



Karelia-ammattikorkeakoulu
Terveystieteiden yksikkö (AMK)

Ohjausta ja tukea imetykseen perheen toiveiden mukaisesti

Posterit imetyspoliklinikalle

Katja Kaukoranta, Johanna Turunen

Kehittämistyö, marraskuu 2022

www.karelia.fi



KEHITTÄMISTYÖ
Marraskuu 2022
Terveystieteiden koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Katja Kaukoranta, Johanna Turunen

Nimeke
Ohjausta ja tukea imetykseen perheen toiveiden mukaisesti – posterit imetyspoliklinikalle

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymä, Siun sote, Naistenkeskus

Tiivistelmä

Imetys on onnistuessaan monin tavoin äidin, vastasyntyneen ja koko perheen terveyttä ja vuorovaikutusta tukevaa. Lapsi saa imetyksen yhteydessä ravinnon ja läheisyyden. Imetystä voidaan tarkastella psykologiselta, taloudelliselta ja ekologiselta näkökannalta. Aina imetys ei luonnostaan onnistu, vaan siihen tarvitaan tukea, ohjausta ja kannustusta ammattilaisilta. Näitä tilanteita varten on perustettu imetyspoliklinikoita, joissa opastus tapahtuu THL:n suositusten mukaan ja ohjausta toteuttaa erillisen imetyskouluttajakoulutuksen käynyt henkilökunta.

Kehittämistyön tehtävänä oli tehdä Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymän naistenkeskuksen imetyspoliklinikalle uusi posterit, jonka tavoitteena on tuoda imetyspoliklinikkaa näkyvämmäksi neuvolan asiakaskunnalle, sekä helpommin lähestyttäväksi ja vastaamaan tämän päivän tarpeita.

Jatkokehitysideana voidaan pitää yhteistyön lisäämistä perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välillä. Tulevaisuudessa kansainvälisyyden huomioiminen myös imetysohjauksessa ja imetyspoliklinikan toiminnassa voisi olla kehittämistöiden kohteena.

Kieli
suomi

Sivuja 17
Liitteet 1
Liitesivumäärä 1

Asiasanat
Imetys, ohjaus



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
November 2022
Degree Programme in Public Health Nursing

Tikkarinne 9
FI- 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors

Katja Kaukoranta, Johanna Turunen

Title

Guidance and Support for Breastfeeding According to the Wishes of the Family – A Poster for the Breastfeeding Outpatient Clinic

Commissioned by

Siun sote- Joint Municipal Authority for North Karelia Social and Health Services, Women's Centre

Abstract

When successful, breastfeeding supports the health and interaction of the mother, the new- born and the whole family in many ways. Breastfeeding provides the baby with nourishment and closeness. Breastfeeding can be viewed from a psychological, economic and ecological perspectives. Breastfeeding does not always come naturally, but it requires support, guidance and encouragement from professionals. For these situations, breastfeeding outpatient clinics have been established, where guidance takes place according to the recommendations of the Finnish Institute for Health and Welfare and the guidance is provided by staff who have undergone a specific training of a breastfeeding instructor.

The objective of the development assignment was to create a new poster for the breastfeeding outpatient clinic at the Women's Centre within the Joint Municipal Authority for North Karelia Social and Health Services. The aim of the poster was to make the breastfeeding outpatient clinic more visible to the clientele of the clinic, as well as to make it more accessible and to meet today's needs.

A further development idea could be increase cooperation between primary health care and specialized health care. In the future, taking internationality into account in breastfeeding guidance and in the activities of the breastfeeding outpatient clinic could be a topic for development assignments.

Language
Finnish

Pages 17
Appendices 1
Pages of Appendices 1

Keywords

Breastfeeding, guidance

Sisältö

1 Johdanto	1
2 Imetys	1
2.1 Imetyksen hyödyt	2
2.2 Imetysongelmat	3
3 Imetyspoliikkatoiminta	4
3.1 Imetysohjaus	5
3.2 Imetyksen tukena oleva henkilökunta	6
4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	7
5 Kehittämistyön toteutus	7
5.1 Toiminnallinen kehittäminen	7
5.2 Toimeksiantaja	8
5.3 Kohderyhmä	8
5.4 Lähtötilanne	9
5.5 Hyvä posterit	9
5.6 Posterin suunnittelu ja toteutus	10
5.7 Posterin arviointi	11
6 Pohdinta	11
6.1 Posterin tarkastelu	11
6.2 Luotettavuus ja eettisyys	13
6.3 Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	13
6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	14
Lähteet	16

