarvittavat välineet (puhdas vaippa, kosteuspyyhe, kuiva pyyhe)

*”Vaipan vaihtoon tarvitset puhtaan vaipan, kuivan pyyhkeen, harson ja kädenlämpöistä vettä.”*

2. Isä laskee vauvan hoitopöydälle. Vauva makaa selällään hoitopöydällä ja isä on hoitopöydän päädyssä vauvan jalkopäässä. Isä riisuu vauvan vaatteet.

*”Levitä harso hoitopöydälle ja laske vauva kyljen kautta makuulle sen päälle.”  
”Seuraavaksi riisu vauvan vaatteet ja poista likainen vaippa.”*

3. Isä avaa vaipan teipit ja ottaa vaipan pois.

*”Älä jätä vauvaa yksin hoitopöydälle”*

4. Isä valmistautuu vauvan pyllyn pesuun ja nostaa vauvan hoitopöydältä syliinsä.

*”Laita kätesi vauvan olkavarren ympärille kainalon alta. Vapaana olevalla kädellä käännä vauva kyljen kautta lepäämään kiinnipitävälle kädelle. Nyt vauva lepää rentona kädelläsi ja sinulla on tukeva ote vauvasta”*

6. Kuvataan kylpyammetta, johon lasketaan vettä.

*”Laske hanasta kädenlämpöistä vettä. Huuhtelee vauvan pylly juoksevan veden alla. Vauvan jalat voivat ottaa tukea lavuaarin pohjasta.”*

7. Isä laskee vauvan takaisin hoitoalustalle ja kuivaa vauvan pyllyn ja taivekohdat huolellisesti.

*”Tämän jälkeen nosta vauva takaisin hoitoalustalle ja kuivaa peppu sekä taivekohdat huolellisesti kuivan pyyhkeen avulla. Mikäli napatynkä ei ole vielä irronnut, muista kuivata napa huolellisesti vanupuikolla.”*

8. Isä pukee vauvalle vaipan ja vaatteet.

*”Ennen puhtaan vaipan laittamista tarkista vauvan ihon kunto. Punoittaviin kohtiin voit käyttää rasvaa tai talkkia.”*

9. Isä nostaa vauvan hoitopöydältä syliinsä.

( Lähde: Martin, Sam 2009: 75-76)

## Käsikirjoitus –Kylvetys

1. Kuvataan tarvikkeet (amme, lämpömittari, pyyhe, puhtaat vaatteet ja vaippa). Kuvaan ammeen täyttö.

*”Laske kylpyammeeseen kädenlämpöistä vettä, noin 37 astetta. Apuna voit käyttää esimerkiksi lämpömittaria. Täytä amme noin puolilleen. Mikäli vauvan iho on kuiva, voit lisätä kylpyveteen hieman hoitoöljyä”*

2. Isä laskee vauvan hoitopöydälle ja riisuu vauvan vaatteet ja vaipan.

*”Laske vauva kyljen kautta makuulle hoitopöydälle ja riisu vaatteet sekä vaippa. Jos vaipassa on ulostetta, tulee vauvan pylly pestä ennen ammeeseen menoa.”*

3. Isä nostaa vauvan syliinsä ja laskee hänet ammeeseen. Isä pesee vauvan ensin vauvan selän ja sitten vatsan sekä hiukset.

*”Laita kätesi vauvan olkavarren ympärille kainalon alta. Vapaana olevalla kädellä käännä vauva kyljen kautta lepäämään kiinnipitävälle kädelle. Laske vauva varovasti ammeeseen niin, että vauvan jalat koskettavat ammeen pohjaa. Huomaathan ettei vauvan kasvot kosketa vettä.” ”Näin voit pestä selän”*

*”Kun olet pessyt selkäpuolen, tartu vapaalla kädelläsi vauvan olkavarren ympäriltä ja vapauta toinen kätesi. Käännä vauva lepäämään kasvot ylöspäin kiinnipitävää käsivartta vasen. Nyt sinulla on tukeva ote vauvas-  
ta. Pese vauvan etupuoli ja hiukset niin ettei vettä menisi vauvan silmiin.”*

