

Piia Murto

LASTENHOITOTUNTI OSANA NEUVOLAN  
PERHEVALMENNUSTA

Hoitotyön koulutusohjelma

2014

## LASTENHOITOTUNTI OSANA NEUVOLAN PERHEVALMENNUSTA

Murto, Piia  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Toukokuu 2014  
Ohjaaja: Lahtinen, Elina  
Sivumäärä: 38  
Liitteitä: 1

Asiasanat: perhevalmennus, lastenneuvola, vanhemmuus, parisuhde, varhainen vuorovaikutus, vertaistuki

---

Opinnäytetyön aiheena oli perhevalmennuksen lastenhoitotunnin diaesityksen kehittäminen Rauman kaupungin neuvolatoiminnassa. Tarkoituksena oli uudistaa tuleville vanhemmille esitettävä Power Point- diasarja. Tavoitteena oli kehittää perhevalmennuksen lastenhoitotuntia diasarjan avulla niin, että lastenneuvolan terveydenhoitajat saavat käyttöönsä toimivan esityksen, jonka avulla lastenhoitotunti on helppo toteuttaa. Tavoitteena oli myös, että ensimmäistä lastaan odottavat vanhemmat tietävät vauvan mukanaan tuomat muutokset arjessa ja tietävät lapsiperheille tarjottavista palveluista Raumalla sekä saavat mahdollisuuden vertaistukeen perhevalmennusryhmässä.

Projekti sai alkunsa, kun työpaikassani lastenneuvolassa oli syntynyt idea lastenhoitotunnin päivittämisestä. Neuvolatoiminnan osastonhoitaja hyväksyi idean ja asia otettiin esille neuvolan kuukausikokouksessa loppuvuodesta 2013. Samalla sovittiin, ketkä lastenneuvolan terveydenhoitajista lähtevät mukaan projektiryhmään suunnittelemaan uutta sisältöä lastenhoitotuntiin. Projektin alussa oli luotava projektisuunnitelma, josta ilmeni tarvittavat resurssit, riskit, aikataulu- ja arviointisuunnitelma.

Projektiryhmään kuului kuusi lastenneuvolan terveydenhoitajaa, jotka kokoontuivat kolme kertaa kevään 2014 aikana suunnittelemaan diaesityksen sisältöä. Opinnäytetyöntekijä vastasi diaesityksen ulkoasusta ja diojen valmistumisesta. Ideana oli lisätä aikaisempaan esitykseen nähden enemmän tietoa vanhemmuudesta, parisuhteesta ja vertaistuesta.

Projektin arviointiin osallistui yhdeksän lastenneuvolan terveydenhoitajaa, yksi äitiysneuvolan terveydenhoitaja sekä neuvolatoiminnan osastonhoitaja. Neuvolan kuukausikokouksessa opinnäytetyöntekijä esitti uudistetut diat huhtikuun 2014 lopussa ja kuulijat saivat antaa suullista palautetta esityksestä. Esityksen ulkoasuun oltiin tyytyväisiä ja sitä kuvattiin muun muassa rauhalliseksi ja selkeäksi. Sisältö koettiin kattavaksi ja sisällön katsottiin antavan riittävästi tietoa tuleville vanhemmille. Neuvolan terveydenhoitajat uskoivat myös, että esityksen kesto on sopiva. Projekti päättyi valmiiseen lastenhoitotunnin uudistettuun diaesitykseen, joka sovittiin otettavaksi heti käyttöön. Jatkossa voisi koko perhevalmennuksen diaesityksiä yhtenäistää ulkoasultaan samanlaisiksi. Myös perhevalmennuksen toteutustapaa voisi kehittää niin, että valmennuskerrat jatkuisivat vauvan syntymän jälkeenkin.

## CHILD CARE SESSION AS PART OF PARENTAL PREPARATION

Murto, Piia

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in nursing

May 2014

Supervisor: Lahtinen, Elina

Number of pages: 38

Appendices: 1

Keywords: parental preparation, child welfare clinic, parenthood, relationship, early interaction, peer support

---

The purpose of this study was to improve Power Point- slideshow used during child care session in child welfare clinic of Rauma. The slideshow is shown to becoming parents in child care session as part of parental preparation. The aim of this study was to produce a practical slideshow to public health nurses. It would help them to carry out child care session. The aim was also to improve slideshow to give more information about coming changes in parents everyday life and to give parents information what Rauma has to offer to them and to give parents an opportunity to peer support.

Project started when idea of improving child care session came up in child welfare clinic. Charge nurse approved idea and matter was introduced in welfare clinic's monthly meeting in the end of year 2013. The projectgroup of public health nurses was nominated in the same meeting. Their job was to plan new contents to child care session. Project plan was created at the beginning of project and it contained needed resources, risks, timetable and evaluation.

Project group met three times during spring 2014 to plan slideshow. Author of this study was responsible of appearance and preparations of the slideshow. Compared to the previous show this was supposed to include more information about parenthood, relationship, early interaction and peer support.

Nine public health nurses from child welfare clinic and one from maternity clinic and the charge nurse participated in the project evaluation. In monthly meeting April 2014 slideshow was presented to child welfare clinic staff who was then able to give oral feedback. Appearance of the slideshow was good according to feedback and it was described among other things tranquil and clear. Content was described to give enough information to becoming parents. The duration was also found convenient. Project ended with improved slideshow and it was agreed to take into use right away. In the future appearance of all parental preparation material could be unified accordingly. Also parental preparation could be improved so that sessions continued after the baby is born.

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LASTENHOITOTUNTI OSANA NEUVOLAN PERHEVALMENNUSTA.....	6
2.1	Lastenneuvolan tavoitteet, tehtävät ja työmuodot.....	6
2.2	Perhevalmennus lastenneuvolan työmuotona .....	7
2.2.1	Vanhemmuus ja parisuhde .....	11
2.2.2	Varhainen vuorovaikutus.....	16
2.2.3	Vauvan hoito .....	18
2.2.4	Vertaistuki .....	21
2.3	Rauman terveyskeskuksen perhevalmennus .....	22
3	PROJEKTISSA KÄYTETYT MENETELMÄT .....	23
3.1	Projektiryhmätyöskentely.....	23
3.2	Power Point- esityksen laadinta .....	24
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	26
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	26
5.1	Kohderyhmän kuvaus.....	27
5.2	Resurssi- ja riskianalyysi.....	27
5.3	Arviointisuunnitelma.....	28
6	PROJEKTIN TOTEUTUS .....	29
7	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	32
7.1	Projektin etenemisen arviointi.....	32
7.2	Tuotoksen arviointi.....	32
7.3	Tavoitteiden saavuttamisen arviointi.....	34
8	POHDINTA.....	34
	LÄHTEET.....	36
	LIITTEET	



## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni aiheena on perhevalmennukseen liittyvän lastenhoitotunnin kehittäminen työpaikassani lastenneuvolassa, jossa toimin terveydenhoitajana. Kyseessä on projektityö. Lastenhoitotunnin kehittäminen on ollut puheenaiheena työyhteisössämme aina aika ajoin ja siksi valitsin tämän aiheen. Aihe kiinnostaa minua osana omaa työtäni ja haluan perehtyä perhevalmennuksen sisältöön paremmin. Tarkoituksena on uudistaa vanhemmille esitettävä sähköisessä muodossa oleva Power Point-diasarja ja muokata sen sisältöä. Projektityön tavoitteena on, että lastenneuvolan terveydenhoitajat saavat käyttöönsä toimivan esityksen, jonka avulla lastenhoitotunti on helppo toteuttaa. Tavoitteena on myös, että ensimmäistä lastaan odottavat vanhemmat tietävät vauvan syntymän mukanaan tuomat muutokset arjessa ja tietävät lapsiperheille tarjottavista palveluista Raumalla sekä saavat mahdollisuuden vertaistukeen perhevalmennusryhmässä.

Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011) velvoittaa kuntia järjestämään yhteisöllisyyden ja vertaistuen hyödyntämiseksi moniammatillisesti suunniteltua vanhempainryhmätoimintaa ensimmäistä lasta odottaville vanhemmille. Ryhmäneuvontana tulisi järjestää lasta odottavien perheiden perhevalmennusta ja asiakasperheiden tarpeen mukaan erilaista pienryhmätoimintaa. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2013.)

Perhevalmennuksen asiakkaita ovat lasta odottavat perheet. Perhevalmennustilanteissa korostuu asiakkaiden ja ammattihenkilöiden välinen kommunikointi, jonka aikana on tärkeää kyetä tarjoamaan ajankohtaista tietoa sekä edistää perheiden omia vaikutusmahdollisuuksia sekä itsemääräämisoikeutta. Valmennuksessa ei voida tyydyttää kaikkia ja kaikkien tiedontarpeita. Sen sijaan tavoitteena voi olla tulevien vanhempien valmentaminen niin, että he osaavat itse hakea tietoa sitä tarvitessaan. (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen, 2009, 15, 30.)

## 2 LASTENHOITOTUNTI OSANA NEUVOLAN PERHEVALMENNUSTA

Tässä opinnäytetyössä keskitytään lastenneuvolan osuuteen perhevalmennuksessa eli lastenhoitotuntiin.

### 2.1 Lastenneuvolan tavoitteet, tehtävät ja työmuodot

Lastenneuvolapalveluita saavat alle kouluikäiset lapset sekä heidän perheensä. Sosiaali- ja terveysministeriö ohjaa ja valvoo neuvolatoimintaa. Neuvolatoiminnasta säädetään terveydenhuoltolaissa (1326/2010) ja neuvolatoiminnan laatu- ja palvelutaso varmistetaan asetuksella (338/2011).

Lastenneuvolan yleistavoitteena on lapsen fyysisen ja psyykkisen terveyden edistäminen sekä koko perheen hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen. Tavoitteena on myös, että seuraavan sukupolven terveyden ja vanhemmuuden voimavarat ovat paremmat kuin nykyisen. Lastenneuvolan tärkeänä tavoitteena on myös lasten sairauksien, kehitystä ehkäisevien tekijöiden sekä perheen muiden terveystekijöiden mahdollisimman varhainen tunnistaminen ja hoitoon ohjaus. Jokaisella vanhemmalla tulee olla mahdollisuus luoda lapseensa turvallinen, vastavuoroinen kiintymyssuhde jo varhain. Vanhempien huolehtiminen parisuhteestaan ja vanhemmuudestaan siten, että he kykenevät huolehtimaan lapsestaan ja tukemaan tämän kehitystä sekä tunnistamaan omia voimavarojaan ja perhettä kuormittavia tekijöitä sekä ottamaan vastuuta lapsen ja perheen hyvinvoinnista kuuluu lastenneuvolan tavoitteisiin myös. Kaikkien vanhempien tulisi saada vertaistukea muilta vanhemmilta ja perheiden tulisi saada tukea terveyttä edistäville valinnoilleen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 20-21.)

Lastenneuvolan tehtävänä on lapsen ja perheen tasolla mahdollistaa vanhemmille ajantasaisen tiedon saaminen lapseen, perheeseen ja näiden terveyden edistämiseen liittyvistä tekijöistä kullekin perheelle sopivalla tavalla sekä mahdollistaa vanhemmille riittävästi tukea vanhemmuuteen ja parisuhteeseen perheen toimivuuden vahvistamiseksi. Neuvolan tehtävänä on tukea vanhempia turvalliseen lapsilähtöiseen ja

turvallisen aikuisuuden sisältävään kasvatustapaan sekä seurata ja tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja tunne-elämän kehitystä. Tärkeänä tehtävänä on tunnistaa mahdollisimman ajoissa epäsuotuisan kehityksen merkit lapsessa, perheessä tai elinympäristössä sekä puuttua niihin ajoissa esimerkiksi ohjaamalla perhe muille asiantuntijoille tutkimuksiin tai hoitoon. Neuvolan tehtävänä on myös antaa rokotusohjelman mukaiset rokotukset ja ylläpitää rokotussuojaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 21-22.) Terveyskeskuksen tasolla lastenneuvolan tehtävänä on osallistua palveluiden ja hoitopolkujen kehittämiseen ja arvioimiseen sekä henkilökunnan ammattitaidon ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Yhteiskunnan tasolla lastenneuvolan tavoitteena on lapsiperheitä koskevien palveluiden tunteminen ja niiden suunnitteluun ja päätöksentekoon vaikuttaminen. (Lindholm, 2007, 113.)

Lastenneuvolassa työmuotoina ovat lapsen ja perheen terveystapaamiset, joihin sisältyvät seulontatutkimukset, rokottaminen, ohjaus, tuki ja neuvonta. Niiden lisäksi kotikäynnit ja erilaiset ryhmät, kuten perhevalmennus, mahdollistavat perheiden voimavaraistumisen ja riittävän varhaisen puuttumisen kasvua, kehitystä ja terveyttä vaarantaviin tekijöihin. Koulutuksen avulla on viime vuosina lisätty varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen valmiuksia neuvoloissa. Osa tapaamisista voi olla ryhmätapaamisia yhdessä samanikäisten lasten ja heidän vanhempiensa kanssa. Kehittämistavoitteena on terveydenhoitajan suorittamien kotikäyntien lisääminen ja erilaisten lasten ja vanhempien vertaisuutta rakentavien ryhmien perustaminen kunnallisessa tai pienemmän alueen kattavassa perhepalveluverkostossa. (Lindholm, 2007, 113.)

