



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MILLA RANTALA

Imetyksen vaikutus varhaisen vuoro- rovaikutuksen ja kiintymyssuhteen syntymiseen

Infolehtinen Haikaranpesän työryhmälle ja
asiakkaille

HOITOTYÖN TUTKINTO-OHJELMA
2022

Tekijä Rantala Milla	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2022
	Sivumäärä 29	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi		
<u>Imetyksen vaikutus varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen syntymiseen</u>		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyö		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia infolehtinen perhetyön yksikkö Haikaranpesän asiakkaille imetyksen hyödyistä liittyen kiintymys – ja vuorovaikutussuhteen syntymisessä sekä infolehtinen Haikaranpesän ohjaajille, josta löytyy tietoa imetysohjauksesta ja varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen tukemisesta. Projektin tavoitteena oli, että Haikaranpesän asiakkaat tiedostavat imetyksen hyödyt luodessaan vuorovaikutus – ja kiintymyssuhdetta vauvaan ja motivoituvat imettämään sekä edistää Haikaranpesän henkilökunnan antamaa imetysohjausta, imetysosaamista sekä vanhempien ja vauvan vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen tukemista infolehtisen avulla.</p> <p>Oma tavoitteeni oli viedä tietoa Haikaranpesän asiakkaille imetyksestä, kiintymys -ja vuorovaikutussuhteen syntymisestä sekä näiden kaikkien kolmen yhteydestä toisiinsa sekä kehittyä sairaanhoitajana sekä imetysohjaajana.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin projektina. Projektin tuotoksena tehtiin infolehtiset tukemaan Haikaranpesän asiakkaita imetyksessä sekä työryhmän tueksi imetysohjauksessa. Infolehtiset sisälsivät tietoa imetyksen hyödyistä varhaisen vuorovaikutussuhteen ja kiintymyssuhteen syntymisessä sekä infotietoa imetyksen turvamerkeistä, imetykseen liittyvistä tunnetiloista ja vauvantahtisesta pulloruokinnasta. Infolehtisestä tuli 18 sivuinen. Infolehtinen pohjautui faktatietoon ja virallisiin imetysohjeisiin – ja suosituksiin. Haikaranpesän henkilökunnan infolehtisestä tuli kymmenen sivua pitkä.</p> <p>Opinnäytetyön menetelmä oli kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuushaussa kiinnitin erityistä huomiota siihen, miten imetys ja vuorovaikutus – sekä kiintymyssuhde liittyvät toisiinsa. Teoreettisessa taustassa käsittelin laajasti imetystä, varhaista vuorovaikutusta sekä kiintymyssuhdetta. Tarkastelin myös teiniäitien kokemuksia raskaudesta sekä vanhemmuudesta.</p> <p>Infolehtisen ulkonäköä arvioivat tilaaja, ohjaava opettaja sekä opinnäytetyön tekijän kollegat synnytyks – ja naistentautien vuodeosastolla.</p>		
Avainsanat Imetys, imetysohjaus, varhainen vuorovaikutus, kiintymyssuhde		

Author Milla Rantala	Type of Publication Bachelor's thesis	Date October 2022
	Number of pages	Language of publication: Finnish
Title of publication The effect of breastfeeding on early interaction and attachment		
Nursing		
Abstract <p>The purpose of this thesis was to collect information about the effect of breastfeeding on early interaction and attachment and based on that information do an info flyer. The second purpose of this thesis was to do an info flyer for the Stork's nest staff. With the info flyer they could support and guide the families on breastfeeding and on maternal bond and attachment relationship. The collaborative organization for this thesis was the family work unit Stork's nest in Harjunpää, Ulvila. The objective of the thesis was that the clients of the Stork's nest would understand the benefits of breastfeeding when they are creating an early interaction and attachment with their newborns. The goal was to promote Stork nest's staff breastfeeding guidance skills by using the info flyer.</p> <p>My own personal objective was to bring information about breastfeeding, early interaction and attachment and how these three are related to Stork's nest staff and clients. My biggest personal objective was to promote myself as a breastfeeding counselor and a nurse.</p> <p>The method used was literature review and thesis conducted as a project. I did an info flyer about how breastfeeding effects early interaction and attachment, nurturing positions, different feelings during breastfeeding and baby led bottle feeding. The info flyer was based on information, official nursing instructions and recommendations. The info flyer was 18 pages long. I also for Stork's nest staff an info flyer about supporting and guiding families on breastfeeding and on maternal bond and attachment relationship. This info flyer was ten pages long.</p> <p>In the theoretical background I processed breastfeeding, early interaction and attachment and how teenage mothers felt like about being pregnant and becoming a mother.</p> <p>The visual layout and the contents of the info flyer were estimated by the customer, the supervising teacher, and the colleagues of the writer of the thesis.</p> <p>On future, Stork's nest staff could investigate and think in a workgroup have mothers been more positive minded about breastfeeding, when they have the info flyer.</p>		
Keywords Nursing, breastfeeding guidance, maternal bond, interplay, infant behavior, attachment relationship.		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN PERUSTA	6
2.1	Imetys	6
2.2	Varhainen vuorovaikutus.....	7
2.3	Kiintymyssuhde.....	9
2.4	Imetysohjaus.....	9
2.5	Imetyksen, varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen yhteys.....	10
2.6	Opinnäytetyössä käytettävät menetelmät	11
2.7	Keskeisimmät kirjallisuushaun tulokset.....	14
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	19
4	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSSUUNNITELMA	19
4.1	Kohderyhmän kuvaus.....	19
4.2	Riskit ja resurssit	20
4.3	Opinnäytetyön etenemissuunnitelma.....	21
4.4	Arviointisuunnitelma.....	22
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	23
6	OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI	25
6.1	Tavoitteiden saavuttamisen arviointi.....	25
6.2	Etenemisen arviointi.....	25
6.3	Tuotoksen arviointi.....	26
6.4	Oman osaamisen kehittyminen.....	26
6.5	Resurssien ja riskien hallinta	27
6.6	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	27
7	POHDINTA.....	28

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Kiintymyssuhdeteorian mukaan lapsi voi vahingoittua, mikäli kiintymys lapselle tärkeimpiin ihmisiin häiriintyy vakavasti. Jos esimerkiksi eron hetkellä lapsen hätään ei vastata oikein, on vahingoittumisen riski suuri. (Rusanen, 2011, s. 17.)

Kun vanhempi herkästi aistii ja vastaa lapsensa viesteihin sekä tulkitsee niitä lapsen tarpeiden kannalta oikein, lapsi kokee olonsa turvalliseksi ja rakastetuksi. Riittävän perusturvan omaava lapsi oppii hakemaan turvaa ja hoivaa, silloin kun hän sitä tarvitsee. Laiminlyöty lapsi ei osaa tulkita oikein tunteitaan, eikä hakea aikuiselta tarvitsemaansa tukea. (MLL, 2021.)

Imetyks on luonnollinen tapa ruokkia vastasyntynyttä ja pientä lasta. Lisäksi sillä on lukemattomia positiivisia vaikutuksia lapseen, äitiin, perheeseen sekä laajemmin myös koko yhteiskuntaan. (Koskinen, 2007, s. 3.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on laatia infolehtinen perhetyöyksikkö Haikaranpesän asiakkaille imetyksen hyödyistä liittyen kiintymys – ja vuorovaikutussuhteen syntymisessä. Projektin tavoitteena on, että Haikaranpesän asiakkaat tiedostavat imetyksen hyödyt luodessaan vuorovaikutus – ja kiintymyssuhdetta vauvaan ja motivoituvat imettämään. Tavoitteena on myös edistää Haikaranpesän imetysohjausta infolehtisen avulla.

Työn tilaajana on Lehmuskolo Oy, perhetyöyksikkö Haikaranpesä.

2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN PERUSTA

2.1 Imetys

Suosittelutäysimetysaika vauvalle on 4-6 kuukauden ikään asti. Vauva saa kaiken tarvitsemansa ravinnon äidinmaidosta kuuden kuukauden ikään saakka, lukuun ottamatta D-vitamiinia, jota imeväinen tarvitsee ympäri vuoden 10 mikrogrammaa. (Tiitinen, 2022.)

Äidinmaito muuttuu esimaidosta eli kolostrumista kypsäksi maidoksi kahden-neljän viikon kuluttua. Kolostrumia kutsutaan jopa supermaidoksi, koska se on runsaasti vasta-aineita sisältävää ja laksatiivista, joten se edistää lapsenpihkan eli mekoniumin poistumista vauvan suolistosta. Kolostrum on paksua, usein kellertävää ja siinä on kolme kertaa enemmän proteiinia, kuin kypsässä maidossa mutta rasvaa ja laktoosia kolostrumissa on vähemmän, kuin kypsässä maidossa. Ravitsemuksellisesti rintamaito on aina oikeanlaista ravintoa vauvalle. Äidinmaidon sisältämän energian ja laktoosin määrä pysyy koko ensimmäisen imetysvuoden ajan tasaisena. Äidinmaito suojaa vauvan suolistoa tulehdussairauksilta sekä ripulilta. Äidinmaito sisältää vasta-aineiden lisäksi entsyymejä ja hyödyllisiä bakteereja, jotka ehkäisevät haitallisten bakteereiden kasvua. Vauvan on hyvä päästä rinnalle, iho äidin ihoa vasten heti synnyttyään, koska imemisrefleksi on voimakkaimmillaan puoli tuntia synnytyksen jälkeen. Normaalisti heti syntymän jälkeen vauva on virkeä ja hakee kontaktia silmät auki, on rauhallinen ja jaksaa opetella imemistä sekä tutustua rintaan. Noin kaksi tuntia syntymän jälkeen vauva väsähtää ja kaipaa lepoa, jolloin vauvaa on huomattavasti vaikeampi saada rinnalle. (Niemelä, 2006, 9-11, 28-29.)

Imetys on nisäkkäille kehittynyt tapa ruokkia poikasiaan ja jälkeläisiään. Jokaisella lajilla on oma maitonsa, joka vastaa juuri sen lajin poikasen tarpeita. Ihmisen imetys ei ole ainoastaan vaistonvaraista toimintaa, vaan siihen vaikuttaa myös muun muassa kulttuuri. Imetyskäytännöt poikkeavat toisistaan paljon eri puolilla maailmaa ja eri kulttuureissa. Imetyksen kokonaiskesto vaihtelee suuresti kulttuurien välillä. Alku-

kantaisten kulttuurien keskuudessa lasta imetetään vuosia. Länsimaista löytyy lyhyimmät imetyksen kestot, joissa jotkut äidit eivät aloita imetystä lainkaan. (Koskinen, 2008, s. 9-10.)

Täysimetystä suositellaan vauvan ensimmäisten neljän-kuuden elinkuukauden aikana. Täysimetus tarkoittaa sitä, että äidinmaito on vauvan ainoa ravintoa. (Hakulinen, ym., 2017, s. 18.)

Niemelä (2006, s. 12-13.) kertoo kirjassaan, että imetystapahtuma itsessään vahvistaa vauvan aivoja. Hän kertoo, miten Kuopion yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan aivojen sähköinen toiminta kasvaa yli 30% imetyksen aikana. Imetyksen aikana aivojen aistiviin osiin jää hermofysiologisia jälkiä ja aivojen yhteistoiminta vahvistuu. Etenkin keskosvauvojen imetus on eduksi hermoston kehityksen kannalta. Imetus auttaa äitiä toipumaan synnytyksestä.

Imetysaversio tarkoittaa vastenmielisyyden tunnetta, kun lapsi tulee rinnalle tai imee. Imetysaversio saattaa esiintyä jossakin vaiheessa imetystä. Se on tavallinen, mutta vaiettu ilmiö. (Imetys.fi, 2020.)

2.2 Varhainen vuorovaikutus

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan yhteyttä vanhempien ja vauvan välillä sekä kaikkea vauvan ja vanhempien yhdessä tekemistä, olemista ja kokemista. Kun vanhempi herkästi vastaa vauvansa viesteihin, vauvalle rakentuu mielikuva: "minä olen hyvä, tarpeeni ovat tärkeitä ja minusta on iloa." Kylvetys, vaipanvaihto, imetus tai pulloruokinta, lohduttaminen ja muut arkipäiväiset asiat ovat niitä, jolloin opetellaan vauvan kanssa yhdessä elämistä ja ollaan vuorovaikutuksessa vauvan kanssa. (MLL.fi, 2021.)

Varhainen vuorovaikutus alkaa jo raskauden aikana. Äidin omat mielikuvat vauvasta, omasta äitiydestä ja vauvan isästä rakentavat vuorovaikutusta. Ei ole olemassa yhdenlaista luonnonmukaista vuorovaikutusta, vaan jokainen vauva ja hänen vanhempansa

löytävät omanlaisensa. Vanhemmuus kehittyy parhaimmillaan monitasoisena ja monivivahteisena vuorovaikutusprosessina. Se alkaa jo omasta varhaislapsuudesta, kauan ennen omaa biologista tai sijais-, – tai adoptiovanhemmuutta. Lapsi syntyy uteliaana, yhteyttä hakevana, monipuolisin aistein äitiään etsivänä. Vauva pyrkii syntymästään lähtien symbioosia ja eriytymistä kohti. Tutut hajut, maut, äänet, liikkeet kutsuvat vauvaa äidin luokse. Kyllin hyvä fysiologinen stimulaatio voimistaa vuorovaikutusta mutta myös liian voimakas karkottaa vauvan. (Niemelä, ym., 2003, s. 16-19, 27.)

Varhainen kiinnittyminen on tapa, jolla vauva ja vanhemmat aloittavat yhteisen elämänsä. Kun synnytyksen jälkeen vietetään runsaasti aikaa yhdessä vauvan kanssa, vauvan luontainen kiinnittymistä edistävä sekä äidin huolenpitoon liittyvä käyttäytyminen pääsevät yhdistymään. (Sears & Sears, 2008, s.12.)

Varhainen vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus vaikuttaa vauvan aivojen kasvuun ja kypsymiseen. Erityisen tärkeä varhainen vuorovaikutus on vauvan tunne-elämän ja käyttäytymisen säätelyn, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen sekä varhaisen moraalien ja stressinsäätelykyvyn kehittymiselle sekä kiintymyssuhteen muodostumiselle. Riittävän hyvä vanhemman ja vauvan vuorovaikutus johtaa turvallisen kiintymyssuhteen syntyyn. Tällaisessa vuorovaikutuksessa tunnevuorovaikutus on aitoa ja suurimmaksi osaksi myönteistä. Riittävän hyvää vuorovaikutusta voidaan tarkkailla sekä vanhemman että vauvan käyttäytymisestä. Vanhemman vuorovaikutuksessa tunnusmerkkejä käyttäytymisen tasolla ovat katsekontaktin hakeminen ja pito vauvan kanssa, ilmeillä ja hymyllä osoitettu mielihyvä vuorovaikutuksessa vauvan kanssa, pitäminen vauvaa lähellä itseä sekä vauvan lempeä käsittely siten, että vauvan turvallisuus on koko ajan taattu ja puhuminen vauvalle vuorovaikutuspuheella, joka on normaalia korkeampaa ja sävyn vaihtelua liioittelevaa äänensävyä. Kun varhainen vuorovaikutus on riittävän hyvää, vauva ilmaisee tunteitaan vanhemmalle kasvojensa ilmeiden vaihtelulla, äännelemällä, elehtimällä raajoillaan, hakemalla vanhemman katsetta ja vastaamalla vanhemman katsekontaktiin. Tunneilmaisun tasolla vauva vastaa vanhemman ilmaisemiin tunteisiin, jakamaan omia tunteitaan vanhemman kanssa sekä hyötymään vanhemman tarjoamasta tunteiden näyttämisestä, esimerkiksi tyyntymään lohduttaessa ja ilahtumaan vanhemman iloisuudesta. (Deufel & Montonen, 2010, s. 24-25, 27-29.)

