

# Vauvahieronta

Opasvideo Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden vauvaperheille

LAB-ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoitaja (AMK)  
2021  
Elina Sokka

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Sokka, Elina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 17 + Liitteet 14	Valmistumisaika 2021
Työn nimi <b>Vauvahieronta</b> Opasvideo vauvaperheille		
Tutkinto Sairaanhoidtaja (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Mikkelin keskussairaalan lasten ja vastasyntyneiden vuodeosasto		
Tiivistelmä <p>Vauvoilla voi olla muun muassa ruuansulatusvaivoja, koliikkia, itkuisuutta ja vaikeuksia rauhoittua tai nukahtaa. Näitä vaivoja voidaan helpottaa vauvahieronnan avulla stimuloimalla vauvan kehon hermopäätteitä ja aktivoimalla vauvoja fyysisesti. Vauvahieronnassa vauva saa kokea hellivää kosketusta, mikä tuo vauvalle turvallisuuden ja läheisyyden kokemuksia. Vauvahieronta voi auttaa vauvan ja vanhempien välisen vuorovaikutussuhteen kehittämisessä sekä vauvan tarpeiden tunnistamisessa.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä vauvaperheiden vanhempien tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja vauvan tarpeisiin vastaamisesta vauvahieronnan avulla. Työn tavoitteena oli tuottaa opasvideo vauvahieronnasta Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalveluiden (ESSOTE) vauvaperheille. Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä toimi Mikkelin keskussairaalan lasten ja vastasyntyneiden vuodeosasto.</p> <p>Teoriaosuudessa käsitellään varhaista vuorovaikutusta vauvan ja vanhempien välillä, vauvan tarpeisiin vastaamista mentalisaation avulla sekä vauvahierontaa. Teoria-pohja perustuu kirjallisuuteen, aikaisempaan tutkimustietoon sekä tieteellisiin artikkeleihin.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyneestä opasvideosta teetettiin kysely lasten ja vastasyntyneiden osaston henkilökunnalle. Vastausten perusteella opasvideo koettiin selkeäksi ja monipuoliseksi, hierontaotteet olivat tarpeellisia ja videon avulla voitiin nähdä vauvaperheiden saavan tukea varhaisen vuorovaikutuksen syntyyn ja kehittymiseen.</p>		
Asiasanat Vauvahieronta, opasvideo, varhainen vuorovaikutus, mentalisaatio		

## Abstract

Author(s) Sokka, Elina	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2021
	Number of Pages 17 + Attachments 14	
Title of Publication <b>Baby massage</b> Guide video for families with babies		
Name of Degree Bachelor of Nursing (UAS)		
Name, title and organization of the client The ward for children and newborns at Mikkeli Central Hospital		
Abstract <p>Babies may have indigestion, colic, crying, and difficulties to relax or fall asleep. These ailments can be alleviated with baby massage, by stimulating the nerve endings in the baby's body, and by physically activate the babies. In the baby massage, the baby is allowed to experience a gentle touch, which brings the baby experiences of safety and intimacy. Baby massage can help develop the interaction between the baby and the parents and identify the baby's needs.</p> <p>The purpose of the thesis was to increase the parents' knowledge about early interaction and responding to the baby 's needs with the help of baby massage. The aim of the work was to produce a guide video on baby massage for families with babies in Etelä-Savo Social and Health Services (ESSOTE). The ward for children and newborns at Mikkeli Central Hospital acted as a partner in the thesis.</p> <p>The theoretical part deals with early interaction between baby and her/his parents, responding to the baby's needs through mentalization and baby massage. The theoretical part is based on literature, previous research data and scientific articles.</p> <p>The staff of the Department of Children and Newborn responded to the survey about the guide video created as a result of the thesis. Based on the responses, the guide video was perceived as clear and versatile, massage grips were necessary, and the video could be used to see families with babies receiving support for the emergence and development of early interaction.</p>		
Keywords Baby massage, guide video, early interaction, mentalization		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Johdatus opinnäytetyön sisältöön.....	1
1.2	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus.....	2
2	Opinnäytetyöprosessi.....	3
2.1	Opinnäytetyön yhteistyökumppanin esittely.....	3
2.2	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	3
2.3	Opinnäytetyöprosessin kulku.....	4
3	Varhainen vuorovaikutus vauvan ja vanhempien välillä.....	6
3.1	Vauvan vuorovaikutustaitojen kehittyminen.....	6
3.2	Vauvan tarpeisiin vastaaminen mentalisaation avulla.....	7
4	Vauvahieronta.....	9
4.1	Vauvahieronta käsitteenä.....	9
4.2	Vauvahieronnan hyödyt vauvalle.....	9
4.3	Vauvahieronnan hyödyt vanhemmille.....	11
4.4	Vauvahieronnan käytännön toteutus.....	11
4.5	Vauvahieronnan vasta-aiheet.....	12
5	Opasvideon toteutusprosessi.....	14
5.1	Opasvideo käsitteenä.....	14
5.2	Opasvideon toteutus.....	14
5.3	Opasvideon arviointi.....	16
6	Pohdinta.....	18
6.1	Tuotoksen tarkastelu.....	18
6.2	Eettiset näkökulmat ja luotettavuus.....	18
6.3	Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset.....	19
	Lähteet.....	
	Liitteet.....	
	Liite 1. Saatekirje hoitajille teetettävään kyselyyn.....	
	Liite 2. Kysely.....	
	Liite 3. Opasvideon käsikirjoitus.....	
	Liite 4. Opinnäytetyötä koskeva yhteistyösopimus.....	
	Liite 5. Tutkimusluvan myöntämispäätös.....	

# 1 Johdanto

## 1.1 Johdatus opinnäytetyön sisältöön

Vauvoilla voi olla usein esiintyvää ja selittämätöntä itkuisuutta, jolloin vauvan rauhoittelu saattaa olla hankalaa. Ilmiötä kutsutaan koliikiksi. Virallisen määrittelyn mukaan on kyse koliikista, jos itku kestää vähintään kolme tuntia, esiintyy ainakin kolmena päivänä viikossa ja kestää vähintään kolme viikkoa. Tavallisesti oireet alkavat n. kahden viikon ikäisillä vauvoilla, ja voivat jatkua siihen asti, kun vauva on 3–4 kuukauden ikäinen. Jopa 10 %:lla vauvoista esiintyy koliikkia, eikä ilmiölle ole löydetty yksiselitteistä syytä. (Jalanko 2019.) On tutkittu, että vauvahieronnalla voidaan vähentää koliikkioireita; saada itku laantumaan ja vauvat nukkumaan paremmin (Field 2018).

Vauvahieronta on hyödyllinen menetelmä, jossa hierontaliikkeiden ja kosketuksen avulla voidaan helpottaa esimerkiksi vauvan koliikkia tai ilmavaivoja ja saada vauva rauhoittumaan (International Association of Infant Massage [IAIM] 2021). Kosketuksen välityksellä vauvan kanssa voi kommunikoida ensihetkestä lähtien (Cruz ym. 2014, 247). Vaikka vauvahieronnan hyödyt ovat eduksi erityisesti vauvoille, niin vanhemmat hyötyvät siitä myös saamalla mm. tukea heidän ja vauvojensa välille kehittyvään vuorovaikutussuhteeseen (Porreca ym. 2016, 2).

Vauvoilla on synnynnäinen valmius vuorovaikutukseen. Se ilmenee siten, että vauva alkaa ilmaista omia tarpeitaan ja tunteitaan aikuiselle, ja odottaa, miten aikuinen niihin reagoi. (Hermanson 2019; Sinkkonen 2020, 81.) Vauva on ihmeissään omien tunteidensa kanssa. Aikuisten tehtävä on tulkita niitä ja opettaa vauvalle, kuinka niitä voi säädellä. (Mäntymaa & Puura 2011, 20.) Jos onnistuu luomaan vahvan tunneyhteyden vauvaan, hän voi saada kokemuksen siitä, että hänen tarpeensa ovat merkityksellisiä (Kärkkäinen 2017, 21).

Vauvan mielen liikkeiden ymmärtämiseen tarvitaan mentalisaatiokykyä. Siitä on suuresti hyötyä vauvan ajatusten ja tarpeiden tulkinnassa. Aikuinen toimii peilinä vauvan kokemusten heijastajana, ja reagoi niihin, jotta vauva voi esimerkiksi rauhoittua. (Mattila & Rantala 2019, 21, 40.) Mentalisaatiolla tarkoitetaan taitoa ymmärtää toisen ihmisen ajatuksia ja kokemuksia, vaikka yksilö ei osaisi vielä sanoittaa niitä (Puura, Sannisto & Riihonen 2018).

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Mikkelin keskussairaalan lasten ja vastasyntyneiden vuodeosasto. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä vauvaperheiden vanhempien tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja vauvan tarpeisiin vastaamisesta vauvahieronnan avulla. Tavoite opinnäytetyölle oli tuottaa opasvideo vauvahieronnasta Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalveluiden (ESSOTE) vauvaperheille.

## 1.2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä vauvaperheiden vanhempien tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja vauvan tarpeisiin vastaamisesta vauvahieronnan avulla.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opasvideo vauvahieronnasta Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden (ESSOTE) vauvaperheille.

## 2 Opinnäytetyöprosessi

### 2.1 Opinnäytetyön yhteistyökumppanin esittely

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä oli Mikkelin keskussairaala, joka kuuluu Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalouteihin. Tarkemmin ottaen yhteistyötä tehtiin lasten ja vastasyntyneiden vuodeosaston sairaanhoitajan kanssa. Osaston perhehuoneet ovat yhteiskäytössä synnytysyksikön kanssa. Osastolla voidaan antaa vauvoille myös tehostettua hoitoa teho- ja tarkkailuhuoneessa. Kun vauvojen vointi kohenee, siirretään heidät perhehuoneisiin yhdessä vanhemman / vanhempien kanssa. Vauvojen hoitoon osallistuu moniammatillinen tiimi, johon kuuluu mm. lastenlääkäreitä, sairaanhoitajia, kätilöitä, lastenhoitajia, psykologeja ja fysioterapeutteja. Hoitajilta löytyy myös erityisosaamista varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen. He voivat tarvittaessa tehdä kotikäyntejä perheen luo vauvan kotiuduttua. (Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalout 2020.)

Lasten ja vastasyntyneiden vuodeosastolla tuetaan vanhempien läsnäoloa ja heidän osallistumistaan vauvan hoitoon. On suotavaa, että vanhemmat ovat vauvan kanssa mahdollisimman paljon, mikä on tehty helpoksi, sillä vanhempi / vanhemmat voivat yöpyä samassa huoneessa. Osastolla pidetään tärkeänä seuraavia periaatteita: perhekeskeisyys, yksilöllisyys, turvallisuus sekä hoidon jatkuvuus. Perhekeskeisyys näkyy käytännössä siten, että hoitohenkilöstö pyrkii luomaan luottamuksellisen hoitosuhteen ja positiivisen ilmapiirin, ja huomioimaan lasta hoitaessa koko perheen. Yksilöllisyydellä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että kunkin lapsen yksilölliset tarpeet ja tottumukset otetaan huomioon ja niiden pohjalta luodaan yksilöllinen hoitosuunnitelma. Turvallisuus pyritään takaamaan mm. minimoimalla hoitoympäristössä lapselle vaaraa aiheuttavat tekijät sekä suojaamalla lasta epämiellyttäviltä kokemuksilta ja tarpeettomalta kivulta. Hoidon jatkuvuus tarkoittaa esimerkiksi sitä, että perheelle annetaan selkeät kotihoito-ohjeet ja lapselle varataan tarvittavat jatkotutkimukset, -hoidot sekä -seurannat. (Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalout 2020.)

### 2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Leimallista toiminnalliselle opinnäytetyölle on se, että sen tavoitteena on saada aikaan toiminnallinen tuotos. Syntyvää tuotetta kehitellään yhteistyötaholta kumpuavan aiheen ympärille ja kokeillaan toimintaa käytännössä. Vaikka opinnäytetyöprosessi sisältää toimintaa, on sen pidettävä sisällään aihetta tarkasteleva kirjallinen osio, mikä antaa viitekehysten työlle. Raportointivaiheessa keskiössä on reflektointi ja käytännön osion toteuttamisen kuvaaminen. On oleellista kuvailla valintoja, joita on tehty käytännön osiossa ja peilata niitä luotuun teoriapohjaan. (Metropolia AMK 2020.) Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka lopputuloksena syntyi opasvideo.