## 2.2 Perhevalmennus lastenneuvolan työmuotona

Perhevalmennus on parisuhteen ja vanhemmuuden vahvistamista, arjen tukemista sekä lapsiperheiden sisäisen ja keskinäisen vuorovaikutuksen edistämistä sekä sitä, että arki vauvan kanssa sujuu hyvin. (Mäkinen 2012). Perhevalmennus jo nimenä osoittaa sen, että se on tarkoitettu perheelle tai siinä käsitellään perheen asioita. Perhevalmennusta voidaan työmuotona pitää perhekeskeisenä, vaikka osallistujat ovat perheen aikuisia eli äitejä ja isiä. Valmennuksen sisältöjä on tutkimuksissa kritisoitu esimerkiksi siitä, että valmennuksessa ei ole otettu huomioon miesten toisenlaisia

tiedontarpeita ja kiinnostuksen kohteita. Puutetta on korjattu käynnistämällä isien ryhmiä joissakin kunnissa. Perhevalmennus tavoittaa lähes kaikki ensimmäistä lastaan odottavat isät. Isien omista ryhmistä on saatu hyviä kokemuksia. Isien tulee saada pohtia ja luoda mielikuvia, millaista arki on vauvan synnyttyä ja mitä heidän odotetaan tekevän. Isien on hyvä pohtia miten he suhtautuvat kumppaniinsa tämän muuttuessa henkisesti ja fyysisesti. (Paavilainen, 2007, 366.)

Valtioneuvoston asetuksen neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta (338/2011) mukaan ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle on järjestettävä moniammatillisesti toteutettua perhevalmennusta, johon sisältyy vanhempainryhmätoimintaa. Perhevalmennuksen tavoitteena on tukea tulevia vanhempia odotusaikana ja lapsen hoito- ja kasvatustehtävissä. Perhevalmennuksella pyritään vahvistamaan lapsen hoitoon ja kasvatukseen liittyviä tietoja ja taitoja. Ryhmäneuvonta voi olla yksilöneuvontaa tuloksellisempaa ja taloudellisempaa. Yksilöihin kohdistuvan terveysneuvonnan lisäksi tulee kehittää vertaistuen mahdollistavaa ryhmäneuvontaa esimerkiksi vanhemmuuden tukemiseksi. Vertaistuellla tarkoitetaan vertaisen eli toisen samassa elämäntilanteessa olevan henkilön antamaa tukea. Useiden tutkimusten mukaan ryhmätoiminta antaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia muiden kanssa ja mahdollistaa siten vertaistuen ja uusien sosiaalisten suhteiden syntymisen. Nuorelle perheelle vertaistuki ja toiset samassa elämänvaiheessa olevat perheet voivat olla suureksi avuksi. Terveysneuvonnassa tulee käyttää tieteellisesti parhaita, tarkoituksenmukaisia, luotettavia ja tehokkaita menetelmiä ja tietolähteitä, kuten valtakunnallisia oppaita ja suosituksia. Terveysneuvonnan tukena käytettävän materiaalin tulee olla luotettavaa, pohjautua näyttöön perustuvaan tietoon ja olla ajantasaista, puolueetonta, ei-kaupallista ja kaikkien saatavilla. Perhevalmennusta on kehitetty usealla paikkakunnalla siihen suuntaan, että perhevalmennus jatkuu lapsen synnyttyä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2008, 51-52, 87.)

Perhevalmennuksen tarkoituksena on valmentaa vanhempia lapsen odotukseen, synnytykseen ja uuteen perhe-elämään. Vanhemmilta saadun palautteen mukaan he toivovat asiantuntijoilta ajankohtaista ja asiantuntevaa tietoa raskauteen, synnytykseen ja vauvan hoitoon liittyvistä asioista. Lisäksi he toivovat tilaisuutta keskusteluihin samassa tilanteessa olevien, lasta odottavien vanhempien kanssa ja näin mahdolli-

suutta kokea kumppanuutta ja saada vertaistukea. Valmennukseen osallistuneet vanhemmat ovat toivoneet, että valmennus jatkuisi myös lapsen synnyttyä ja että kaikentyyppisille perheille sekä isä- ja miesnäkökulmalle olisi tilaa valmennuskertojen aiheissa ja keskusteluissa. (Lindholm 2007, 36.)

Terveydenhoitajat kohtaavat isiä kaikissa neuvolan toimintamuodoissa eli vastaanotolla, kotikäynneillä ja perhevalmennuksessa. Useimmin isät kohdataan perhevalmennuksessa. Sosiaali- ja terveysministeriön tutkimuksessa (2008, 18, 24-27, 47-49) Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa, tavoitteena oli selvittää äitiys- ja lastenneuvoloitten tilanne isyyden tukemisen näkökulmasta. Kysely osoitettiin kaikkiin Manner-Suomen neuvoloihin, joissa terveydenhoitajat (N=421) vastasivat kyselyyn. Lähes kaikki vastanneet terveydenhoitajat ilmoittivat kutsuvansa isät perhevalmennukseen. Terveydenhoitajista 73 prosenttia arvioi lähes kaikkien isien osallistuvan perhevalmennukseen. Neuvolan vastaanottokäynneille isien arvioitiin osallistuvan huomattavasti heikommin. Omien ryhmien järjestäminen isille oli harvinaista. Yli 80 prosentissa vastanneista neuvoloista ei järjestetä perhevalmennuksessa isille omaa ryhmää ennen synnytystä. Neuvoloista 15 prosenttia järjesti isille oman yhden kokoontumisen perhevalmennuksen yhteydessä. Tutkimuksen mukaan terveydenhoitajat tiedostivat isien merkityksen lapsen kehitykselle ja sen, että isien tukemisella voidaan parantaa perheiden toimintakykyä. Isyyden tukeminen ei vielä tutkimuksen toteuttamisen aikana ollut riittävästi esillä terveyskeskusten toimintasuunnitelmissa. Suunnitelma isien tukemiseksi, lähinnä isäryhmien perustamiseksi ja perhevalmennuksen kehittämiseksi, oli tehty joka viidennessä terveyskeskuksessa.

Perhevalmennuksen ammattilaiset vastaavat perhevalmennuksen suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista. Tulevat uudet vanhemmat ovat puolestaan oman elämänsä asiantuntijoita. Parhaimmillaan perhevalmennus perustuu asiantuntijan ja tulevien vanhempien väliseen vastavuoroiseen keskusteluun, jossa he jakavat sekä tietoja että tunteita keskenään. (Koski 2007, 24.) Valmentajat ovat saaneet tehtävänsä koulutusta niukasti. Suurin osa terveydenhoitajista pitää kuitenkin omia tiedollisia valmiuksiaan hyvinä ja moni tuntee monipuolisten opetusmenetelmien käytön olevan helppoa. Vaikeimpana asiana pidetään vanhempien saamista keskusteluun mukaan. Yleisin menetelmä perhevalmennuksessa on keskustelu. Myös ryhmätöitä ja kotitehtäviä käytetään sekä alustuksia ja luentoja. Tavallinen opetusmenetelmä valmennuk-

sessä on videotallenteiden esittäminen. Tutustumiskäyntejä varsinkin synnytyssairaloihin on käytetty tai edustajan vierailu valmennuksessa on mahdollista. (Haapio ym. 2009,14.)

Perhevalmennus on muutosvaiheessa. Muutospaineita tällä vuosituhanella aiheuttaa perheiden erilaisuus, valmennuksen laajentaminen sekä sisällöllisesti että ajallisesti. Ruotsista Suomeen tullut ja erilaisina kokeiluna Suomessa sovellettu Leksandin perhevalmennusmalli on koko elämäntilanteen käsittävä valmennusmalli. Mallin ideana on, että lasten hyvinvointia voidaan parhaiten parantaa lisäämällä vanhemmuuden ja parisuhteen tukea sekä vanhempainryhmien vertaistoimintaa. Toiminta perustuu vanhemmuuden vahvistamiseen ja vanhempien verkostoitumiseen. Suomesakin olisi hyvä siirtyä pelkästä raskaudenajan valmennuksesta synnytyksen jälkeen tapahtuvaan valmennukseen, jolla voidaan erityisesti tukea vanhemmuuteen kasvua, perheiden sosiaalisen tuen saantia sekä lapsiperheen arjessa elämistä. (Haapio ym. 2009,190.)

Essoossa kehitetyssä perhevalmennusmallissa valmennus jatkuu lapsen syntymän jälkeen aina siihen asti kun lapsi täyttää vuoden. Ennen synnytystä on viisi valmennuskertaa ja vauvan syntymän jälkeen toiset viisi kertaa. Jokaisella valmennuskerralla on oma teemansa. Kakon ym. tutkimuksessa (2007, 34-62) selvitettiin vanhempien (N=112) mielipiteitä perhevalmennuksesta ennen vauvan syntymää. Tutkimuksessa kysyttiin valmennuksen asiasisällöstä, valmennuksen rakenteesta, muiden valmennusryhmän vanhempien merkityksestä ja ohjaajan toiminnasta. Lisäksi haluttiin selvittää mitä kehittämisideoita vanhemmilta nousee. Perhevalmennukseen oltiin pääasiassa tyytyväisiä. Yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että tietoa sai riittävästi valmennuksessa.

Järvisen ym. tutkimuksessa (2008, 39-51) selvitettiin vanhempien (N=56) kokemuksia synnytyksen jälkeisiltä valmennuskerroilta. Vanhemmilta kysyttiin muun muassa käsiteltiinkö valmennuskerroilla riittävästi synnytykskokemusta, vuorovaikutusta vauvan kanssa, vauvan kehitystä ja hoitoa, toimintaa vauvan kanssa, isyyttä ja äitiyttä, vanhemmuutta ja parisuhdetta, unen merkitystä, vertaisryhmätoimintaa ja asuinalueen palveluita. Vanhemmat antoivat perhevalmennukselle hyvän tai erinomaisen arvosanan. Vanhemmuuden käsitteleminen valmennuksessa vastasi hyvin tarpeita, sa-

moin kuin vauvan kehitykseen ja hoitoon liittyvät asiat. Myös vuorovaikutus vauvan kanssa aiheena vastasi hyvin vanhempien tarpeita.

Lehtisen ja Lindströmin tutkimuksessa (2003, 46-52) selvitettiin vanhempien (N=41) kokemuksia perhevalmennuksen sisällöstä ja perhevalmennuksessa käytetyistä menetelmistä. Tutkimuksen tavoitteena oli löytää perhevalmennuksen toteuttamisesta kehittämisen kohteita Raumalla. Tutkimustulosten mukaan voitiin päätellä, että vanhemmat pitivät ennen synnytystä järjestettävää perhevalmennusta erittäin tärkeänä. Vanhemmat olisivat toivoneet enemmän tietoa isäksi kasvamisesta sekä lapsen vaikutuksesta parisuhteeseen joihinkin synnytykseen liittyvien asioiden lisäksi. Vanhemmat pitivät parhaimpana valmennuksen toteuttajana äitiysneuvolan terveydenhoitajaa ja valmennusmenetelmistä parhaimmaksi nousi videoesitykset.

Tässä projektina toteutettavassa opinnäytetyössä keskitytään perhevalmennuksen lastenhoitotuntiin ja käsiteltävät sisällöt ovat vanhemmuus, parisuhde, varhainen vuorovaikutus, vauvan hoito ja vertaistuki.

### 2.2.1 Vanhemmuus ja parisuhde

Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen on otettu valtakunnallisissa terveystoimissa linjauksissa painopisteeksi hallitusohjelmaa myöten. Isien tukeminen on tutkimusten mukaan edennyt neuvoloissa, mutta edelleen isiä pitää enemmän kannustaa käyttämään neuvolan palveluita. Tuleville vanhemmille tulee muun muassa kertoa molempien vanhempien merkityksestä lapsen kehitykselle. Tehostetulla parisuhteen tuella on mahdollista edistää isien osallisuutta lapsen hoitoon ja perheen arkeen. (Hakulinen-Viitanen, Pelkonen, Saaristo, Hastrup, Rimpelä, 2007, 39.)

Vanhemmaksi kasvaminen on perheen sisäinen prosessi, johon vaikuttavat kummankin vanhemman aikaisemmat kokemukset, oma lapsuus, vanhemmuutta koskevat mielikuvat ja yhteiskunnalliset odotukset. Prosessi alkaa jo ennen lapsen syntymää ja

jatkuu läpi elämän. Lapsen muodostetaan suhde, hänestä otetaan vastuu ja eletään hänen kanssaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 83.)

Vanhemmuus ei toteudu itsestään lapsen synnyttyä. Kukaan ei voi täysin valmistautua vanhemmuuteen etukäteen, siihen on kasvettava. Lapsen myötä uudet vanhemmat käyvät läpi valtavan elämänmuutoksen. Perheen roolit muuttuvat, parisuhde muuttuu ja arki muuttuu. Vanhemmuus on vastuuta ja halua sitoutua lapseen, myös lapsen kehityskriisien aikana. Vanhempien tulee jaksaa kasvattaa ja tukea lasta lapsuudesta aikuisuuteen. (Hyvärinen 2007, 354). Vanhempien voimavarat vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. Lapsen syntymä muuttaa vanhempien elämäntilanteen. Esimerkiksi ajankäyttö, ihmissuhteet ja taloudellinen tilanne muuttuvat parisuhteen lisäksi. Näistä muutoksista osa on myönteisiä, osa voi koetella perheen voimavaroja. Vanhempien hyvä itsetunto ja myönteinen käsitys itsestä kasvattajana auttavat kehittämään turvallisen suhteen lapseen. Lapselle on tärkeää, että vanhempien parisuhde on niin toimiva, että sen suojassa on hyvä ja turvallista kasvaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 80.)

Usein äidit ovat valmiimpia vanhemmuuteen lapsen syntyessä kuin isät. On havaittu, että usein mies kokee muuttuneensa isäksi vasta lapsen synnyttyä tai myöhemmin. Tähän on vaikuttanut se, että perinteisesti isää ei ole huomioitu kulttuurisista syistä lapsen odotuksen tai synnytyksen aikaan. Lisääntynyt tietoisuus isän roolin tärkeydestä on muuttanut tilannetta ja useimmat isät osallistuvat vauvan odotukseen, syntymiseen ja hoitamiseen äidin rinnalla. Tämä vahvistaa vanhempien yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vahvistaa näin vanhemmuutta. (Haapio ym. 2009, 147.)