2.3 Kiintymyssuhde

Kiintymyssuhde kehittyy lapsen ensimmäisien elinvuosien aikana. Turvallinen kasvuympäristö luo hyvän pohjan lapsen psyykkiselle ja fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Turvallinen kiintymyssuhde tukee lapsen kasvua ja kehitystä ja lapsi saa sen kautta malleja omiin tulevaisuuden ihmissuhteisiinsa. Turvallinen kiintymyssuhde ei muodostu itsestään, vaan se kehittyy lapsen kokemusten kautta vastavuoroisissa ihmissuhteissa, joissa lapsi kokee saavansa turvaa hädän hetkellä hänelle turvalliselta aikuiselta. Kiintymyssuhteella on suuri yhteys varhaiseen vuorovaikutukseen, joka itsessään jo säätelee kehityksen kulkua ja vaikuttaa kiintymyssuhteiden kehittymiseen. Lapsi kykenee muodostamaan kolmesta viiteen rinnakkaista kiintymyssuhdetta läheisiin ihmisiin. Yksi kolmasosa lapsista on herkempiä ja tarvitsee enemmän tukea ja vahvistusta kiintymyssuhteiden rakentumisessa lähiympäristöltään. Kiintymyssuhdemalleja on turvallisen lisäksi vielä turvaton, kiistelevä sekä ristiriitainen. Turvattomassa kiintymyssuhdemallissa lapsi ei opi turvallisesti tunteiden käsittelyä eikä hän saa tukea tunteidensa käsittelyyn. Tämä johtuu siitä, että lapselle syntyy negatiivisten kokemusten kautta tällainen kiintymyssuhdemalli, koska lapsi ei saa vastinetta fyysiin tai psyykkisiin tarpeisiinsa eikä hän koe aikuisen olevan saatavilla. (Korkalainen, 2022.)

Kiintymyskäyttäytyminen on lapsen erilaista vaativaa käyttäytymistä, erityisesti pelottavissa tilanteissa. Käyttäytymisen tarkoituksena on säilyttää tai lisätä läheisyyttä esimerkiksi äitiin. (Rusanen, 2011, s. 31-32.)

2.4 Imetysohjaus

Imetysohjauksen on aina lähdettävä äidin tarpeista. Imetysohjauksen päällimmäisinä tavoitteina ovat vauva riittävän ravinnonsaannin turvaaminen, äidin hyvinvoinnin lisääminen ja toimiva imetys. Jotta imetysohjaus onnistuu, tulee ohjaajan kerätä keskeisiä tietoja äidin tilanteesta ja toiveista, joita ovat esimerkiksi mahdolliset imetysongelmat, imetystavoitteet sekä äidin ja vauvan terveys. Yksi ohjauksen tavoitteista on äidin

hyvinvoinnin lisääminen. Hyvinvoiva äiti pystyy paremmin luomaan suhteen vauvaansa. Imetysohjauksen aikana voidaan tarkkailla vauvan ja äidin välistä vuorovaikutussuhdetta. Äidin reaktiot vauvan viesteihin kertovat hänen suhteestaan vauvaan. Ensipäivien imetystä lähestytään vauvan tarpeiden kautta. Kun vauva on ihokontaktissa äidin kanssa, hän saa ravinnon lisäksi lämpöä sekä turvaa. (Koskinen, 2008, s. 50-58, 98.)

Hoitotyönsuosituksen tavoitteena on raskaana olevan sekä imeväisikäisen lapsen äidin ja perheen saaman imetystuen laadun parantaminen ja imetykseen liittyvien ohjauskäytänteiden yhtenäistäminen. Suosituksen avulla asiakkaiden saama imetysohjaus on aina yksilöllistä. Raskausaikana aloitettu imetysohjaus tukee täysimetystä sekä imetyksen jatkumista. Monimuotoinen ohjaus sekä yhtenäiset, imetystä tukevat hoitokäytännöt terveydenhuollossa lisäävät imetystä. Imetysohjausta ja tukea voidaan antaa imetyspoliklinikoilla, imetystukiryhmissä sekä puhelinohjauksessa. Tehokkaassa ohjauksessa yhdistyy tiedollinen ohjaaminen ja tuki sekä se, että sitä annetaan raskaana oleville sekä heidän puolisoilleen. Vauvamyönteisyysohjelman mukainen toiminta (välitön ihokontakti, varhaisimetys tunnin sisällä syntymästä, ympärivuorokautinen vierihoito, täysimetys, tutittomuus ja lapsentahtinen imetys) synnytysairaaloissa lisää niissä synnyttäneiden äitien imetyksen kestoa sekä kuuden kuukauden täysimetystä. Vauvan ensi-imetys tunnin sisällä syntymästä lisää imetystä sekä imetyksen kestoa. Ensimmäisten viikkojen aikana erityisesti terveydenhuollon ammattilaisen antama tuki imetyksessä ehkäisee imetysongelmia ja on merkittävää imetyksen onnistumiselle. Kotiutumisen jälkeen tuen tulisi olla helposti saatavilla, sillä imetyksen jatkuvuuden mahdollistaa yksilöllinen tuki. Ammattilaisen tulee tunnistaa omien asenteidensa merkitys, koska ne vaikuttavat äidin imetyskäyttäytymiseen. Terveydenhuoltohenkilöstön saama koulutus liittyen imetykseen lisää äitien tyytyväisyyttä saamansa ohjaukseen. (Hannula, ym., 2010, s.5-7, 13, 14.)

2.5 Imetyksen, varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen yhteys

Ravintoaineiden lisäksi lapsi saa imetyksen aikana tärkeää, kokonaiskehitystä tukevaa läheisyyttä äidiltä. (Terveyskyä, 2019.)

Jotta vauvantahtinen imettäminen onnistuu, se edellyttää äidiltä reagoitua vauvan antamiin merkkeihin. Tämä on ensimmäinen askel lapsen tuntemiseen ja luottavaisen suhteen rakentamiseen. Varhaisen kiinnittymisen vaiheessa, eli vauvan ensimmäisen elintunnin aikana on hyvä kiinnittää huomiota rauhallisuuteen, hiljaisuuteen, katsekontaktiin vauvan kanssa sekä imettämiseen. Vauva harjoittelee elämänsä ensimmäisinä kuukausina satoja ärsykkeen ja reaktion yhdistelmiä, esimerkiksi: “minun on nälkä - saan ruokaa, minua pelottaa - pääsen syliin”. Näistä kohtauksista vauva tallentaa mielikuvia ja lopulta vauva on rakentanut aivoihinsa kokonaisen kiintymystilanteiden kirjon. Tätä kutsutaan assosioinniksi. Assosiaatioiden kirjo auttaa vauvaa ennakkoimaan vastaukset omiin tarpeisiinsa, kuten että jos vauva itkee nälkäänsä, häntä imetetään. Kun vauva toistaa kiintymystilanteen useasti ja vanhempi herkästi täyttää hänen odotuksensa, vauvalle kehittyy kyky luottaa turvalliseen aikuiseen. (Sears & Sears, 2008, s. 13, 19-20, 48.)

2.6 Opinnäytetyössä käytettävät menetelmät

Kirjallisen ohjeen tulee vastata asiakkaan tiedontarpeeseen. Ohjeessa olevan tiedon tulee olla ajan tasalla sekä virheetöntä. Ohjeiden tulee noudattaa voimassa olevaa hoitokäytäntöä. Ohjeen esitystapa tulee olla selkeä. Asioiden tulee loogisesti liittyä toisiinsa. Otsikointi sekä kappalejako selkiyttävät asian esittämistä sekä samalla keventävät tekstiä. Otsikot voivat olla kysymysmuotoisia tai toteavia. Kuvien käyttö kirjallisissa ohjeissa on perusteltua, jos ne selkiyttävät tekstiä. Värillisellä esitteellä on todettu olevan mustavalkoista parempi huomioarvo. Ohjeet tulee perustella hyvin, jotta lukijan ei tarvitse ponnistella ohjeita lukiessaan. Ammattisanastoa on hyvä välttää ja teksti oli hyvä olla sanastoltaan yleiskielistä sekä selkeää. (Eloranta & Virkki, 2011, s. 75-77.)

Neuvojen, tiedon ja ohjeiden välittyminen potilaalle sekä ymmärryksen rakentaminen potilasohjeessa käsiteltävästä aiheesta on tärkeää potilasohjeita laadittaessa. Kirjallisen ohjeen kirjoittamiseen on hyvä käyttää neuvoa “tärkein ensin”. Tämä kirjoitustapa on suositeltavaa ensinnäkin siksi, että silloin myös vain ne, jotka ovat lukeneet pelkän alun saavat tietoonsa oleellisimmat asiat. Hyvä ohje alkaa otsikolla, joka kertoo ohjeen

aiheen. Pääotsikon jälkeen toiseksi tärkeintä ovat väliotsikot, jotka jakavat tekstin sopiviin lukuosioihin. Ohjeen varsinainen teksti tulee ohjetta kirjoitettaessa vasta otsikoiden jälkeen. Ohjetta kirjoitettaessa on hyvä miettiä, miten kertoisi asiasta lukijalle kasvotusten sekä pohtia, mitä lukija mahdollisesti kysyisi. Tekstin rakenne riippuu ohjeen aiheesta. Parhaimmillaan hyvä kuvitus herättää sekä mielenkiintoa että auttaa lukijaa ymmärtämään lukemaansa. Tekstiä täydentävät ja selittävät, hyvin valitut kuvat lisäävät ohjeen luettavuutta, ymmärrettävyyttä sekä kiinnostavuutta. Vaikka kuvien käyttöön pääsääntöisesti tarvitaan lupa tekijältä, on olemassa myös ilmaisia kuvia, joita saa käyttää maksutta ei-kaupalliseen tarkoitukseen. (Torkkola, ym., 2002, s.13, 39-43.)

Kirjallisen ohjeen tulee olla kullekin asiakkaalle sopiva sekä hänen tarpeidensa mukainen. Kirjallisen ohjeen tulee sisällöltään sekä kieliassultaan olla sopivaa sekä helposti ymmärrettävää. Kirjallinen materiaali tulee tarjota asiakkaalle oikeassa ajassa ja paikassa. Selkeässä kirjallisessa ohjeessa ilmoitetaan, kenelle ohje on tarkoitettu. Sisällön tulee olla tarkka ja vastata esimerkiksi kysymyksiin ”miksi?”, ”miten?” ja ”milloin?”. Kirjallisessa ohjeessa tulisi olla riittävä kirjasinkoko (vähintään koko 12) ja teksti tulee olla selkeästi jaoteltu ja aseteltu. Motivointi ohjauksessa on tärkeää. Ohjauksen tavoitteena on rohkaista asiakasta tutkimaan käyttäytymistä tai käyttäytymismuutoksia koskeviin käsityksiinsä, uskomuksiinsa sekä asenteisiinsa. Motivoiva ohjaus perustuu väittelyn välttämiseen, ristiriidan tuottamiseen, empatian ilmaisemiseen, vastarinnan myötäilyyn sekä pystyvyyden tunteeseen. Tutkitun tiedon hakeminen ja sen lukeminen ei pelkästään riitä. Tärkeintä on taito osata muokata tietoa siten, että se on käyttökelpoista asiakkaan ohjauksessa. Uuden tiedon soveltaminen aikaisempaan tietoon voi vaatia tietoperustan uudelleen jäsentämistä tai jopa sen kumoamista. (Kyngäs, ym., 2007, s. 49, 55, 124-127.)

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena voi olla olemassa olevan teoriatiedon kehittäminen sekä rakentaa kokonaiskuvaa tietystä kokonaisuudesta. Ensimmäisenä asetetaan tutkimuskysymys. Toisessa vaiheessa valitaan kirjallisuus sekä tietokannat. Kolmannessa vaiheessa valitaan huolellisesti hakutermit. Neljännessä vaiheessa koskevat seulontaa, jolla tarkoitetaan esimerkiksi sitä, mitkä vuodet ja kielet kelpuutetaan rajaaviksi kriteereiksi. Päämääränä on valikoida katsaukseen laadukkaimmat mahdolliset tutkimukset sekä artikkelit. (Salminen, 2011, s. 3, 10.)

Ensimmäinen, tärkeä vaihe on kirjallisuuskatsauksen tarkoituksen ja tutkimusongelman määrittäminen. Kirjallisuushaku sekä aineistonvalinta on kirjallisuuskatsauksen toinen vaihe, joka sisältää sekä varsinaiset haut että kirjallisuuden relevantin valintaprosessin. Aineistona ovat ensisijaisesti alkuperäiset tutkimukset. Mukaanotto - ja poissulkukriteerit ohjaavat tutkimusten valintaa. Kirjallisuus haku on kirjallisuuskatsauksen eniten aikaa vievin osuus, sillä hakuja voidaan joutua tarkentamaan tai muokkaamaan useita kertoja. Tutkimusten arvioinnin tarkoituksena on tarkastella alkuperäistä tutkimuksista löydetyn tiedon kattavuutta sekä havaita onko alkuperäisten tutkimusten tieto relevanttia. Aineiston analyysin ja synteessin tarkoituksena on järjestää ja tehdä yhteenvetoa valittujen tutkimusten tuloksista analyysin ensimmäisessä vaiheessa kuvataan tutkimusten tärkein sisältö; kirjoittajat, julkaisuvuosi - sekä maa, tutkimusten tarkoitus, asetelma aineistonkeruumenetelmät, tutkimuksen kohdejoukko, otos, päätulokset, vahvuudet sekä heikkoudet. Toisen vaiheen tarkoituksena on etsiä tutkimuksista yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia ryhmitellä sekä vertailla niitä ja sitten tulkita niitä. Kolmannessa vaiheessa muodostetaan vertailun kautta löytyneistä eroavaisuuksista ja yhtenäisyyksiä looginen kokonaisuus. Kirjallisuuskatsauksen raportoinnin tulee sisältää ainakin tiivistelmä, tausta, tutkimuskysymykset, katsauksen menetelmät, hakuprosessi, tiedot mukaan otetuista ja pois suljetuista tutkimuksista, tutkimusten laadun arviointi, katsauksen tulokset, pohdinta katsauksen mahdollisista heikkouksista, johtopäätökset tulosten soveltuvuuden arviointi jatkotutkimus ehdotukset ja lähdeluettelo. (Stolt, ym., 2015, s. 24-32.)

Kirjallisuuskatsauksen analysointivaihe on vaikein, koska vaihe on altis virheille. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa kuvataan tutkimusten tärkeät sisällöt, joita ovat muun muassa tutkimuksen tarkoitus, aineistonkeruumenetelmät, tutkimuksen kohdejoukko ja otos sekä päätulokset (Stolt, ym., 2015, s. 30)

Väriä ei käytetä ainoana visuaalisena keinona informaation välittämisessä. Väri on tärkeä voimavara suunnittelussa, mikä parantaa sen vetovoimaa esteettisesti, käytettävyyttä ja saavutettavuutta. (w3.org.)

Omassa opinnäytetyössäni käytettävät menetelmät on kirjallisuuskatsaus, jossa selvittän aiemmin tutkittua tietoa aiheesta. Erityisesti kiinnitän huomiota siihen, miten imetys ja vuorovaikutus – sekä kiintymyssuhde liittyvät toisiinsa. Projektissa tarkoituksena on tehdä infolehtinen Haikaranpesän asiakkaille, johon kokoan faktatietoa imetyksestä sekä kiintymys – ja vuorovaikutussuhteesta sekä niiden yhteydessä toisiinsa. Tilaajan toiveesta infolehtiseen on koottu myös tietoa vauvan tahtisesta pulloruokinnasta, koska kaikki Haikaranpesän asiakkaat eivät imetä vauvojaan. Lisäksi tulostan Haikaranpesän henkilökunnalle “onko vauvalla nälkä” - hamuilujulisteen sekä julisteen vauvan tahtisesta pulloruokinnasta imetyksen tuen verkkosivuilta.