Toiminnallinen opinnäytetyö on eräänlaista kehittämistoimintaa, jonka tunnuspiirteisiin kuuluvat esimerkiksi sitoutuvuus käsitteisiin, hyöty, käytettävyys sekä lopputuloksena konkreettinen tuotos. Opinnäytetyöprosessi lineaarisena mallina tarkoittaa sitä, että työkentelyvaiheet kulkevat suoraviivaisesti aikajanalla toistensa perässä aiemmin laaditun kehittämissuunnitelman mukaisesti. Aiemmalla suunnitelmalla tarkoitetaan opinnäytetyön suunnitelmaa, mikä sisältää tavoitteen määrittelyn ja suunnittelun. Suunnitelman täytäntöönpano -vaiheessa suunnitelma herää eloon toteutuksen muodossa ja lopussa arvioidaan, kuinka suunnitelmassa pysyttiin ja päästiinkö tavoitteeseen. (Salonen 2013, 14–15.)

Opinnäytetyön raportissa tulee olla kehittämishankekuvaus, mikä on kokonaiskuvaus prosessista selkeänä kuviona. Siinä kuvataan kehittämishankkeen eteneminen, ajanjaksot kullekin työvaiheelle, mukana olleet toimijat, menetelmät, tuotetut materiaalit sekä dokumentointitavat. Raportissa on oltava myös arviointi ja yhteenveto. Arviointi-osio sisältää kehittämishankkeen kokonaisarvioinnin, mahdolliset suositukset, kehittämisehdotukset, ammatillisen arvioinnin (hyödynnettävyys hoitoalan ammattilaisille) sekä itsearviointin. Tuotoksen laajuus vaikuttaa siihen, esitetäänkö se osana opinnäytetyön raporttia vai omana liitteenään. (Salonen 2013, 27.)

### 2.3 Opinnäytetyöprosessin kulku

Opinnäytetyön aihe nousi opiskelijan työharjoittelujaksolla tammi- helmikuussa 2021, Mikkelin keskussairaalan lasten ja vastasyntyneiden vuodeosastolla, henkilöstön ideasta. Osastolla huomattiin, ettei ESSOTE:lla ole omaa ohjeistusta vauvahieronnasta, mutta sellainen tarjottaisiin mielellään vauvaperheille. Aluksi mietittiin opaslehtisen tekoa, mutta todettiin videon olevan havainnollistavampi. Suostumus aiheeseen kysyttiin osastonhoitajalta. Lasten ja vastasyntyneiden osaston yhteistyöhenkilön kanssa tehtiin LAB-ammattikorkeakoulun virallinen yhteistyösopimus (Liite 4).

Tässä opinnäytetyöprosessissa lineaarisen mallin vaiheet (Kuvio 1) etenivät siten, että tavoitteen määrittelyn jälkeen tehtiin suunnitelma, toteutettiin opasvideon tekoon liittyvät työvaiheet ja viimeiseksi päätettiin prosessi ja arvioitiin sen onnistuminen. Opinnäytetyön suunnitelma valmistui maaliskuussa 2021. Suunnitelman valmistuttua tehtiin tiivistä yhteistyötä opiskelijan ja yhteyshenkilön välillä, jotta videon sisältö saatiin suunniteltua. Videon sisällön tarkennuttua videolle laadittiin käsikirjoitus (Liite 3). Opasvideolla esiintyvät vauva ja äiti olivat tiedossa jo opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa, ja äidiltä saatiin kirjallinen suostumus videointiin. Opinnäytetyön ohjaavan opettajan kanssa käytiin kaksi ohjauskeskustelua Teamsin välityksellä.

Videointi toteutui kesä - elokuussa, kun videon sisältö oli viimeistelty ja käsikirjoitus oli valmiina. Käsikirjoituksen pohjana käytettiin Heathin ja Bainbridgen (2007) kirjaa vauvahieronnasta. Kirjassa on esitelty selkeästi vauvahieronnan valmistautumisohjeet sekä perusotteet. Pienten korjausten jälkeen tuotos esitettiin lasten ja vastasyntyneiden osaston työntekijöille ja teetettiin heille opasvideoon liittyvä palautekysely. Lopuksi työstettiin opinnäytetyön raportti valmiiksi ja arvioitiin, päästiinkö tavoitteeseen. Arviointivälineenä käytettiin työntekijöille teetettyä kyselyä ja siitä saatua palautetta. Myös itsearviointi, pohdinta ja jatkokehitysehdotukset kuuluivat opinnäytetyöprosessin päättämisvaiheeseen.



Kuvio 1. Opinnäytetyön toteutussuunnitelma lineaarisena mallina (mukailtu Toikko & Rantanen 2009, 64)

### 3 Varhainen vuorovaikutus vauvan ja vanhempien välillä

#### 3.1 Vauvan vuorovaikutustaitojen kehittyminen

On tutkittu, että vauvalla on syntymästään asti kyky reagoida inhimillisiin ominaisuuksiin ja valmius vuorovaikutukseen (Hermanson 2019). Vauva suuntautuu mielellään toisiin ihmisiin ja tulee iloiseksi, kun näkee tutut kasvot. Tutuille ihmisille vauva alkaa ilmaista tarpeitaan, joihin hän haluaa vastattavan. (Sinkkonen 2020, 81.) Hermansonin (2019) mukaan varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan asioita, joita useimmat vanhemmat tekevät aivan luonnostaan; muodostavat katsekontaktin vauvaan, ottavat syliin, puhuvat lempeästi ja koettavat ymmärtää, mitä vauva tarvitsee. Kun vauvan tarpeisiin ja tunteisiin vastataan, hän oppii myös hiljalleen tunnistamaan niitä itse. Sen kautta vauvan emotionaalinen itsesäätely ja myönteinen itsetunto alkavat rakentua.

Jo vastasyntyneellä tunteet ovat merkittävässä osassa inhimillisessä vuorovaikutuksessa. Vanhempien kanssa vastasyntynyt vaihtaa ajatuksia tunnekommunikaation keinoin. Vauvalle ei ole kehittynyt kykyä säädellä tunteitaan, joten hän tarvitsee siinä vanhempiensa apua. Jotta vanhempi voi säädellä vauvansa tunteita, on hänellä oltava myös taito säädellä omia tunteitaan. Ei ole pelkästään tarkoitus vähentää vauvan negatiivisia tunteita, vaan lisätä ja jakaa myös positiivisia tunteita. Yhteen sointuvan tunnetilan vauvan ja vanhemman välillä on tutkittu muokkaavan vauvan kokemusmaailmaa entistä selkeämmäksi ja loogisemmaksi, mikä auttaa vauvan terveessä psyykkisessä kehityksessä. (Mäntymaa & Puura 2011, 20.)

Kasvupohja varhaiselle vuorovaikutukselle on olemassa jo ennen vauvan syntymää. Se alkaa konkretisoitua vauvan läheisyshakuisen käytöksen myötä, ja on vahvasti sidoksissa vanhemmilta saatuun hoivaan ja huolenpitoon, joista vauva on riippuvainen. (Kotkas 2019, 3–4.) Mäkelän (2019, 20–21) mukaan vauvaa on autettava vuorovaikutukseen. Aluksi vanhempi voi vastailia vauvan puolesta hänelle esitettyihin kysymyksiin. On kuitenkin hyvä olla sensitiivinen, jotta vauva voi saada tunteen kuulluksi tulemisesta. Matkimalla vauvan ääntelyä tai ilmehdintää vanhempi viestittää vauvalle, että hän on vuorovaikutuksen aktiivinen osapuoli, jonka ilmaisema asia on tärkeä. Vauvat ovat tarkkoja aistimaan vuorovaikutuksessa esiintyviä eleitä, ilmeitä, kosketusta, liikettä, erilaisia tunnesävyjä, voimakkuutta ja tempoa. Vauva oppii niiden avulla myös tunnistamaan vuorovaikutuksen eri vivahteita ja ilmapiiriä. Ihanteellisessa tilanteessa vauvalle syntyy kokemus siitä, että vanhempi on läsnäolollaan kuullut ja nähnyt hänet - ymmärtänyt häntä.

### 3.2 Vauvan tarpeisiin vastaaminen mentalisaation avulla

Vauvoilla on persoonallisia tapoja ilmaista tarpeitaan. Vauvojen temperamentilla ja yksilöllisillä ominaisuuksilla on vaikutusta siihen, miten paljon he kaipaavat vanhemman apua rauhoittuakseen, jos he tuntevat esimerkiksi nälkää tai kokevat muutoin olonsa epä mukavaksi. Vauvalla on rajallinen kyky säädellä omia tunteitaan ja tarpeitaan, joten hän tarvitsee vanhemman apua niiden tulkinnaissa. Olisi hyvä pitää lähtökohtana sitä, että vauvan ei tarvitsisi kokea kohtuuttoman voimakasta tai pitkittynyttä psyykkistä tai fyysistä pahaa oloa. Vauvan mielen ymmärtämisen taitoa kutsutaan mentalisaatioksi. Tätä taitoa jokainen vanhempi voi kehittää vauvan kanssa vuorovaikutuksessa. (Puura, Sannisto & Riihonen 2018.) Taitoa, joka Otsalan (2020) mukaan sisältää kyvyn tulkita, tunnistaa ja luonnehtia omia ja toisen ihmisen aatoksia, tuntemuksia ja menneitä kokemuksia, jotka muovaavat ihmisen käyttäytymistä (Bateman & Fonagy 2012; Bateman & Fonagy 2014).

Mattilan ja Rantalan (2019, 20–21, 39) mukaan mentalisaatio nähdään pyrkimyksenä ymmärtää yhtä aikaa itseä ja toista. Ihminen ihmettelee aktiivisesti ja positiivisen uteliaana, mikä auttaa tiedostamaan oman tai toisen ihmisen käytöksen taustalla olevia ainutlaatuisia mielentiloja, kokemuksia ja näkökulmia. Mentalisointi on tukena hedelmällisessä vuorovaikutuksessa ja antaa välineitä omien ja toisten tarpeiden ja ajatusten oivaltamiseen. Mentalisointi on myös kykyä ymmärtää, että ihmisen mieli ohjaa käyttäytymistä. Vauvalla ei vielä ole tällaista kykyä, vaikka hän kykeneekin moniin psyykkisiin toimintoihin. Vauva osaa reagoida muiden käytökseen ja olla itse aloitteellinen, esimerkiksi kiinnostunut tai vetäytyvä. Vauvalla on mentalisoivan mielen alku, joka voi avautua nupultaan vain muiden ihmisten avulla. Aluksi aikuiset arvailevat, mitä vauva haluaa, tarvitsee tai yrittää ilmaista. Vauva voi ilmaista itseään itkemällä. Kun aikuinen pohtii, mistä itku johtuu ja reagoi itkuun, se on ensisysäys vauvan mentalisaatiokyvyn heräämiselle.