Väestöliiton tekemät tutkimukset osoittavat, että vauvan tuleminen saattaa aiheuttaa parisuhteen häviämiseen vanhemmuuden alle. On tutkittu, että hyvä parisuhde ennen vauvan syntymää on pohjana hyvälle parisuhteelle myös vauvan syntymän jälkeen. Mitä onnellisempia vanhemmat ovat, sitä onnellisempi vauva on. Perhevalmennuksessa olisi hyvä pohtia omaa vanhemmuutta. Kun vanhemmilla on mielessään tilaa vauvalle, heillä riittää halua ja voimia hoitaa myös syntyvää lasta. Keskustelu vanhemmuuteen liittyvistä odotuksista jo ennen vauvan syntymää on hyvä alku kohdata puoliso tunnetasolla. Omien ja puolison odotusten tunteminen on hyvä lähtökohta vanhemmuudelle. Tilastot kertovat, että perheet hajoavat eniten pikkulapsivaiheessa.



Puolisoa ei tulisi unohtaa, vaikka arjen valtaakin uusi tulokas. Myös vanhemmat tarvitsevat hellyyttä ja kauniita sanoja siinä missä lapsetkin. Kosketus, katse ja halaus arjessa kertovat välittämisestä ja antavat voimaa arkeen. Jos toisen huomioimiseen tulee liian pitkä tauko, voi lähelle palaaminen olla vaikeaa. Kotitöiden jako kuuluu perinteisesti riitaa aiheuttaviin aiheisiin perheissä. Kotitöiden jakamisesta ja esimerkiksi omien harrastusten jatkamisesta olisi hyvä sopia jo ennen vauvan syntymää. Perhevalmennuksessa on mahdollisuus pohtia jokaisen omia sekä parisuhteen voimavaroja. Voimavaroja voi lisätä pohdinta niistä syistä, jotka vaikuttivat alun perin parisuhteen alkamiseen tai mistä tiedetään parisuhteen voivan hyvin. Jokainen vaikuttaa omiin voimavaroihinsa tiedostamalla voimavaroja antavat sekä kuormittavat tekijät sekä pyrkimällä aktiivisesti tekemään asioille jotain. (Kuittinen 2014.)

Viljamaan (2003,107-116) Neuvola tänään ja huomenna –tutkimuksessa pohdittiin mitä 2000-luvun vanhemmat (N=506) odottavat neuvolapalveluilta. Tutkimuksen näkökulmia olivat vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Vanhemmuuden tukemiseen vanhemmat olivat keskinkertaisen tyytyväisiä. Tutkimuksen johtopäätöksenä voitiin todeta, että tulevaisuudessa vanhempia tulee neuvolassa kuitenkin tukea enemmän ja erityisesti psykologin palveluja tulisi suunnata voimakkaammin vanhemmuuden tukemiseen. Vanhemmuuden tukemista neuvolassa oli tässä tutkimuksessa tarkasteltu sosiaalisen tuen ja vanhemmuuden pohtimisen näkökulmasta. Vanhemmat toivoivat neuvolasta kaikkein eniten tietoa. Seuraavaksi eniten neuvolalta toivottiin tunnetukea, käytännön apua ja vertaistukea. Tutkimustuloksista voitiin myös päätellä, että vanhempien suhtautuminen pienryhmiin on kahtiajakautunut, osa vanhemmista toivoi ryhmätoimintaa varsin paljon, osa ei lainkaan.

Lehtisen ja Lindströmin tutkimuksessa (2003, 46-52) vanhempien (N=41) kokemuksista perhevalmennukseen liittyen tärkeiksi aihealueiksi nousi äidiksi ja isäksi kasvaminen sekä parisuhteen muuttuminen raskauden aikana. Vanhemmuus koettiin tärkeänä aihealueena, koska vanhemmat saattavat olla aluksi epävarmoja taidoistaan vauvan kanssa. Miehen ja naisen välisestä parisuhteesta vastaajat toivoivat enemmän tietoa koska he kokivat sen tärkeäksi lapsen tasapainoisen kehityksen kannalta.

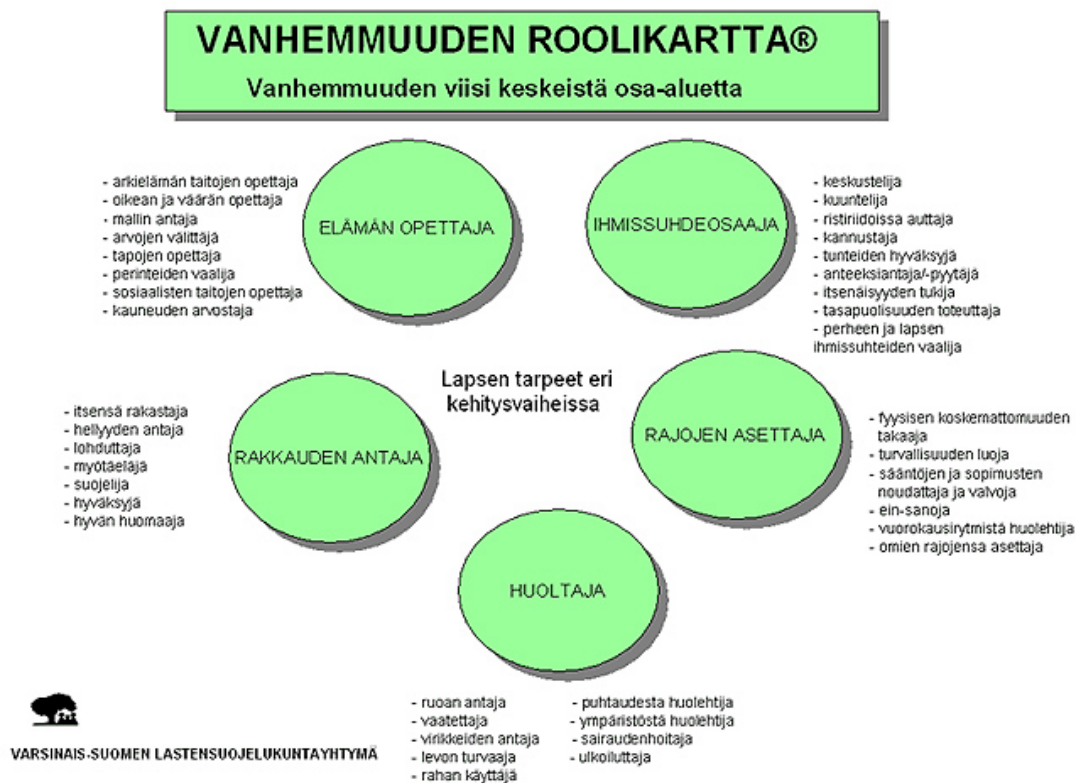
Kakon ym. tutkimuksessa (2007, 34-62) selvitettiin vanhempien mielipiteitä (N=112) perhevalmennuksesta ennen vauvan syntymää. Vastanneista 14.3 prosenttia koki

vanhemmuuden käsittelyn vastanneen omia tiedon tarpeita todella hyvin ja puolet vastanneista koki aiheen vastanneen tarpeita hyvin. Vain 5.4 prosenttia vastanneista koki vanhemmuuden käsittelyn vastanneen tarpeita vain vähän.

Uusi- Laitilan (2009, 38-46) tutkimuksessa selvitettiin kyselylomakkeen avulla vanhempien (N=75) kokemuksia perhevalmennuksen parisuhdeillasta Raumalla. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään millaisia toiveita ja ehdotuksia vanhemmilla oli parisuhdeiltaan liittyen. Tuloksena selvisi, että tulevat vanhemmat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä parisuhdeiltaan. He kokivat saaneensa hyvin tietoa parisuhteen vaiheista ja toimivuudesta sekä valmistautumisesta vanhemmuuteen. Synnytyksen jälkeisestä ajasta melkein kaikki vastaajat saivat jonkin verran tai paljon tietoa. Lapsiperheiden arjesta ja lapsen tarpeista tulevat vanhemmat kokivat saaneensa melko hyvin tietoa. Vanhemmat olisivat toivoneet lisätietoa parisuhteen hoitamisesta ja ylläpitämisestä sekä esimerkkejä todellisista ongelmista, joita parisuhteeseen saattaa tulla vauvan syntymän jälkeen. Osa vastaajista ehdotti, että asiaa vanhemmuuteen valmistautumiseen sekä parisuhteen vaalimiseen vauvan syntymän jälkeen voisi lisätä. Tutkimustuloksista kävi myös ilmi, että vanhemmat haluaisivat tietää mitä palveluja on tarjolla, jos parisuhteessa ilmenee ongelmia tai ristiriitoja.

Vanhemmuuden roolikarttaa (kuvio 1) voidaan käyttää apuna työskenneltäessä perheiden kanssa. Vanhemmuuden roolikartta on syntynyt Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän kehitystyön tuloksena. Vanhemmuuden roolikartan ajatuksena on, että vanhemmuutta voidaan hahmottaa mahdollisimman selkeästi ja luontevasti arjessa. Vanhemmuuteen liittyy paljon vaikeita asioita ja roolikartan avulla niitä voidaan käsitellä niin, että vanhemman on mahdollista ne ymmärtää. Roolikartta voi olla väline, jonka avulla vanhemman on mahdollista havaita omassa toiminnassa niitä muutostarpeita, jotka lapsen kehityksen näkökulmasta nousevat esille. Karttaa voidaan käyttää monipuolisella tavalla ja sen lähtökohta on helppotajuisuus ja voimavarieskeisyys. Roolikartan avulla vanhempi voi tunnistaa omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan vanhempana. Kun tunnistaa näitä piirteitä itsessään, voi luottamus omaan itseän vanhempana lisääntyä ja mahdollisuus muutokseen käyttäytymisessä alkaa. (Ylitalo 2011, 8-9.) Roolikartassa on vanhemmuus jaettu viiteen keskeiseen osa-alueeseen. Nämä ovat elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja, rajojen asettaja, huol-

taja ja rakkauden antaja. Kunkin osa-alueen sisältö on avattu niin, että sen sisältöä on helppo käydä vanhempien kanssa läpi.



Kuvio 1 Vanhemmuuden roolikartta (Ylitalo, 2011, 41.)

Seppäsen (2009, 21,63) opinnäytetyötutkimuksessa toteutettiin vanhempainryhmätoimintaa vanhemmuuden roolikartan tuella niin, että jokaisella vanhempainryhmän tapaamiskerralla oli yksi viidestä roolista käsiteltävänä. Tutkimuksen mukaan vanhemmat (N=4) kokivat vanhemmuuden roolikartan melko hyvin vanhemmuutta tukevana ja pohtimisen aihetta antavana välineenä. Osa rooleista vanhemmilla oli hyvin hallussa, osan rooleista he kokivat kaipaavan enemmän huomiota. Roolikartan avulla on mahdollista saada esille myös ne asiat, jotka jo toimivat perheessä hyvin.

### 2.2.2 Varhainen vuorovaikutus

Vauvalla on syntymästään lähtien kyky ja tarve olla vuorovaikutuksessa. Ensimmäisissä ihmissuhteissa hän oppii, minkälainen hän on, minkälaisia muut ihmiset ovat, miten häntä kohdellaan ja miten hän itse vaikuttaa muihin ihmisiin. Lapsen mieleen syntyy malli yhdessä olemisesta. Tämä malli vaikuttaa siihen, miten ihminen myöhemmin ennakoii vuorovaikutustilanteita ja osallistuu niihin sekä miten hän havainnoi ja tulkitsee niitä. Toistuvat vuorovaikutuskokemukset varhaisvuosina vaikuttavat myös aivojen kehitykseen. Varhaisvuosien kokemusten ei kuitenkaan tarvitse leimata koko loppuelämää sillä asioiden tiedostaminen, työstäminen, kehittyminen ja kasvu on mahdollista koko loppuelämän. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut.)

Mahdollisimman hyvän vuorovaikutussuhteen syntymisen tukeminen vanhempien ja syntyvän lapsen välille on tärkeä haaste ja tehtävä neuvolatyölle. Tutkimukset korostavat äidin ja lapsen välisen vuorovaikutuksen ongelmien varhaisen tunnistamisen ja tukemisen mahdollisuuksia sekä tärkeyttä. Varhaisen vuorovaikutuksen on todettu ennustavan lapsen myöhempää kehitystä sekä hyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2008, 89.)

Onnistuneen kasvatuksen perustana on se, mitä varhaisessa vuorovaikutuksessa tapahtuu. Vanhempien sitoutuminen tulevaan lapseen alkaa jo sikiöaikana. Raskauden aikana koettu tunneperäinen kiintymys sikiöön ennakoii sitä, että äiti lapsen synnytyäkin kokee niin sanottuja ”äidillisiä tunteita”. Elinikäinen ihmissuhde kehittyy varhaisessa vuorovaikutuksessa kun äiti tai isä vaikuttavat vauvaansa ja vauva vanhempaansa. Tämä suhde on pohjana kaikille myöhemmille ihmissuhteille. Vanhempien kasvatustyö tapahtuu kaiken aikaa kaikissa arkisissa hoitotoimissa ja yhdessäolon hetkinä. Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsi muodostaa erillisen kiintymyssuhteen sekä äitiin että isään. (Lehtimaja 2007, 237.)

Riittävän hyvä vuorovaikutussuhde lapsen ja vanhempien välillä on nykytiedon valossa erityisen tärkeää. Lapselle rakentuu mielikuva maailmasta hyvänä paikkana, kun vanhempi on herkkä lapsensa viesteille, tulkitsee niitä oikein ja vastaa niihin johdonmukaisesti. Näin syntyy perusturvallisuuden tunne ja hyvä pohja itsetunnolle ja minäkuvalle. Riittävän hyvä varhainen vuorovaikutus ei vaadi erityisiä taikatemp-

puja. Lapsiperheen tavallinen arki toistuvine rutiineineen on riittävää lapsen hyvälle kasvulle. Kylvetys, vaipan vaihto, ruokailu, nukkumaan laittaminen, ulkoilu, leikkiminen, loruilu, lohduttaminen ja muut arjessa toistuvat turvalliset hetket ovat niitä, joissa kohdataan ja jaetaan arjen kuulumisia ja kokemuksia, osoitetaan ja jaetaan tunteita ja opetellaan yhdessä elämistä. Lapsi tarvitsee tunnetta siitä, että vanhempi nauttii hänen olemassaolostaan. Kullakin vauvalla ja vanhemmalla on oma perus-temperamentti. Se asettaa haasteita vauvan ja vanhemman väliselle vuorovaikutukselle ja muovaa sitä omannäköiseksi. Molemminpuolinen tutustuminen ja vauvan hoidon harjoittelu vievät aikaa, jokainen vanhempi on aluksi epävarma itsestään vauvan vanhempana. (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut.)