Infolehtisessä käytän kuvia Canvan kuvapankista ja imetys.fi internetsivuilta. Infolehtisen tekoon käytän avuksi Canva-sovellusta. Infolehtisen pääväreinä ovat valkoinen ja vihreä sekä sivuväriä laventeli, koska nämä värit ovat Lehmuskolon kotisivuilla. Värien käyttöön käytän Color Tutorial internetsivustoa.

2.7 Keskeisimmät kirjallisuushaun tulokset

Aikaisempia tutkimuksia ja projekteja haettiin Pubmed, Medic , Google Scholar, Finna sekä Theseus. Pubmedin hakusanoiksi valikoituivat breastfeeding sekä maternal bond. Medicin, Google Scholarin ja Theseuksen hakusanoiksi valikoituivat imetys, varhainen vuorovaikutus sekä kiintymyssuhde. Finnassa hakutuloksiksi valikoituivat imetys, varhainen vuorovaikutus, kiintymyssuhde sekä raskaus. (Liitteet 1-3.) Kriteereinä oli valittu hakusanojen lisäksi vuodet 2017-2022. Finnassa kriteerit olivat vuodet 2000-2022, kielenä Suomi . Poissulkukriteerinä oli se, että lähde ei otsikon perusteella vastannut kysymykseen. Pubmedin hakutulokseksi saatiin 41, joista hyväksyttiin kaksi. Google Scholarin tulokseksi saatiin samoin yhdeksän, joista hyväksyttiin yksi. Medic-tietokannasta löytyi 40 hakutulosta, joista yksi hyväksyttiin yksi. Theseuksesta löytyi 18 tulosta, hyväksyttiin kolme. Finnassa hakutuloksia saatiin yhteensä 132, jotka olivat pro graduja, väitöskirjoja ja ylemmän AMK:n opinnäytetöitä. Näistä hyväksyttiin kolme.

Nupponen (2016, s. 2.) kertoo, että opinnäytetyön tarkoituksena oli kirjoittaa opas imetyksestä sosiaalialalla toimiville vauvaperhetyöntekijöille. Kehittämishankkeessa

kysyttiin kyselylomakkeen avulla Helsingin lastensuojelun perhekuntoutuksen Rastilan vuorovaikutustiimin työntekijöiltä sekä Helsingin ensikodin työntekijöiltä (n=14.) heidän toiveitaan ja tarpeitaan imetystiedosta. Kyselylomakkeessa kysyttiin myös, millaisia haasteita työntekijät näkevät asiakkailtaan imetyksessä olevan. Kyselyn perusteella vastauksia analysointiin ja todettiin, että päihteiden ja imetyksen yhteensovittaminen, mielenterveysongelmat ja imetykseen motivointi sekä erityisryhmien tukeminen imetyksessä olivat teemoja, joihin haluttiin vastauksia. Vastauksia kysymykseen etsittiin laadullisella aineiston haulla. Aineistohaun jälkeen kirjoitettiin opas, joka julkaistiin vuonna 2016. Rastilan vuorovaikutustiimi kertoo olevansa nyt valmiimpia tukemaan imetystä osana työtään. Opas löytyy myös sähköisenä linkkinä Ensi – ja turvakotien liiton Internet-sivuilta.

Eerolan ja Uuksulaisen (2016, s.2) YAMK-opinnäytetyössä kuvailtiin, miten Lapin keskussairaalan vastasyntyneiden tehohoidon yksikön hoitohenkilökunnan mielestä edistetään varhaisen vuorovaikutuksen tukemista. Tavoitteena oli kehittää varhaisen vuorovaikutuksen menetelmiä vastasyntyneiden tehohoidon yksikössä. Aineisto kerättiin eläytymismenetelmän sekä learning cafe -menetelmän sovellutuksena lastenosaston hoitohenkilökunnalta. Analysointi tapahtui kvalitatiivisesti induktiivisella sisällönanalyysillä. Tutkimustulos osoitti varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen toteutuvan laadukkaimmin, kun huomioitiin vanhempien keskeinen rooli vauvansa ensisijaisina asiantuntijoina, huolehtijoina ja hoivaajina. (Eerola, Uuksulainen. 2016, s. 2.)

Hirvonen (2000, s. 5, 72, 177-178.) kuvaa väitöskirjassaan nuorten alle 18-vuotiaiden kokemuksia raskaudesta, vanhemmuudesta sekä elämäntilanteesta. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ja tulkita nuorten kokemuksia raskaudesta, synnytyksestä ja tulevasta vanhemmuudesta sekä tulevaisuudesta että äitiysneuvolakäynneistä. Tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa nuorten raskaudesta sekä sen tuomista muutoksista. Tavoitteena oli myös löytää uusia toimintatapoja ja näkökulmia äitiysneuvolakäynteihin. Tutkimuksen aineisto kerättiin vuosina 1996-1998. Aineisto koostui 12 nuoren äitiysneuvolakäynneistä, jotka Hirvonen havainnoi sekä nuorten että terveydenhoitajien haastatteluista neuvolakäyntien yhteydessä. Äidit haastateltiin uudestaan noin puolen vuoden päästä synnytyksestä. Neuvolakäynteihin liittyvä aineisto analysoitiin sisällönerittelyn ja sisällönanalyysin avulla. Hirvosen mukaan nuorien tunnereaktiot olivat rajuja, kun raskaus selvisi. Paniikki, shokki ja pelko tulevasta olivat vahvasti läsnä

raskauden varmistuttua. Vanhempien, varsinkin äitien sekä vauvojen isien tunnereaktiot mietityttivät nuoria vahvasti. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että nuoren kokemus iästä sekä yksilölliset elämäkokemukset vaikuttivat nuoren uskoon tulevaisuudesta selviytymisestä. Hirvosen mukaan myös malli varhaisesta vanhemmuudesta siirtyi sukupolvelta toiselle. Nuorten vanhemmuus oli korjaavaa, jonka myötä he kokivat kehittyvänsä ihmisinä paremmiksi ja kasvavansa vähitellen ottamaan vastuuta vauvasta. Terveystenhoitajan vastaanotolla nuoret halusivat olla tietäviä ja osaavia, sekä osoittaa olevansa aikuisten kanssa yhtä kykeneviä ottaman vastuuta vaikkakin käynnit olivat terveystenhoitajan ohjaamia ja nuoret vetäytyivät ja esittivät harvoin kysymyksiä. Nuoret tarkkailivat vauvan liikkeitä ja olivat aidosti huolestuneita, jos vauva liikkui vähemmän tai oli muuten hiljaisempi. Nuoret tunsivat raskauden aikana iloa, onnea sekä ylpeyttä raskaudesta. Vauvan kuvan näkeminen ultraäänitutkimuksen yhteydessä tai vauvan liikkeiden tunteminen lisäsi ilon tunnetta.

Rainio (2021, s. 1, 11-12, 19.) tutkii työssään, miten imetys ja äidinmaidon kortisolitasot ovat yhteydessä varhaisen vuorovaikutuksen syntymiseen. Tutkimukseen oli valittu äiti-lapsipareja (n.111). Aineisto koostui FinnBrain-fokuskoorttiaineiston osatoksesta, joka oli Turun seudulla toteutettava kohorttitutkimus, joka seurasi perheitä raskauden alusta alkaen. Kohorttitutkimuksen tarkoituksena oli tutkia lasten kehitystä ja perheiden hyvinvointia. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että mitä nuorempi äiti, sitä enemmän maidossa oli kortisolia. Myös suurempi maidon kortisolipitoisuus vaikutti äidin synnytyksen jälkeisen masennusoireiden esiintyvyyteen. Raskauden kesto oli yhteydessä äidin tunkeiluvuuteen; mitä lyhyempi raskaus, sitä tungettelevampi äiti. Tutkimuksessa todettiin myös, että ensimmäisten lasten imetyksen kesto sekä määrä oli positiivisesti yhteydessä vuorovaikutuksen emotionaaliseen saatavilla oloon. Mitä enemmän äiti oli imettänyt, sitä enemmän äidin vuorovaikutuskäyttäytymisessä havaittiin sensitiivisyyttä. Myös enemmän imetetyn lapsen olivat aloitteellisempia sekä responsiivisempia vuorovaikutuksessa.

Coojmans, ym. (2017.) tutkivat, miten raskauden jälkeinen masennus vaikutti äitiin sekä vauvaan. Kohderyhmänä oli äidit (n=116.). Äitejä pyydettiin pitämään vauvaa vähintään tunnin ajan päivässä ihokontaktissa synnytyksestä viiden viikon ikään asti. Mittauksia tehtiin kahden, viiden – ja kahdentoista viikon jälkeen sekä vuoden jälkeen

syntymästä. Tutkimuksissa todettiin, että ihokontaktissa oleminen vaikuttaa sekä äitiin että vauvaan positiivisesti.

Bond, ym. (2021, s. tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida ja määrittää mitkä tekijät vaikuttavat imetyksen tapaan ja kestoon ensimmäisen vuoden aikana ja mitkä vaikutukset minimaalisella korvikkeen antamisella on. Alle yksi kolmasosa australialaisista äideistä imettävät yli puoli vuotta. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat äidit (n=635). Tutkimus toteutettiin kyselyllä. Kysely tehtiin äideille, joilla oli spontaani synnytys takana sekä ajatuksena imettää. Kysely uusittiin kahden, kuuden – ja kahentoista kuukauden synnytyksen jälkeen. Arvioinnissa todettiin, että 81% vastanneista täysimetti kahden kuukauden jälkeen, kuuden kuukauden jälkeen 8%. Osaimetystä oli 75% kuuden kuukauden iässä ja vuoden iässä 54%. Täysimettäjillä oli 10% enemmän rinta – ja nännikipuja ensimmäisen viikon aikana. Todettiin, että täysimetys ajoittui kahden-kuuden kuukauden synnytyksen jälkeen.

Lehti (2013, s. 2.) tutki kahdeksan vuoden iässä arvioitujen perhetekijöiden, psyykkisten oireiden ja kiusaamiskäyttäytymisen yhteyttä äidiksi tulemiseen alle 20-vuotiaana, isäksi tulemiseen alle 22-vuotiaana ja raskaudenkeskeytyksen tekemiseen alle 29-vuotiaana. Kohderyhmänä oli vuonna 1989 tutkittavat lapset, heidän vanhempansa ja opettajansa vastasivat psyykkistä oireilua ja kiusaamista koskeviin kyselyihin. Vanhemmat antoivat tietoa myös perhetekijöistä ja opettajat koulumenestyksestä. Tiedot tyttöjen (n=2694.) synnytyksistä ja raskaudenkeskeytyksistä kerättiin hoitoilmoitusrekisteristä ja raskaudenkeskeyttämisrekisteristä. Poikien (n=2721.) osalta nuorena isäksi tuleminen selvitettiin väestötietojärjestelmästä. Nuorten äitien tyttäret tulivat todennäköisemmin nuorena äidiksi, kuin vanhempana äideiksi tulleiden tyttäret sekä nuorten isien pojat nuorena isäksi. Matalasti koulutettujen äitien pojilla oli kohonnut todennäköisyys nuorena isäksi tulemiseen ja tyttärillä raskaudenkeskeytykseen. Uusioperherakenne oli yhteydessä nuorena äidiksi tulemiseen ja raskaudenkeskeytykseen. Lapsuuden käytösongelmat olivat yhteydessä nuorena vanhemmaksi tulemiseen ja raskaudenkeskeytykseen.

Kilkin (2021.) tarkoituksena oli selvittää suomalaisten äitien synnytykokemuksen, varhaisen vuorovaikutuksen ja imetyksen välisiä yhteyksiä. Lisäksi selvitettiin selittä-

vätkö ikä, koulutus, äidinkieli, syntymämaa, parisuhdetilanne, synnytyshistoria, taloudellinen tilanne, raskausajan mielenterveys ja elämään tyytyväisyys synnytykskokemuksesta, varhaista vuorovaikutusta ja imetystä. Kohdetyhmänä oli 3-6 kuukauden ikäisten vauvojen synnyttäneet äidit. Aineisto kerättiin synnyttäneiden äitien kyselylomakevastauksia (n=8977) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2020 vauvaperheiden FinLapset-tutkimuksesta. Tutkimuksista selvisi, että positiivinen synnytykskokemus ja suositusten mukainen imetys olivat yhteydessä toisiinsa. Normaalilla varhaisella vuorovaikutuksella sekä suositusten mukaisella imetyksellä oli yhteys. Varhaisella vuorovaikutuksella ja synnytykskokemuksella ei ollut yhteyttä. Keskeisin selittävä tekijä varhaisen vuorovaikutuksen syntymiseen oli äidin tyytyväisyys elämään. Imetyksen ja elämään tyytyväisyyden lisäksi normaalia varhaista vuorovaikutusta selittivät toisen asteen koulutus, uudelleensynnyttäminen ja odotusajan hyvä mielenterveys.

Kaunisto, ym. (2021, s. 1, 2 & 5.) selvittivät, mitkä sairaalassa todetut tekijät ennustivat täysimetystä kotiutumisvaiheessa. Kohderyhmänä oli Tampereen yliopistollisen sairaalan vierihoito-osastoilla hoidetut äiti-lapsiparit, (n=3686). Vuonna 2017 Tampereen yliopistollisessa sairaalassa synnyttäneistä äideistä ja heille syntyneiden lasten tiedot kerättiin synnytystietojärjestelmästä. Tutkimustuloksissa todettiin, että vastasyntyneistä täysimetettyjä oli kotiutumisvaiheessa 69 %. Täysimettävistä äideistä ensisynnyttäjien (37%/49%), ylipainoisten (33 %/41%) ja keisarileikkauksella synnyttäneiden (7,1%/23%) osuus oli pienempi, ja synnytyksenaikaisen verenvuodon määrä oli täysimettäjillä vähäisempi kuin muilla (350ml/400 ml). Tunnettujen riskitekijöiden lisäksi havaittiin uusia riskitekijöitä toteutumattomalle täysimetykselle. Näitä olivat toimenpidesynnytys, yli 500 ml:n verenvuoto synnytyksen yhteydessä, vastasyntyneen valohoito ja 3 000–4 500 g:n syntymäpaino, äidin ylipaino sekä keisarileikkaus. Tutkimuksista selvisi kuitenkin myös se, että kun imetys käynnistyi, ei keisarileikkauksella tai alateitse syntyneiden välillä näyttäytynyt eroa täysimetyksessä enää kuuden kuukauden iässä.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on laatia infolehtinen perhetyöyksikkö Haikaranpesän asiakkaille imetyksen hyödyistä liittyen kiintymys – ja vuorovaikutussuhteen syntyemisessä. Projektin tavoitteena on, että Haikaranpesän asiakkaat tiedostavat imetyksen hyödyt luodessaan vuorovaikutus – ja kiintymyssuhdetta vauvaan ja motivoituvat imettämään. Tavoitteena on myös edistää Haikaranpesän imetysohjausta infolehtisen avulla. Omana tavoitteenani on viedä tietoa Haikaranpesän asiakkaille imetyksestä, kiintymys -ja vuorovaikutussuhteen syntymisestä sekä näiden kaikkien kolmen yhteydestä toisiinsa sekä kehittyä sairaanhoitajana ja imetysohjaajana.