Jos vauvan tarpeisiin ja toistuviin hädän ilmaisuihin vastataan hädän hetkellä, vauvalle muodostuu käsitys itsestään merkityksellisenä ihmisenä. Ihanteellisessa tilanteessa aikuinen pystyy ilmaisemaan vauvalle ulkoisen kokemuksen, joka edustaa vauvan sisäistä – vielä selittämätöntä – kokemusta. Merkittäviä tekijöitä tässä tilanteessa ovat aikuisen kosketus, katse, etäisyys vauvasta sekä liikkeiden ja puheen rytmi. Aikuinen sanoittaa vauvalle, että kyse on vauvan kokemuksen esille tuomisesta, ei aikuisen. Mentalisaatioon liittyy oleellisesti käsite peilaaminen, mikä tarkoittaa vauvan sisäisen kokemuksen voimakkuuden heijastelua, eli reagointia esimerkiksi siihen, jos vauva itkee hätääntyneenä, vs. itkeskelee vaihteeksi. Ihannetilanteessa vauvan sisäinen kokemus ”palautetaan” peilaamisen avulla hänen tunnistettavakseen hieman muuntuneena alkuperäisestä. Ei ole tarkoitus toistaa vauvan tunnetta täysin samanlaisena. Jos aikuinen itkisi myös hysteerisesti samaan aikaan

kuin vauva, ei saavutettaisi rauhoittavaa vaikutusta. Aikuisen tapa vastata vauvan viesteihin antaa vauvalle merkittävän mielikuvan hänestä itsestään. Vauva ottaa aikuiseen kontaktia katseella, kiljahtelulla, kurottelulla ja ikään kuin kysyy: ”Millainen minä olen sinun mieles-  
säsi?” Jos vauva saa vastaukseksi hymyjä ja lepertelyä, hän voi tuntea olevansa ”hyvä”. Olisi tärkeää, että vauva saisi kokea olevansa aikuisen mielessä läsnä tärkeänä ja rakas-  
tettuna. (Mattila & Rantala 2019, 39–40, 42.)

## 4 Vauvahieronta

### 4.1 Vauvahieronta käsitteenä

Vauvahieronta on väline hellävaraiseen viestintään ja vauvan fyysiseen aktivointiin (Kellet 2020, 12). Tätä välinettä käytettiin Kiinassa jo ennen ajanlaskun alkua, mistä se levisi myöhemmin Intiaan ja Egyptiin (Gürol & Polat 2012, 36). Yhdysvalloissa on lukuisia hierontaterapiakouluja, joissa opetetaan vanhempia hieromaan vauvojaan. Siellä käytetyt tekniikat perustuvat kahden eri hierontaterapeutin, Vimala Schneider McCluren sekä Amelia Aucketin, Intiassa saamiin oppeihin ja koulutukseen. (Field 2014, 145.) Suomessa on käytössä mm. intialainen vauvahieronta, joka kulkeutui länsimaihin 1970-luvulla Frederick Leboyerin, ranskalaisen synnytyslääkärin, tuomana (Rikala 2008, 73; Arponen & Airaksinen 2016, 154). Myös Ruth Ricen, amerikkalaisen filosofian tohtorin, kehittämää vauvahierontaa on toteutettu Suomessa 1980-luvulta lähtien. Ricen vauvahierontamenetelmää kutsutaan RISS-tekniikaksi, jossa vastasyntyneelle on tarkoitus tarjota kosketuksen kautta samankaltaisia turvallisuuden tunteen ja läheisyyden kokemuksia, joita hän on kokenut ennen syntymää. Eri menetelmien välillä ei ole kovin merkittäviä eroja. Kaikissa niissä on perusajatuksena läheisyys ja yhteys, joita voidaan luoda kosketuksen kautta. (Arponen & Airaksinen 2016, 154.)

Vauvahieronnalla pyritään luomaan uudelleen aaltomainen liike, jonka vauva on kokenut äitinsä kohdussa (Aydin ym. 2017, 5). Hierontaotteiden tarjoama kosketus tarjoaa vauvalle kokemuksen siitä, että hän on rakastettu ja tervetullut maailmaan. Vauvahierontaa ei pidetä hoitomuotona, vaikka sillä onkin hyödyllisiä vaikutuksia vauvan yleiskuntoon ja elimistön toimintaan. Vauvahieronta on pikemminkin terveyttä edistävä ja sairauksia ennalta ehkäisevä menetelmä, joka voi auttaa fyysisen ja psyykkisen kehityksen suotuisassa etenemisessä. (Rikala 2008, 75.)

### 4.2 Vauvahieronnan hyödyt vauvalle

Vauvahieronnasta vauvalle koituvat positiiviset vaikutukset voivat olla fysiologisia tai käyttäytymiseen liittyviä (Cruz ym. 2014, 247). Vauvahieronnasta saatava hyöty voidaan jakaa neljään kategoriaan; vuorovaikutus, stimulaatio, helpotus ja rentoutuminen. Vuorovaikutus ilmenee esimerkiksi sanallisena ja ei-sanallisena kommunikaationa ja luottamuksen kehittymisenä. Vauvahieronnalla voidaan stimuloida muun muassa verenkiertoa ja ruuansulatusta. Vauva voi saada helpotusta vaivoihin, kuten koliikki ja ilmavaivat. Rentoutuminen ilmenee esimerkiksi siten, että vauva saa paremmin nukuttua tai hän rauhoittuu ja oppii jopa

itse rauhoittamaan itseään. (IAIM 2021.) Itsensä rauhoittaminen selittyy sillä, että vauvan itsesäätely kehittyy, kun hän on vuorovaikutuksessa aikuisen kanssa. Samalla vauva saa sensitiivistä tukea omien tunteidensa käsittelyyn. (Lautamo 2021.)

Vastasyntyneen kanssa kommunikointi tapahtuu aluksi hyvin pitkälti kosketuksen kautta. Tämä selittyy sillä, että iho on ihmisen suurin aistinelin, ja kosketusjärjestelmä on aistijärjestelmistä ensimmäinen, joka alkaa toimia syntymän jälkeen. Vauvahieronnassa tapahtuva kosketus tarjoaa vauvalle todisteen siitä, että häntä rakastetaan. Kosketuksen vaikutukset näkyvät myös esimerkiksi vauvan aivojen emotionaalisissa systeemeissä, jotka alkavat syntymästä lähtien välittämään sosiaalisia tunteita sekä sosiaalisia siteitä. (Cruz ym. 2014, 247–248.) Varhaiset kokemukset vanhemman hellästä kosketuksesta auttavat vauvaa käyttäytymisen ja tunteiden säätelyssä ja ehkäisevät kehityksellisten vaikeuksien – kuten uni- ja syömisongelmien – ilmenemisessä (Porreca ym. 2016, 2). On tutkittu, että vauvan fyysinen kasvu voi häiriintyä, jos häntä ei kosketeta (Field 2014, 46). On myös osoitettu, että vauvat, jotka saavat osakseen helliä kosketuksia, itkevät ja sairastelevat vähemmän kuin vauvat, jotka jäävät niistä paitsi. Lisäksi vauvahieronnalla on katsottu olevan myönteisiä vaikutuksia kivun ja joidenkin sairauksien oireiden lievityksessä. (Heath & Bainbridge 2007, 12.)

Vauvahieronnalla voidaan auttaa vauvaa kehon hahmottamisessa, kun stimuloidaan lukuisia hermopäätteitä (Kellet 2020, 11). Vauvan lihakset vahvistuvat ja nivelet notkistuvat. Lisäksi on tutkittu, että hieronnalla voidaan vahvistaa vauvan puolustusjärjestelmää ja edistää imunesteen kiertoa. (Heath & Bainbridge 2007, 12.) Vauvahieronnalla on positiivisia vaikutuksia vauvan minäkuvan ja keskittymiskyvyn kehittymiseen, sosiaalisen aktiivisuuden lisääntymiseen sekä fyysisen kasvun edistämiseen (Arponen & Airaksinen 2016, 157). Vauvahieronta myös lisää vauvan serotoniinin tuotantoa ja samalla vähentää vauvan stressihormonitasoja (Inal & Yildiz 2012, 578). Vauvat saattavat kärsiä synnytyksen aiheuttamista kehon jännitystiloihin, joita voidaan lievittää vauvahieronnan myötä saavutetun rentoutumisen avulla (Rikala 2008, 75–76).

Keskosvauvoja koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että hieronnan avulla voitiin tehostaa vauvojen aistien kypsymistä, mikä osaltaan edesauttoi nopeampaa kotiuttamista sairaalasta. Konkreettisesti hieronnalla voitiin vähentää vauvojen sätkimistä ja motorista levottomuutta. (Baniyadi ym. 2019, 308–309.) Ennenaikaisesti syntyneillä lapsilla vauvahieronnan on myös katsottu tukevan painonnousua sekä koordinaation kehittymistä (Inal & Yildiz 2012, 578).

### 4.3 Vauvahieronnan hyödyt vanhemmille

Monet vauvahierontaa toteuttaneet vanhemmat ovat kokeneet toiminnan rentouttavana ja miellyttävänä, koska se on hetki kahdenkeskeiselle vuorovaikutukselle. Vanhempi voi oppia ymmärtämään paremmin vauvan sanattomia viestejä tulkitessaan hieronnan aiheuttamia reaktioita. Vauvan käsittelyvarmuus voi lisääntyä fyysisen kontaktin myötä. (Heath & Bainbridge 2007, 12.) Vauvahieronnan avulla vanhemmat voivat kokea, että he pystyvät itse helpottamaan vauvan vaivoja. Vanhemmat saavat vauvahieronnan avulla mahdollisuuden luoda luottamuksellinen suhde vauvaan ja tutustua häneen paremmin. Esimerkiksi isille tämä voi olla merkittävä asia. (Rikala 2008, 78–79.)

Tutkimuksissa on osoitettu, että vauvojaan hieroneiden äitien itsetunto sekä kyvykkyyden tunne lisääntyi (Cruz ym 2014, 254). On myös todettu, että vauvahieronta voi tehostaa vanhempien vuorovaikutteisia tekijöitä, kuten tunteellista ilmaisua, kosketusta, katsekontaktia ja puhetta. Kyseiset tekijät luonnehtivat tavallisesti päivittäistä lapsi - aikuinen vuorovaikutusta. Vauvahieronta -kontekstissa ne edustavat etuoikeutettua hetkeä, jolla voidaan kehittää ja vahvistaa vauvan ja vanhemman välistä suhdetta. (Porreca ym. 2016, 2.) Samankaltaista teema käsittelevässä tutkimuksessa havaittiin, että äidillinen kiintymys lisääntyi selvästi niillä äideillä, jotka hieroivat vauvojaan säännöllisesti synnytyksen jälkeen, verrattuna äiteihin, jotka eivät toteuttaneet vauvahierontaa vauvan synnyttyä (Gürol & Polat 2012, 39). Italialainen tutkimus puolestaan osoitti, että vauvahieronnan avulla vanhempien masennusoireet vähenivät ja he havaitsivat herkemmin vanhemmuuden rooliin liittyvän stressin. Vauvahieronnan toteuttamisella nähtiin myös positiivisia vaikutuksia vanhemmuuden taitoihin. (Gnazzo ym. 2015, 1, 7).

### 4.4 Vauvahieronnan käytännön toteutus

Heathin ja Bainbridgen (2007, 14–17) mukaan vauvahierontaa voidaan toteuttaa silloin, kun vauva on kylläinen, virkeä ja rauhallinen. Tilanne kannattaa rauhoittaa mahdollisilta häiriötekijöiltä, kuten puhelimen ääneltä. Hierojan tulisi olla rauhallinen ja rento, sekä huolehtia, ettei käsissä ole koruja ja kelloja. Kynsien tulee olla tarpeeksi lyhyet, jotta niillä ei vahingoiteta vauvan haurasta ihoa. Huoneen täytyy olla riittävän lämmin, jotta vauva voi olla ilman vaatteita. Vaipan voi halutessaan pitää paikallaan. Aikaa vauvahieronnalle kannattaa varata noin 20 minuuttia tai sen verran, mikä hierojalle ja vauvalle tuntuu sopivalta ajalta. Hierojan on valittava itselleen mieluisa hieronta-asento ja siveltävä vauvaa varmoin ottein. Hieronnan voi toteuttaa esimerkiksi lattialla, mistä vauva ei voi päästä putoamaan.

Vauvahierontaa varten tarvitaan öljyä, kuten vauva- tai auringonkukkaöljyä, pyyhe tai villi, minkä päällä vauva voi maata ja tarvittaessa kosteuspyyhkeitä tai ylimääräinen pyyhe vauvan pissan varalta. Öljyn käyttö perustellaan sillä, että se vähentää sivelyjen aikana muodostuvaa kitkaa ja saa hierojan kädet liukumaan sujuvasti vauvan iholla. Luonnonöljyjen käyttö on suositeltavaa. Jos on syytä epäillä vauvalla pähkinäallergiaa, on vältettävä pähkinää sisältäviä öljyjä. (Heath & Bainbridge 2007, 14–16.) Pään ja kasvojen alueen hierontaotteisiin öljyä ei käytetä. Sekä käsien että öljyn tulisi olla lämpimiä, jotta kosketus tuntuisi vauvasta miellyttävältä. Öljyn käytön hyötyihin kuuluu myös vauvan ihoa kosteuttava vaikutus. (Arponen & Airaksinen 2016, 156.)