4. Isä nostaa vauvan ammeesta ja kuivaa hänet.

*”Kun vauva on pesty, nosta vauva kuivan pyyhkeen päälle hoitopöydälle ja kuivaa vauvan iho ja taivekohdat huolellisesti. Nyt voit myös pyyhkiä vauvan silmät kostealla vanulapulla ulkoreunasta sisänurkkaan. Jos vauvan napatynkä ei ole vielä irronnut, kuivaa napa huolellisesti vanupuikolla.”*

5. Isä pukee vauvalle puhtaan vaipan ja vaatteet päälle. Lopuksi isä nostaa vauvan syliin.

*”Kuivattuasi, tarkista vauvan ihon kunto. Tarvittaessa laita rasvaa tai talkkia punoittaviin ja kuiviin kohtiin. Pue puhtas vaippa ja vaatteet vauvallesi.”*

(Lähde: Martin, Sam 2009: 72-73)

## Käsikirjoitus –Vauvahieronta

1. Isä laskee vauvan makaamaan lattialle alustan päälle. Vauva makaa ilman vaatteita (vaipat jalassa) pehmeän alustan päällä. Tämän jälkeen isä ottaa vauvaöljyä käsiinsä. Katsekontakti vauvaan. Juttelu vauvalle.

*”Aseta vauva kyljen kautta makuulle tasaiselle ja pehmeälle alustalle. Hiero hoitoöljyä lämpimiin käsiisi. Voit esimerkiksi kertoa vauvallesi mitä olet tekemässä”*

2. Isää hieroo vauvan otsaa kevyesti painellen. Isä laittaa kädet vauvan pään molemmin puolin. Isä hieroo vauvan ohimoita pyörivin liikkein ja siirtyy poskia pitkin leukaan. Isä hieroo myös vauvan korvia.

*”Hieromisen nyrkkisääntönä on kevyet ja rauhalliset otteet niin, että toinen käsi koskettaa aina vauvaa. Aloita hierominen vauvan otsasta kevyesti painellen edeten aina vauvan pään molemmin puolin. Vältä hieromasta aukilekohtia pääläella.*

3. Isä hieroo pyörivin ottein vauvan rintaa keskeltä sivuille edeten kylkiä pitkin kohti nivusia.

*”Hiero liukuvien ottein vauvan keskivartaloa aina nivusiin saakka. Muista koko ajan jutella vauvallesi. Pieni vauva tykkää kuunnella tuttua ääntä ja seurata ilmeitä. Voit yhdistää hierontaan myös laula tai loruja.”*

5. Isä hieroo vauvan vatsaa navan ympäriltä kiertoliikkein myötäpäivään myötäillen suoliston liikkeitä.

*”Vauvan maha tulee hieroa myötäpäivään pyörivin ottein. Tämä saa ilman liikkumaan vauvan suolistossa ja saattaa helpottaa muun muassa koliikkia.”*

6. Isä hieroo vauvan kädet ottamalla renkasotteen vauvan olkavarren ympäriltä liuttaen kättään vauvan käsivartta pitkin ranteeseen saakka.



Isä hieroo peukalolla vauvan kämmentä ja käy läpi jokaisen sormen. Suuntana sormenpästä kämmeneen.

*”Aloita vauvan käsien hierominen olkavarsista edeten rengasmaisella otteella aina vauvan ranteeseen saakka. Lopuksi hiero vauvan kämmenet ja sormet. Hiero kummatkin kädet vuoronperään.*

7. Isä hieroo vauvan jalkoja rengasotteella reidestä nilkkaan päin.

*”Hiero jalat vastaavin ottein kuin kädetkin edeten aina reidestä nilkkaan ja lopuksi jalkaterät ja varpaat.”*

8. Isä kääntää vauvan mahalleen alustalle. Isä hieroo vauvan selkää selkärangasta kylkiin ja lapaluiden seudulta pienin myötäpäivään pyörivin liikkein.

Isä hieroo vauvan selkää niskasta pakaroihin päin pitkin liukuvin liikkein.

*”Tämän jälkeen käännä vauva vatsalleen ja hiero vauvan selkä selkärangan molemmin puolin.”*

*”Lopuksi hierotaan vauvan pakarat kevyesti. Usein ilmavaivoista kärsivän vauvan pakaralihakset ovat jännittyneet ja hierominen tuntuu vauvasta mieluisalle.”*

(Martin, Sam 2009: 123-124)

## HEI KAIKKI PIENTEN LASTEN VANHEMMAT!

Minä ja opiskelukaverini teemme opinnäytetyönämme Vauvan hoidon video-oppaan isille. Projekti on osa THL:n laajempaa hanketta. Aikomuksennamme on kuvata kylvety- ja vaipevaihhtotilanne. Kaipaisimme kuvauksiin ISÄN JA 1-8kk:n IKÄISEN VAUVAN.