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUSSUUNNITELMA

4.1 Kohderyhmän kuvaus

Perhetyön yksikkö Haikaranpesä on 14–25-vuotiaille huostaan otetuille ja jälki – tai avohuollon sijoituksena tulleille äideille tai isille ja heidän lapsilleen tarkoitettu ympärivuorokautista hoitoa tarjoava perhetyön yksikkö. Yksikköön tullaan aina sosiaalityöntekijän yhteydenoton kautta. Työskentelyn tavoitteena on tukea nuorta itsenäistymään kaikilla elämänhallinnan osa-alueilla ja tukea vanhemmuuden rooliin kasvamista. Jokainen asiakas kohdataan yksilönä ja kunnioitetaan hänen erityispiirteitään mm. kulttuurista huomioiden. Jokaisella asiakkaalla on omaohjaajatyöpari, joka huolehtii hänen asioistaan ja on tukena ja turvana asiakkaan arjessa. Nuoria vanhempia ohjataan sekä tuetaan lapsen hoidossa ja kasvattamisessa sekä varhaisessa vuorovaikutuksessa. Toiminnan keskeisin tavoite on luoda syntyneelle lapselle turvallinen ja terveellinen kasvuympäristö sekä tukea turvallisen kiintymyssuhteen kehittymistä. Jokaiselle asiakkaalle sovitaan tarkemmat työskentelyn tavoitteet yhteistyössä sosiaalityöntekijän ja läheisverkoston kanssa.

Vanhemmalle annetaan mahdollisuus huolenpitoon ja ohjaukseen, joiden tavoitteina on kehittää vanhemman kykyä ymmärtää itseään, oppia tuntemaan lapsensa sekä pys-

tyä riittävään ja turvalliseen vanhemmuuteen. Haikaranpesässä tehdään myös isä-/äitityötä, jossa tuetaan muualla asuvan vanhemman vanhemmuutta, turvaten lapsen yhteys kumpaankin vanhempaan. Työskentely perustuu turvallista kiintymyssuhdetta ja vuorovaikutusta tukevaan hoitomalliin, jossa asiakasta tuetaan ratkaisu- ja voimavarakeskeisesti. Tavoitteena on asiakasperheiden siirtyminen omaan asuntoon niin, että he selviytyvät arjesta lapsensa kanssa itsenäisesti.

Haikaranpesän vakituiseen henkilökuntaan kuuluu neljä sosionomia, yksi sairaanhoitaja, yksi sairaanhoitaja-terveydenhoitaja ja yksi lähihoitaja. Määräaikaisiin työntekijöihin kuuluu kaksi lähihoitajaa, sosiaalityön kandidaatti ja valmistuva sairaanhoitaja. Henkilökunnalla on lisäkoulutuksina muun muassa seksuaaliterapeutin ja seksuaalineuvojan tutkinnot sekä mielenterveys- ja päihdetyön erikoisammattitutkinto. Edellä mainittujen lisäksi henkilökunnalla on koulutusta muun muassa defusing-ohjaajana sekä tukihenkilönä toimimisesta sekä isätyön koulutusta. Haikaranpesässä isätyötä tekee tällä hetkellä kolme miesohjaajaa.

Haikaranpesän yksikössä on laajasti osaamista monilta osa-alueilta, kuten traumojen sekä kriisien kanssa työskentelystä, lääke- ja sairaanhoidosta, rikosten ja riita-asioiden sovittelusta, raskausajan liikunnasta sekä vuorovaikutuksen tukemisesta. (Haikaranpesän henkilökunta.)

4.2 Riskit ja resurssit

Projektin riskeillä tarkoitetaan tapahtumia, jotka hankaloittavat projektin etenemistä. Tällaisia tapahtumia ovat muun muassa projektin epäselvät tavoitteet sekä tekijöiden riittämätön tiedollinen ja taidollinen valmius. Muita mahdollisia riskejä ovat myös projektin laadun säilyminen, projektiin liittyvien henkilöiden epäselvät roolit sekä vastuut ja tuotoksen laatu. Projektin aikatauluun olisi jo suunnitteluvaiheessa hyvä varata riittävästi aikaa ja väljyyttä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että projektin jokaisen vaiheen jälkeen lisätään sopivaksi harkittu aikapuskuri. Riskien tunnistaminen ja yksittäisiin riskeihin liittyvät ennalta suunnitellut varotoimet turvaavat projektin jatkumisen ilman häiriöitä, vaikka jotain odottamatonta tapahtuisikin. (Mäntyneva, 2016, s. 131. 133.)

Suurin riski projektissa on, että opinnäytetyö ei etene suunnitelman mukaisesti eikä tilaaja saa tilaamaansa tuotetta suunnitellusti käyttöönsä. Riskinä on oma sairastumiseni projektin aikana tai ajan riittämättömyys. Toteutan projektin yksin, joten vaikka sairastuisin, pystyn jatkamaan projektin tekoa ja tarvittaessa sopimaan etäyhteydellä tilaajan kanssa tapaamisia liittyen projektiin ja sen kulkuun. Jos projektin aikataulu ei etene suunnitellusti, otan yhteyden tilaajaan ja sovin jatkoaikaa projektille.

Kun projektia suunnitellaan, pitää huomioida, millaisia resursseja vaaditaan, jotta projekti saadaan vietyä päätökseen. Tietynlaista osaamista sekä tietoa vaativissa projekteissa on huomioitava kuka tai ketkä ovat käytettävissä projektin aikana. Tarvikkeet sekä materiaalit tukevat projektin tekoa eli niiden tulee olla käytettävissä oikeassa kohdassa projektia. Hankintojen ennakointi on tärkeä osa projektia. (Mäntyneva, 2016, s. 53.)

Yksi tärkeimpiä resursseja on oma osaamiseni imetysohjaajana ja sairaanhoitajana. Myös resurssihankintojen löytyminen on tärkeää, koska projektia ei pystytä jatkamaan ilman tarpeellista faktatietoa, aikaisempia tutkimuksia tai kirjallisuutta. Myös oma henkilökohtainen kokemukseni imettävänä äitinä on tärkeä resurssi, koska pystyn omia kokemuksiani ammentamaan infolehtistä tehdessä. Mikä on hyvä ja tärkeää tietää, kun imetys alkaa? Mitkä asiat vaikuttavat imetyksen jatkumiseen? Miten imetys lähentää äidin ja vauvan suhdetta? Nämä ovat kysymyksiä, joita luultavasti jokainen imettäjä miettii jossain vaiheessa imetystä.

4.3 Opinnäytetyön etenemissuunnitelma

Opinnäytetyön teko on aloitettu maaliskuussa 2022. Opinnäytetyönsuunnitelman teko alkoi aiheanalyysin valmistuttua. Opinnäytetyönsuunnitelma hyväksyttiin kesäkuussa 2022. Projektin toteutusvaihe alkoi hyväksymisen jälkeen. Projekti toteutetaan kesän ja syksyn 2022 aikana.

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulu

Projektin esisuunnittelu	Projektin suunnittelu	Projektin toteutus	Projektin päättäminen	Infolehtisen luovutus tilaajalle.
Yhteys tilaajaan ja aiheen valinta 02/2022. Aiheanalyysi 03/2022.	Suunnitelman laatiminen 04/2022. Hyväksytty 6/2022.	Tutkimuslupa ja opinnäytetyösopimus 06/2022. Projekti toteutetaan kesän 2022 aikana.	Projektin päätös ja hyväksyttäminen ohjaavalla opettajalla 11/2022.	Projektin luovutus tilaajalle 11/2022.

4.4 Arviointisuunnitelma

Arviointi on tärkeää koko projektin keston ajan. Se on osa laadunhallintaa. Arvioinnissa tarkastellaan tarkoituksenmukaisuutta sekä kykyä täyttää asetettuja vaatimuksia. Arvioinnin toteuttaminen on hyvä suunnitella etukäteen. Projektin sekä sen onnistumisen arviointi voi kohdistua jo projektin lähtökohtiin. Lisäksi voidaan arvioida projektin prosessia sekä tietenkin projektin tuotosta. Projektin arvioinnissa on tärkeä huomioida, että kuka arvioi, mitä arvioidaan, milloin arvioidaan sekä miten arvioidaan. (Kymäläinen, ym., 2016, s. 54-56.)

Projektin arviointi on projektin toiminnan ja sen aikaansaamien tulosten, vaikutusten ja vaikuttavuuden selvittämistä. Arviointiasetelmassa kuvataan mitä arvioidaan ja miten ja se on arvioinnin lähtökohta. Arviointi on myös tiedon levittämistä. Sen avulla viestitään projektin eri osapuolille siitä, miten projekti etenee. (Suopajarvi, 2013, s. 9-10.)

Opinnäytetyön tuotoksena tehtyä infolehtistä arvioivat tilaaja, opinnäytetyön ohjaaja sekä tekijän kollegat naistentautien – ja synnytysvuodeosastolla Satasairaалassa. Ti-

laajalta kerätään arviointipalaute projektin toteutumisen jälkeen kirjallisesti, kun tilaaja on hyväksynyt projektin eli infolehtisen. Arviointipalautelomake annetaan samalla, kun infolehtinen palautetaan tilaajalle. Palautetta toivotaan infolehtisen sisällöstä, ulkomuodosta, väreistä sekä kuvien käytöstä.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö alkoi helmikuussa 2022, kun otin tilaajaan yhteyttä ja tiedustelin, olisiko infolehtisellä käyttöä heidän yksikössään. Maalikuussa 2022 alkoi aiheanalyysin sekä etenemissuunnitelman teko (Taulukko 1). Etenemissuunnitelmaa olen joutunut opinnäytetyön teon ajan muuttamaan aikataulullisista syistä. Opinnäytetyöni aiheena oli imetyksen vaikutus varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen syntymiseen. Tarkoituksena oli laatia infolehtinen perhetyöyksikkö Haikaranpesän asiakkaille imetyksen hyödyistä liittyen kiintymys – ja vuorovaikutussuhteen syntymisessä. Projektin tavoitteena oli, että Haikaranpesän asiakkaat tiedostavat imetyksen hyödyt luodessaan vuorovaikutus – ja kiintymyssuhdetta vauvaan ja motivoituvat imettämään. Tavoitteena oli myös edistää Haikaranpesän henkilökunnan antamaa imetysohjausta sekä imetysosaamista infolehtisen avulla. Valmis opinnäytetyösuunnitelma esitettiin huhtikuussa 2022, jonka jälkeen sitä korjattiin. Suunnitelma hyväksyttiin kesäkuussa 2022, jolloin tehtiin myös opinnäytetyösopimuksen tilaajan, opinnäytetyön tekijän sekä ammattikorkeakoulun välille.

Tiedonhaussa käytin PubMed, Finna, Google Scholar, Medic sekä Theseus-tietokantoja (Liite 1.). Tiedonhaussa käytin muun muassa sanoja imetys, varhainen vuorovaikutus, kiintymyssuhde, raskaus, breastfeeding sekä maternal bond (Liite 2.). Sisäänottokriteereiksi oli valittu hakusanojen lisäksi vuodet 2017-2022. Finnassa kriteerit olivat vuodet 2000-2022. Poissulkukriteerinä oli se, että lähde ei otsikon perusteella vastannut kysymykseen. Kaikki hyväksytyt työt olivat vähintään ylemmän AMK:n taitoja. Opinnäytetyötä työstin kesän ja alkusyksyn 2022 aikana. Pohdin työssäni lähdekriittisyyttä, esittämisyjärjestystä sekä lauserakenteita.

Infolehtisen teon aloitin syyskuussa 2022 ja se valmistui marraskuussa 2022. Infolehtisessä teksti on mustalla fontilla vihreällä pohjalla. Fonttina leipätekstissä on Cormorant Garamond Me, fonttikoko 24, otsikoissa Cormorant Garamond Bol, fonttikoko 43. Fontti on esteettisesti kaunis, mutta kuitenkin helposti luettavaa. Infolehtisen kansi on taustaltaan vihreä, tekstin pohja on roosan värinen ja reunoja koristaa laventelin väriset kukat, joiden lehdissä on vihreän eri sävyjä. Ohjelehtinen sisältää kuvia, joita löysin Canva kuvapankista ja imetyksen tuen internetsivuilta. Kuvat liittyvät pääosin imetykseen. Tilaajan toiveesta infolehtinen sisälsi tietoa myös vauvantahtisesta pulloruokinnasta. Tilaaja toivoi infolehtistä paperisen lisäksi myös sähköisenä. Sähköisessä muodossa oleva infolehtinen pysyy myös tilaajalla paremmassa tallessa, kuin paperinen. Myös sähköisessä muodossa olevaa infolehtistä tilaaja voi tulostaa omien tarpeidensa mukaan.

Ohjelehtisen pääotsikosta selviää jo hyvin, mihin tarkoitukseen infolehtinen on tehty. Infolehtisten eri aiheet ovat otsikoitu, joka helpottaa lukijaa. Infolehtiset tehtiin Canva-sovellusta käyttäen ja asiakkaille ohjattu lehtinen on 18 sivua pitkä, sisältäen kansisivut ja ohjaajille ohjattu infolehtinen on kymmenen sivua pitkä, sisältäen kansisivut. Infolehtinen tulostetaan kaksipuolisena, joka vähentää sivumääriä tulostettaessa.

Ohjelehtisen lisäksi lähetän tilaajalle julisteet vauvantahtisesta pulloruokinnasta ja vauvan nälkäviesteistä, joita tilaaja voi tulostaa jokaiselle asiakkaalle erikseen tai asettaa yksikön seinälle kaikkien nähtäväksi. Julisteiden esillä olo helpottaa asiakkaita muistuttamaan mieleen vauvan ruokinnan kannalta tärkeitä kohtia. Julisteet löytyvät opinnäytetyön liitteistä 7 & 8. (Imetys.fi.)

6 OPINNÄYTETYÖN ARVIOINTI

6.1 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Projektin tavoitteena oli, että Haikaranpesän asiakkaat tiedostavat imetyksen hyödyt luodessaan vuorovaikutus – ja kiintymyssuhdetta vauvaan ja motivoituvat imettämään. Tavoite toteutui hyvin, koska infolehtinen sisältää kaiken tiedon, mitä asiakkaat konkreettisesti tarvitsevat imetyksen tai vauvantahtisen pulloruokinnan onnistumisessa. Infolehtisessä käytetyt lauseet eivät sisältäneet ammattisanastoa tai jos sisälsivät, ne selitettiin ja avattiin niin, että lukija ymmärtää mistä on kyse. Tavoitteena oli myös edistää Haikaranpesän henkilökunnan antamaa imetysohjausta sekä imetysoaamista infolehtisen avulla. Tämäkin tavoite onnistui, koska infolehtisen sekä infojulistien avulla Haikaranpesän henkilökunta pystyy antamaan ohjausta imetyksessä ja pulloruokinnassa sekä selittämään miksi imetys ja vauvan kanssa vietetty aika on tärkeää vauvan kehitykselle. Infolehtinen sekä palautelomake lähetettiin sähköpostitse tilaajalle.

6.2 Etenemisen arviointi

Aiheen valinta oli tekijälle selkeä. Aihe oli kiinnostava, joskin aihe osoittautui jo opinnäytetyösuunnitelmaa tehdessä laajaksi. Tekijän imetysohjaajakoulutuksesta sekä henkilökohtaisesta imetykokemuksesta oli hyötyä työn tekemisessä. Etsittäessä tietoa miten imetys vaikuttaa varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen syntymiseen kävi ilmi, ettei konkreettisia tutkimuksia aiheesta ollut tehty paljoakaan. Varhaisesta vuorovaikutuksesta, kiintymyssuhteesta sekä imetyksestä löytyi runsaasti tutkimuksia ja artikkeleita, mutta näiden kolmen yhteydestä aiheita ei löytynyt. Opinnäytetyön alustava opintojakso sekä opinnäytetyösuunnitelman teko olivat hyvä pohja itse tuotoksen teossa. Opinnäytetyön aloitus oli tekijälle haastavaa, koska koko kesä meni viimeisten työharjoitteluiden sekä muiden koulutöiden teossa. Kun opinnäytetyön teko saatiin aloitettua kunnolla, teko oli mielekästä ja mielenkiintoista. Opinnäytetyösuunnitelman pohjalta oli mielekästä alkaa kokoamaan opinnäytetyötä kokonaisuudeksi. Opinnäytetyön teko vaati laajaa perehtymistä aiheeseen. Tutkimusten hakeminen ja löytäminen vei aikaa, koska poissulkukriteerit rajasivat pois esimerkiksi AMK-

tasoisia opinnäytetöitä. Tekijän vahvuus opinnäytetyössä on ehdottomasti oma osaaminen imetysohjaajana. Lopulliseen opinnäytetyöhön tekijä on tyytyväinen. Tekijä on noudattanut Satakunnan ammattikorkeakoulun ohjeita oman osaamisensa mukaisesti. Teksti on asiallista, yleisilme siisti sekä lähdeviittaukset ovat ohjeiden mukaiset.