Ennen vauvahieronnan aloittamista on tärkeää ottaa katsekontakti vauvaan ja ikään kuin kysyä lupa hierontaan. Hieronnan aikana on oleellista pitää vauvaan jatkuva ihokontakti siten, että jompikumpi hierojan käsistä koskettaa tauotta vauvan ihoa. Hierontaotteet tulisi toteuttaa aina samassa järjestyksessä. Sekä ihokontakti että hieronnan säännönmukaisuus tuovat vauvalle turvallisuuden tunteen. (Rikala 2008, 38–39.) Jotta vauvaan voi saada yhteyden, kannattaa katsekontaktia pitää yllä. Se helpottaa läheisyyden tunteen luomisessa. Myös ilmeillä ja eleillä voi elävöittää kommunikointia vauvahieronnan aikana. (Arponen & Airaksinen 2016, 156.)

Heath ja Bainbridge (2007, 18–35) ovat jaotelleet hierontaotteet kolmeen eri osa-alueeseen, mitkä ovat kasvopuoli, selkäpuoli sekä pää ja kasvot. Kasvopuolen hierontaotteet sisältävät käsivarsien ja käsien, rinnan, vatsan sekä jalkojen ja jalkaterien otteita. Selkäpuolella käsitellään vauvan selkä, pakarat ja jalat. Pään ja kasvojen hierontaotteet keskittyvät luonnollisesti vauvan päähän ja kasvoihin. Eri puolille kehoa kohdennetut hierontaotteet auttavat laukaisemaan vauvan vartalossa olevia lihasjännityksiä (Rikala 2008, 78). Vauvahieronnan yhteys koliikkivaivojen vähenemiseen voi selittyä sillä, että vatsan alueen otteissa sivellään vauvan paksusuolen kulkusuuntaa mukaillen ja sillä tavoin edistetään suolen omaa motoriikkaa (Arponen & Airaksinen 2016, 157). Hieronnan päätteeksi vauva kiedotaan peittoon, asetetaan rintaa vasten ja häntä keinutellaan voimakkaasti heilurimaisin liikkein. Sisäkorvan tasapainoelimen on todettu aktivoituvan keinuttelun avulla. (Rikala 2008, 59.)

#### 4.5 Vauvahieronnan vasta-aiheet

Jos vanhemmalla herää vauvan terveyteen liittyvä epäily, joka voisi olla esteenä vauvahieronnalle, on syytä tiedustella asiaa esimerkiksi omalta terveysasemalta. Vauvahierontaa ei saa toteuttaa, jos vauvalla on kuumetta tai rokotteen jälkeistä lämmön nousua. (Kellet

2020, 13.) Vauvaa ei tule hieroa, jos hänelle tehdään syöpähoitoja, sillä syöpäsolut saattavat levitä elimistössä hieronnan vuoksi. Vauvan iholla saattaa olla mustelmia, haavoja tai arpia. Niiden hieromista on vältettävä. Ekseemasta kärsivän vauvan ihoa voi hieroa, mutta ainoastaan ehjältä ihoalueelta. Luonnonöljyt ovat ekseema- ja allergiaiholle paras vaihtoehto, koska ne aiheuttavat vähemmän ärsytystä kuin synteettiset öljyt. Jos vauva on ollut leikkauksessa, on suositeltavaa neuvotella kirurgin kanssa ennen hieronnan aloittamista. Leikkauskohta ja sitä ympäröivä ihoalue on syytä rauhoittaa siksi aikaa, kunnes leikkausalue on täysin arpeutunut ja parantunut. (Heath & Bainbridge 2007, 14, 90.) Vauvaa ei tule myöskään hieroa, jos hän ei ole vastaanottavainen. Tällöin hieronnasta voi olla hänelle enemmän haittaa kuin hyötyä, ja vauva voi jatkossa suhtautua hierontaan vastenmielisesti. (Arponen & Airaksinen 2016, 156.)

Arposen ja Airaksisen (2016, 82–89.) mukaan seuraavissa tilanteissa vauvaa ei saa hieroa; hänellä on jokin ihoinfektio, kasvain, laskimosairaus, keskushermostoperäinen halvaus, verenvuototauti, jokin ihon sairaus, pehmytkudosvamma, raajojen huonontunut verenvuoto, tyrä tai suurentuneet imurauhaset. Infektoituneen ihoalueen hieronta voi levittää bakteeripitoista eritettä terveelle iholle ja ihonalaiskudokseen, jolloin infektio pääsee leviämään. Jos vauvalla on kasvain, on hieronta ehdottoman kiellettyä siihen asti, kunnes kasvaimen alkuperä on saatu selville. Hieronta on suositeltavaa vasta sen jälkeen, kun kasvain on poistettu. Halvaukset, jotka ovat lähtöisin ääreishermostosta, aiheuttavat ihotunnon menetystä. Kyseisissä tilanteissa hierontaa ei saa toteuttaa. Keskushermostoperäisissä halvauksissa puolestaan voi esiintyä lihaksiston spastisiteettia. Spastisen potilaan hieronnalla voidaan aiheuttaa hänelle epämiellyttäviä ja jopa kivuliaita lihasten kouristeluja. Jos vauvalla on tyrä, sitä ympäröivää kudosta saa hieroa, mutta kohonnutta tyrämuodostumaa ei.

## 5 Opasvideon toteutusprosessi

### 5.1 Opasvideo käsitteenä

Opasvideolla tarkoitetaan video-oppituntia, jonka tarkoitus on opastaa katsojalle jokin tavoitteena oleva asia. Yleensä videolla havainnollistetaan taustalla oleva käsitteellinen tieto valmiina käytännön toteutuksena. Opasvideoissa käytetään usein tekstitystä ja puheselostusta, ja nämä ominaisuudet tekevät tuotoksesta multimediaesityksen. Lisääntynyt verkkopetus pitää sisällään erilaisia opasvideoita. Myös YouTube tarjoaa vapaamuotoisen alustan opasvideoille. (Torvikoski 2020, Fiorella & Mayer 2018, 1, 465 mukaan.) Opasvideota tehtäessä on järkevää tehdä käsikirjoitus ja tallentaa erikseen videolle tuleva puhe sekä toiminta. Parhaimmillaan puhe ja videolla näkyvä toiminta tukevat toisiaan ja muodostavat audiovisuaalisen kokonaisuuden. (Torvikoski 2020, Jaakkolan 2012, 86–87 ja Screencast-O-Maticin mukaan.)

Opasvideo on oppimisen väline, joka mahdollistaa tiedon pysäyttämisen, kelaamisen ja toistamisen. Näiden ominaisuuksien avulla yksilöllinen oppiminen helpottuu. Katsoja voi edetä itselleen sopivassa tahdissa, mikä auttaa opittavan asian sisäistämisessä. Katsoja voi myös vapaasti valita paikan ja ajan, jolloin videon katsoo. (Kortesmaa & Suoninen 2012.) On todettu, että videosisällön käyttö multimediaopetuksessa voi lisätä opiskelijan käsitystä tärkeästä tiedosta sekä motivoida paremmin oppimiseen kuin perinteinen oppitunti. Opettavaisen videosisällön avulla opiskelijat voivat ymmärtää ja muistaa paremmin luennon avainkohdat. (Ljubojevic, Vaskovic, Stankovic & Vascovic 2014, 275.)

### 5.2 Opasvideon toteutus

Opasvideoon valittiin monipuolisesti hierontaotteita kasvopuolelta, selkäpuolelta sekä pään ja kasvojen alueelta. Painotus tehtiin kasvopuolen otteisiin, koska ne pitävät sisällään myös vatsan alueen ja jalat. Vatsan seudun otteet ovat tärkeitä esimerkiksi koliikkivaivojen helpottamisessa. Hierontaotteiden ohjeet annettiin äidille muutama viikko ennen ensimmäistä kuvausta, ja hänen kanssaan käytiin läpi, miten otteet toteutetaan käytännössä. Äiti ja vauva harjoittelivat hierontaotteita (Kuva 1) säännöllisesti, jotta vauvalla oli mahdollisuus tottua niihin mahdollisimman hyvin.



Kuva 1. Esimerkki hierontaotteesta nimeltään vatsan kaarisively (Sokka 2021)

Kuvaustilanteeseen valmistauduttiin siten, että vauva oli virkeä, kylläinen, terve ja rauhallinen. Äiti varasi kuvausta varten kotoaan viltin ja vauvaöljyä. Kuvaaja huolehti tilan riittävästä valaistuksesta ja huoneen lämpötilasta, jotta se olisi sopiva vauvan paljaalle iholle. Äidille oli ollut jo harjoitusvaiheessa luontevaa hieroa vauvaa lattialla, viltin päällä, joten hierontaotteet kuvattiin videolle myös lattialla. Kuvaustilanteita järjestettiin yhteensä kolme. Kuvauspaikkana toimi kahtena ensimmäisenä kertana opiskelijan koti, ja viimeisellä kerralla vauvaperheen koti. Ensimmäisen ja viimeisen kuvauskerran välillä kului aikaa lähes kaksi kuukautta.

Kun video oli saatu kuvattua, se editoitiin. Editoidessa videomateriaalista valittiin parhaimmat otokset. Liikkuvan kuvan lisäksi valmiiseen videoon valittiin still-kuvia pohjustamaan kutakin hierontaotetta. Videomateriaalin valmistuttua äänitettiin kertojan ääniraita. Tässä vaiheessa video esitettiin yhteistyötahon yhteyshenkilölle. Hän kommentoi videota kokonaisuutena sekä erikseen kahta hierontaotetta ja antoi niihin korjausehdotuksensa. Huomautettavaa tuli esimerkiksi siitä, että yhdessä oteessa äidin käsi ei pysynyt koko aikaa ihokontaktissa vauvaan. Kun korjaukset oli saatu tehtyä, valittiin videolle tuleva rauhallinen taustamusiikki. Sen jälkeen musiikin ääniraita lisättiin valmiille videolle. Musiikiksi valikoitui Erik Satien rauhallinen *Gymnopédie* nro.1, joka oli tekijänoikeuksien puitteissa vapaasti käytettävissä.

Valmis video lähetettiin Mikkelin keskussairaalan lasten ja vastasyntyneiden osaston osastonhoitajalle, joka jakoi videon sähköisesti hoitohenkilökunnalle yhdessä saatekirjeen (Liite 1) sekä videoon liittyvän kyselylinkin kanssa. Aikaa kyselyyn (Liite 2) vastaamiselle annettiin kaksi viikkoa, jotta mahdollisimman moni työntekijä ehtisi katsoa videon ja vastata sitä koskevaan kyselyyn. Kysely toteutettiin Microsoft Forms-ohjelmaa apuna käyttäen ja väittämien arviointiasteikoksi valittiin 5-portainen Likert-asteikko. Likertin asteikon perimmäinen idea on se, että asteikon puolivälistä vastapäisiin suuntiin kuljettaessa samanmielisyys joko kasvaa tai vähenee (Vilkkä 2007, 46). Kysely haluttiin toteuttaa siten, että vastaajan on helppo valita itselleen sopiva vastausvaihtoehto, ja siihen 5-portainen asteikko sopi hyvin. Avoimella kysymyksellä annettiin vastaajille myös mahdollisuus perustella vastauksiaan tai antaa muutoin palautetta opasvideosta.