Jos kiinnoistuit tai sinulla on tuttava perhe, joka saattaisi olla kiinnoistunut, kerron mielellisesti lisää opinnäytetyöstämme ja kuvauksiin sekä julkaisuun liittyivistä asioista.

## KÄYTTÖ- JA OMISTUSOIKEUDEN LUOVUTUSSOPIMUS

### SOPIMUSOSAPUOLET

Käyttöoikeuden käyttäjä: Metropolia Ammattikorkeakoulu

Tekijä:

---

### SOPIMUKSEN KOHDE

Käyttöoikeus                      seuraavaan                      teokseen                      /teoksiin                      :

---

### KÄYTTÖ

Tällä sopimuksella luovutetaan käyttö- ja omistusoikeusoikeus Metropolia Ammattikorkeakoululle

Käyttöoikeus on voimassa rajoituksetta.

Käyttö- ja omistusoikeus koskee koko maailmassa tapahtuvaa käyttöä.

Käyttöoikeuden luovutus on ns. sole-right oikeuden luovutus ( tekijällä on sopimuksen voimassaolo aikana oikeus itse toisintaa teosta mutta ei oikeutta myöntää käyttöluovia kolmannelle).

### SOPIMUSKAPPALEET

Tätä sopimusta on tehty kaksi samansanaista kappaletta yksi kummallekin sopijapuolelle.

Paikka

Päiväys

Käyttäjä

Tekijä

## LUPA KUVAN KÄYTTÖÖN - sopimus

Lupa koskee Urbaani vanhemmuus-hankkeessa tuotetussa vauvankaa.fi verkkopalvelussa julkaistavissa kuvissa esiintyviä henkilöitä

Luvan osapuolet

Luvan saaja: Metropolia Ammattikorkeakoulu

Luvan

myöntäjä:

---

Luvan myöntäjä antaa luvan käyttää valokuva-, ääni- ja videomateriaalia, jossa luvan myöntäjä on osallisena, Metropolia Ammattikorkeakoulun hallinnoimassa vauvankaa.fi verkkopalvelussa, imetykseen liittyvissä koulutuksissa ammattikorkeakouluissa sekä neuvoloiden ja sairaaloiden perhevalmennuksessa.

Materiaalin kuvaus:

Metropolia Ammattikorkeakoulu vastaa siitä, että materiaalia ei käytetä hyvän tavan vastaisesti.

Luvan myöntäjällä on oikeus irtisanoa tämä lupa kuukauden varoitusajalla.

Tätä sopimusta on tehty kaksi samansanaista kappaletta yksi kummallekin sopijapuolelle.

Paikka

Päiväys

Käyttäjä

Tekijä

## SOPIMUS OIKEUKSIEN LUOVUTTAMISESTA PROJEKTISSA

### 1. Sopimuksen osapuolet

Tämän sopimuksen osapuolina ovat: Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy ("Metropolia") ja sopimuksen allekirjoittaneet Metropolian opiskelijat ja/tai projektin vastuullinen johtaja Päivi Haarala ("Projektihenkilö").

### 2. Sopimuksen tarkoitus ja kohde

Metropolialla on korkeakoulukeksintölaista (369/2006), muusta lainsäädännöstä, ulkopuolisen rahoituksen ehdoista ja/tai sopimuksista aiheutuvia veloitteita, minkä vuoksi projekteihin osallistuvien henkilöiden on siirrettävä oikeuksiansa projektin tuloksiin Metropolialle.

Sopimus koskee "vauvankaa.fi- verkkopalvelun jatkokehittäminen" -projektin tuloksia ja tuotoksia. Sopimuksen tarkoituksena on siirtää oikeuksia projektin tuloksiin Projektihenkilöltä Metropolialle. Tulokset tarkoittavat kaikkia projektin tuloksia, kuten patenteja, keksintöjä, tietokoneohjelmia ja sovelluksia sekä taloudellista arvoa omaavaa tietoutta, näitä kuvaavia dokumentteja ja teknisiä raportteja sekä muuta aineistoa, jotka Projektihenkilö on saanut aikaan projektissa (jäljempänä "Tulokset").