6.3 Tuotoksen arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia infolehtinen perhetyöyksikkö Haikaranpesän asiakkaille imetyksen hyödyistä liittyen kiintymys – ja vuorovaikutussuhteen syntymisessä. Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt infolehtinen asiakkaille on kokonaisuudessaan liitteessä 4 ja ohjaajille liitteessä 5. Opinnäytetyön tekijä on infolehtisiin tyytyväinen. Infolehtiset ovat esteettisesti miellyttäviä, niiden sisältö on asiasisältöä ja ne ovat helppolukuisia. Infolehtisten osalta projekti eteni hyvin. Infolehtisten teko oli mielekästä työtä. Aiherajaukset olivat infolehtisten vaikein osuus, koska aiheita liittyen imetykseen on valtavasti. Tekijä kuitenkin sai sisällytettyä oppaaseen kaikki tärkeät asiat.

Tilaa pyysi infolehtisiin muutamia muutoksia sekä lisäyksiä, sivujen paikkojen vaihtoa sekä fonttikoon muutosta, jotka toteutettiin. Palautelomake on liitteessä 6.

6.4 Oman osaamisen kehittyminen

Opinnäytetyön tekijän omat tavoitteet opinnäytetyössä oli viedä tietoa Haikaranpesän asiakkaille imetyksestä, kiintymys -ja vuorovaikutussuhteen syntymisestä sekä näiden kaikkien kolmen yhteydestä toisiinsa sekä kehittyä sairaanhoitajana sekä imetysohjaajana. Oma osaamisena imetysohjaajana sekä sairaanhoitajana toteutui, imetystietous lisääntyi sekä ymmärrys siitä, miten pienillä asioilla ammattilainenkin voi edesauttaa vauvan ja äidin varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen syntymistä. Merkittävimpiä lähteitä oli Hirvosen (2000.) väitöskirja, jossa tutkittiin nuorten äitien kokemuksia raskaudesta, synnytyksestä ja tulevasta vanhemmuudesta sekä tulevaisuudesta että äitiysneuvolakäynneistä sekä Niemelän (2006.) Imetysopas, jossa oli laajasti tietoa imetyksestä. Koska vastuu opinnäytetyön valmistumisesta oli yksinään tekijällä, myös vastuunotto kasvoi projektin toteutuksen aikana.

6.5 Resurssien ja riskien hallinta

Suurin riski opinnäytetyön etenemisessä oli se, ettei projekti etene ajallaan. Projektin aikataulu yllätti tekijän ja syksyllä 2022 tekijä joutui kirimään aikataulua kiinni, koska kesällä projekti ei edennyt tekijän toimesta. Tämä aikataulun kireminen varmasti näytettyä valmiin projektin tuotoksessa, vaikkakin tekijä oli siihen tyytyväinen. Merkittävänä resurssina tekijä piti omaa osaamistaan imetysohjaajana. Projektin aikana tämä osaaminen paljastui merkittäväksi tekijäksi. Tekijä pystyi miettimään projektin aikana, mitä kysymyksiä tekijälle itselleen oli noussut esille omien lastensa imetyksen alkaessa, ja mihin itse olisi toivonut apua ja tukea.

6.6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tieteellinen tutkimus voi olla hyväksyttävä sekä luotettava eettisesti ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on toteutettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tutkimuksessa käytetään tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (TENK.fi, 2012, s. 6.)

Hyvässä tieteellisessä käytännössä noudatetaan tieteellisiä toimintatapoja eli rehellisyyttä, tarkkuutta sekä huolellisuutta. Käytännössä tulee käyttää eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus-, raportointi- ja arviointimenetelmiä sekä ilmoittaa rahoituslähteet ja muut sidonnaisuudet. Tutkimusaihe ei saa loukata ketään. Se ei myöskään saa sisältää väheksyviä oletuksia joistain potilas – tai ihmisryhmistä. (Kankkunen, ym, 2015, s. 217-218.)

Tekijänoikeus on voimassa tekijän elinajan ja 70-vuotta tekijän kuolinvuoden päättymisestä. Suoja-ajan jälkeen teos on vapaasti käytettävissä eikä siihen tarvita enää tekijän tai tekijöiden lupaa. Valokuvan käyttäminen edellyttää valokuvaaja kanssa tehtyä sopimusta. Sopimuksissa on hyvä sopia, millä tavalla valokuvaaja tullaan mainitsemaan teoksessa. Kun valokuvaa käytetään esimerkiksi kirjallisessa ohjeessa tai

verkkosivuilla, tapahtuu sekä digitaalisen kappaleen valmistaminen että yleisön saataville saattaminen. Yleisön saataville saattamista on valokuvan yleisölle välittäminen tai valokuvan julkinen näyttäminen. Yleisölle välittämistä on esimerkiksi valokuvien käyttö verkkosivuilla tai kirjallisessa ohjeessa. Jos teoksen käyttöön ei ole saatu lupaa ja teosta käytetään työssä silti, on kyseessä tekijänoikeuslain vastainen luvaton käyttö. (Rehbinder & Pesola, 2019, s. 16-17, 21.)

Infolehtisten teossa tekijä käytti kuvia Canvan kuvapankista sekä imetyksen tuen internetsivuilta, jossa kuvien käyttö on sallittua. Tekijä oli yhteydessä sähköpostitse imetyksen tuen yhteyshenkilön kanssa. Yhteydenpito opinnäytetyön tilaajaan sekä opinnäytetyön ohjaavaan opettajaan on ollut asiallista ja tapahtunut sähköpostitse. Opinnäytetyössä käytetään Satakunnan ammattikorkeakoulun viitteiden ja lähteiden merkitsemisohjeita sekä mainitaan selkeästi ja annetaan kunniaa aiempien tutkimusten tekijöille. Opinnäytetyössä sekä tuotoksina valmistuneissa infolehtisissä on käytetty kattavasti eri lähteitä. Infolehtisten sekä opinnäytetyön kirjallisessa työssä on käytetty puolueetonta kirjoitustapaa ja kaikki tieto on näyttöön perustuvaa.

Haikaranpesän työryhmällä on oikeus päivittää infolehtisten sisältämää tietoa tarpeen mukaan, kunhan päivityksissä näkyy selkeästi päivityksen laatija sekä päivämäärä ja säilyttää alkuperäisten infolehtisten tekijän tiedot lehtisissä.

7 POHDINTA

Aihe osoittautui opinnäytetyön tekemisen edetessä todella laajaksi ja aiheesta löytyi näyttöön perustuvaa tietoa suhteellisen vähän. Imetyksestä, varhaisesta vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteesta löytyi yksinään paljon tutkimuksia ja tietoa, mutta näiden kolmen merkityksestä toisiinsa tietoa ei ollut paljoa saatavilla. Tämä vaikutti negatiivisesti tekijän motivaatioon edistää kirjallista työtä sekä infolehtistä. Imetyskirjallisuutta löytyy paljon, mutta niiden sisältö on pitkälti yhteneväistä. Tekijän oma osaaminen ja tieto imetyksestä ja imetysohjauksesta auttoi kirjallisen työn tekemi-

sessä, koska tekijä tiesi jo ennen kirjallisen työn aloittamista hyviä ja näyttöön perustuvia lähteitä liittyen imetykseen ja imetysohjaukseen. Tekstin tuotto ja jäsentely oli tekijälle aluksi haastavaa, mutta ajan kuluessa ja projektin edetessä se helpottui. Englanninkielinen tiivistelmä tuotti tekijälle ajoittain vaikeuksia.

Opinnäytetyön tekijän toiveena olisi, että Haikaranpesän asiakkaat ja ohjaajat saisivat tukea ja apua infolehtisestä arjen keskellä. Palautteesta selviää, että muutos yhdestä infolehtisestä kahdeksi erilliseksi lehtiseksi oli tekijältä hyvä ja tarpeellinen ratkaisu, koska asiakkailla ja ohjaajilla on hyvin erilaiset pohjatiedot aiheeseen. Infolehtisen ulkomuoto miellytti tilaajaa, tilaaja toivoi fonttikoon pienentämistä, joka toteutettiin. Hyviä lähteitä oli tilaajan, kuten myös tekijän mielestä käytetty runsaasti.

LÄHTEET

Bond, D., Shand, A., Gordon A., Bentley, J., Phipps, H. & Hassar, N. (2021.) Breastfeeding patterns and effects on minimal supplementation on breastfeeding exclusivity and duration in term infants: A prospective sub-study of a randomized controlled trial. [Breastfeeding patterns and effects of minimal supplementation on breastfeeding exclusivity and duration in term infants: A prospective sub-study of a randomised controlled trial - PubMed \(nih.gov\)](#)

Cooijmans, K., Beijers, R., Rovers, A. & de Weerth, A. (2017.) Effectiveness of skin-to-skin contact versus care-as-usual in mothers and their full-term infants: study protocol for a parallel-group randomized controlled trial. [Effectiveness of skin-to-skin contact versus care-as-usual in mothers and their full-term infants: study protocol for a parallel-group randomized controlled trial - PubMed \(nih.gov\)](#)

Eerola, M. & Uuksulainen, M. 2015. Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen vastasyntyneiden tehohoidossa. [YAMK opinnäytetyöpohja \(theseus.fi\)](#)

Eloranta, T. & Virkki, S. (2011.) Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.

Erikson, K., Isola, A., Kyngäs, H., Leino-Kilpi, H., Lindström U., Paavilainen, E., Pietilä, A-M., Salanterä, S., Vehviläinen-Julkunen, K. & Åsted-Kurki, P. (2016.) Hoitotiede. (4.-6.painos.) Helsinki: Sanoma Pro.

Hakulinen, T., Otronen, K. & Kuronen, M. (toim). (2017.) Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. THL. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Hannula, L., Kaukonen, M., Koskinen, K. & Tarkka M-T. (2010.) Raskaana olevan, synnyttävän ja synnyttäneen äidin sekä perheen imetysohjaus - Hoitotyön suositus. [imetysohjaus-hs.pdf \(hotus.fi\)](#)

Hirvonen, E. (2000.) Raskaus nuoren valintana. Etnografia alle 18-vuotiaiden nuorten raskaudesta, tulevasta vanhemmuudesta ja elämäntilanteesta sekä neuvolakäynneistä. Tampere: Tampereen yliopisto. [alkusivut \(tuni.fi\)](#)

Imetys.fi. (2020.) Mielialat ja negatiiviset tunteet imetyksen aikana. [Mielialat ja negatiiviset tunteet imetysaikana – Imetyksen tuki ry](#)

Imetys.fi. (2021.) “Onko vauvalla nälkä?”-juliste. [Onko vauvalla nälkä? \(imetys.fi\)](#)

Imetys.fi (2020.) Vauvantahtinen pulloruokintajuliste. [Vauvantahtinen pulloruokinta \(imetys.fi\)](#)

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2015.) Tutkimus hoitotieteessä (3.-4.painos). Helsinki: SanomaPro.

Kaunisto, T., Ojala, R. & Tammela, O. (2021.) Täysimetyksen onnistumista synnytys sairaalassa ennustavat tekijät. <https://www-duodecimlehti-fi.lillukka.samk.fi/xmedia/duo/duo16103.pdf>

Kilki, O. (2021.) Synnytyskokemus, varhainen vuorovaikutus ja imetys: Finlapset-kyselytutkimuksen tuloksia. [URN:NBN:fi:jyu-202110185263.pdf](#)

Korkalainen, P. (2022.) Kiintymyssuhteen tukeminen ja sen merkitys. [Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen - THL](#)

Koskinen, K. (2007.) Imetysohjaus. Helsinki: Edita Publishing.

Kuula, A. (2015.) Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kymäläinen, H., Lakkala, M., Carver, E. & Kamppari, K. (2016.) Helsingin yliopisto. [Opas projektityöskentelyyn 2016.pdf \(helsinki.fi\)](#)

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. (2007.) Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Lehti, V. (2013.) Nuorena vanhemmaksi tulemista ja raskaudenkeskeytystä ennustavat lapsuusiän tekijät. [Nuorena vanhemmaksi tulemista ja raskaudenkeskeytystä ennustavat lapsuusiän tekijät \(utupub.fi\)](#)

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. (2015.) Etiikka hoitotyössä (8.-10.painos). Helsinki: SanomaPro.

MLL. (2021.) Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. [Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#)

Mäntyneva, M. (2016.) Hallittu projekti. Helsingin seudun kauppakamari.

Niemelä, M. (2006.) Imetysopas. Hyvinvointia vauvalle ja äidille. Helsinki: Helmi kustannus.

Niemelä, P., Siltala, S. & Tamminen, T. (2003.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell.

Nupponen, A. 2016. Imetys vauvaperheessä - opas sosiaalialalla toimiville vauvaperhetyöntekijöille.

[Microsoft Word - Opinnäytetyö 29.10..docx \(theseus.fi\)](#)

Pesonen, A. (2010.) Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. Duodecim. [Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys \(duodecimlehti.fi\)](#)

Puura, K. & Hastrup, A. (2021.) Lastenneuvolakäsikirja, varhainen vuorovaikutus. Terveysten – ja hyvinvoinninlaitos. [Lastenneuvolakäsikirja - THL](#)

Rainio, A. (2021.) Imetyksen ja äidinmaidon kortisolipitoisuuden yhteys varhaiseen vuorovaikutukseen. Turku: Turun yliopisto. [Rainio Aada opinnayte.pdf \(utupub.fi\)](#)

Raivo, P. & Lempiäinen, P. (2019.) Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. [AMMATTIKORKEAKOULUJEN OPINNÄYTETÖIDEN EETTISET SUOSITUKSET 2020.pdf \(arene.fi\)](#)

Rehbinder, M. & Pesola, M. 2019. Käytännön opas valokuvaajan tekijänoikeudesta. [Kaytannon-opas-valokuvaajan-tekijänoikeudesta.pdf \(finnfoto.fi\)](#)

Rusanen, E. (2011.) Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

Salminen, A. (2011.) Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto. https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Sears, W. & Sears, M. (2008.) Kiintymysvanhemmuuden kirja. Onnellisen vauvan hoito-opas. Helsinki: Greenspot.

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.). (2015.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto.

Suopajarvi, L. (2013.) Opas projektiarviointiin. Rovaniemi: Lapin yliopisto. [Arviointiopas.indd \(ulapland.fi\)](#)

TENK.fi. (2012.) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [HTK ohje 2012.pdf \(tenk.fi\)](#)

Terveyskylä. (2019.) Raskaus ja synnytys. Imetyksen hyötyjä. [Imetyksen hyötyjä | Naistalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

Tiitinen, A. (2022.) Imetys. [Imetys - Terveyskirjasto](#)

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. (2002.) Potilasohjeet ymmärrettäväksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.