### 5.3 Opasvideon arviointi

Mikkelin keskussairaalan lasten ja vastasyntyneiden osaston hoitohenkilökunta vastasi kyselyyn, joka toteutettiin Microsoft Forms-ohjelman avulla. Kyselyssä (liite 2) oli seitsemän väittämää 5-portaisella Likert-asteikolla ja yksi avoin kysymys videon sisällöstä ja toteutuksesta. Käytetyn asteikon vaihtoehto 1 = täysin eri mieltä ja vaihtoehto 5 = Täysin samaa mieltä. Vastauksia saatiin 14 kappaletta (n=14), joka vastaa 46,67 % osaston koko hoitohenkilökunnasta. Taulukossa 1 on esitetty vastausten tilastollisia tunnuslukuja keskiarvojen (m) ja keskihajontojen (sd) osalta.

Lomakkeen kysymys	m (sd)
1	4,86 (0,36)
2	4,79 (0,43)
3	4,79 (0,43)
4	4,86 (0,36)
5	4,36 (0,63)
6	4,86 (0,36)
7	4,57 (0,51)

Taulukko 1. Kyselyn vastausten keskiarvot (m) ja -hajonnat (sd)

Tulosten perusteella video koettiin hyvin selkeäksi ja monipuoliseksi keskiarvojen ollessa kaikissa kysymyksissä > 4,36. Käytettyjen hierontaotteiden koettiin olevan tarpeellisia ja tukevan hyvin vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen syntyä ja kehittymistä. Video koettiin osittain hieman liian pitkäksi, mutta toisaalta avoimessa kysymyksessä todettiin otteiden tiivistäminen hankalaksi. Avoimessa vastauksessa video koettiin helpoksi

hyödyntää vauvaperheissä ja todettiin sen tulevan varmasti käyttöön yksikössä. Myös videon kertojan selkeä ja rauhallinen ääni mainittiin positiivisena asiana.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tuotoksen tarkastelu

Idea vauvahieronnan opasvideosta saatiin Mikkelin keskussairaalan lasten ja vastasyntyneiden osaston henkilöstöltä, joten opasvideolle oli käytännön tarve. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä vauvaperheiden tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja vauvan tarpeisiin vastaamisesta vauvahieronnan avulla. Tavoitteena oli tuottaa opasvideo ESSOTE:n vauvaperheille. Vauvaperheiden tiedon karttumista on vaikea arvioida, sillä opasvideo päättyi perheiden katsottavaksi vasta opinnäytetyön raportin valmistumisen jälkeen. Arvioinnin pohjana oli osaston hoitajilta saatu palaute, minkä perusteella voidaan olettaa vauvaperheiden hyötyvän opasvideosta varhaiseen vuorovaikutukseen ja vauvan tarpeisiin liittyvissä asioissa.

Opasvideon sisältöä suunniteltaessa vauvahierontaotteita oli aluksi enemmän, mutta niitä karsittiin muutama pois yhteyshenkilön kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen. Kaksi pään alueen hierontaotetta jätettiin pois siitä syystä, että opasvideolla esiintynyt vauva ei pitänyt niistä. Kuvaustilanteessa niitä kokeiltiin, mutta vauvan ilmeet, eleet ja ääntely kertoivat, että vauva ei kokenut niitä mukaviksi. Muilta osin hierontaotteiden käytännön toteutus ja tallentaminen videolle onnistui hyvin.

### 6.2 Eettiset näkökulmat ja luotettavuus

Opinnäytetyötä varten tehtiin LAB-ammattikorkeakoulun virallinen yhteistyösopimus Mikkelin keskussairaalan lasten ja vastasyntyneiden vuodeosaston sairaanhoitajan kanssa. Hän toimi yhteyshenkilönä ja opasvideon sisällön tuottajana yhdessä opinnäytetyön tekijän kanssa. Opasvideoon saatiin näyttelijät opiskelijan lähipiiristä. Vauvan äidiltä saatiin kirjallinen suostumus tuotoksen tekoon sekä julkaisuun. Kun tuotos ja opinnäytetyön raportti saatiin valmiiksi, ne julkaistiin; opasvideo ESSOTE:n yhteyshenkilön kanssa sovitulla julkaisualustalla ja opinnäytetyön raportti Theseus-tietokannassa. Opinnäytetyöstä tehtiin myös kypsyysnäyte LAB focus -blogikirjoituksena, mikä sisälsi kuvan vauvahierontatilanteesta. Sen julkaisuun saatiin myös lupa vauvan äidiltä.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan opinnäytetyön suunnitelma sekä -raportti tehdään eettisesti hyväksyttävällä tavalla, kun tutkimustulokset esitetään huolellisesti, käytetään eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä ja viitataan asianmukaisesti aikaisempiin tutkimuksiin. Eettisiin periaatteisiin kuuluu myös tutkimusluvan hankinta, tutkimushankkeessa mukana olevien oikeuksien, vastuiden ja velvollisuuksien esille tuominen sekä plagioinnin välttäminen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6 & 9.) Opinnäytetyöprosessissa

edettiin edellä mainittujen periaatteiden mukaisesti. Kyseiseen opinnäytetyöprosessiin kuului tutkimusluvan (Liite 5) hankinta työntekijöille teetettävään kyselyyn. Kysely teetettiin anonyymisti, joten työntekijöiden yksityisyys säilyi. Työntekijöillä oli myös mahdollisuus keskeyttää kyselyn teko missä vaiheessa tahansa.

Luotettavuus otettiin huomioon noudattamalla lähdekriittisyyttä, viittaamalla vertaisarvioituihin julkaisuihin ja käyttämällä enintään 10 vuotta vanhoja lähteitä. Lähdemateriaalin hankinnassa käytettyjä keskeisiä tietokantoja olivat Google Scholar, LUT Primo, Finna sekä EBSCO. Yksi keskeinen teos tässä opinnäytetyössä oli Heathin ja Bainbridgen (2007) kirja vauvahieronnasta. Kirja on yli 10 vuotta vanha, mutta sen käyttö oli perusteltua sen laajan otevalikoiman ja asiantuntevan tietoperustan takia. Kirjoittajat ovat kokeneita hoitoalan ammattilaisia, ja heiltä ei valitettavasti ole ilmestynyt uudempaa teosta. Opinnäytetyöraportti palautettiin Turnitin-palautuspalvelulle, joka tarkisti raportissa olevan tekstin alkuperän ja lähteet plagioinnin varalta.

### 6.3 Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset

Vauvahieronta on aihe, joka saattaa olla monelle vieras. Se on menetelmänä yksinkertainen, ja sen hyödyt voi olla merkittäviä sekä vauvalle että vanhemmille. Hierontaotteiden omaksuminen esitteistä tai kirjoista voi olla hankalaa, eikä aiheesta välttämättä saa tietoa esimerkiksi lastenneuvolasta. Tämän opinnäytetyöprosessin tuotoksena syntynyt opasvideo havainnollistaa konkreettisesti, miten hierontaotteet toteutetaan. Puhutut ohjeet tukevat videolla näkyviä käytännön esimerkkejä. ESSOTE:n vauvaperheillä on tuotoksen myötä mahdollisuus tutustua vauvahierontaan ja saada tukea varhaisen vuorovaikutuksen kehittämiseen sekä vauvan tarpeisiin vastaamiseen.

Jatkokehitysehdotuksina voitaisiin esimerkiksi selvittää, miten opasvideo on otettu käyttöön lasten ja vastasyntyneiden osastolla, ja ovatko vanhemmat kokeneet sen sisällön hyödylliseksi. Opasvideota tehtäessä ei otettu huomioon kuulorajoitteisten kohderyhmää, joten jatkokehitysehdotuksena olisi lisätä videolle tekstitys tai vaihtoehtoisesti viittomat.

## Lähteet

Arponen, R. & Airaksinen, O. 2016. Hoitava hieronta. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Aydin, R., Deliktas, A., Korukcu, O. & Kabukcuoglu, K. 2017. Birth Journey of a Newborn: Transition from Intrauterine to Extrauterine Life. New Trends and Issues Proceedings on Advances in Pure and Applied Sciences. Issue 8, (2017) 01 - 06. Viitattu 7.9.2021.

Saatavissa: <https://un-pub.eu/ojs/index.php/paas/article/view/2780>

Baniasadi, H., Hosseini, S., Abdollahyar, A. & Sheikhbardsiri, H. 2019. Effect of massage on behavioural responses of preterm infants in an educational hospital in Iran. Journal of reproductive and infant psychology 2019, vol 37, no. 3, 302 - 310. Viitattu 6.8.2019.

Saatavissa:

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.saimia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=60f9f2f5-7b78-42dc-834f-894e09cb6849%40sdc-v-sessmgr02>

Bateman, A.W. & Fonagy, P. (toim.) 2012. Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice. USA: American Psychiatric Association.

Bateman, A. & Fonagy, P. 2014. Mentalisaatioon perustuva hoito – Epävakaan persoonallisuushäiriön käytännön hoito-opas. Helsinki: Therapie-säätiö.

Cruz, C., Caromano, F., Gonçalves, L., Machado, T. & Voos, M. 2014. Learning and adherence to baby massage after two strategies. Pediatric nursing, 19 (2014) 247 - 256.

Viitattu 19.2.2021. Saatavissa: <https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.cc.lut.fi/doi/pdfdirect/10.1111/jspn.12076>

Etelä- Savon sosiaali- ja terveystyö 2020. Osasto 3 Lasten ja vastasyntyneiden osasto. Viitattu 17.2.2021. Saatavissa:

<https://www.essote.fi/asiakkaalle/palvelut/terveyspalvelut/lastentaudit/>

Field, T. 2018. Infant Massage Therapy Research Review. Clinical Research in Pediatrics. Volume 1, Issue 2, 2018, Page No: 1 - 9. Viitattu 4.3.2021. Saatavissa:

<https://asclepiusopen.com/clinical-research-in-pediatrics/volume-1-issue-2/7.php>

Field, T. 2014. Touch. Second edition. Massachusetts Institute of Technology. Viitattu 4.8.2021. Saatavissa: <https://web-p-ebscohost-com.ezproxy.saimia.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fODY3NDMzX19BTg2?si>

[d=3c306d14-86ea-49d0-820c-d3c1d886d097@redis&vid=0&format=EB&rid=1](https://web-p-ebscohost-com.ezproxy.saimia.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fODY3NDMzX19BTg2?si&url=https://www.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&format=EB&rid=1)

Fiorella, L. & Mayer, R.E. 2018. What works and doesn't work with instructional video. Computers in Human Behaviour 89 (2018), 465 - 470.

Gnazzo, A., Guerriero, V., Di Folco, S., Zavattini, G. & de Campora, G. 2015. Skin to skin interactions. Does the infant massage improve the couple functioning? *Frontiers in Psychology* 2015; 6: 1468. Viitattu 4.8.2021. Saatavissa:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4585314/>

Gürol, A. & Polat, S. 2012. The Effects of Baby Massage on Attachment between Mother and their Infants. *Asian Nursing Research* 6 (2012) 35 - 41. Viitattu 6.8.2021. Saatavissa:

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1976131712000072?token=E8E7CE16674628B02D4F7ED9AB4F36E83715D7BF0C34AE72D84C67699957CB9FDDCCDA694F12E66E6C19FEC1C9F4648F&originRegion=eu-west-1&originCreation=20210805102750>

Heath, A. & Bainbridge, N. 2007. *Vauvahieronta*. Helsinki: WSOY.