Vanhempien ja vauvan välistä vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta voidaan tukea perhevalmennuksen keinoin auttamalla vanhempia luomaan positiivinen mielikuva tulevasta vauvasta jo ennen vauvan syntymää. Vanhempien ja lapsen välistä vuorovaikutusta voidaan edesauttaa monella tasolla, tukemalla arkirytmien löytämisessä, kertomalla vauvojen erityispiirteistä, ohjaamalla vauvan hoidossa sekä tarjoamalla tietoa eri kehitysvaiheisiin liittyvistä asioista. Vanhempia autetaan löytämään myös uusia hoivaamisen tapoja. Vauvan myönteiset reaktiot vahvistavat vanhempien käsitystä omista kyvyistään hoitaa vauvaansa. (Haapio ym. 2009, 151.)

Kakon ym. tutkimuksessa (2007, 34-62) selvitettiin vanhempien mielipiteitä (N=112) perhevalmennuksesta ennen vauvan syntymää. Vuorovaikutus vauvan kanssa koettiin tärkeäksi aiheeksi, miltei puolet vastaajista koki tämän aiheen vastanneen tarpeita hyvin.

Pitkärannan ja Teelmäen haastattelututkimuksen (2012, 41-55) tavoitteena oli selvittää varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen tarvetta vanhempien (N=7) ja työntekijöiden (N=7) näkökulmasta. He perehtyivät tutkimuksessaan varhaisen vuorovaikutuksen tukemiseen vauvan syntyessä. Tutkimuksessa he haastattelivat vanhempia, joilla oli kokemusta vauvaperhepalveluista, joita olivat tässä tutkimuksessa muun muassa seurakunnat ja järjestöt. Haastatellut työntekijät olivat vastasyntyneiden osaston henkilökuntaa sekä äitiys- ja lastenneuvolan työntekijöitä. Vanhempien näkökulmasta tutkittiin miten tietoisia vanhemmat olivat varhaisesta vuorovaikutuksesta, mitä tukea perheet olivat saaneet ja mitä tukea he kaipaavat. Työntekijöiden näkökulmasta selvi-

tettiin miten varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen toteutuu vauvaperheiden palveluissa. Tutkimustuloksena ilmeni, että vanhempien ollessa tietoisia varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä, he eivät välttämättä tarvitse siihen tukea. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen toteutuu pääasiassa äitiys- ja lastenneuvolassa sekä sairaalan synnytysosastolla. Varhaisen vuorovaikutuksen tukemista tulisi lisätä kohdistamalla resursseja enemmän vanhempien tietoisuuden lisäämiseen, esimerkiksi kehittämällä perhevalmennusta ja työntekijöiden työtapoja. Vanhemmilta oli kysytty neuvolasta saadun varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta ja kaikki vanhemmat olivat kertoneet osallistuneensa perhevalmennukseen. Neuvolalta toivottiin, että työntekijä antaisi aikaa keskusteluille ja tukisi ja kannustaisi vanhempia. Neuvolan työntekijät kertoivat, että varhaiseen vuorovaikutukseen kiinnitetään erityisesti huomiota koti- ja neuvolakäynneillä. Kukaan vanhemmista ei kokenut, että neuvolassa tarjottu tuki olisi ollut turhaa. Vanhemmat toivoivat, että perhevalmennukseen voisi osallistua myös muiden kuin esikoislapsen kohdalla. Perhevalmennusta toivottiin järjestettävän useammin ja enemmän. Neuvolalta toivottiin tietoa siitä, kuinka paljon vauvan tulo muuttaa arkea. Neuvolalta toivottiin myös informaatiota vauvaperheille suunnatuista palveluista omalla paikkakunnalla.

### 2.2.3 Vauvan hoito

Vauva tuo mukanaan paljon iloa, mutta myös monenlaisia muutoksia arjessa. Vauvaa ei voi jättää mihinkään yksin ja hänen perustarpeensa on aina turvattava. Vauvasta huolehtimiseen sisältyy paljon rutiineja ja tilanteita, jotka luovat vauvalle turvallisuuden tunnetta mutta sitovat aikuisia. Vaikka vauvan hoitaminen palkitsee, se on välillä myös uuvuttavaa. Pienen vauvan hoito vaatii kärsivällisyyttä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2012, 76.)

Vanhemmuuden toteuttaminen alkaa vastasyntyneen vauvan hoitamisesta. Vastasyntyneen käsitteleminen voi pelottaa kokemattomia vanhempia. Perhevalmennuksen lastenhoitotunnilla opetellaan lapsen hoitoa ja silloin vanhemmat harjoittelevat hoitamista mielikuvissaan. Synnytys sairaalassa vanhemmat saavat oppia kädestä pitäen tarvittavat vauvan hoito-otteet, välineet ja toimintatavat. Neuvolan valmennuksessa äidit ja isät tarvitsevat käytännön ohjeiden lisäksi rohkaisua ja uskoa itseensä oman

lapsensa parhaina hoitajina. Vanhemmat tarvitsevat vinkkejä myös siihen, miten tottua alun vauvasidonnaisuuteen. (Haapio ym. 2009,160.)

Monelle tuoreelle vanhemmalle voi vauvan synnyttyä olla yllätys, että joku on heistä riippuvainen päivin ja öin, jatkuvasti. Uutuuden viehätysten mentyä ohi, voi arki tuntua rutiininomaiselta ja tylsältäkin. Pyykin peseminen, vauvan syöttäminen, nukkuttaminen ja kodin siivous toistuu päivästä toiseen. Erityisen raskaaksi arki voi muuttua, jos vauva on kovin itkuinen ja tyytymätön. (Haapio ym. 2009, 147.)

Perhevalmennuksessa on perinteisesti käsitelty vauvan hoitoon liittyviä asioita. Esimerkiksi vauvan itku ja lohduttaminen on hyvä käsitellä ja samalla kertoa vanhemmille, miten itkuun tulee vastata ja että vauvaa ei missään tilanteessa saa ravistella. Vauvan itku vaihtelee vauvasta riippuen, toiset itkevät enemmän, toiset vähemmän, mutta kaikki vauvat itkevät. Vauvan kanssa seurusteleminen heti alusta alkaen on erityisen tärkeää varhaisen vuorovaikutuksen kannalta. Vauvalle juttelu ei ole kaikille ihmisille luontevaa ja vanhempia voikin pyytää palauttamaan mieliin omia lastenlauluja tai -loruja omasta lapsuudesta. Vauvaa tulee katsoa silmiin ja hänelle tulee hymyillä, jotta vuorovaikutus vauvan kanssa lähtee toimimaan. Päivärytmistä ja vauvan temperamentista on hyvä kertoa valmennuksessa. Uusi perhe elää pienen vauvan ehdoilla eli vauvan vuorokausirytmii määräytyy pitkälti syömisen ja nukkumisen kautta. Vauvat saattavat nukkua 20 tuntia vuorokaudessa, mutta yksilölliset erot ovat suuria. Vaikka elämä kulkee vauvan ehdoilla, vanhempien on hyvä myös pysähtyä miettimään, mistä he itse saavat voimavaroja arjen pyörittämiseen. Vanhemmille on hyvä kertoa, että vauvan ollessa noin kolmen kuukauden ikäinen, alkaa päiviin jo muodostua säännöllistä rytmiä. Puhuminen muiden vanhempien kanssa auttaa jaksamaan ja toisilta voi saada vinkkejä jaksamiseen. Valmennuksen tavoitteena vauvan hoidon osalta tulisi olla muun muassa, että vanhemmat tunnistaisivat omat voimavaroensa ja luottaisivat itseensä vanhempina. Valmennustunnin jälkeen vanhempien tulisi tietää vauvan perushoitoon liittyvät asiat. Yhtenä tärkeänä tavoitteena on vanhempien tiedon lisääminen vauvan tarpeista ja keinoista niihin vastaamisen. Oleellista on, että vanhemmat tunnistavat miten arki tulee muuttumaan vauvan synnyttyä ja alkavat ajatuksissaan valmistamaan ratkaisumalleja tulevaan uuteen elämäntilanteeseen. Valmennuksen jälkeen vanhemmat osaavat myös etukäteen suunnitella miten arjen asiat ja menot saadaan parhaiten sujumaan. (Haapio ym. 2009, 161-171.)

Lehtisen ja Lindströmin tutkimuksessa (2003, 46-52) selvitettiin vanhempien (N=41) mielipiteitä perhevalmennuksen sisällöstä. Tutkimustuloksista ilmeni, että lapsen hoitoon liittyvistä asioista vanhemmat toivoivat eniten tietoa imetyksen onnistumisesta. Lisäksi haluttiin tietää mitä varusteita vauva tarvitsee äitiyspakkauksen lisäksi.

Kakon ym. tutkimuksessa (2007, 34-62) kysyttiin vanhempien (N=112) kokemuksia perhevalmennuksesta ennen vauvan syntymää. Tutkimuksessa kysyttiin valmennuksen asiasisällöstä, valmennuksen rakenteesta, muiden valmennusryhmän vanhempien merkityksestä ja ohjaajan toiminnasta. Asiasisällöistä vauvan hoitoon liittyvät asiat koki 22.3 prosenttia vastanneista vastanneen omia tiedon tarpeita todella hyvin ja puolet vastaajista koki aiheen vastanneen omia tiedon tarpeita hyvin. Vain 6.2 prosenttia vastaajista koki vauvan hoidon käsittelyn vastanneen tarpeita vähän.

Hiltusen ja Iivosen opinnäytetyössä (2011, 26-30) kartoitettiin haastattelemalla ensimmäistä lastaan odottavien perheiden (N=5) odotuksia ja kokemuksia perhevalmennuksesta Turussa. Tulosten mukaan vanhemmat olivat pääasiassa tyytyväisiä perhevalmennuskertoihin. Tärkeimpänä asiana koettiin synnytyksen ja vauvan hoidon käsittely, jonka olisi toivottu olevan konkreettisempaa ja käytännönläheisempää esimerkiksi nuken avulla. Perheet tiesivät, että näitä asioita käsitellään synnytyssairaalassa, mutta kokivat tarpeelliseksi näitä asioita käsiteltävän ja harjoiteltavan jo aikaisemmin. Perheet olisivat myös toivoneet videoiden esittämisen sijasta konkreettisempaa käytännön harjoittelua erityisesti vauvanhoitoa koskien. Perheet kokivat turhauttavaksi valmentautua tämän tyyppisiin asioihin pelkästään videoiden välityksellä, sillä synnytystä ja vauvanhoitoa ei kuitenkaan voida suorittaa median kautta.

Korhosen ja Penttisen haastattelututkimuksessa (2010, 23-27) tutkittiin vanhempien (N=4) kokemuksia perhevalmennuksesta ja kysyttiin kehittämisideoita. Vanhemmat toivat esille runsaasti erilaisia perhevalmennuksen kehittämisideoita. Vanhemmat olivat jääneet kaipaamaan enemmän lapsen hoitoon liittyviä ohjeita. Vanhemmat toivoivat esimerkiksi tietoa imeväisikäisten ravitsemuksesta sekä tietoa pikkulasten yleisimmistä infektioista ja hoitomuodoista. Konkreettiset neuvot vauva-arkeen olisi koettu hyödyllisiksi. Kehittämisideana oli noussut esille myös perhevalmennuskertojen jatkuminen synnytyksen jälkeen.



#### 2.2.4 Vertaistuki

Vertaistuella tarkoitetaan toisessa samassa elämäntilanteessa olevan antamaa sosiaalista tukea. Sosiaalinen tuki on tietoisuutta siitä, että on olemassa toisia ihmisiä, joilta voi saada emotionaalista ja tiedollista tukea sekä käytännön apua. Pienryhmissä vanhemmat saavat jakaa keskenään arjen asioita ja käyttökelpoista tietoa, joka avaa uusia näkökulmia ja auttaa jäsentämään omaa elämäntilannetta. Tätä vertaistukea tarvitaan asiantuntijoilta saadun tiedon lisäksi. Ryhmät antavat mahdollisuuden jakaa kokemuksia muiden kanssa. Ryhmissä syntyneet ihmissuhteet lujittavat perheiden sosiaalista verkostoa. Ryhmät ovat lisänneet äitien voimavaroja selvittää arjen tilanteista ja auttaneet arjen hallinnassa sen lisäksi että ovat tuoneet iloa arkeen. Ryhmätilanteissa parhaimmillaan monien pulmien yleisyys tulee sille ja niille löytyy ratkaisua kun niistä uskalletaan puhua. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2004, 113.)

Parit saavat parhaiten vertaistukea muilta ryhmään osallistuvilta, jos heidän odotuksensa on suunnilleen yhtä pitkällä ja he asuvat samalla asuinalueella. Perhevalmennukset kannattaa toteuttaa ilta-aikaan, jotta useimmiten molemmilla vanhemmilla on mahdollisuus osallistua. Ensimmäistä valmennusta pidettäessä tulee pyrkiä luomaan leppoisa ilmapiiri. Vanhempia kannattaa pyytää esittäytymään ja kertomaan esimerkiksi nimensä lisäksi koska on vauvan laskettu aika ja asuinalue. Valmennuksen valmistelussa tulee huomioida monikko perheiden, yksinhuoltajien ja sateenkaari-vanhempien tarpeet. Yleensä valmennukseen osallistuvat tiedetään etukäteen. (Haapio ym. 2009,79.) Näiden tietojen tulisi välittyä myös sille lastenneuvolan terveydenhoitajalle, joka pitää lastenhoitotunnin, koska hän ei välttämättä tunne odottavia pariskuntia lainkaan.