W3.org. [Onnistumiskriteerin ymmärtäminen. Värin käyttö \(w3.org\)](#)

LIITE 1

Taulukko 2. Tietokannat

Tietokanta	Hakusanat ja hakutyyppi	Tulokset	Hyväksytyt
Pubmed	Breastfeeding AND maternal bond	9	2
Finna	Imetys OR varhainen vuorovai- kutaus OR kiintymyssuhde OR raskaus	132	3
Google Scholar	Imetys OR varhainen vuorovai- kutaus OR kiintymyssuhde	9	1
Medic	Imetys AND varhainen vuorovai- kutaus AND kiintymyssuhde	40	1
Theseus	Imetys AND varhainen vuorovai- kutaus AND kiintymyssuhde	18	3

LIITE 2

Taulukko 3. Hakusanat

Keskeiset käsitteet	Imetys	Varhainen vuorovaikutus	Kiintymyssuhde
Muita hakusanoja suomeksi	Imettäminen, rintaruokinta,	Vuorovaikutusteoria, vuorovaikutussuhde, vuorovaikutustaidot, vuorovaikutusosaaminen	Kiintymyssuhdeteoria, kiintymyssuhdemallit, kiintymyssuhdehäiriö,
Hakusanoja englanniksi	Nursing, breastfeeding	Interplay, infant behavior	Maternal bond
YSO-sanoja	Imetys, ruokinta, äidinmaito	Varhainen vuorovaikutus, vuorovaikutus,	Kiintymyssuhde, kiintymys, vanhempi-lapsisuhde, kiintymyssuhdeteoria
MeSH-sanoja	Imetys, maidoneritys, äidinmaito,	Vauvan käyttäytyminen	Kiintymyssuhde, objektiosuhde

LIITE 3

Taulukko 4. Keskeisimmät kirjallisuuskatsauksen tulokset

Tekijä(t), otsikko, vuosi, maa	Työn tarkoi- tus	Kohde- ryhmä	Käytetyt menetel- mät (mitta- rit / aineis- ton keruu)	Keskeiset tulokset
Nupponen, A. 2016. Suomi.	Kirjoittaa opas imetyk- sestä sosiaa- lialalla työs- kenteleville vauvaperhe- työntekijöille.	Sosiaa- lialan vauvaper- hetyöntekijät (n=14).	Kysely tehtiin ky- selylo- makkeella, joka sisälsi kymme- nen eri- laista ky- symystä. Aineisto- lähtöinen sisäl- lönana- lyysi.	Kyselyn perusteella vas- tauksia analysointiin ja to- dettiin, että päihteiden ja imetyksen yhteensovittami- nen, mielenterveysongel- mat ja imetykseen moti- vointi sekä erityisryhmien tukeminen imetyksessä oli- vat teemoja, joihin haluttiin vastauksia. Vastauksia ky- symyksiin etsittiin laadulli- sella aineiston haulla.
Eerola, M. & Uuksulai- nen, M. 2015. Suomi	Kuvailla, mi- ten Lapin kes- kussairaalan vastasynty- neiden tehos- tetun valvon- nan yksikön hoitohenkilö- kunnan mie- lestä ediste- tään varhai- sen vuorovai- kutuksen tu- kemista.	Lapin keskus- sairaalan hoitohen- kilökunta (n=ei il- moitettu)	Eläytymis- - ja ear- ning cafe- menetel- mää käy- tettiin ai- neistoke- ruumene- telmänä. Analy- sointi ta- pahtui kvalitatiivis- esti in- duktiivi- sella sisäl- lönanalyysillä.	Tutkimustulos osoitti var- haisen vuorovaikutuksen tukemisen toteutuvan laa- dukkaimmin, kun huomioi- ttiin vanhempien keskeinen rooli vauvansa ensisijaisina asiantuntijoina, huolehti- joina ja hoivaajina.
Hirvonen, E. 2000. Suomi	Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata ja tulkita nuor- ten kokemuk- sia raskau- desta, synny-	Sosiaali – ja tervey- denhuol- lon am- matilai- set (n=11.)	Tutkimuk- sen ai- neisto ke- rättiin vuo- sina 1996-	Selvisi, että nuoren koke- mus iästä sekä yksilölliset elämäkokemukset vaikut- tivat nuoren uskoon tulevai- suudesta selviytymisestä. Myös malli varhaisesta van- hemmuudesta siirtyi suku- polvelta toiselle. Nuorten

	<p>tyksestä ja tulevasta vanhemmuudesta sekä tulevaisuudesta että äitiysneuvolakäynneistä.</p>	<p>Nuoret äidit (n=76.)</p>	<p>1998. Aineisto koostui 12 nuoren äitiysneuvolakäynneistä, jotka Hirvonen havaitsi sekä nuorten että terveydenhoitajien haastatte- luista neuvolakäyn- tien yhtey- dessä. Äi- dit haasta- teltiin uu- desta- noin puo- len vuoden päästä syn- nytyk- sestä. Neu- volakäyn- teihin liit- tyvä ai- neisto ana- lysoitiin</p>	<p>vanhemmuus oli korjaavaa, jonka myötä he kokivat kehittyvänsä ihmisinä paremmiksi ja kasvavansa vähitellen ottamaan vastuuta vauvasta. Terveydenhoitajan vastaanotolla nuoret halusivat olla tietäviä ja osaavia, sekä osoittaa olevansa aikuisten kanssa yhtä kykeneviä ottamaan vastuuta vaikkakin nuoret helposti vetäytyivät ja käynnit olivat terveydenhoitajan ohjaamia.</p>
--	--	-----------------------------	--	---

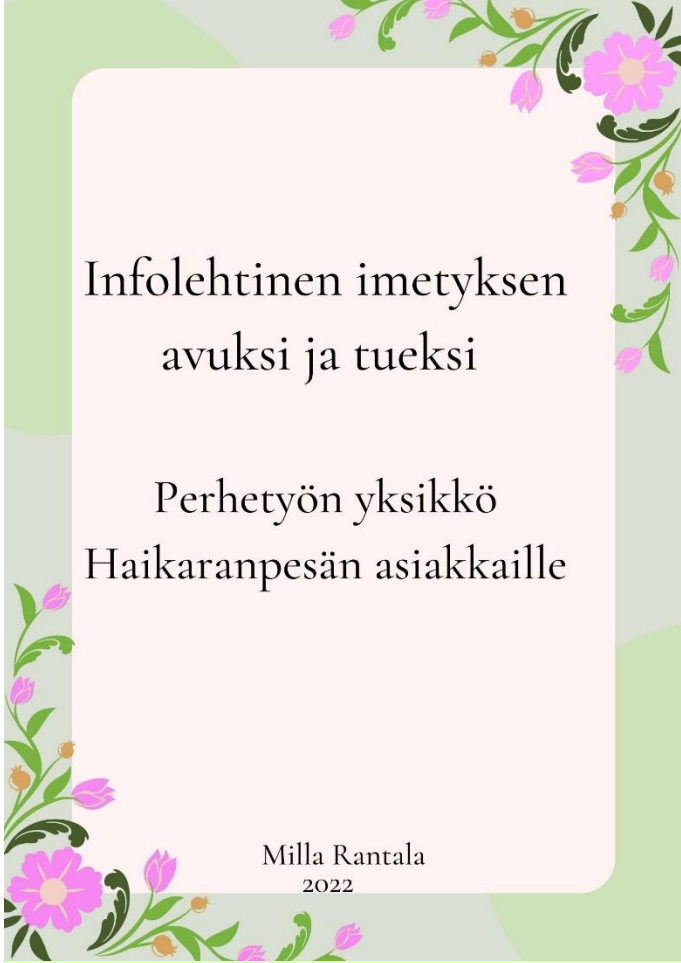
			sisällö- nerittelyn ja sisäl- löanalyysin avulla.	
Cooijmans, K., Beijers, R., Rovers, A. & de Weerth, C. 2017.	Tutkia miten raskauden jälkeinen mäsennus vaikuttaa sekä äitiin että vauvaan.	Äidit (n=116).	Äitejä pyydettiin pitämään vauvaa ihokontaktissa vähintään tunnin ajan päivässä alkaen synnytyksestä viiden viikon ikään asti. Mittauksia tehtiin kahden, viiden – ja kahden-toista viikon jälkeen sekä vuoden jälkeen syntymästä.	Todettiin, että ihokontaktissa oleminen vaikuttaa sekä äitiin että vauvaan positiivisesti.
Bond, D., Shand, A., Fordon, A., Bentley, J., Phipps, H. & Nassar, N. 2021. Australia	Alle yksi kolmasosa Australialaisista äideistä imettää yli puoli vuotta. Tarkoituksena oli arvioida ja määrittää mitkä tekijät vaikuttavat imetyksen tapaan ja kestoon ensimmäisen	Äidit (n=635.)	Tutkimus toteutettiin kyselyllä. Kysely tehtiin äideille, joilla oli spontaani synnytys takana sekä ajatuksena imettää. Kysely uu-	Arvioinnissa todettiin, että 81% vastanneista täysimettä kahden kuukauden jälkeen, kuuden kuukauden jälkeen 8%. Osaimetystä oli 75% kuuden kuukauden iässä ja vuoden iässä 54%. Täysimettäjillä oli 10% enemmän rinta – ja nännikipuja ensimmäisen viikon aikana. Todettiin, että täysimetys ajoittui kahden-kuuden kuukauden synnytyksen jälkeen.

	vuoden aikana ja mitkä vaikutukset minimaalisella korvikkeen antamisella on.		sittiin kahden, kuuden – ja kahden-toista kuukauden synnytyksen jälkeen.	
Lehti, V. 2013. Suomi.	Tutkia kahdeksan vuoden iässä arvioitujen perhetekijöiden, psyykkisten oireiden ja kiusaamiskäyttäytymisen yhteyttä äidiksi tulemiseen alle 20-vuotiaana, isäksi tulemiseen alle 22-vuotiaana ja raskaudenkeskeytyksen tekemiseen alle 29-vuotiaana.	LAPSET-kohortti. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää myös terveydenhuollossa kohdattaessa nuoria vanhempia.	Vuonna 1989 tutkittavat, heidän vanhempansa ja opettajansa vastasivat psyykkistä oireilua ja kiusaamista koskeviin kyselyihin. Vanhemmat antoivat tietoa myös perhetekijöistä ja opettajat koulumenestyksestä. Tiedot tyttöjen (n=2694.) synnytyksistä ja raskaudenkeskeytyksistä kerättiin hoitoilmoitusrekisteristä ja raskaudenkeskeyttämisrekiste-	Nuorten äitien tyttäret tulivat todennäköisemmin nuorena äideiksi, kuin vanhempana äideiksi tulleiden tyttäret sekä nuorten isien pojat nuorena isäksi. Matalasti koulutettujen äitien pojilla oli kohonnut todennäköisyys nuorena isäksi tulemiseen ja tyttärillä raskaudenkeskeytykseen. Uusioperherakenne oli yhteydessä nuorena äidiksi tulemiseen ja raskaudenkeskeytykseen. Lapsuuden käytösongelmat olivat yhteydessä nuorena vanhemmaksi tulemiseen ja raskaudenkeskeytykseen.

			<p>ristä. Poikien (n=2721.) osalta nuorena isäksi tuleminen selvitettiin väestötietojärjestelmästä.</p>	
<p>Hannula, L., Kaukonen, M., Koskinen, K. & Tarkka, M-T. 2010. Suomi.</p>	<p>Raskaana olevan sekä imeväisikäisen lapsen äidin ja perheen saaman imetystuen laadun parantaminen ja imetykseen liittyvien ohjauksikäytäntöiden yhtenäistäminen.</p>	<p>Valtakunnallinen ohje, erityisesti käytännön hoitotyössä perusterveydenhuollossa ja sairaaloissa.</p>	<p>Aineisto kerättiin järjestelmällisellä kirjallisuuskatsauksella. Aineistoon valituista alkuperäistutkimuksista (n=98) tehtiin synteesi. Tässä kuvattiin tutkimusten tulokset sekä ilmeiset yhtäläisyydet ja erot.</p>	<p>Kyseessä on hoitotyön suositus, joten keskeisiä tuloksia ei listattu.</p>
<p>Kilkki, O. 2021.Suomi</p>	<p>Selvittää suomalaisten äitien synnytyskokemuksen, varhaisen vuorovaikutuksen ja imetyksen välisiä yhteyksiä. Lisäksi selvitettiin selittävätkö ikä, koulutus, äidinkieli, syntymämaa, pa-</p>	<p>3-6 kuukauden ikäisten vauvojen synnyttäneet äidit.</p>	<p>Aineisto kerättiin synnyttäneiden äitien kyselylomakevastauksia (n=8977) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2020 vauvaperhei-</p>	<p>Positiivinen synnytyskokemus ja suositusten mukainen imetys olivat yhteydessä toisiinsa. Normaalilla varhaisella vuorovaikutuksella sekä suositusten mukaisella imetyksellä oli yhteys. Varhaisella vuorovaikutuksella ja synnytyskokemuksella ei ollut yhteyttä. Keskeisin selittävä tekijä varhaisen vuorovaikutuksen syntymiseen oli äidin tyytyväisyys elämään. Imetyksen ja elämään tyytyväisyyden lisäksi normaalia</p>

	risuhdetilanne, synnytyshistoria, taloudellinen tilanne, raskausajan mielenterveys ja elämään tyytyväisyys synnytyksko-kemusta, varhaista vuorovaikutusta ja imetystä.		den Fin-Lapset-tutkimuksesta.	varhaista vuorovaikutusta selittivät toisen asteen koulutus, uudelleensynnyttäminen ja odotusajan hyvä mielenterveys.
Kaunisto, T., Ojala, R. & Tammela, O. 2021. Suomi.	Selvittää, mitkä sairaalassa todetut tekijät ennustivat täysimetystä kotiutumisvaiheessa.	TAYS:in vierihoidosastoilla hoidetut äiti-lapsiparit, (n= ei ilmoitettu).	Vuonna 2017 Tampereen yliopistollisessa sairaalassa synnyttäneistä äideistä ja heille syntyneiden lasten tiedot kerättiin synnytystietojärjestelmästä.	Vastasyntyneistä täysimetyttyjä oli kotiutumisvaiheessa 69 %. Täysimetytyistä äideistä ensisynnyttäjien (37%/49%), ylipainoisten (33 %/41%) ja keisarileikkauksella synnyttäneiden (7,1%/23%) osuus oli pienempi, ja synnytyksen aikaisen verenvuodon määrä oli täysimetytyillä vähäisempi kuin muilla (350ml/400 ml). Tunnettujen riskitekijöiden lisäksi havaittiin uusia riskitekijöitä toteutumattomalle täysimetykselle. Näitä olivat toimenpidesynnytys, yli 500 ml:n verenvuoto synnytyksen yhteydessä, vastasyntyneen valohoito, 3 000–4 500 g:n syntymäpaino sekä keisarileikkaus. Tutkimuksista selvisi kuitenkin myös se, että kun imetys käynnistyi, ei keisarileikkauksella tai alateitse syntyneiden välillä näyttäytynyt eroa täysimetyksessä enää kuuden kuukauden iässä.

<p>Rainio, A. 2021. Suomi</p>	<p>Selvittää, millainen yhteys äidin rintamaidon kortisolipitoisuuden sekä äidin ja vauvan vuorovaikutuksen laadun välillä on.</p>	<p>Äitilapsiparit. (n=111.)</p>	<p>Aineisto koostuu fokusko-horttiaineiston osaotoksesta.</p>	<p>Mitä nuorempi äiti, sitä enemmän maidossa oli kortisolia. Myös suurempi maidon kortisolipitoisuus vaikutti äidin synnytyksen jälkeisen masennusoireiden esiintyvyyteen. Raskauden kesto oli yhteydessä äidin tunkeiluvuuteen; mitä lyhyempi raskaus, sitä tungettelevampi äiti. Tutkimuksessa todettiin, että ensimmäisten lasten imetyksen kesto sekä määrä oli positiivisesti yhteydessä vuorovaikutuksen emotionaaliseen saatavilla oloon. Mitä enemmän äiti oli imettänyt, sitä enemmän äidin vuorovaikutuskäyttäytymisessä havaittiin sensitiivisyyttä. Myös enemmän imetetyn lapset olivat aloitteellisempia sekä responsiivisempia vuorovaikutuksessa.</p>
-------------------------------	--	-------------------------------------	---	--



Infolehtinen imetyksen avuksi ja tueksi

Perhetyön yksikkö
Haikaranpesän asiakkaille

Milla Rantala
2022

Lukijalle

Tämä infolehtinen on sinulle, joka kaipaavat apua
ja tukea imetyksessä.