### 3. Oikeuksien siirtäminen Tuloksiin

Sopimuksen allekirjoittanut Projektihenkilö siirtää Metropolialle omistus- ja immateriaalioikeudet<sup>1</sup> Tuloksiin, mukaan lukien Tulosten muuttamis- ja edelleen luovutusoikeus. Siirroista ei makseta korvausta. Projektihenkilölle jää niihin Tuloksiin, jotka hän on projektissa luonut pysyvä, ei-kaupallinen, rinnakkainen käyttöoikeus, joka sisältää oikeuden julkaista, käyttää ja muokata kyseistä osaa Tuloksista. Käyttöoikeus sisältää myös oikeuden edelleen luovuttaa kyseiset osat Tuloksista tai niiden muokatut muodot kolmannelle osapuolelle ei-kaupallisia tarkoituksia varten.

---

<sup>1</sup> Immateriaalioikeuksilla tarkoitetaan aineettomia oikeuksia, joihin kuuluvat muun muassa patentti, hyödyllisyysmalli, tavaramerkki, tekijänoikeus, oikeus integroidun piirin piirimalliin, mallisuoja ja hyödyllisyysmalli.

#### 4. Tausta-aineisto

Tausta-aineisto tarkoittaa tässä sopimuksessa sellaista projektin alalta tai sitä lähellä olevalta alalta olevaa teknistä, tieteellistä, liiketaloudellista, kaupallista ja rahoituksellista tietoa ja aineistoa sekä patenteja, keksintöjä ja tietokoneohjelmia, jotka on kehitetty projektin ulkopuolella joko ennen projektin alkamista tai sen aikana (jäljempänä ”Tausta-aineisto”). Projektihenkilö vakuuttaa, että hän on käyttänyt projektissa vain sellaista Tausta-aineistoa, joka on julkista ja vapaasti käytettävissä olevaa tai muutoin sellaista tausta-aineistoa, jonka käyttämiseen ei ole estettä tässä projektissa ja projektin Tuloksen hyödyntämisessä.

Tällä sopimuksella ei siirretä mitään omistus- ja immateriaalioikeuksia Projektihenkilön omistamaan Tausta-aineistoon. Mikäli Projektihenkilön omistamaa Tausta-aineistoa tarvitaan projektin Tulosten hyödyntämiseen tai muihin käyttötarkoituksiin, sovitaan Projektihenkilön omistaman Tausta-aineiston käyttöoikeuden ehdoista erikseen.

#### 5. Projektin vastuullisen johtajan velvollisuudet

Metropoliassa projektin vastuullisena johtajana toimivan on huolehdittava siitä, että kaikki projektiin osallistuvat Metropoliaan palvelussuhteessa olevat ja Metropolian opiskelijat allekirjoittavat tämän sopimuksen ja ovat tietoisia tutkimusprojektiin liittyvistä velvoitteista, mukaan lukien tutkimussopimus ja rahoittajan ehdot.

#### 6. Muut sitoumukset

Projektihenkilö vakuuttaa, ettei hänellä ole muita tähän sopimukseen vaikuttavia sitoumuksia.

#### 7. Voimaantulo

Tämä sopimus tulee voimaan allekirjoitushetkellä ja on voimassa takautuvasti tutkimusprojektin alusta lähtien.

#### 8. Erimielisyyksien ratkaiseminen

Tästä sopimuksesta aiheutuvat erimielisyydet ratkaistaan ensisijaisesti osapuolien välillä neuvotteluilla. Mikäli neuvotteluissa ei päästä ratkaisuun, asia ratkaistaan Helsingin käräjäoikeudessa.

## 9. Allekirjoitukset

Tätä sopimusta on tehty yhtä monta kappaletta kuin sopimuksessa on osapuolia, yksi kullekin osapuolelle.

Metropolia ammattikorkeakoulu Oy  
Projektin vastuullinen johtaja

Paikka ja päivämäärä _/_/___	Allekirjoitus ja nimen selvennys
---------------------------------	----------------------------------

## Projektihenkilö(t)

Paikka	ja	päivämäärä	Allekirjoitus, (työntekijä/opiskelija)	nimenselvennys,	as