Lehtisen ja Lindströmin tutkimuksessa (2003, 46-52) selvitettiin vanhempien (N=41) kokemuksia perhevalmennuksen sisällöstä. Tutkimustuloksista ilmeni, että melkein puolet vanhemmista koki tutustumisen toisiin vanhempiin tärkeäksi. Saman verran vanhemmista koki kuitenkin, että keskustelu muiden kanssa oli jäänyt vähäiseksi perhevalmennuksessa. Tutustuminen toisiin vanhempiin olisi vastanneiden mielestä ollut helpompaa, jos ensimmäisellä valmennuskerralla jokainen olisi esitellyt itsensä.

Kakon ym. tutkimuksessa (2007, 34-62) selvitettiin vanhempien mielipiteitä (N=112) perhevalmennuksesta ennen vauvan syntymää. Vertaistuen ja perhevalmennusryhmän muilla osallistujilla oli merkitystä vanhemmille, avoimissa kysymyksissä 36 vastaajaa mainitsi, että oli tärkeää jakaa mielipiteitä ja huolenaiheita. Vastaajista 22 mainitsi, että oli tärkeää tutustua muihin saman alueen vanhempiin.

Järvisen ym. tutkimuksessa (2008, 39-51) selvitettiin vanhempien (N=56) kokemuksia synnytyksen jälkeisiltä valmennuskerroilta. Vertaistuki ja sen merkitys vanhemmuudessa koettiin tärkeäksi ja myös perheiden kohtaamispaikkojen tärkeys nousi esille.

Viljamaan (2003,107-116) Neuvola tänään ja huomenna –tutkimuksessa pohdittiin mitä 2000-luvun vanhemmat (N=506) odottavat neuvolapalveluilta. Vanhemmat kaipasivat vertaistukea lähemmäksi perheen arkea. Vanhemmat arvioivat neuvolan perhekeskeisen vertaistuen mahdollistavan työtteen toteutuneen vain keskinkertaisesti. Tähän sisältyi muun muassa pienryhmätoiminta.

Pietilä- Hellan väitöstutkimuksessa (2010) selvitettiin, muodostuuko perhevalmennuksessa vanhempien kesken vertaisuutta, vertaisryhmätoimintaa ja vertaistukea. Tutkimus liittyi Espoon uudentyyppiseen perhevalmennuskokeiluun, jossa valmennus jatkuu vauvan synnyttyäkin. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla 8 äitiä ja 6 isää kahdesti, vuoden välein. Tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kertoivat, että perhevalmennuksen aikana valmennusryhmäläisten välisissä suhteissa tapahtui muutoksia. Toisista, ennestään tuntemattomista vanhemmista, tuli vertaistuttavia. Vanhemmat kuvaisivat näitä ihmisiä merkittäviksi itselleen. Äidit olivat yhteydessä toisiinsa lähes päivittäin ja isät tapasivat valmennustapaamisissa. Isät kertoivat saaneensa toisilta isiltä tukea isänä olemiseen.

### 2.3 Rauman terveyskeskuksen perhevalmennus

Raumalla äitiys- ja lastenneuvolatoiminnassa työskentelee yhteensä 17 terveydenhoitajaa, joista 11 toimii lastenneuvolassa. Neuvolatoiminnan osastonhoitaja Komminahon mukaan (henkilökohtainen tiedonanto 5.5.2014) Raumalla syntyy vuosittain

noin 400 vauvaa. Vuonna 2013 Raumalla syntyi 384 vauvaa, joista perheen ensimmäisiä oli 147.

Raumalla perhevalmennus toteutetaan noin yksitoista kertaa vuodessa ja kerralla valmennukseen osallistuu noin kymmenen vanhempaa. Raumalla perhevalmennus sisältää yhteensä viisi valmennuskertaa, joista kaksi käsittelee synnytystä, yksi hampaiden hoitoa, yksi parisuhdetta sekä yksi vauvan hoitoa. Vanhemmat saavat äitiysneuvolasta tiedon valmennuskerroista päivämäärineen. Äitiysneuvolan terveydenhoitajat vastaavat synnytykseen liittyvistä valmennuskerroista, suuhygienisti suun terveyteen liittyvistä asioista ja parisuhdeillasta vastaa terveydenhoitaja parinaan psykologi. Lastenhoitotunti on lastenneuvolan terveydenhoitajan vastuulla. Tämä projekti rajattiin käsittelemään lastenhoitotunnin sisältöä.

### 3 PROJEKTISSA KÄYTETYT MENETELMÄT

Sana projekti on peräisin latinasta ja tarkoittaa ehdotusta tai suunnitelmaa. Suomen kielessä projekti-sanasta voidaan synonyyminä käyttää sanaa hanke. Projekti on ker- taluonteinen tehtävä, joka alkaa ja päättyy. Projekti ei ole siis jatkuvaa toimintaa, vaan tehtäväkokonaisuus, jolla on etukäteen suunniteltu alkamis- ja päättymisajan- kohta eli elinkaari. Projekti jakaantuu elinkaarensa aikana useisiin eri vaiheisiin. Pro- jektin elinkaari sisältää aina perustyövaiheet, jotka ovat perustaminen, suunnittelu, toteutus ja päättäminen. Projekti perustetaan, kun jokin tuote tehdään ensimmäistä kertaa tai kun jo käytössä olevia menetelmiä halutaan muuttaa. Projektitoiminnalle on ominaista, että siinä kehitetään jotain uutta. (Ruuska, 2006, 18, 21, 27-28.)

#### 3.1 Projektiryhmätyöskentely

Projektiryhmällä tarkoitetaan projektiin nimettyjä asiantuntijoita, jotka vastaavat pro- jektin käytännön toteutuksesta. Ryhmätyö on usein tarkoituksellisin tapa toimia, sillä projekteissa eteen tulevat ongelmat ovat usein monimutkaisia, eikä niitä voida rat- kaista pelkästään yksittäisen henkilön tietämyksen varassa. Lisäksi ratkaisuille on

tavallisesti vaikutusta myös muiden työhön. (Ruuska 2012, 150). Ryhmätyön soveltamisessa kannattaa käyttää harkintaa, sillä ryhmätyö kuluttaa aikaa ja syö voimavaroja. Ryhmä on parhaimmillaan ideoinnissa ja ongelmien ratkaisemisessa, mutta ei keskittymistä vaativissa suunnittelu- ja toteutustehtävissä. Yksilötyö soveltuu esimerkiksi tilanteisiin, joissa henkilöllä on riittävä asiantuntemus tehtävästä suoriutumiseen tai aikaa tehtävän hoitamiseen on niukasti. Parityöskentelyn käyttö edellyttää, että aikaa on enemmän käytettävissä. Pienikin vihje työparilta saattaa auttaa, kun sopivan ratkaisun löytämiseksi tai asian eteenpäin viemiseksi tarvitaan toisen mielipidettä. Eri työskentelymuotojen käyttö ja soveltuvuus vaihtelevat tehtävän mukaan. Projektin valmisteluun ja käynnistämiseen liittyy usein ideointia sekä erilaisten ratkaisuvaihtoehtojen selvittämistä ja arviointia. Näissä tehtävissä ryhmätyön merkitys korostuu. Suunnitteluvaihe on tyypillisesti kaikkien kolmen työskentelymuodon yhdistelmä. Ongelmia ratkotaan suunnitteluryhmissä, mutta itse toimenpiteet hoidetaan pienemmällä joukolla. Toteutusvaiheessa suunnittelun tuloksena rajatut kokonaisuudet annetaan sopiville henkilöille tehtäväksi. Työskentelytapa on intensiivisempi ja pääpaino on yksilötyöskentelyssä. Projektin lähestyessä loppuaan, siirrytään taas vuorovaikutteisempaan suuntaan, kun työn tuloksia todennetaan ja arvioidaan. Virheiden korjaus on yksilötyötä, mutta ratkaisuja voidaan testata sekä yksilö- että parityönä tai suuremmalla joukolla. (Ruuska, 2006, 158-163.)

### 3.2 Power Point- esityksen laadinta

Perhevalmennuksen luentomaisen opetuksen tueksi sopii audiovisuaalisten laitteiden käyttäminen. Audiovisuaalista materiaalia ovat erilaiset video-, kalvo- ja Power Point- esitykset. Kyseiset materiaalit sopivat luennon ja selittämisen apuvälineeksi, mutta ne yleensä passivoivat osallistujia ja heikentävät osallistumista, jos koko esitys on rakennettu niiden varaan. Liiallinen teknisyytys saattaa heikentää osallistujien tunnepuolen osallistumista ja estää vuorovaikutusta ja vertaistukea. Esitettävän materiaalin tulee olla ulkoasultaan siisti ja tekstin tulee erottua kunnolla taustasta. (Haapio ym. 2009, 67-69.)

Esitysgrafiikkaohjelmissä kuten Power Pointissa on paljon työkaluja, joilla voidaan käsitellä ja luoda kuvallista materiaalia. Kuvamateriaalin avulla yleisö tavoitetaan

myös tunnetasolla tehokkaasti. Diaesitys on mielletävä kokonaisuudeksi myös kuvia valittaessa. Diaesityksen yksittäisten diojen kuvien tulisi sopia tyyllillisesti ja värityksellisesti yhteen. (Lammi 2009, 148,154.) Yksittäisillä aihekokonaisuuksilla on suotavaa olla omat diat. Esitettävien diojen määrä kannattaa rajata ja yhdellä dialla tulee olla vain vähän asiaa. Power Point- diojen koristelu erilaisilla kuvioilla ja väreillä tekee niistä helposti epäselviä. (Haapio ym. 2009, 67-69.)

Power Point- esityksen sisältö kannattaa selittää omin sanoin, eikä niiden osittainen peittäminen ole suotavaa, koska osallistuja saattaa lähteä arvuuttelemaan mitä asiaa peitellään sen sijaan että keskittyisi olennaiseen. Esityksen aikana tulisi muistaa säilyttää katsekontakti yleisöön ja suunnata puhe heille. (Haapio ym. 2009, 67-69.)

Vanhemmat ovat erilaisia oppijoita. Video-opetuksesta voivat hyötyä ne osallistujat, joiden on vaikea oppia asioita pelkästään kuuntelemalla tai lukemalla ja joiden on helpompi oppia katsomalla. Videoleike voidaan toistaa joko diaan upotetussa pienemmässä kehyksessä tai koko näyttöruudun kokoisena. Aiheeseen liittyvä videoleike on tehokas elementti diaesityksessä, koska se tuo vaihtelua ja havainnollistaa esitettyä asiaa paremmin kuin pitkä selostus ja suuri määrä kuvia. Ääni- ja videotiedostoja käytettäessä on huomioitava tekijänoikeuslaki. Videosta on mielekästä näyttää vain käsiteltävän asian kannalta olennaisia kohtia ja vanhempien tarkkaavaisuutta kannattaa ohjata aiheen kannalta olennaiseen esimerkiksi muutamalla johdantosanalla. Esitettävät videot eivät saisi olla liian vanhanaikaisia., ettei vanhempien huomio kiinnity epäolennaisiin seikkoihin. Videon esittämisen jälkeen tulisi jäädä aikaa mahdollisille kysymyksille ja keskustelulle. (Haapio ym. 2009, 67-69, Lammi 2009, 147.)

## 4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin aiheena on perhevalmennukseen liittyvän lastenhoitotunnin kehittäminen työpaikassani lastenneuvolassa, jossa toimin terveydenhoitajana. Projektin tarkoituksena on uudistaa vanhemmille esitettävä sähköisessä muodossa oleva Power Point –esitys.

Tavoitteena on, että lastenneuvolan terveydenhoitajat saavat käyttöönsä toimivan esityksen, jonka avulla on helppo toteuttaa lastenhoitotunti osana perhevalmennusta. Esityksen sisältöä muokataan niin, että siinä käsitellään vauvan hoitoon liittyvien asioiden lisäksi vanhemmuutta, parisuhdetta, varhaista vuorovaikutusta, vertaistukea ja perheille tarjolla olevia palveluja Raumalla. Projektin tavoitteena on myös se, että tulevat vanhemmat tietävät vauvan syntymän mukanaan tuomat muutokset arjessa ja tietävät mitä palveluja lapsiperheille on tarjolla Raumalla sekä saavat mahdollisuuden vertaistukeen valmennuksessa. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisina tavoitteina on saada kokemusta projektityyppisen työn tekemisestä sekä lisätä omia tietotekniikan taitoja. Tavoitteena on myös oppia enemmän perhevalmennuksesta ja sen kehittämisestä.

## 5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projektin ensimmäinen vaihe on tarpeen tunnistaminen. Tässä vaiheessa päätetään erityisesti hankkeen lopputuloksesta. Suunnitteluvaiheessa on tärkeää antaa alustavan idean kypsymiselle riittävästi aikaa. Keskeistä on korostaa uuden kehittämistä. Projektin tavoitteiden asettaminen on tärkeä osa suunnitteluvaihetta. Tavoitteiden on oltava saavutettavia ja realistisia. Tavoitteet antavat perussuunnan projektille koko sen elinkaaren ajan. Myös projekteilla saavutettujen tulosten arviointi on mahdollista vain, kun niitä verrataan asetettuihin tavoitteisiin. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 122-123.)

## 5.1 Kohderyhmän kuvaus

Projekti toteutettiin Rauman kaupungin sosiaali- ja terveysviraston neuvolatoiminnassa. Projektin kohderyhmänä ovat lastenneuvolan terveydenhoitajat, sillä Power Point-esityksestä on tarkoitus tulla toimiva työväline lastenhoitotunnin toteuttamisessa. Kohderyhmänä ovat myös ensimmäistä lastaan odottavat vanhemmat, joille esityksen on tarkoitus antaa tietoa muun muassa vanhemmuudesta, parisuhteesta, varhaisesta vuorovaikutuksesta vauvan hoitoon liittyvistä asioista sekä Rauman kaupungin tarjoamista palveluista perheille.