Hermanson, E. 2019. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. *Terveyskirjasto*. Viitattu 11.2.2021. Saatavissa:

[https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00302](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=kot00302)

Inal, S. & Yildiz, S. 2012. The effect of baby massage on mental-motor development of healthy full term baby. *HealthMED – Volume 6 / Number 2 / 2012*, s. 578 - 584. Viitattu 9.9.2021. Saatavissa: [https://www.researchgate.net/profile/Esin-](https://www.researchgate.net/profile/Esin-Uslusoy/publication/289481269_First_day_in_clinical_practice_Evaluating_stress_of_nursing_students_and_their_ways_to_cope_with_it/links/56b87f8f08ae5ad3605f378b/First-day-in-clinical-practice-Evaluating-stress-of-nursing-students-and-their-ways-to-cope-with-it.pdf#page=242)

[Uslusoy/publication/289481269 First day in clinical practice Evaluating stress of nursing students and their ways to cope with it/links/56b87f8f08ae5ad3605f378b/First-day-in-clinical-practice-Evaluating-stress-of-nursing-students-and-their-ways-to-cope-with-it.pdf#page=242](https://www.researchgate.net/profile/Esin-Uslusoy/publication/289481269_First_day_in_clinical_practice_Evaluating_stress_of_nursing_students_and_their_ways_to_cope_with_it/links/56b87f8f08ae5ad3605f378b/First-day-in-clinical-practice-Evaluating-stress-of-nursing-students-and-their-ways-to-cope-with-it.pdf#page=242)

International Association of Infant Massage (IAIM). The Many Benefits of Infant Massage. Viitattu 16.2.2021. Saatavissa: <https://www.iaim.net/massage-your-baby/benefits/>

Jaakkola, T. 2012. Esitä ilmiö usealla tavalla. Teoksessa Ilomäki, L. Laatu e-oppimateriaaleihin. Opetushallitus, 86 - 89.

Jalanko, H. 2019. Koliikki vauvalla. *Terveyskirjasto*. Viitattu 4.3.2021. Saatavissa:

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00430](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00430)

Kellet, J. 2020. *The little book of baby massage*. London: Dorling Kindersley Limited.

Kortesmaa, M. & Suoninen, A. 2012. Verkkovideot ja verkkovideokirjastot opetuksessa. Internet-pohjaiset oppimisympäristöt. Viitattu 20.9. Saatavissa:

<http://www.sis.uta.fi/ipopp/ipopp2012/suko/index.html>

Kotkas, S. 2019. Varhaisen vuorovaikutuksen arvioiminen, havainnoiminen ja tukeminen lastenneuvolassa. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Viitattu 4.8.2021. Saatavissa:

[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/302795/Kotkas\\_Sanna\\_Pro\\_gradu\\_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/302795/Kotkas_Sanna_Pro_gradu_2019.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Lautamo, T. 2021 Mitä on lapsen itsesäätely ja mitä sen kehittyminen edellyttää? Ralla. Viitattu 9.9.2021. Saatavissa: <https://ralla.fi/blogs/news/mita-on-lapsen-itsesaately-ja-mita-sen-kehittyminen-edellyttaa>

Ljubojevic, M., Vaskovic, V., Stankovic, S. & Vaskovic, J. 2014. Using Supplementary Video in Multimedia Instruction as a Teaching Tool to Increase Efficiency of Learning and Quality of Experience. The International Review of Research in Open and Distance Learning, Vol 15 / No 3, Jyly / 14, s. 275 - 291. Viitattu 28.9.2021. Saatavissa: <http://www.irrodl.org/index.php/irrodl/article/view/1825/2986>

Mäkelä, S. 2019. Vauvan kanssa vuorovaikutuksen puutarhassa. Varhaisen vuorovaikutuksen kirja vauvan äidille, isälle ja läheisille. Helsinki: BoD – Books on Demand.

Mäntymaa, M. & Puura, K. 2011. Varhainen vuorovaikutus ja aivojen kehitys. Teoksessa Sinkkonen, J & Kalland M. (toim.) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro Oy, 20.

Porreca, A., Parolin, M., Bozza, G., Freato, S. & Simonelli, A. 2016. Infant massage and quality of early mother – infant interactions: are there associations with maternal psychological wellbeing, marital quality, and social support? Frontiers in Psychology, 2016; 7: 2049. Viitattu 19.2.2021. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5239787/>

Puura, K., Sannisto, T. & Riihonen, R. 2018. Mitä vauva haluaa? Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen neuvolassa. Lääkärilehti, 21/2018 vsk 73, s. 1345 - 1350. Viitattu 16.2.2021. Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/mita-vauva-haluaa-varhaisen-vuorovaikutuksen-tukeminen-neuvolassa/?public=651c21f2876587a7b15d1deb4b0bdc52>

Rikala, K. 2008. Koliikkiopas. Vauvan vatsa kuntoon hieronnalla ja ruokavaliolla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 1.3.2021. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Screen-O-Matic. Screen-o-matic/tutorials. Viitattu 20.9.2021. Saatavissa:

<https://screencast-o-matic.com/tutorials>

Sinkkonen, J. 2020. Onnellinen lapsi. Helsinki: WSOY.

Sokka, E. 2021. Esimerkki hierontaotteesta nimeltään vatsan kaarisively.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.

Tutkimuseettinen tiedekunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 2.3.2021. Saatavissa:

[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Tampereen yliopisto.

Viitattu 4.10.2021. Saatavissa: [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa\\_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## **Liitteet**

### Liite 1. Saatekirje hoitajille teetettävään kyselyyn

Hyvä hoitaja,

Olen sairaanhoitaja (AMK) -opiskelija LAB Ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyöni vauvahieronnasta ja sen yhteistyökumppanina toimii Mikkelin keskussairaalan lasten ja vastasyntyneiden osasto.

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli lisätä vauvaperheiden vanhempien tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja vauvan tarpeisiin vastaamisesta vauvahieronnan avulla. Tavoitteenani oli tuottaa opasvideo vauvahieronnasta ESSOTE:n vauvaperheille.

Sinulta saatava palaute on tärkeää opinnäytetyöni arvioinnin ja mahdollisten kehittämisideoiden syntymisen kannalta. Osallistumisesi kyselyyn on vapaaehtoista ja sinulla on mahdollisuus keskeyttää kyselyn tekeminen missä vaiheessa tahansa. Kyselyn teettämistä varten olen anonut tutkimusluvan. Jokaisen vastaajan kysely teetetään anonyymisti, joten yksittäisen vastaajan yksityisyys säilyy.

Ennen kyselyyn vastaamista pyydän sinua katsomaan tuottamani vauvahieronnan opasvideon (kesto n. 10 min.). Sen jälkeen pyydän vastaamaan sähköiseen kyselyyn, joka koskee videota, sen sisältöä ja rakennetta. Kyselyn tekemiseen kuluu aikaa vain muutama minuutti. Kyselyn päätteeksi on lähetä -painike, jota klikkaamalla vastauksesi päätyvät nähtäväkseni.

Pyydän ystävällisesti palauttamaan kyselyn 30.9.2021 mennessä.

Kiitos jo etukäteen vastauksestasi! Jos sinulla tulee kysyttävää, niin älä epäröi ottaa yhteyttä.

Ystävällisin terveisin: Elina Sokka, elina.sokka@student.lab.fi

## Liite 2. Kysely

Vauvahieronta-videota koskeva kysely

Tällä kyselylomakkeella kerätään palautetta Mikkelin keskussairaalan lasten ja vastasyntyneiden osaston hoitajilta Elina Sokaan opinnäytetyön tuotoksena tehdystä vauvahieronnan opasvideosta.

Vastaathan jokaiseen väittämään valitsemalla mielestäsi sopivimman vaihtoehdon:

1 = Täysin eri mieltä

2 = Jokseenkin eri mieltä

3 = Ei samaa eikä eri mieltä

4 = Jokseenkin samaa mieltä

5 = Täysin samaa mieltä

1. Videolla esitetyt hierontaotteet olivat selkeitä

Vastaus:

2. Videolla esitetyt hierontaotteet olivat monipuolisia

Vastaus:

3. Videolla toteutetut kuvakulmat olivat hyvin valittuja hierontaotteiden ymmärrettävyyden kannalta

Vastaus:

4. Videolla kuuluva kertojan puhe ja kuva tukivat toisiaan

Vastaus:

5. Videon pituus oli mielestäni sopiva

Vastaus

6. Videolla esitettyjen hierontaotteiden avulla on mahdollista tukea vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta

Vastaus:

7. Videolla esitettyjen hierontaotteiden avulla vanhempien on mahdollista oppia vastaamaan paremmin vauvan tarpeisiin

Vastaus:

8. Halutessasi voit antaa vapaamuotoisesti palautetta videosta, sen sisällöstä, rakenteesta ja hyödynnettävyydestä. Kaikki annettu palaute on arvokasta opinnäytetyöprosessin kannalta.

-> Tyhjä vastausruutu

Kiitos vastauksestasi!

### Liite 3. Opasvideon käsikirjoitus

- Vauvahieronta -teksti videon aloitusnäytölle still-kuvan (vauvasta ja äidistä) ollessa taustalla
- Kertojan puhe: "Vauvahieronta on menetelmä, jolla on hyödyllisiä vaikutuksia sekä vauvalle että vanhemmille. Vauvahieronnan avulla vauva voi saada helpotusta esimerkiksi koliikkiin ja ilmavaivoihin. Vauva saattaa myös nukkua paremmin ja oppia rauhoittamaan itseään. Rauhoittumisen taito on yhteydessä vauvan kehittyvään itsesäätelytaitoon, jota vauvahieronnalla voidaan tukea. Vauvahieronta voi parhaimmillaan vahvistaa vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta suhdetta, ja voit oppia ymmärtämään paremmin vauvasi tarpeita."
- Toinen still-kuva vauvasta ja äidistä
- Puhe: "Vauvahierontaa varten tarvitset öljyä, kuten vauva- tai auringonkukkaöljyä, pyyhkeen tai viltin, minkä päällä vauva voi maata ja tarvittaessa kosteuspyyhkeitä tai ylimääräisen pyyhkeen vauvan pissan varalta. Huoneen tulisi olla tarpeeksi lämmin, jotta vauva voi olla ilman vaatteita. Vaipan voi pitää paikallaan. Tilanne kannattaa rauhoittaa mahdollisilta häiriötekijöiltä ja valita sellainen ajankohta, kun vauva on kylläinen, virkeä ja rauhallinen. Jos vauva on sairaana, esimerkiksi kuumainen, silloin et voi häntä hieroa. Aikaa voit varata n. 20 minuuttia tai sen verran, mikä sinulle ja vauvalle tuntuu sopivalta ajalta.
- Still-kuva vauvasta ja äidin käsistä
- Puhe: "Hierojan tulisi olla rauhallinen ja rento. Huolehdi, että käsissäsi ei ole koruja tai kelloja ja että kyntesi eivät ole liian pitkät. Valitse itsellesi mieluista hierontaa-asento ja sivele vauvaa varmoin ottein. Voit hieroa vauvaa esimerkiksi lattialla, jotta vauva ei voi pudota."
- Still-kuva ensimmäisestä hierontaotteesta (rinnan kaarisively)
- Teksti: "Rinnan kaarisively ja käsivarsien sively"
- Puhe: "Kun olet kostuttanut kämmenesi öljyllä ja lämmittänyt käsiäsi hieromalla niitä yhteen, voit aloittaa hieronnan. Muista pitää vauvaan ihokontakti koko hieronnan ajan, jotta vauva tuntisi olonsa turvalliseksi. Kaksi ensimmäistä hierontaotetta ovat rinnan kaarisively sekä käsivarsien sively, jotka seuraavat toisiaan saumattomasti."
- Video pyörimään
- Laita molemmat kätesi vauvan vatsan päälle. Vie kätesi samanaikaisesti rintakehää pitkin liu'uttamalla olkapäille. Sivele olkavarsia siten, että koukistat sormesi. Käsivarret käydään läpi sivelemällä ne yhtä aikaa, kuljettamalla kädet olkavarresta

ranteisiin asti. Yritä saada vauvan käsivarret suoristumaan. Tämä tapahtuu yleensä, kun lihakset vähitellen rentoutuvat. Toista otteet muutaman kerran.