Tämä lehtinen avaa sinulle sen, miten imetys
vaikuttaa varhaisen vuorovaikutuksen ja
kiintymyssuhteen syntymiseen sekä tietoa
imetyksestä sekä vauvantahtisesta
pulloruokinnasta.

Toivon, että tästä on sinulle apua juuri sinun
imetysmatkallasi ja kun luot suhdetta vauvaasi.

Imetys pähkinäkuoressa

Imetystapoja on erilaisia. Imetys voi olla täys - tai osittaisimetystä. Myös äidinmaidolla pullosta ruokkiminen on imetystä.

Suosittelutäysimetysaika vauvalle on 4-6 kuukauden ikään asti.

Vauva saa kaiken tarvitsemansa ravinnon äidinmaidosta kuuden kuukauden ikään saakka, lukuun ottamatta D-vitamiinia, jota imeväinen tarvitsee ympäri vuoden 10 mikrogrammaa.

Imetyksen alku on usein raskasta ja intensiivistä, mutta ensimmäisten päivien ja viikkojen jälkeen helpottaa.

Vauvan on hyvä päästä rinnalle, iho omaa ihoasi vasten heti synnyttyään, koska imemisrefleksi on voimakkaimmillaan puoli tuntia synnytyksen jälkeen. Normaalisti heti syntymän jälkeen vauva on virkeä ja hakee kontaktia silmät auki, on rauhallinen ja jaksaa opetella imemistä.

Imetys tukee vauvan kognitiivista ja motorista kehitystä.

Tiheä imu

Tiheän imun kausia on usein muutaman viikon välein, kun vauva on alle puolivuotias. Tiheät imut tulevat usein:

- noin vuorokauden iässä, kun vauva nostattaa maitoa
- kolmen viikon iässä
- kuuden viikon iässä
- kolmen kuukauden iässä
- kuuden kuukauden iässä

Tiheän imun kausi kestää useimmiten 2-7 vuorokautta kerrallaan.

Kun tiheän imun kausi iskee, anna vauvan olla rinnalla niin paljon, kuin hän haluaa.

Tiheän imun aikaan rinnat ovat lujilla, joten anna rinnoille ilmakylypyjä ja voitele rinnanpäitä joko maitotipalla tai rinnoille tarkoitettulla lanolinvoiteella.



Nälkäviestit

Hennot nälkäviestit:

- Vauva nuolee huuliaan
- Maiskuttelee
- Kääntää päätään

Voimistuvat merkit:

- Käsien huitominen
- Sormien imeminen
- Ilman hamuaminen

Viimeiset keinot:

- Vauva kitisee
- Vauva takoo nyrkeillä
- Vauva itkee

Ota vauva rinnalle jo hentojen nälkäviestien kohdalla, niin vauva saa hyvän imuotteen!



Kuva: Canva kuvapankki

Imetyksen hyödyt vauvalle

Äidinmaito suojaa vauvan suolistoa tulehdussairauksilta sekä ripulilta, koska äidinmaito sisältää runsaasti vasta-aineita ja hyödyllisiä bakteereja, jotka ehkäisevät haitallisten bakteerien kasvua. Imetyksellä vauvoilla esiintyy myös vähemmän alatiehengitystulehduksia sekä korvatulehduksia. Imetys tehostaa joidenkin rokotteiden immuunivastetta.

Äidinmaito sisältää: A-, D-, E-, C-, K-, B2-, B6-, JA B-12-vitamiineja sekä rautaa, sinkkiä, kalsiumia ja magnesiumia.

Imetyksen aikana vauva harjoittelee vuorovaikutustaitoja ja sen ylläpitämisen taitoja.

Imetyksen vaikutus äidin terveyteen ja äidin ravitsemus imetyksen aikana

Imetyksen käynnistyminen heti synnytyksen jälkeen tukee palautumistasi raskaudesta ja synnytyksestä. Imetyksen aikana erittyvä oksitosiinihormoni supistaa kohtua ja vähentää muun muassa kohtutulehduksen riskiä. Oksitosiinihormoni on mielihyvähormoni, joka lievittää stressiä.

Imettävät äidit sairastuvat pääsääntöisesti harvemmin masennukseen, kuin äidit jotka eivät imetä.

Imettävän äidin tulee syödä monipuolisesti ja riittävästi. Myös nesteitä tulee nauttia 1,5-2 litraa päivässä.

Varhainen vuorovaikutus

Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa kaikkea vauvan ja vanhempien yhteistä tekemistä, kokemista ja olemista sekä yhteyttä vanhempien ja vauvan välillä.

Varhainen vuorovaikutus syntyy jo raskausaikana. Syntymästään lähtien vauva pyrkii tuttujen hajujen, äänien, liikkeiden ja makujen luokse.

Kun vanhempi herkästi vastaa vauvansa viesteihin, vauvalle rakentuu mielikuva: "minä olen hyvä, tarpeeni ovat tärkeitä ja minusta on iloa."

Kylvetyt, vaipanvaihto, imetys tai pulloruokinta, lohduttaminen ja muut arkipäiväiset asiat ovat niitä, jolloin opetellaan vauvan kanssa yhdessä elämistä ja ollaan vuorovaikutuksessa vauvan kanssa.

Varhainen kiinnittyminen tarkoittaa tapaa, jolla vauva ja vanhemmat aloittavat yhteisen elämänsä. Jos synnytyksen jälkeen vietetään runsaasti aikaa yhdessä vauvan kanssa, vauvan luontainen kiinnittymistä edistävä sekä äidin huolenpitoon liittyvä käyttäytyminen pääsevät yhdistymään.

Varhainen vuorovaikutus

Jokainen vauva ilmaisee itseään omalla tavallaan. Vauvat viestivät yksilöllisesti, mutta nälkäviestit (kts. s. 5) ovat vauvoilla samankaltaiset.

Vauvat nauttivat äänistä ja erityisesti vanhempien jo kohdusta tuttu ääni rauhoittaa vauvaa. Varhainen puheen kuuleminen tukee vauvan puheen oppimista. Vauvalle on siksi tärkeää puhua ja sanoittaa arjen askareita, esimerkiksi "nyt vaihdetaan vaippa" tai "nyt mennään kylpyyn".



Kuva: Canva kuvapankki

Kiintymyssuhde

Kiintymyssuhde on lapsen ja vanhemman välinen tunnesuhde joka syntyy lapsen ja aikuisen välisestä vuorovaikutuksesta.

Imetys luo vankan perustan vauvan ja äidin kiintymyssuhteen kehittymiselle.

Kiintymyssuhde kehittyy lapsen ensimmäisien elinvuosien aikana. Turvallinen kasvuympäristö luo hyvän pohjan lapsen psyykkiselle ja fyysiselle kasvulle ja kehitykselle.

Kiintymyssuhteella on suuri yhteys varhaiseen vuorovaikutukseen, joka itsessään jo säätelee kehityksen kulkua ja vaikuttaa kiintymyssuhteiden kehittymiseen. Vauva kykenee muodostamaan kolmesta viiteen rinnakkaista kiintymyssuhdetta läheisiin ihmisiin.

Vuorovaikutusta, kiintymystä ja tunteita voi välittää erilaisilla äänillä ja kosketuksella.

Empaattinen hoiva vahvistaa lapsen hyvinvointia. Empaattisuuden kuuluu muun muassa eleet, ilmeet, hyvä kosketus, hellittely, hymy, loruttelu ja leikkiminen.



Kuva: Canva kuvapankki

Imetyksen, varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen yhteys

Ravintoaineiden lisäksi lapsi saa imetyksen aikana tärkeää, kokonaiskehitystä tukevaa läheisyyttä äidiltä.

Jotta vauvantahtinen imettäminen onnistuu, se edellyttää äidiltä reagointia vauvan antamiin merkkeihin. Tämä on ensimmäinen askel lapsen tuntemiseen ja luottavaisen suhteen rakentamiseen.

Varhaisen kiinnittymisen vaiheessa, eli vauvan ensimmäisen elintuntin aikana on hyvä kiinnittää huomiota rauhallisuuteen, hiljaisuuteen, katsekontaktiin vauvan kanssa sekä imettämiseen.

Imetyksen, varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen yhteys

Vauva harjoittelee elämänsä ensimmäisinä kuukausina satoja ärsykkeen ja reaktion yhdistelmiä, joita ovat esimerkiksi : "Minun on nälkä - saan ruokaa" tai "Minua pelottaa - pääsen syliin."

Näistä vauva tallentaa mielikuvia ja lopulta vauva rakentaa aivoihinsa kokonaisen kiintymystilanteiden kirjon.

Tätä kutsutaan assosioinniksi. Assosiaatioiden kirjo auttaa vauvaa ennakoimaan vastaukset omiin tarpeisiinsa, kuten kun vauva ilmaisee nälkäänsä, häntä ruokitaan.

Kun vauva toistaa kiintymistilanteen usein ja vanhempi reagoi vauvan viesteihin, vauva kehittää kyvyn luottaa vanhempansa.



Kuva: Canva Kuvapankki

Hyvä imuote

Jotta hyvä imuote on mahdollista, tulee imetyksen olla sellainen, että vauva saa taivutettua päätään taaksepäin ja avattua suunsa.

Ole vauvan kanssa vatsat vastakkain, aivan kiinni toisissaan, jos imetät vauvaa puoli-istuvassa asennossa tai kyljeltään.

Kun rinnanpää eli nänni osoittaa vauvan nenää, on vauva hyvällä korkeudella.

Tue vauvaa aivan kiinni vartaloosi, kun vauva haukkaa rintaan.

Tehokas imeminen näkyy leuan liikkeenä aina ohimoille asti ja usein vauvan nielemisäänet kuuluvat.

Huonosta imuotteesta kertovat poskien painuminen kuopalle, maiskahtelevat äänet sekä vauvan jatkuva irrottaminen rinnasta.

Vauvantahtinen pulloruokinta

- Vauva syötetään aina sylissä.
- Vauvaa pidetään pystyasennossa aikuisen käsivarren varassa tai kyljellään aikuisen reisien päällä.
- Kosketa pullon kärjellä vauvan huulia hellästi, älä työnnä pulloa suuhun väkisin vaan odota, että vauva haukkaa pullon suuhunsa.
- Anna vauvan imeä tyhjää tuttiesaa noin minuutin ajan, aivan kuin vauva heruttaisi maitoa rinnasta.
- Vauvaa ei tule koskaan jättää yksin syömään tuttipullosta.
- Ole katsekontaktissa vauvaan imemisen ajan, jotta huomaat jos vauvan kasvoilla ilmenee stressiviestejä.



Kuva: Canva kuvapankki

Vauvantahtinen pulloruokinta

Jos vauva tahtoo pitää taukoa imemisestä, kallista pulloa niin, että tuttiosa tyhjenee eikä tuttiosa kosketa vauvan kitalakeen.

Jos vauva on vielä nälkäinen, hän aloittaa imemisen hetken kuluttua uudelleen. Jos vauva on kylläinen, hän ei enää hamuile tai jatka imemistä.

Stressiviestejä ovat :

- Kurtistuneet kulmat
- Harottavat sormet ja varpaat
- Suunpielestä valuva maito
- Nopea nielemistiheys
- Äänekäs kulauttelu
- Hengen haukkominen tai huohottaminen
- Yritykset kääntää päätä ja torjua pulloa



Kuva: Canva kuvapankki

Vastenmielisyyden tunne imettäessä eli imetysaversio

Imetysaversio voi esiintyä esimerkiksi inhon, levottomuuden, vihan, raivon tai ärsytyneisyyden tunteina.

Osa voi kokea jopa fyysisiä tuntemuksia, esimerkiksi kutinaa tai epämiellyttävää tunnetta iholla.

Mieleen voi nousta voimakkaita ajatuksia, kuten halu lopettaa imetys tai halu paeta tilanteesta.

Aversion sietämistä voi helpottaa jo tieto siitä, että tuntemukset eivät ole aivan oikeita tunteita vaan kehon reaktioita.

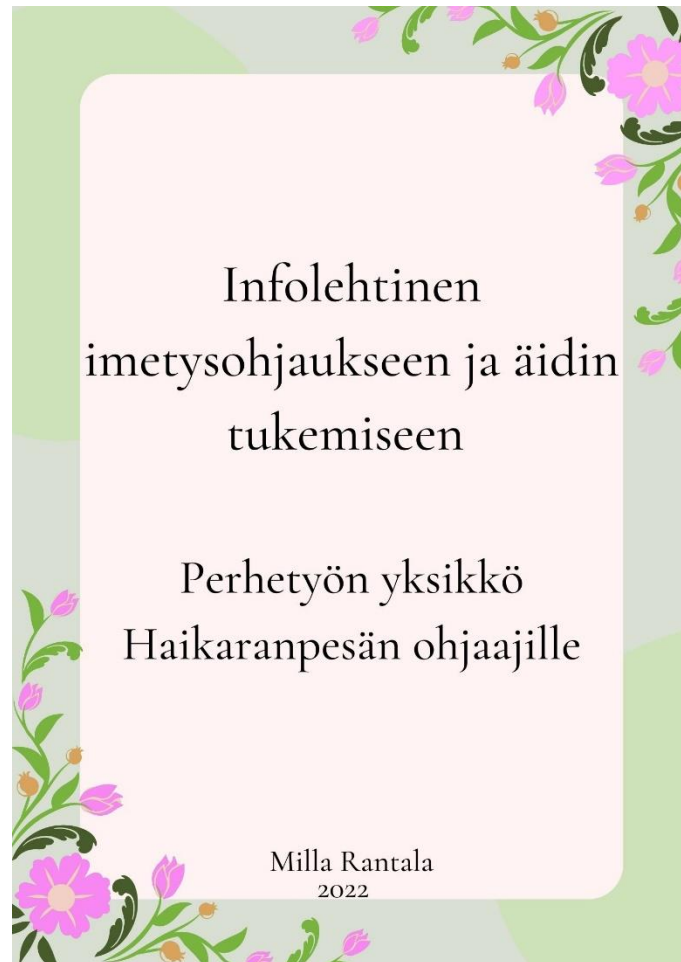
Kokemuksesta kannattaa puhua avoimesti. Huomion keskittäminen imetyksen aikana esimerkiksi televisioon voi helpottaa ajatuksia.

Lähteet

- Deufel, M. & Montonen, E. (toim) (2010.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Hakulinen, T., Otronen, K. & Kuronen, M. (toim). (2017.) Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. THL. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.
- Hannula, L., Kaukonen, M., Koskinen, K. & Tarkka M-T. (2010.) Raskaana olevan, synnyttävän ja synnyttäneen äidin sekä perheen imetysohjaus - Hoitotyön suositus. [imetysohjaus-hs.pdf \(hotus.fi\)](#)
- [Hel.fi \(2021.\) Varhainen vuorovaikutus | Helsingin kaupunki](#)
- Imetys.fi (2020.) Tietoa imetyksen avuksi – Imetyksen tuki ry. ([imetys.fi](#))
- [Imetys.fi Imetyksen turvamerkit – Imetyksen tuki ry.](#) ([imetys.fi](#))
- [Imetys.fi Vauvantahminen pulloruokinta – Imetyksen tuki ry.](#) ([imetys.fi](#))
- Imetys.fi. (2021.) Hyvä imuote – Imetyksen tuki ry. ([imetys.fi](#))
- Imetys.fi. (2020.) Mielialat ja negatiiviset tunteet imetyksaikana – Imetyksen tuki ry.
- Imetys.fi (2021.) Mistä tietää, että vauvalla on nälkä? – Imetyksen tuki ry. ([imetys.fi](#))
- Imetys.fi (2021.) Miten paljon vastasyntynyt syö? – Imetyksen tuki ry. ([imetys.fi](#))
- Imetys.fi (2021.) Tiheän imun kaudet – Imetyksen tuki ry. ([imetys.fi](#))

Lähteet

- Korkalainen, P. (2022.) Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen - THL.
- Koskinen, K. (2007.) Imetysohjaus. Helsinki: Edita Publishing
- Lapsuus.Ouka.fi Imetys — [lapsuus.ouka.fi](#)
- MLL. (2021.) Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus - Mannerheimin Lastensuojeluliitto (mll.fi)
- Niemelä, M. (2006.) Imetysoapas. Hyvinvointia vauvalle ja äidille. Helsinki: Helmi kustannus.
- Rusanen, E. (2011.) Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.
- Sears, W. & Sears, M. (2008.) Kiintymysvanhemmuuden kirja. Onnellisen vauvan hoito-opas. Helsinki: Greenspot.
- Terveyskylä. (2019.) Raskaus ja synnytys. Imetyksen hyötyjä | Naistalo | Terveyskylä.fi (terveyskyla.fi)



Lukijalle

Tämä infolehtinen on sinulle, joka ohjaat ja autat synnyttäneitä äitiä imetyksen ja vuorovaikutus - ja kiintymyssuhteen muodostumisen alkaessa.