## 5.2 Resurssi- ja riskianalyysi

Projektiin liittyy aina epäonnistumisen vaara. Käytännössä ongelmat pohjautuvat usein puutteellisiin resursseihin, aikataulujen epärealistisuuteen, tavoitteiden epäselvyyteen, projektihenkilöstön sitoutumattomuuteen, suunnitteluun, tiedon välityksen puutteellisuuteen, tavoitteiden ja resurssien muuttumiseen sekä erilaisiin ristiriitaitilanteisiin projekti- ja taustaorganisaation välillä. (Paasivaara ym. 2008, 128.) Projektin tuotoksen suunnittelussa ja toteutuksessa minulla on projektiryhmä, johon kuuluu kuusi lastenneuvolan terveydenhoitajaa. Projektiryhmässäni on riittävästi terveydenhoitajia mukana ja ajankäyttö on suunniteltu etukäteen varaamalla kalentereihin tähän tarkoitukseen käytettävä aika ja paikka. Tarkoitukseni on toteuttaa Power Point-esitys tietoteknisin menetelmin. Aion kysyä lupaa asiakkailtani kuvata perheen vauvaa, vauvan hoitovälineitä tai esimerkiksi vauvan kylvetystilannetta. Toivon saavani kuvattua videon esimerkiksi kylvetystilanteesta jonkun perheen kotona.

Projektin hallinta on epävarmuuden ja vaihtelevien olosuhteiden hallintaa. Riskien hallinnan tehtävänä on vähentää tätä epävarmuutta. Riskien hallinta on varautumista odottamattomiin tilanteisiin. Riskien hallinta on yksinkertaisesti jokin menetelmä, jonka avulla voidaan todeta, että mahdolliset projektiin kohdistuvat riskit on tunnistettu ja tarvittaviin toimenpiteisiin on varauduttu. (Ruuska 2012, 248.)

Riskinä on aikataulun ja tietotekniikan pettäminen. Power Point –esitykseen on suunnitteilla video ja on epävarmaa, toimiiko video työpaikkamme tietokoneilla. Riskinä on myös projektiryhmän kokoontumisaikataulussa pysyminen ja saanko vanhemmilta luvan kuvata vauvoja ja löydäkö käyttökelpoisia kuvia esimerkiksi internetistä. Lastenhoitotuntiin on varattu aikaa noin kaksi tuntia ja asiaa on paljon. On vaikea arvioida, saako tässä ajassa kaiken oleellisen esitettyä.

### 5.3 Arviointisuunnitelma

Projektin onnistumisen arviointi on jossain määrin aina mielipidekysymys. Lopputuotteen sisällön ja laadun mittaaminen on hankalaa, kun kyseessä ei ole esimerkiksi numeeriset arviot kuten kustannusarvio. Projektin laadullista onnistumista on mahdollista määritellä, ellei ensin sovita, mitä sillä tarkoitetaan ja millä kriteereillä projektin toteutusprosessin voidaan katsoa onnistuneen. Projektin käynnistysvaiheessa on projektiryhmän, tilaajan ja käyttäjien päästävä yhteisymmärrykseen projektin lopputuotteen sisällöstä ja ominaisuuksista. Yhteinen näkemys sisällöllisestä laadusta on välttämätöntä myös siksi, että sen perusteella voidaan muun muassa rajata projektin tehtävät, tarkentaa resurssiarviot sekä kiinnittää aikataulut. (Ruuska 2012, 277.)

Arviointimuodot voidaan jakaa karkeasti itsearviointiin ja ulkopuoliseen arviointiin. Samalla voidaan puhua projektin sisältä tai ulkopuolelta tapahtuvasta arvioinnista. On tärkeää, että projektin merkityksestä saadaan mahdollisimman luotettava käsitys. Itsearviointia on alettu viime aikoina painottaa yhä enemmän. Itsearviointilla tarkoitetaan projektiorganisaation jäsenten itse toteuttamaa oman toiminnan kriittistä arviointia. Se tapahtuu parhaimmillaan sekä toteuttamis- että päättämisyvaiheessa. Ulkopuolista arviointia käytetään kun halutaan projektista puolueeton näkemys. (Paasi-vaara ym. 2008, 141.)

Pyydän kaikilta lastenneuvolan terveydenhoitajilta suullisen palautteen 28.4.14 kun esittelen heille uudistetut lastenhoitotunnin Power Point- diat kuukausikokouksessamme. Terveydenhoitajat voivat keskenään yhteisessä kokouksessa keskustella ajatuksistaan lastenhoitotuntiin liittyen ja tarvittaessa tehdä muutoksia sisältöön myö-



hemminkin. Tarkoitukseni on pitää projektipäiväkirjaa projektin ajan muistini tukena.

Projektityönä toteutetun lastenhoitotunnin onnistuneisuutta voidaan myös arvioida esimerkiksi palautekyselyllä toissijaiseltakin kohderyhmältä eli vanhemmilta. Lastenhoitotunnin jälkeen voi perheiltä pyytää suullisen tai kirjallisen palautteen valmistuksesta kysymällä esimerkiksi, saivatko he mielestään riittävästi tietoa esimerkiksi vauvan hoidosta ja tarvikkeista, varhaisesta vuorovaikutuksesta, vauvan vaivoista, vauvan unesta ja imetyksestä. Tämän kyselyn toteuttaminen on vielä epävarmaa johtuen aikataulusta.

## 6 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektin toteutus pääsee alkamaan, kun projektisuunnitelma on valmis ja resurssit ovat kunnossa. Projektinvetäjän on oltava projektin aikana selvillä siitä, mitä seuraavaksi tapahtuu ja mihin sillä pyritään. Toteuttamisvaiheessa on tärkeä ylläpitää henkilöstön motivaatiota ja luoda hyvää ilmapiiriä. Pienillä asioilla voi olla suuri vaikutus. Palkitsemiskeinona voi olla niinkin pieni asia kuin pullakahvit. Projektityö on ryhmätyötä, jossa viestintä on avainasemassa. (Paasivaara ym. 2008, 132-133.)

Projektin suunnittelu alkoi syksyllä 2013 opinnäytetyöntekijän ajatuksesta uudistaa perhevalmennuksen lastenhoitotunnin sisältöä osana opintoihin liittyvää projektiopinnäytetyötä. Opinnäytetyöntekijä oli yhteydessä asiasta Rauman kaupungin neuvolatoiminnan osastonhoitajaan. Idea otettiin esille lastenneuvolan kuukausikokouksessa marraskuussa 2013 ja silloin myös kysyttiin halukkaita osallistujia projektiin mukaan. Sovittiin, että viisi lastenneuvolan terveydenhoitajaa lähtevät suunnittelemaan lastenhoitotunnin sisältöä yhdessä opinnäytetyöntekijän eli projektinvetäjän kanssa. Kaksi ensimmäistä tapaamiskertaa saatiin sovittua tässä kokouksessa.

Projektin oli tarkoitus olla valmis toukokuussa 2014. Aiheseminaari joulukuussa 2013 antoi ideoita projektin sisältöön ja suunnitteluseminaari tammikuussa 2014 aut-

toi jäsentämään asioita enemmän. Projektisuunnitelmasta kävi ilmi projektin aikataulu ja muut tarvittavat asiat. Kirjallinen sopimus opinnäytetyön tekemisestä saatiin maaliskuussa 2014. Projektiryhmän kaksi ensimmäistä tapaamista olivat 15.1.14 sekä 28.2.14. Kolmas tapaamiskerta sovittiin pidettäväksi 11.4.14. Helmikuussa 2014 sovittiin neuvolatoiminnan osastonhoitajan kanssa tuotoksen esittämisestä neuvolan kuukausikokouksessa 28.4.14. Osastonhoitaja huolehti, että kokouksen esityslistassa oli aika varattuna esitykselle ja kutsui terveydenhoitajat kokoukseen. Helmikuussa projektinvetäjä perehtyi äitiysneuvolan perhevalmennuksessa käyttämiin dioihin ja niiden sisältöön. Lisäksi projektinvetäjä osallistui keväällä 2014 parisuhdeiltaan, jotta parisuhdeillan sisältö tulisi tutuksi ja välttyttäisiin mahdollisilta päällekkäisyyksiltä sisällössä.

Projektiryhmä kokoontui kolme kertaa kolmen tunnin ajaksi miettimään lastenhoitotunnin sisältöä. Ensimmäisellä kerralla tammikuussa 2014 käytiin kahvittelun lomassa läpi aikaisemmin käytössä ollutta esitystä ja pohdittiin mitä muutoksia uuteen tullaan tekemään. Keskustelua piti johdatella usein takaisin aiheeseen, sillä herkästi projektiryhmäläiset lähtivät muistelemaan menneitä valmennuskertoja ja aikanaan käytössä olleita kalvoja tai tarvikkeita. Yhdessä todettiin, että edellisen esityksen materiaali ei ole asiana vanhentunutta, mutta esimerkiksi edellisessä esityksessä olevat kuvat ovat vanhentuneita. Tällä ensimmäisellä kerralla saatiin sovittua tulevan esityksen sisällyksestä. Seuraavaa tapaamiskertaa varten sovittiin, että projektinvetäjä tekee alustavan esityksen, johon on jo esityksen kuvitus ja värit valittu. Apua Power Point- diaesityksen laadinnassa saatiin sairaanhoitajaopiskelijalta, joka suoritti harjoittelujaksoaan lastenneuvolassa. Opiskelijan kanssa yhdessä etsimme sopivia kuvia esityksen ja niitä löytyikin hyvin Power Pointin kuvatiedostosta. Ajatuksena oli käyttää valokuvia taustakuvina, ei piirrettyjä kuvia. Power Point- ohjelmalla oli mahdollista asettaa valittu kuva taka-alalle ja kirjoittaa teksti kuvan päälle. Projektinvetäjän ajatuksena oli, että uudessa esityksessä ei ole erillisiä valokuvia esimerkiksi vauvan vaunuista ja tuteista, koska mallit muuttuvat niin nopeasti ja vanhemmat yleensä ovat kiinnostuneita itsenäisesti etsimään tietoa ja kuvia tarvikkeista muun muassa internetistä.

Toisella projektiryhmän tapaamiskerralla esiteltiin tämä alustava esitys sairaanhoitajaopiskelijan vielä mukana ollessa ja siihen tehtiin muutoksia ja lisäyksiä. Valitut kuvat ja värit sopivat muille projektiryhmäläisille. Yksi alunperin mukana olleista projektiryhmän jäsenistä ilmoitti, ettei jatka ryhmässä mutta sen sijaan kaksi muuta lastenneuvolan terveydenhoitajaa olivat mukana tällä toisella tapaamisella. He antoivat arvokkaita ideoita tuotokseen. Tällä tapaamiskerralla tuntui, että kaikki olivat innoissaan asiasta ja toivat mielellään mielipiteitään ja ideoitaan esille. Niitä pyrittiin toteuttamaan yhteisymmärryksessä ja niin, ettei jäädä liian pitkäksi aikaa miettimään esimerkiksi kielioppiasioita. Yksi projektiryhmäläisistä tekee äitiys- ja lastenneuvolatyötä ja näin ollen häneltä saatiin hyviä ajatuksia siihen, mitä asioita on jo synnytykseen liittyvässä valmennuksessa vanhemmille kerrottu ja mitä kannattaa kertoa lastenhoitotunnilla.

Kolmannella ja viimeisellä tapaamiskerralla huhtikuussa projektiryhmässä sovittiin esitettävien dioiden järjestys ja täydennettiin sisältöä. Lopuksi sovittiin, että projektinvetäjä lisää vauvan kylvetysvideon vielä esitykseen. Tällä kerralla yhteinen sävel tuntui olevan välillä kateissa ja jopa kyllästymistä aiheeseen oli havaittavissa. Kakukukahvit kuitenkin loivat mukavan ilmapiirin tapaamiselle ja diat saatiin lähestulkoon valmiiksi.

Opinnäytetyöntekijän alkuperäisenä ideana oli kysyä lupaa joltakin asiakasperheeltä saada kuvata vauvan kylvetystilanne kotioloissa. Ideoiden etsimisen seurauksena internetistä löytyi Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin nettisivuilta opinnäytetyönä tehty vauvan kylvetysvideo nimeltä ”Meidän vauvan ensikylpy”. Projektityönä toteutetun kylvetysohjausvideon lasta odottaville ja vastasyntyneen vanhemmille on tehnyt Eeva Takkunen Oulun seudun ammattikorkeakoulussa vuonna 2011. Opinnäytetyöntekijä otti puhelimitse yhteyttä vastasyntyneiden vuodeosaston osastonhoitajaan, joka ohjeisti ottamaan yhteyttä Oulun tv-keskukseen, jossa video oli kuvattu. Sain mahdollisuuden tilata kyseinen video Rauman lastenneuvolan käyttöön sekä osastonhoitajalta luvan tähän myös.

Valmis diaesitys (LIITE1) ja postitse tilattu Meidän vauvan ensikylpy-video esitettiin lastenneuvolan kuukausikokouksen yhteydessä 28.4.14. Aikaa esitykseen oli varattu tunti. Esitystä oli kuulemassa 9 lastenneuvolanterveydenhoitajaa, yksi äitiysneuvolan

terveydenhoitaja sekä neuvolatoiminnan osastonhoitaja. Yksi terveydenhoitajista kirjoitti esityksen aikana suulliset kommentit paperille. Pyysin kuulijoita pohtimaan esityksen aikana esityksen ulkoasun lisäksi sen sisältöä, eli käsitelläänkö esityksessä riittävästi vanhemmuutta, parisuhdetta, varhaista vuorovaikutusta, vertaistukea ja Raumalla tarjolla olevia palveluja lapsiperheille. Lisäksi pyysin kuulijoita arvioimaan ehtiikö diaesityksen esittää vanhemmille sille varatussa ajassa eli noin 90 minuutissa.