- Still-kuva käsivarsien pusertelusta
- Teksti: "Käsivarsien pusertelu."
- Video pyörimään
- Puhe: "Laita kummankin käden etusormi ja peukalo koukkuun vauvan olkavarren ympäri. Liikuta käsiä kiertämällä niitä olkavarren ympäri vastakkaisiin suuntiin. Pusertele samalla kevyesti. Toista muutaman kerran ja tee sama käsittely toiseen käsivarteen."
- Still-kuva kämmenen avaamisesta
- Teksti: "Kämmenen avaaminen"
- Video pyörimään
- Puhe: "Ota kiinni vauvan ranteesta niin, että hänen kämmenpuolensa jää ylöspäin. Tee toisen käden peukalolla sivelevää liikettä kämmenen alaosasta sormenpäitä kohden. Tee muutama toisto molempiin kämmeniin."
- Still-kuva sormien venytyksestä
- Teksti: "Sormien venytys"
- Video pyörimään
- Puhe: "Tue edelleen vauvan kättä ranteesta kiinni pitäen. Sivele toisen käden etusormella ja peukalolla vauvan sormen tyvestä kohti sormen päätä. Purista ja vedä hiukan. Käy läpi jokainen sormi yksitellen ja tee samoin toisen käden sormille."
- Still-kuva jalkojen koukistamisesta
- Teksti: "Jalkojen koukistaminen"
- Video pyörimään
- Puhe: "Tartu tukevasti vauvan jalkoihin, polvien alapuolelle. Koukista jalat vatsan päälle kevyesti painaen. Suorista jalat ja tee muutamia koukistuksia."
- Still-kuva vatsan kaarisivelystä
- Teksti: "Vatsan kaarisively"
- Video pyörimään
- Puhe: "Aseta vasen kätesi vaakasuoraan vauvan ylävatsalle. Kuljeta se alas vauvan vatsanpohjaan asti. Nosta käsi vatsalta vasta sitten, kun olet laittanut oikean kätesi vauvan ylävatsalle. Sivele myös oikealla kädellä ylhäältä alas. Toista tätä määntämäistä liikettä muutaman kerran."
- Still-kuva pyörteistä vatsalla
- Teksti: "Isoja pyörteitä vatsalla"
- Video pyörimään

- Puhe: "Laita oikea kätesi vauvan rintakehän oikealle sivulle ja ala kuljettaa kättä vatsan yli. Etene lantion vasemmanpuoleista sivua alas ja sivele toiselle puolelle vatsanpohjan yli. Sivele lantion oikeanpuoleista sivua ylös alkupisteeseen ja toista liikesarja muutaman kerran."
- Still-kuva reisien ja säärien kaarisivelystä
- Teksti: "Reisien ja säärien kaarisively"
- Video pyörimään
- Puhe: "Ota vasemmalla kädellä napakka ote vauvan vasemmasta nilkasta. Vie oikea kätesi vauvan reiden päälle vaakatasoon niin, että sormesi ovat kohti reiden sisäsyryjää. Kierrä kämmentäsi kohti reiden ulkosyryjää aina reiden takaosaan asti niin, että peukalosi tulee reiden päälle muiden sormien liukuessa reiden alapuolelle. Jatka säären kaarisivelyyn siten, että liuutat oikeaa kättäsi kohti nilkkaa niin, että peukalosi myötäilee säären ulkosyryjää ja muut sormesi sisäsyryjää. Toista muutama kerta ja tee sama myös toiselle jalalle, päinvastaisia käsiä käyttäen."
- Still-kuva jalkapohjan pyörteistä
- Teksti: "Jalkapohjan pyörteet"
- Video pyörimään
- Puhe: "Ota toisella kädelläsi napakka ote vauvan nilkasta ja aseta jalkaterä sellaiseen asentoon, että varpaat osoittavat ylöspäin. Laita toisen käden peukalo jalkaterän alaosaan ja liikuta sitä pieniä pyörteitä tehden kohti varpaiden tyveä. Tee muutama toisto kumpaankin jalkaan."
- Still-kuva jalkapöydän hieromisesta
- Teksti: "Jalkapöydän hierominen"
- Video pyörimään
- Puhe: "Ota toisella kädelläsi kiinni vauvan nilkasta ja huolehdi, että vauvan polvi pysyy koukussa. Laita toisen kätesi peukalo vauvan jalkapöydälle ja muut sormet jalkapohjaa vasten. Etene läheltä nilkkaa kohti varpaita siten, että puristat kevyesti sormilla ja vedät hellästi. Jalkapohja ikään kuin lepää etusormen päällä. Toista muutaman kerran ja tee sama myös toiselle jalalle."
- Still-kuva varpaiden venytyksestä
- Teksti: "Varpaiden venytys"
- Video pyörimään
- Puhe: "Ota toisella kädelläsi kiinni vauvan nilkasta ja toisen kätesi peukalolla ja etusormella vauvan isovarpaan tyvestä. Purista sormilla kevyesti ja etene kohti varpaan päätä. Käy läpi jokainen varvas ja tee sama toiselle jalalle."
- Still-kuva vauvasta mahallaan
- Teksti: "Selän kaarisively"

- Video pyörimään
- Puhe: "Laita vasen kätesi poikittain vauvan yläselän päälle. Kuljeta se vauvan alaselkään, pakaroiden yläpuolelle. Nosta käsi alaselältä vasta sitten, kun olet laittanut oikean kätesi vauvan yläselälle. Sivele myös sillä ylhäältä alas. Toista tätä määntämäistä liikettä muutaman kerran."
- Still-kuva olkapäiden hierontaoitteesta
- Teksti: "Olkapäiden hieronta"
- Video pyörimään
- Puhe: "Laita molemmat kätesi vauvan olkapäiden päälle ja kuljeta kämmeniäsi sivellen olkavarsia. Toista muutaman kerran."
- Still-kuva selkärangan peukalosivelystä
- Teksti: "Selkärangan peukalosively"
- Video pyörimään
- Puhe: "Laita peukalosi vauvan selkärangan molemmin puolin. Lähde etenemään peukaloilla kohti pakaroita tekemällä pieniä pyörteitä. Pidä huoli, että peukalosi eivät kulje selkärangan päällä. Toista liike muutaman kerran."
- Still-kuva kylkien sivelystä
- Teksti: "Kylkien sively"
- Video pyörimään
- Puhe: "Laita kätesi poikittain vauvan selän päälle. Liuuta käsiä sormien osoittamaa kylkeä kohti ja palauta kätesi samanaikaisesti aloitusasentoon vetäen myös vauvan kylkiä hellästi kohti selkäranka. Tee muutama toisto."
- Still-kuva pään sivelystä
- Teksti: "Pään ja leuan sively"
- Video pyörimään
- Puhe: "Aseta kätesi kuperasti vauvan pään muotoa myötäillen. Kuljeta käsiäsi pääläeltä takaraivolle ja sieltä niskaan asti. Etene vauvan poskilta leukaperiin ja leukaan asti niin, että kätesi osuvat toisiinsa. Tee muutama toisto"
- Still-kuva otsan sivelystä
- Teksti: "Otsan sively"
- Video pyörimään
- Puhe: "Laita peukalosi vauvan otsan keskikohtaan hiusrajan alapuolelle ja sivele kevyesti kuljettaen peukaloita kohti ohimoita. Sivele muutaman kerran."
- Still-kuva ohimoiden hieronnasta
- Teksti: "Ohimoiden hieronta"
- Video pyörimään

- Puhe: "Aseta peukalosi vauvan ohimoille, hieman silmäkulmien yläpuolelle. Tee peukaloilla pieniä pyörteitä. Tee pyörteitä muutaman toiston verran."
- Still-kuva poskipäiden sivelestä
- Teksti: "Poskipäiden sively"
- Video pyörimään
- Puhe: "Laita peukalosi vauvan poskiluiden yläosalle, nenän molemmin puolin. Kuljeta peukaloitasi kohti korvannipukoita poskiluiden muotoja myötäillen. Toista muutama kerta.
- Still-kuva alaleuan sivelestä
- Teksti: "Alaleuan sively"
- Puhe: "Laita peukalosi vauvan alahuulen alapuolelle. Tee peukaloilla pieniä pyörteitä sivelemällä hellästi. Etene alaleualta kohti korvia. Toista liike muutaman kerran.
- Still-kuva keinuttelusta
- Teksti: "Keinuttelu"
- Video pyörimään
- Puhe: "Vauvahieronnan päätteeksi vauva kiedotaan huopaan tai pyyhkeeseen ja keinutellaan sylissä muutaman minuutin ajan. Tämä liike toimii hellänä loppuren-  
toutuksena ja kertoo vauvalle, että hieronta on päättynyt."

## Liite 4. Opinnäytetyötä koskeva yhteistyösopimus



### OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA YHTEISTYÖSOPIMUS

#### I Sopimusosapuolet

Yhteistyökumppani	
Yrityksen nimi	ESSOTE, Mikkelin keskussairaala
Y-tunnus	0825508-3
Lähiosoite	Porrassalmenkatu 35-37
Postinumero ja toimipaikka	50100 Mikkel
Yhteys henkilön nimi	Anne Partio
Puhelin	[REDACTED]
Sähköposti	[REDACTED]

(jäljempänä "Yhteistyökumppani")

Opinnäytetyön tekijä(t) <sup>1</sup>		Aktivoi Nimi ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi
Nimi	Elina Sokka	
Opiskelijatunnus	[REDACTED]	
Koulutusala	Sosiaali- ja terveystieteiden	
Tutkinto	Sairaanhoitaja (AMK)	
Puhelin	[REDACTED]	
Sähköposti	[REDACTED]	

(jäljempänä "Opiskelija")

(jäljempänä kumpikin yksin myös "Osapuoli" tai molemmat yhdessä "Osapuolet")

#### II Sopimuksen tausta ja tarkoitus

Tällä sopimuksella (jäljempänä "Sopimus") Yhteistyökumppani ja Opiskelija sopivat Yhteistyökumppanin toimialaan liittyvän Opiskelijan opinnäytetyön tekemisestä. Opiskelija opiskelee LAB-ammattikorkeakoulussa ja opinnäytetyö on osa hänen ammattikorkeakouluopintojaan. LAB-ammattikorkeakoulu Oy tarjoaa tämän sopimusmallin, mutta ei ole Sopimuksen osapuoli.

Opinnäytetyön aihe ja opinnäytetyöprojektia koskevat tiedot on esitelty alla. Tämän Sopimuksen liitteenä voi olla tarkempi opinnäytetyöprojektia koskeva esittely.<sup>2</sup>

Opinnäytetyön aihe ja arvioitu kokonaiskesto	
Opinnäytetyön aihe <sup>3</sup>	Vauvahierontaopas vauvaperheiden vanhemmille sekä heidän kanssaan työskenteleville
Opinnäytetyöprojektin arvioitu kokonaiskesto	Opinnäytetyö valmiina syksyllä 2021

Opinnäytetyölle on nimetty ohjaaja(t), jonka yhteystiedot on ilmoitettu alla.

Opinnäytetyön ohjaaja(t) <sup>4</sup>		Aktivoi Nimi ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi
Nimi	Päivi Ivanoff-Lahtela	
Puhelin	[REDACTED]	
Sähköposti	[REDACTED]	

(ilmoita kaikki ohjaajat)

<sup>1</sup> Ilmoita kaikki opinnäytetyön tekijät ja heidän yhteystietonsa. Käytä tarvittaessa erillistä liitettä.

<sup>2</sup> Mahdollista lisätä sopimuksen liitteeksi esimerkiksi tutkimussuunnitelma.

<sup>3</sup> Lyhyt esittely opinnäytetyön aiheesta.

<sup>4</sup> Ilmoita kaikki opinnäytetyön ohjaajat ja heidän yhteystietonsa.

**III Työsuhde**

Opiskelija on työsuhteessa Yhteistyökumppanin kanssa tehdessään opinnäytetyön.<sup>5</sup>

- kyllä  
 ei

**IV Kulujen korvaaminen**

Opiskelijalle maksetaan opinnäytetyöhön liittyvät syntyneet kulut, kuten matkakustannukset.<sup>6</sup>

- kyllä  
 ei

**Muut kuluja koskevat tiedot:**

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tätä.

**V Opinnäytetyön julkisuus**

Laadittava opinnäytetyö on julkinen. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-portaalissa LAB-ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti.

**VI Salassapito**

Opiskelija sitoutuu olemaan ilmaisematta tietoonsa saamiaan Yhteistyökumppanin luottamukselliseksi tai salassa pidettäväksi ilmoitettuja tietoja.