Tämä lehtinen avaa sinulle sen, miten pystyt ohjaamaan imettäjää eri tilanteissa ja tukemaan äidin ja vauvan varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen syntymistä.

Toivon, että tästä on apua sinulle, joka tuet imettäjää hänen matkallaan.

Varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen

Vanhemmat luovat jo odotusaikana mielikuvia ja odotuksia koskien vauvaa. Ne vaikuttavat siihen, millaiseksi vanhempi kokee vauvan ja miten toimii vuorovaikutuksessa tämän kanssa.

Vanhempien kanssa on tärkeää keskustella, heidän mielikuvistaan, käsityksistään ja odotuksistaan vauvaan liittyen. Tärkeää olisi myös käydä läpi, miten vanhemmat ajattelevat itse toteuttaa vanhemmuuttaan sekä millaisia odotuksia heillä on toistensa suhteen.

Voit miettiä yhdessä tulevien vanhempien kanssa, millaiseksi he kuvittelevat vanhemmuuden sekä millaisia pelkoja heillä on liittyen vanhemmuuteen.

Tavoitteena on luoda mahdollisimman myönteinen mutta kuitenkin totuudenmukainen kuva vastasyntyneen kyvyistä sekä ominaisuuksista ja vahvistaa vanhempien sitoutumista vanhemmuuteen.

Kiintymyssuhteen tukeminen

Kun vauva on syntynyt, on hyvä antaa rehellistä, myönteistä palautetta vauvan hoidosta ja hyvin sujuneista asioista. Tämä vahvistaa vanhempien kokemusta omasta kyvystään hoitaa vauvaa ja olla vanhempi.

Vanhempia on hyvä rohkaista viettämään paljon aikaa vauvan kanssa. Pienelle vauvalle tämä tarkoittaa runsaasti katse- ja kosketuskontaktia, myöhemmin vauvan kasvaessa yhdessä toimimista ja vauvalle juttelua.

Riittävä tiedon tarjoaminen ja emotionaalinen tuki sekä kannustaminen ja motivoiminen vauvan hoitamiseen ovat keskeisiä kiintymyssuhteen tukemisen keinoja.

Vauvan hoitoon liittyviä pulmia ja pelkoja on hyvä miettiä vanhempien kanssa yhdessä ja löytää ratkaisuja pulmiin.

Imetysohjaus

Imetysohjaus lähtee aina äidin tarpeista. Imetysohjauksen päällimmäisenä tavoitteena ovat vauvan riittävän ravinnonsaannin turvaaminen, äidin hyvinvoinnin lisääminen sekä toimiva imetys.

Hyvinvoiva äiti pystyy paremmin luomaan suhteen vauvaan.

Ensipäivien imetystä lähestytään vauvan tarpeiden kautta. Kun vauva on ihokontaktissa äidin kanssa, hän saa ravinnon lisäksi lämpöä ja läheisyyttä.



Kuva: Canva kuvapankki

Imetysohjaus

Yksi imetysohjauksen tavoitteista on äidin hyvinvoinnin lisääminen. Jotta imetysohjaus onnistuu, tulee ohjaajan kerätä keskeisiä tietoja äidin tilanteesta ja toiveista.

Keinoja tietojen keräämiseksi ovat imetystarkkailu ja haastattelu. Selvitettäviä asioita ovat esimerkiksi :

- äidin imetystavoitteet
- imetyksen sujuminen
- miltä imetys äidistä tuntuu
- mahdolliset imetysongelmat
- äidin imetykseen saama tuki
- äidin ja lapsen terveys

Raskausaikana aloitettu imetysohjaus tukee täysimetystä sekä imetyksen jatkumista.

Imetystarkkailu

Imetystarkkailu on imetysohjauksen työkalu. Tarkkailussa ohjaaja seuraa imetystilanteen alusta loppuun. Myös äidin ja vauvan fyysisten ominaisuuksien tarkistus kuuluu siihen. Imetystarkkailun aikana ohjaaja pääsääntöisesti seuraa imetystä ja antaa siihen liittyviä suullisia ohjeita.

Tarvittaessa ohjaaja voi selventää antamia ohjeita apuvälineiden avulla. Apuvälineitä ovat esimerkiksi nukke, jolla voidaan havainnollistaa vauvan asentoa sekä äidin käsien asentoa sekä neulottu rinta, jolla voidaan näyttää, miten rintaa tuetaan ja miten käsinlypsy onnistuu.

Imetystarkkailun keskeinen sisältö:

Äidin ja lapsen välinen vuorovaikutus
 Äidin rintojen ulkonäkö
 Vauvan suun tarkastus
 Äidin ja vauvan asento
 Vauvan käytös rinnalla ja rintaan tarttuminen
 Imemisrytmi ja nieleminen
 Herumisen merkit
 Äidin kokemus imetyksestä

Hyvä imuote

Jotta hyvä imuote on mahdollista, tulee imetysasennon olla sellainen, että vauva saa taivutettua päätään taaksepäin ja avattua suunsa.

Varmista että äiti ja vauva ovat vatsat vastakkain, aivan kiinni toisissaan, jos äiti imettää vauvaa puoli-istuvassa asennossa tai kyljeltään.

Kun rinnanpää eli nänni osoittaa vauvan nenää, on vauva hyvällä korkeudella.

Tue vauvaa aivan kiinni äidin vartaloon, kun vauva haukkaa rintaan.

Tehokas imeminen näkyy leuan liikkeenä aina ohimoille asti ja usein vauvan nielemisäänet kuuluvat.

Huonosta imuotteesta kertovat poskien painuminen kuopalle, maiskahtelevat äänet sekä vauvan jatkuva irrottaminen rinnasta.

Nälkäviestit

Hennot nälkäviestit:

- Vauva nuolee huuliaan
- Maiskuttelee
- Kääntää päätään

Voimistuvat merkit:

- Käsien huitominen
- Sormien imeminen
- Ilman hamuaminen

Viimeiset keinot:

- Vauva kitisee
- Vauva takoo nyrkeillä
- Vauva itkee

Auta vauva rinnalle jo hentojen nälkäviestien kohdalla,
niin vauva saa hyvän imuotteen!

Lähteet

- Deufel, M. & Montonen, E. (toim.) (2010.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Hel.fi (2021.) [Varhainen vuorovaikutus | Helsingin kaupunki](#)
- [Imetys.fi](#) (2021.) [Hyvä imuote – Imetyksen tuki ry. \(imetys.fi\)](#)
- [Imetys.fi](#) (2021.) [Mistä tietää, että vauvalla on nälkä? – Imetyksen tuki ry. \(imetys.fi\)](#)
- Koskinen, K. (2007.) Imetysohjaus. Helsinki: Edita Publishing.
- Niemelä, M. (2006.) Imetysopas. Hyvinvointia vauvalle ja äidille. Helsinki: Helmi kustannus.

Taulukko 4. Palautelomake

Palautelomake

1. Mitä mieltä olet infolehtisen sisällöstä?
Muutos yhdestä yhteisestä infolehtisestä kahteen oli toimiva ja tarpeellinen ratkaisu, koska yksikön asiakkailta ja ohjaajilla on hyvin erilaiset pohjatiedot aiheeseen. Asiakkaiden infolehtisessä käytetyt sanamuodot puhuvat suoraan asiakkaalle, mikä on hyvä asia luetun ymmärryksen kannalta. Selkeät ja tiiviit avainsanojen määritelmät ja kohta kohdalta etenevät ohjeistukset ovat helppolukuisia. Hyviä lähteitä on käytetty runsaasti.
2. Mitä mieltä olet infolehtisen ulkonäöstä?
Värit ovat toimivat ja tumma teksti on helposti luettavissa vaaleasta taustasta. Sekä kuvituskuvat että informatiivisemmat kuvat tuovat mukavan lisän pelkkään tekstiin. Tekstin lukua helpottaa myös luetteloiden käyttö. Teksti on aika isoa ja varsinkin, jos lehtinen on A4-kokoinen, tiivistäminen olisi järkevämpää sekä lukijaystävällisyyden että ekologisuudenkin näkökulmasta. Pienemmällä sivukoolla tämänkin kokoinen fontti voisi toimia, jos esim. A4-sivulla on kaksi palstaa tekstiä.
3. Muuta palautetta?
Opiskelija otti hyvin palautetta vastaan työelämäkontaktilta ja kuunteli korjausehdotuksia.

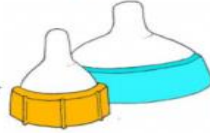
KIITOS VASTAUKSISTA! 😊

Kuva 1. Vauvantahtinen pulloruokintajuliste

Vauvantahtinen pulloruokinta

Vauvantahtinen pulloruokinta on pienelle vauvalle turvallinen ja miellyttävä tapa syödä. Se vähentää vauvan kokemaa stressiä ja antaa hänelle mahdollisuuden syödä sopivia määriä kerrallaan. Ruokailun aikana on tärkeää, että aikuinen seuraa vauvan viestejä ja vastaa niihin.

Vauva viestii nälästään hienovaraisesti hamuillemalla: kääntelemällä päätänsä, aukomalla suutaan, lipomalla huuliaan ja viemällä käsiään suuhun. Itku on vauvan vihoviimeinen nälkäviesti, eikä sitä kannata jäädä odottamaan. Itsevä vauva voi olla liian hermostunut syödäkseen ja tarvitsee aikaa rauhoittumiseen.



← Hyvä pullotutti muistuttaa rinnanpäästä: mahdollisimman pehmeä, suora ja virtaukseltaan hidas

→ Vauva syötetään aina sylissä. Vauvantahtisesti syötettäessä vauva on pystyasennossa aikuisen käsivarsien varassa tai kyljellään aikuisen reisien päällä. Syötä vauvaa yhdellä syöttökerralla oikean, toisella kerralla vasemman käsivarteen puolelta. Puolen vaihtaminen tukee vauvan kehitystä.



1 Kosketa tuttipullon karjella varovasti vauvan huulia, jotta hän alkaa hamuillemaan ja avaa suunsa. Älä tyynnä pulloa vauvan suuhun väkisin, vaan odota, että hän haukkaa pulloa suuhunsa.



2 Pidä pulloa niin, ettei tuttiesaan virtaa vielä maitoa. Vauva imee tyhjää tuttiesaa noin minuutin ajan, aivan kuin rintaa heruttaen.



3 Kallista pulloa niin, että tuttiesaan virtaa maitoa. Vauva imee ja nielee maitoa omaan ryhtiinsä, pitäen väliä lyhyitä hengitystaukoja.



4 Ole katsekontaktissa vauvan koko ruokailun ajan. Jos maito vakuu liian vuolaasti tai ruokailu on vauvalle epämiellyttävää, hän ilmaisee ahdistuksensa **stressiviestein**.



5 Kun huomaat stressin merkkejä tai vauva pitää pidemmän tauon imemisessä, kallista pulloa niin, että tuttiesa tyhjenee maidosta eikä tuttiesa kosketa vauvan kitälakaa. Jos vauva haluaa vielä syödä, hän aloittaa imemisen pian uudestaan. Kun vauva on kyltäinen, hän ei enää hamuile eikä jatka imemistä.

Ilmavaivoja?

Kun vauva imee tyhjää tuttiesaa, hän ei niele. Rauhallisesti, vauvan viestien mukaan syötettäessä vatsaan päätyy maidonkin mukana vähemmän ilmaa. Pystyn syöttöasennon ansiosta suuri osa ilmasta poistuu jo syönnin aikana nenän kautta.

Stressistä kertovat

- kurtistuneet kulmat, huolestunut ilme
- harottavat sormet tai varpaat
- suupielestä valova maito
- nopea nielemistihitys ja äänekäs kulauttelu
- hengen haukkominen, huohottaminen
- yritykset kääntää päätä tai torjua pulloa

Pulloruokinta on yhteistyötä ja mukavaa vuorovaikutusta vauvan kanssa. Vauva tarvitsee ruokkijakseen ja viestensä tulkitsejaksi aina aikuisen. Älä koskaan jätä vauvaa yksin syömään paikalleen tuetusta pullosta.



Kuva 2. "Onko vauvalla nälkä" - hamuilujuliste

Onko vauvalla nälkä?

Vauva kertoo nälästä ilmeillä ja eleillä. Itku on vauvan viimeinen keino pyytää ruokaa.

Hamullu on vauvan tapa kertoa nälästä. Hamulleiva vauva aukoo suutaan, lippo kiellellään, kääntelee päätään ja vie käsiään suuhun.

Imetä vauvaa, kun huomaat hänen hamulleivan. Silloin vauva on vielä rauhallinen. Hän pystyy keskittymään imuotteen löytämiseen ja syömiseen. Liian nälkäinen vauva on hermostunut ja itkee.

Oman vauvan viestejä oppii ymmärtämään, kun hänen kanssaan viettää aikaa lähekkään. Vauvaa voi pitää ihokontaktissa, eli sylissä iho ihoa vasten.

Osa vauvoista jaksaa odottaa maitoa pidempään, jos oma vauvasi hermostuu nopeasti, ota hänet rinnalle jo nään ensimmäisistä merkeistä.

Vauva heräilee ja on nälkäinen. Silmät ovat vielä kiinni. Vauva venyttelee ja liikehtii. Kieli liikkuu suussa ja tulee välillä uloskin. Vauva voisi imeä rintaa utisena jo nyt.

Aikaa olla nälkä!

Vauva avaa silmiään ja on kokonaan hereillä. Hän on nälkäinen ja kertoo siitä luomalla huulillaan ja maistelemalla sormiaan.

Haluaisin syödä jo!

Vauva vie käsiään suuhun ja imeskellee niitä. Välillä hän avaa suunsa kuin ottaakseen rinnan suuhunsa, jos vauva olisi sylissä, hän nokkisi suulaan ja etsisi rintaa.

Saanko maitoa!



- Kiitos äiti, kyllä maistuu!



Vauva on levoton. Hän kääntää päätään puolelta toiselle. Vauva hamullelee huppua tai peiton reunaa, joka koskettaa hänen poskeaan. Vauvan ilme muuttuu tyytymättömäksi, kun nälkä kasvaa.

Missä maitoni on!



Odottaminen tuntuu vauvasta kurjalta. Hän parkaisee ääryneesi. Vauva voi haitoa käsiään, heiluttaa päätään ja irrottaa otetta rinnasta ennen kuin rauhoittuu imemään.

Ruokaa! Nyt heti!



Nälkä on jo liian kova. Vauva aikaa itkeä. Rauhoittele itkevä vauvaa sylissä. Kun vauva on rauhoittunut, hän pystyy tarttumaan rinnan hyvällä imuotteella.

Nyt meni hermo!