## 7 PROJEKTIN ARVIOINTI

### 7.1 Projektin etenemisen arviointi

Projekti eteni suunnitellusti. Kaikki sovitut tapaamiset pitivät ja aikataulussa pysyttiin koko ajan. Yhteistyö projektiryhmän kanssa sujui mutkattomasti. Projekti selkeästi alkoi ja päättyi. Alkuperäinen idea kuvata vauvan kylvetystä jonkun perheen kotonä jäi tekemättä, koska sopiva kylvetysvideo löytyi internetistä ja oli ostettavissa kohtuulliseen hintaan. Video toimi hyvin tilassa, jossa lastenhoitotunti toteutetaan. Palaute ensisijaiselta kohderyhmältä eli neuvolan terveydenhoitajilta toteutui aikataulun mukaan. Palautteen saaminen toissijaiselta kohderyhmältä eli vanhemmilta jäi aikataulusta johtuen toteutumatta.

### 7.2 Tuotoksen arviointi

Tässä projektissa tuotteena on sähköinen Power Point-esitys (LIITE1). Dioja esityksessä on 35 kappaletta ja se tehtiin Microsoft Office Power Point- ohjelmalla. Apua saatiin sairaanhoitajaopiskelijalta, jolla oli kokemusta diojen tekemisestä. Power Point- materiaali on laadittu mahdollisimman selkeäksi. Taustaväri on rauhallisen vaalea ja jokaisessa diassa on taustalla vauvan tai jonkin tarvikkeen kuva. Jokainen teema on otsikoitu selkeästi. Apusanoja on käytetty melko paljon ja jokainen esittäjä voi itse lisätä asioita kertomalla teemoista laajemmin. Opinnäytetyön teoriaosuudesta

löytyy lisätietoa teemoihin. Video on jokaisen vanhemman uudelleen katsottavissa internetissä.

Valmiista diaesityksestä tuli opinnäytetyöntekijän tavoitteiden mukainen ja ulkoasultaan suunnitelmien mukainen. Valmiit diat esiteltiin neuvolatoiminnan kuukausikouksessa ja terveydenhoitajat antoivat suullista palautetta ulkoasusta, sisällöstä ja esitykseen varatun ajan riittävydestä. Esitys otetaan käyttöön kesällä 2014.

Terveydenhoitajat arvioivat esityksen ulkoasua selkeäksi, siistiksi, yhtenäiseksi, harmoniseksi, miellyttäväksi ja rauhalliseksi. Hyvänä pidettiin sitä, että taustakuvissa oli sekä isä että äiti ja sitä, että yksinhuoltajat oli huomioitu. Dioja pidettiin ytimekkäinä ja ajanmukaisina sekä tyylikkäinä. Diojen järjestystä pidettiin loogisena. Diojen värisävyyn oltiin kaiken kaikkiaan tyytyväisiä.

Esityksen sisällöstä terveydenhoitajat olivat sitä mieltä, että asiaa on riittävästi ja sopivasti, ”infoähkyä” ei esityksestä synny. Vanhemmuusosio koettiin hyväksi kuten Raumalla tarjottavat palvelut- osiokin. Keskeisempien asioiden koettiin tulevan hyvin esille. Esityksen katsottiin olevan sopiva, ei ”liian valmis”. Esitystä kuvattiin myös ”runsaaksi tietopaketti”. Vauva- arjesta koettiin saatavan kattavasti tietoa. Esitettävän videon katsottiin antavan hyvää tietoa hyvä kokemattomalle vanhemmalle.

Esityksen käytettävästä ajasta terveydenhoitajat totesivat, että esityksen ehtii pitäämään sille varatussa ajassa ja silti jää väljyyttä niin tunnin pitäjälle kuin vanhemmille kysymysten esittämiseenkin. Yhdessä todettiin, että uuden esityksen kanssa pitää harjoitella ajankäyttöä ja miettiä mitä itse puhuu.

Tuotoksesta pyydettiin myös ulkopuolista arviota yhdeltä asiakasperheen äidiltä, jolla on 1-vuotias lapsi. Hän kuvasi esitystä selkeäksi sekä sisällöltään että visuaalisesti. Hän koki esityksen mielenkiintoisena ja tiiviinä pakettina, joka sisälsi oleelliset asiat ja oli tehty nimenomaan vanhempien näkökulmasta. Esityksen koettiin myös sisältävän tärkeää informaatiota vauvan hyvinvoinnin tukemista ajatellen ja selkokielellä.

### 7.3 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Projektille asetettu tavoitteet saavutettiin hyvin näin nopeassa aikataulussa. Terveydenhoitajat saavat käyttöönsä selkeän esityksen ja sen avulla lastenhoitotunti on helppo toteuttaa. Vanhempien mielipiteitä uudistetusta esityksestä ei nyt saatu ajankäytöstä johtuen, mutta palautetta voi myöhemmin vanhemmilta pyytää. Edelliseen esitykseen verrattuna tästä uudesta esityksestä vanhemmat saavat vauvan hoitoa lukuun ottamatta enemmän tietoa vanhemmuudesta ja parisuhteesta, varhaisesta vuorovaikutuksesta vauvan kanssa, vertaistuen merkityksestä sekä Raumalla tarjolla olevista lapsiperheiden palveluista.

Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaiset tavoitteet täyttyivät. Opinnäytetyöntekijä sai kokemusta projektityyppisestä työskentelystä. Tietotekniset taidot vahvistuivat ja esimerkiksi mielenkiinto Power Point-esitysten tekemiseen kasvoi sekä uuden oppiminen ja uskallus tehdä asioita mahdollistui. Sairaanhoidajaopiskelijan avulla diojen tekeminen oli mahdollista aloittaa ja häneltä saadun opin myötä työtä oli mahdollista yksin jatkaa. Projektiryhmän vetäminen oli mukavaa tuttujen työkavereiden kanssa ja kokeneilta lastenneuvolan terveydenhoitajilta saatu arvokas kokemustieto täydensi diasarjan sisältöä. Ehkä ajatuksena oli kaikilla se, mitä todella halutaan sanoa tuleville vanhemmille. Lisäksi opinnäytetyöntekijä sai paljon tietoa perhevalmennuksesta ja mielenkiinto sen kehittämiseen lisääntyi.

## 8 POHDINTA

Projektin tarkoituksena oli uudistaa lastenhoitotunnin diaesitys. Tavoitteena oli tuottaa lastenneuvolan terveydenhoitajille toimiva esitys, jonka avulla on helppo toteuttaa lastenhoitotunti. Tavoitteena oli myös, että tulevat vanhemmat tietävät muun muassa vauvan mukanaan tuomista muutoksista arjessa, Raumalla tarjolla olevista lapsiperheiden palveluista sekä antaa vanhemmille mahdollisuus vertaistukeen perhevalmennuksessa.

Projekti selkeästi alkoi ja päättyi. Aikaa projektin toteuttamiselle oli melko vähän opintojen aikataulusta johtuen. Aihe oli kuitenkin varsin mieleinen ja tärkeä osana omaa terveydenhoitajan työtäni lastenneuvolassa. Mielenkiinto työtä kohtaan säilyi koko ajan. Oli yllättävää, miten paljon aikaa opinnäytetyön tekemiseen kului ja miten mielenkiintoista oli löytää teoretietoja ja tutkimuksia aiheesta. Perhevalmennuksesta on tehty paljon tutkimuksia. Vaikeinta oli löytää tutkimuksia vanhempien kokemuksista perhevalmennukseen liittyen. Ajatukset karkailivat välillä koko perhevalmennuksen kehittämiseen, koska melko monella paikkakunnalla on perhevalmennusta kehitetty jo siten, että valmennus jatkuu vauvan syntymän jälkeenkin eri teemoilla. Tämä opinnäytetyö oli kuitenkin rajattu nyt koskemaan vain lastenhoitotunnin uudistamista.

Kehittämisideana voisi olla Rauman perhevalmennuksen kaikkien esitysten diojen yhtenäistäminen ulkoasultaan yhteneväisiksi ja pohtia samalla, onko valmennuskerroilla päällekkäistä asiaa.

Jatkossa Raumalla voisi perhevalmennusta kehittää siihen suuntaan, että valmennuskerrat jatkuisivat myös vauvan syntymän jälkeen. Raumalla osa terveydenhoitajista on kouluttautunut Mannerheimin lastensuojeluliiton Vahvuutta vanhemmuuteenryhmänohjaajiksi ja tarkoitus on jatkaa perheryhmien toteuttamista vauvan syntymän jälkeen. Tätä mallia kokeillaan parhaillaan ja terveydenhoitajien koulutusta jatketaan vielä.

Tämän projektin lopputuloksena lastenneuvolan terveydenhoitajat saavat käyttöönsä uudistetun diasarjan avuksi lastenhoitotunnin toteuttamiseen. Paras palaute oli, kun eräs neuvolan terveydenhoitajista toivoi saavansa esityksen heti käyttöön!

## LÄHTEET

Haapio, S., Koski, K., & Koski P. 2009. Perhevalmennus. Porvoo: Edita.

Hakulinen- Viitanen T., Pelkonen M., Saaristo V., Hastrup A., Rimpelä M. 2008. Äitiys- ja lastenneuvolatoiminta 2007. Tulokset ja seurannan kehittäminen. Raportteja 21/2008. Helsinki: Valopaino Oy.

Hiltunen T., Iivonen E. 2011. Ensimmäistä lastaan odottavien perheiden odotuksia ja kokemuksia Turun uudesta perhevalmennusmallista. AMK- opinnäytetyö. Viitattu 4.5.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:AMK-201201251601>

Hyvärinen, S. 2007. Vanhemmuus ja parisuhde pikkulapsiperheessä. Teoksessa A. Armanto & P. Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi, 354.

Järvinen I., Mäntyniemi S., & Sorsa T. 2008. Espoon perhevalmennusmalli- vanhempien kokemuksia synnytyksen jälkeisiltä kerroilta. AMK- opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.4.2014. <http://www.kirjastot.diak.fi>

Kakko K., Kuusisto N. 2007. Espoon laajennetun perhevalmennuksen laadun kehittäminen asiakkailta saadun palautteen pohjalta. AMK- opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.4.2014. <http://www.kirjastot.diak.fi>

Komminaho, M. 2014. Neuvolatoiminnan osastonhoitaja, Rauman kaupunki. Sähköpostikysely 5.5.2014 opinnäytetyöntekijältä.

Korhonen A., Penttinen S. 2010. ”Mitä sit ku laps tuloo”- Vanhempien kokemuksia Iisalmessa toteutettavasta perhevalmennuksesta. AMK- opinnäytetyö. Viitattu 4.5.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010112315201>

Koski, P. 2007. Monikulttuurinen perhevalmennus. Helsinki: Edita.

Kuittinen K. Väestöliiton www-sivut. Viitattu 16.4. 2014. <https://www.vaestoliitto.fi/perheaikaa.fi>

Lammi, O. 2009. Vaikuta visuaalisesti! Jyväskylä: Docendo.

Lehtimaja, I. 2007. Lapsen kasvatusta. Teoksessa A. Armanto & P. Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi, 235-240.

Lehtinen A-M., Lindström J. 2003. Vanhempien kokemukset perhevalmennuksen sisällöstä ja perhevalmennuksen toteutuksesta. AMK- opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Lindholm, M. 2007. Äitiysneuvolatyön järjestelmä. Teoksessa A. Armanto & P. Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi, 33-37.

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2014. Viitattu 18.4.2014. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti>



Mäkinen, A. 2012. Monimuotoinen perhevalmennus. Luento Terveydenhoitajapäivillä 16-17.2.2012.

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä J. 2008. Innostavat Projektit. Sipoo; Silverprint.

Paavilainen, R. 2007. Perhe neuvolassa. Teoksessa A. Armanto & P. Koistinen (toim.) Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi, 362- 366.

Pietilä- Hella R. 2010. Tuntemattomista vertaistuttaviksi. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. A tutkimuksia 29. Tampere: Juvenes Print Oy.

Pitkäranta M., Teelmäki M. 2012. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen vauvaperhepalveluissa lapsen syntyessä. AMK-opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.5.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201203203578>

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa. Helsinki: Talentum.

Ruuska, K. 2006. Terveydenhuollon projektinhallinta. Helsinki: Talentum.

Seppänen, T. 2009. Riittävän hyvä vanhemmuus- Vanhemmuuden tukemista ryhmän avulla vanhemmuuden roolikarttaan perustuen. AMK- opinnäytetyö. Laurea- ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.5.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:AMK-200910134919>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille 2004:14. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja 2008:24. Viitattu 4.5.2014. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3639.pdf&title=Isat\\_ja\\_isyyden\\_tukeminen\\_aitiys\\_ ja\\_ lastenneuvoloissa\\_ fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3639.pdf&title=Isat_ja_isyyden_tukeminen_aitiys_ ja_ lastenneuvoloissa_ fi.pdf)

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:37. Työryhmän muistio. Viitattu 4.5.2014. <http://pre20090115.stm.fi/aa1221728351442/passthru.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. Viitattu 28.4.2014. [www.stm.fi](http://www.stm.fi).