Edellä mainitusta poiketen, Opiskelijan on oikeus ilmaista salassa pidettäviä Yhteistyökumppanin tietoja LAB-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjaajille, mikäli se on välttämätöntä opinnäytetyön tekemisen kannalta.<sup>7</sup>

Yhteistyökumppanin salassa pidettäväksi ilmoitettua aineistoa on mahdollista sisällyttää ainoastaan opinnäytetyön erilliseen liitteeseen. Salassa pidettäviä tietoja sisältävä liite ei ole julkinen asiakirja.

Lisäksi Opiskelija sitoutuu käyttämään Yhteistyökumppanilta saamaansa tietoa ainoastaan opinnäytetyön tekemiseen liittyvään tarkoitukseen.

**VII Oikeudet**

Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat Opiskelijalle, ellei erillisellä sopimuksella ole toisin sovittu. Yhteistyökumppanilla on oikeus hyödyntää julkista opinnäytetyötä omassa toiminnassaan.

Opinnäytetyön laadinnan yhteydessä syntyneen teoskynnyksen ylittävän tulosaineiston oikeudet kuuluvat niille osapuolille, jotka ovat osallistuneet tulosaineiston syntyyn heidän työpanoksensa mukaisessa suhteessa, ellei toisin ole sovittu. Yhteistyökumppanin Opiskelijalle opinnäytetyön tekemistä varten luovuttaman tausta-aineiston oikeudet kuuluvat Yhteistyökumppanille, ellei toisin ole sovittu.<sup>8</sup>

<sup>5</sup> Rastita oikea vaihtoehto.

<sup>6</sup> Rastita oikea vaihtoehto ja mainitse korvattavat kululajit.

<sup>7</sup> LAB-ammattikorkeakoulun henkilökunta on salassapitovelvollinen ammattikorkeakoululain (2014/932), julkisuuslain (1999/621) salassapitovelvoitteita koskevien säännöksiensä, rikoslain (1889/39) 38 luvun 1 ja 2 §:ien, liikesalaisuuslain (2018/595) säännöksiensä sekä työlaissäädännön nojalla.



<sup>8</sup> Tässä Sopimuksessa **tekijänoikeudella** tarkoitetaan tekijänoikeuslaissa (1961/404) määriteltyä tekijän yksinoikeutta päättää teoksensa käytöstä. Jotta teos saisi tekijänoikeudellista suojaa, teoksen tulee ylittää **teoskynnys**, eli teoksen tulee olla tarpeeksi omaperäinen ja itsenäinen työ. Tarkka teoskynnyksen määrittäminen edellyttää aina tapauskohtaista harkintaa. Tässä Sopimuksessa **tulosaineistolla** tarkoitetaan opinnäytetyöprosessin aikana aikaansaatuja tietoja, ideoita, menetelmiä, ratkaisumalleja tms. Tässä Sopimuksessa **tausta-aineistolla** tarkoitetaan opinnäytetyöprosessin ulkopuolella syntyneitä opinnäytetyöprosessissa tarpeellista tietoa, materiaalia tms.

<b>VIII Yhteistyökumppanin vastuut</b>	
Yhteyshenkilö ja tarvittavien tietojen luovuttaminen	Yhteistyökumppani nimeää yhteyshenkilön tämän Sopimuksen velvoitteiden täyttämiseksi. Yhteistyökumppani sitoutuu antamaan Opiskelijan käyttöön opinnäytetyön tekemiseen tarpeelliset tiedot sekä antamaan opinnäytetyön aihepiiriin kuuluvaa tarvittavaa asiantuntijaohjausta.
Tarkastusvelvollisuus	Yhteistyökumppanin vastuisiin kuuluu tarkastaa ennen opinnäytetyön julkaisemista, ettei opinnäytetyö sisällä Yhteistyökumppanin salassa pidettävää aineistoa. Opinnäytetyön tarkastaminen on suoritettava kohtuullisen, kuitenkin viimeistään neljäntoista (14) päivän kuluessa siitä, kun Opiskelija toimitti opinnäytetyön Yhteistyökumppanille. Mikäli Yhteistyökumppani ei kommentoi sille toimitettua opinnäytetyötä jäljempänä mainitun määräajan kuluessa, Opiskelijalla on oikeus julkaista opinnäytetyö. <sup>9</sup>

<b>IX Opiskelijan muut vastuut</b>	
Toimintatavat	Opiskelija sitoutuu työskentelemään tavoitteellisesti Yhteistyökumppanin kanssa ja noudattaa opinnäytetyötä tehdessään hyvän tutkimuskäytännön periaatteita.
Ilmoitusvelvollisuus	Opiskelija on velvollinen ilmoittamaan Yhteistyökumppanille sekä LAB-ammattikorkeakoululle yhteyshenkilön ja opinnäytetyön ohjaajaa koskevista muutoksista.
Opinnäytetyön toimittaminen Yhteistyökumppanille	Opiskelijan velvollisuuksiin kuuluu toimittaa arvosteltavaksi jätettävä opinnäytetyö Yhteistyökumppanille ennen työn julkaisemista. Mikäli Yhteistyökumppani ilmoittaa tarkastusajan kuluessa opinnäytetyön sisältävän salassa pidettävää tietoa, Opiskelija on velvollinen muokkaamaan opinnäytetyötään siten, ettei julkaistava opinnäytetyö sisällä salassa pidettävää tietoa.

<b>X Sopimusmuutokset</b>	
Tätä Sopimusta voidaan muuttaa ainoastaan kirjallisesti. Kirjallisen muutoksen tulee olla molempien Osapuolten allekirjoituksella hyväksymä.	

<b>XI Voimassaolo</b>	
Tämä Sopimus astuu voimaan molempien Osapuolten allekirjoituksella ja on voimassa, kunnes Opiskelijan opinnäytetyö on julkaistu Theseus-portaalissa tai Osapuolet yhteisesti toteavat Sopimuksen päättyneen.	

<b>XII Allekirjoitukset</b>	
<b>Opinnäytetyön tekijä(t) ja allekirjoitukset</b> <span style="float: right;">Aktivoi Päivämäärä ja napsauta + -painiketta lisätäksesi uusi rivi</span>	
Päivämäärä	5.2.2021
Paikka	Mikkeli
Allekirjoitus ja nimenselvitys	 Elina Sokka
<b>Yhteistyökumppanin allekirjoitus</b>	
Päivämäärä	5.2.2021
Paikka	Mikkeli
Allekirjoitus ja nimenselvitys	 Anne Partio

Päivitetty 27.8.2020

<sup>9</sup> Yhteistyökumppanin vastuista on mahdollista sopia tarkemmin erillisellä sopimusliitteellä.

## Liite 5. Tutkimusluvan myöntämispäätös



Viranhaltijapäätös  
25.08.2021

Pykälä 1 (3)  
10/2021

- 
- |                  |  |
|------------------|--|
| 1. Asia          | <b>Tutkimusluvan myöntäminen; Vauvahieronta-opasvideo vauvaperheille</b><br>Tutkija: Elina Sokka, LAB-ammattikorkeakoulu   |
| 2. Asiaselostus  | Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä vauvaperheiden vanhempien tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja vauvan tarpeisiin vastaamisesta vauvahieronnan avulla. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa opasvideo vauvahieronnasta Essoten vauvaperheille.<br><br>Videon tuottamisen jälkeen tehdään anonymisti sähköinen palautekysely videon sisällöstä ja rakenteesta lasten ja vastasyntyneiden osaston työntekijöille. |
| 4. Päätös        | Myönnän luvan tutkimuksen suorittamiseen Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen lasten ja vastasyntyneiden osastolla.  |
| 5. Toimivalta    | Hallintosääntö 106 §.<br>Johtoryhmä 14.3.2017 § 58.  |
| 6. Allekirjoitus | Pirjo Syväoja<br>Kehittämisohtaja<br><br>Asiakirja on allekirjoitettu sähköisesti asianhallintajärjestelmässä. Allekirjoituksen oikeellisuuden voi todentaa kirjaamosta.   |
| 7. Lisätiedot    | Lisätietoja päätöksestä antaa kehittämisjohtaja Pirjo Syväoja, puh. 040 3596749 tai sähköposti <a href="mailto:pirjo.syvaoja(at)essote.fi">pirjo.syvaoja(at)essote.fi</a> .  |
| 8. Jakelu        | Elina Sokka<br>osastonhoitaja Päivi Yrjönen  |
| 9. Muutoksenhaku | Oikaisuvaatimusohjeet liitteenä  |
| 10. Tiedoksianto | Päätös on annettu asianosaiselle tiedoksi sähköpostilla, joka on lähetetty 30.8.2021.  |

---

**Postiosoite**  
Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen ky.  
Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

**Käyntiosoite**  
Porrassalmenkatu 35–37,  
50100 Mikkeli  
P-rakennus (hallintokortteli)  
Kirjaamo 1 krs.

**Yritystiedot**  
Y-tunnus 0825508-3  
Kotipaikka Mikkeli  
[www.essote.fi](http://www.essote.fi)

**Yhteystiedot**  
Vaihde 015 3511  
(ma-pe 8.00-15.00)  
[kirjaamo@essote.fi](mailto:kirjaamo@essote.fi)

## Oikaisuvaatimusohjeet

## Liite

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Päätökseen ei saa hakea muutosta valittamalla tuomioistuimeen.

### Oikaisuvaatimusoikeus

Oikaisuvaatimuksen saa tehdä:

- se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen)
- kuntayhtymän jäsenkunta
- kunnan jäsen.

### Oikaisuvaatimusaika

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista.

Oikaisuvaatimus on toimitettava Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymän kirjaamoon määräajan viimeisenä päivänä ennen kirjaamon aukioloajan päättymistä.

Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän päivän kuluttua kirjeen lähettämisestä. Käytettäessä tavallista sähköistä tiedoksiantoa katsotaan asianosaisen saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, kolmantena päivänä viestin lähettämisestä.

Kunnan jäsenen ja kuntayhtymän jäsenkunnan katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän päivän kuluttua siitä, kun pöytäkirja on nähtävänä yleisessä tietoverkossa.

Tiedoksisaantipäivää ei lueta oikaisuvaatimusaikaan. Jos oikaisuvaatimusajan viimeinen päivä on pyhäpäivä, itsenäisyyspäivä, vapunpäivä, jouluku- tai juhannusaatto tai arkilauantai, saa oikaisuvaatimuksen tehdä ensimmäisenä arkipäivänä sen jälkeen.

### Oikaisuvaatimusviranomaisen

Viranomaisen, jolle oikaisuvaatimus tehdään, on Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymän hallitus.

Postiosoite: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli  
Käyntiosoite: Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli, P-rakennus, 1. krs  
Sähköpostiosoite: kirjaamo(at)essote.fi  
Puhelinnumero: 044 351 2874  
Faksinumero: 015 351 2746  
Kirjaamon aukioloaika: maanantaista perjantaihin 9.00 – 15.00

### Oikaisuvaatimuksen muoto ja sisältö

Oikaisuvaatimus on tehtävä kirjallisesti. Myös sähköinen asiakirja täyttää vaatimuksen kirjallisesta muodosta.

---

Oikaisuvaatimuksessa on ilmoitettava:

- päätös, johon haetaan oikaisua
- miten päätöstä halutaan oikaistavaksi
- millä perusteella oikaisua vaaditaan.

Oikaisuvaatimuksessa on lisäksi ilmoitettava tekijän nimi, kotikunta, postiosoite ja puhelinnumero.

Jos oikaisuvaatimuspäätös voidaan antaa tiedoksi sähköisenä viestinä, yhteystietona pyydetään ilmoittamaan myös sähköpostiosoite.

---

**Postiosoite**

Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden ky.  
Porrassalmenkatu 35–37, 50100 Mikkeli

**Käyntiosoite**

Porrassalmenkatu 35–37,  
50100 Mikkeli  
P-rakennus (hallintokortteli)  
Kirjaamo 1 krs.

**Yritystiedot**

Y-tunnus 0825508-3  
Kotipaikka Mikkeli  
[www.essote.fi](http://www.essote.fi)

**Yhteystiedot**

Vaihde 015 3511  
(ma-pe 8.00-15.00)  
[kirjaamo@essote.fi](mailto:kirjaamo@essote.fi)