Takkunen E. 2011. Meidän vauvan ensikylpy: Projektityönä toteutettu kylvetysohjausvideo lasta odottaville ja vastasyntyneen vanhemmille. AMK- opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011091212987>. Video katsottavissa osoitteessa <http://www.ppshep.fi/ensikylvetysohjausvideo>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Viitattu 10.3.2014. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/91b28f35-747e-43ac-9c11-e673c850cf79>

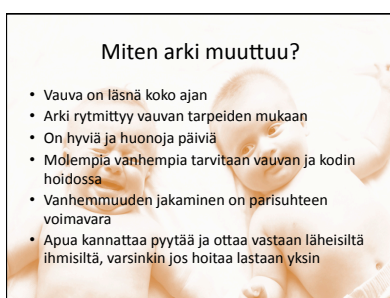
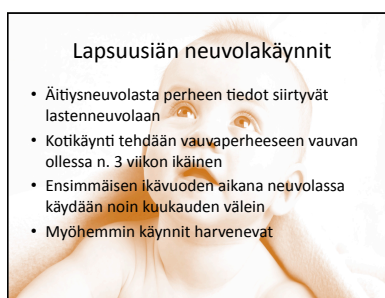
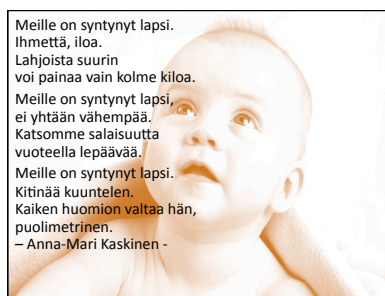
Uusi- Laitila J. 2011. Tulevien vanhempien kokemukset perhevalmennuksen parisuhdeillasta. AMK- opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.5.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105035897>

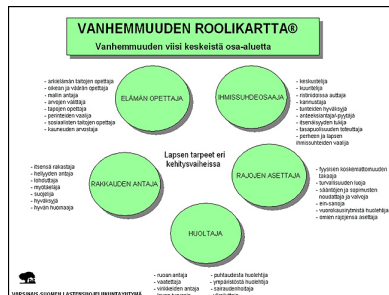
Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. Viitattu 18. 4. 2014. [www.stm.fi](http://www.stm.fi).

Viljamaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä. Viitattu 18.4.2014. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-39-1427-5>

Ylitalo, P. 2011. Roolikartta. Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymä. Suomen Kuntaliitto. Helsinki: Kuntatalon paino.

29.4.2014





**Vanhemmuus ja parisuhde**

- Parisuhteesta tulee "kolmiosuhte"
- Vanhemmuus tulee tärkeäksi, unohtamatta parisuhdetta
- Parisuhteessa tärkeää on:
  - Keskusteleminen ja kuunteleminen
  - Omien tunteiden ääneen sanominen
  - Toisen arvostaminen ja huomioiminen
  - Hellyyden osoittaminen päivittäin: katseilla, sanoilla, kosketuksella

**Vanhemmuus ja parisuhde**

Parisuhteen tyytyväisyyden kannalta on tärkeää, että juuri arki tuntuu hyvältä ja siinä viihtyy.

"Sunnuntaielämää kun ei voi olla joka päivä".

**Vuorovaikutus vauvan kanssa**

- Vuorovaikutusta edistää lapsen sylissä pitäminen, silittely ja hieronta, juttelu, laulaminen, loruilu
- Kun vauva on virkeä, hän haluaa olla vuorovaikutuksessa
- Aluksi vauva jaksaa olla vain hetken virkeä ja nukahtelee kesken kiinnostavan seurustelun
- Pikkuhiljaa vuorovaikutustilanteet pitenevät ja syvenevät
- Lapsi oppii vastaamaan katsekontaktiin, hymyyn, pysähtymiseen, aktivoitumiseen

**Vuorovaikutus vauvan kanssa**

- Vauvalle on hyvä antaa aikaa vastata jutusteluun
- Näin vauva saa kokemuksen hyväksytyksi ja kuulluksi tulemisesta ja innostuu juttelemaan lisää
- Hyvä vuorovaikutus vaatii vanhemmalta
  - Herkkyyttä huomata vauvan viestit
  - Kykyä tulkita viestit oikein
  - Kykyä vastata vauvan tarpeisiin oikealla tavalla oikeaan aikaan

**Vuorovaikutus vauvan kanssa**

- Kaiken kaikkiaan vuorovaikutus on yhdessä oloa, lähellä pitämistä, katsekontaktia, lempeää käsittelyä, koskettamista, "vauvakielellä" juttelua

### Miltä vauva näyttää?



- keskipaino 2,5 – 4,5 kg
- Keskipituus 48-51 cm
- Kaula; olemattoman lyhyt
- Vartalo; paksu, pyöreä
- Raajat; lyhyet
- Pää; kalju tai tuuheatukkainen, suuri, n. ¼ koko pituudesta, päänympärys n. 35 cm, pahka, aukileet
- lho; voimakkaan punertava, kädet ja jalat voivat sinertää, lapsenkina, lanugokarvoitus, syntymämerkit

### Miltä vauva näyttää?



- Ensimmäinen kakka mustaa tahnaa eli lapsenpihkaa; vähitellen rintaruokinnan alettua kakka muuttuu kellertäväksi, ryymimäiseksi ja imelän hajuiseksi
- Liikkeet refleksien ohjaamia
- Rintarauhaset turvonneet
- Kaikilla vauvoilla on aluksi siniset silmät
- Likinäköinen
- Kieroon katsominen tavallista

### Imetys

- Äidinmaito on lapselle parasta ravintoa
- Aina valmista, erinomaisesti imeytyvää, aina mukana kulkevaa, lämmintä sekä valmiiksi ikään suhteutettua ravintoa
- Imetettäessä tulee tyydyttyä lapsen ravinnon, läheisyyden, kiintymisen ja virikkeiden tarve
- Lapsella kasvupyrähdyksiä muutaman viikon välein, jolloin hän tilaa muutamana päivänä enemmän maitoa kasvua varten
- Mahdollisissa imetysongelmissa voit olla yhteydessä neuvolaan, imetystukiryhmään tai imetyspoliklinikalle
- Joskus imetys ei hyvistä yrityksistä huolimatta onnistu.

### Vauvan uni

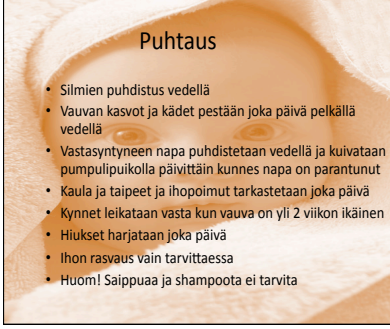
- Unen tarve on aluksi suuri n. 12-20 h vrk:ssa
- Iltarutiinit ovat tärkeitä
- Vauvan uni on vaihtelevaa, pinta- ja syväunta
- Vuorokausirytmii selkiytyy yleensä 3-6 kk ikään mennessä
- Turvallisin nukkumisasento on selällään tai kyljellään
- Päivisin vauva voi nukkua ulkona

### Vauvan itku

- Vauva ilmaisee itkulla nälkää, sylintarvetta, ikävää, märkää vaippaa, väsymystä, epämukavaa oloa ja kipua.
- Vauvan itkuun tulee vastata nopeasti, jotta vauva oppii luottamaan, että hänen pyyntöihinsä vastataan
- Vanhemmat oppivat pikkuhiljaa tunnistamaan eri itkujen sävyt ja syyt
- Kun vauva itkee, vanhemmilla herää halu löytää itkuun helpotus

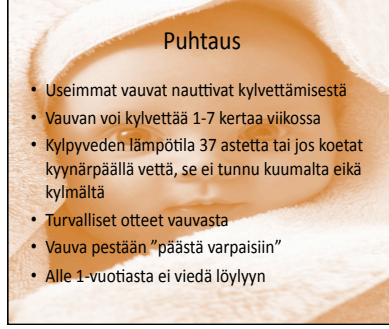
### Vauvan itku

- Jos itku jatkuu avusta huolimatta, aikuinen yleensä huolestuu
- Aikuisen väsymys, ajoittaiset negatiiviset ajatukset ovat normaaleja ja koskettavat useimpia vanhempia
- Lääkäriin on hyvä tutkia vauva, jos hänellä on kova, pitkään jatkunut kipuitku
- Kaikki vauvat itkevät enemmän tai vähemmän



### Puhtaus

- Silmien puhdistus vedellä
- Vauvan kasvat ja kädet pestään joka päivä pelkällä vedellä
- Vastasyntyneen napa puhdistetaan vedellä ja kuivataan pumpulipuikolla päivittäin kunnes napa on parantunut
- Kaula ja taiteet ja ihopoimut tarkastetaan joka päivä
- Kynnet leikataan vasta kun vauva on yli 2 viikon ikäinen
- Hiukset harjataan joka päivä
- Ihon rasvaus vain tarvittaessa
- Huom! Saippuaa ja shampoota ei tarvita




### Puhtaus

- Useimmat vauvat nauttivat kylvettämisestä
- Vauvan voi kylvettää 1-7 kertaa viikossa
- Kylpyveden lämpötila 37 astetta tai jos koetat kyynärpäällä vettä, se ei tunnu kuumalta eikä kylmältä
- Turvalliset otteet vauvasta
- Vauva pestään "päästä varpaisiin"
- Alle 1-vuotiasta ei viedä löylyyn



### Meidän vauvan ensikylpy-video



### Vauvan käsittely

- Vauvan paras paikka on vanhemman syli
- Hoitoalustana voi olla syli, hoitopöytä, sänky tai lattia
- Vauvaa ei saa hetkeksikään jättää yksin hoitopöydälle
- Vauva nostetaan syliin ja lasketaan pois sylistä aina kyljen kautta. Tällöin niskaa ei tarvitse erityisesti tukea ja vauva harjaantuu päänsä kannattamisessa



### Vauvan käsittely

- Vauvan kantamisasentoja kannattaa vaihdella
- Vauvaa käsitellään turvallisilla, varmilla otteilla ja lämpimillä käsillä rauhallisilla otteilla
- Pientä vauvaa ei saa istuttaa, niskaa ja selkää tulee olla tuettuna



### Vauvan pikkuvaivat

- Keltaisuus
  - vastasyntyneen keltaisuus tavallista
- Ilmavaivat
- Pulauttelu
  - pulauttelua voi vähentää käsittelemällä vauvaa rauhallisesti, ja rohyttämällä vauva ruokailun jälkeen
- Hikka
- Suolentoiminta
  - vauva kakkaa 1-10 kertaa päivässä tai kerran 10 päivässä



### Vauvan pikkuvaivat

- Sammas
  - Kielen päällä oleva valkoinen kate, hoidetaan esimerkiksi puolukkamehulla
- Silmän rähiminen
  - Tavallinen vaiva vastasyntyneellä, johtuu usein kyynelkanavan ahtaudesta
  - Hoitona silmien puhdistaminen puhtaalla lapulla pelkällä vedellä, ulkosyrjästä sisäsyrjään
  - Joskus hoidoksi reseptillä saatavat silmätipat

### Vauvan pikkuvaivat

- Ihottumat ja pepun punoitus
  - Hoidoksi esim. talkki tai perusvoide, ilmakylyt
- Nuha ja kuume- ja keuhkotaudit
  - Nenän tukkoisuutta voi helpottaa keittosuolaliuoksella tai "niistäjällä"
  - Jos alle 3kk ikäiselle nousee kuume, yhteys lääkäriin
  - Vauvan lämpö mitataan kainalosta, normaali lämpö 37 astetta

### Vauvan tarvikkeet

Äitiyspakkauksen tarvikkeilla pärjää pitkälle, mutta joitakin tarvikkeita on hyvä hankkia kotiin jo ennen vauvan syntymää:

- Sänky (äitiyspakkaus voi toimia alkuun sänkynä)
- Hoitopöytä (sijainti, korkeus)
- Vaunut
- "Baby-sitter"/kantoliina/rintareppu
- Turvaistuin
- Amme

### Äitiyspakkaus



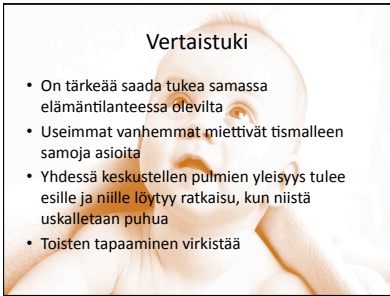
### Vauvan tarvikkeet

Pikkutarvikkeita:

- Vaippoja
- Vaatteita
- Lelut, kirjat
- Itkuhälytin
- Tutti, tuttipullo tarvittaessa
- Pumpulipuikot, vanulaput
- Perusvoide
- Talkki
- Harsoliinoja

### Vauvan tarvikkeet

- Huolehdi tutin ja tuttipullojen puhtaudesta ja kunnosta päivittäin
- Pese tuttipullo tiskivettä ennen keittämistä
- Keitä tuttia ja tuttipulloja korkeintaan 5 min muutamia kertoja viikossa
- Vaihda tutit säännöllisin väliajoin




### Vertaistuki

- On tärkeää saada tukea samassa elämäntilanteessa olevilta
- Useimmat vanhemmat miettivät tismalleen samoja asioita
- Yhdessä keskustellen pulmien yleisyys tulee esille ja niille löytyy ratkaisu, kun niistä uskalletaan puhua
- Toisten tapaaminen virkistää



### Vertaistuki

- Kokemusten jakaminen lisää itseluottamusta vanhempana ja avaa uusia näkökulmia
- Mahdollistaa myös käytännön hoitoavun saamisen tarvittaessa



### Raumalla tarjottavia palveluita

- Cafe Tassula Nortamonkadulla
- MLL:n Vahvuutta vanhemmuuteen- ryhmät neuvolassa
- Avoin päiväkotini Sinilintu
- Seurakunnan perhekerhot
- MLL:n perhekahvila Lapissa ja Kodisjoella
- Imetystukiryhmä Maitopisarot
- Rauman seudun Tuuplat
- Vauvamuskarit, Vauvainti, äiti-vauvajumppat jne
- Kantoliinayhdistys, myös kestovaipat



### KIITOS!



### Lähteet

- Projektiryhmä: lastenneuvolan terveydenhoitajat
- Aikaisemman lastenhoitotunnin diat
- Perhevalmennuksen käsikirja, Helsinki 2007 / Lapaset-hanke, Monitoimijaisen perhevalmennuksen kehittäminen. [www.hel.fi](http://www.hel.fi)
- Kuvat: ClipArt, internetin kuvahaku