Liitteet

Liite 1 Posterit imetyspoliiklinikalle

1 Johdanto

Imetys on parhaillaan onnistuessaan luonnollinen, ekologinen, taloudellisesti kannattava, äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta ja molempien terveyttä pitkällä aikavälillä tukeva asia (Mäkelä 2022, 5). Aina kaikki ei suju ongelmitta ja tarvitaan asiantuntijoiden apua ja ohjausta monista eri syistä johtuen, kuten esimerkiksi imettäminen aiheuttaa kipua äidille, jolloin on tärkeää löytää kivun syy sillä imetyksen ei pitäisi aiheuttaa kipua (Imetyksen tuki ry).

Jo 1970-luvulla WHO, eli World Health Organization ja Unisef ovat alkaneet tehdä työtä imetyksen edistämiseksi. Heidän toimestaan on tehty vuonna 1981 kansainvälinen äidinmaitokorvikkeiden markkinointikoodi, joka on ohjannut ja edistänyt Suomessakin imetyksen tukemiseen monella tavalla. (Koskinen 2008, 11.) 1991 samat järjestöt käynnistivät Vauvamyönteisysohjelman, jolla on ollut iso vaikutus myös imetyspoliklinikoiden kehittymiselle. Jonka jälkeen niitä on perustettu ympäri suomen, niin erikois- kuin perusterveydenhuoltoon. Imetyspoliklinikoilla Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) antaman ohjeistuksen mukaan toimii WHO:n suunnitteleman imetyskouluttakoulutuksen käynyt henkilökunta. (THL)

Kehittämistyön tehtävänä on tehdä Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymän naistenkeskuksen imetyspoliklinikalle uusi posteri, jonka tavoitteena on tuoda imetyspoliikkia näkyvämmäksi neuvolan asiakaskunnalle, sekä helpommin lähestyttäväksi ja vastaamaan tämän päivän tarpeita.

2 Imetys

WHO:n suositus lapsentahtiseksi täysimetukseksi on syntymästä kuuden kuukauden ikään saakka, jonka jälkeen aloitellaan maisteluannokset kiinteästä ruoasta. Imetystä suositellaan jatkettavaksi kiinteän ruoan kanssa ainakin vuoden ikään saakka. (WHO 2021.)

2.1 Imetyksen hyödyt

Vastasyntyneen saamat hyödyt imetyksestä ovat hyvin laajat. Imetyksen kautta lapsi saa juuri hänen tarpeidensa mukaan rakentunutta ravintoa. Rintamaito auttaa suojaamaan monilta infektioilta. Äidinmaidon pitkäaikaisvaikutukset voivat ehkäistä jopa aikuisiällä esimerkiksi tyypin II diabeteksen syntymisessä ja ylipainon kehityksessä. Hyödyt eivät kuitenkaan rajaudu ainoastaan terveydellisiin, vaan lisänä tulevat myös psykologiset, taloudelliset ja ekologiset hyödyt. (Nikula, Pölkki, Hannola, Kemppainen, Keränen, Mettovaara, Nykyri, Stolt, Viramo, Korhonen, Roininen, Miettinen 2018, 10.)

Äidin imetyksestä saamat hyödyt ulottuvat myös hyvin monelle alueelle. Heti synnytyksen jälkeen imetys auttaa äitiä palautumaan synnytyksestä. Pidempään jatkuva imetys pienentää äidin sairastavuutta tyypin II diabetekseen, rintasyöpään, sekä munasarjasyöpää. (Terveyskylä.fi.) Onnistuneella imetyksellä tuetaan myös äidin psyykkistä hyvinvointia.

Onnistuvalla imetyksellä on vahva yhteys äidin ja lapsen väliseen varhaiseen vuorovaikutukseen molemmin suuntaisesti. Hyvä vuorovaikutus tukee imetystä. Onnistuneella imetyksellä taas saadaan vahvistettua vuorovaikutusta, jolla on esimerkiksi kauaskantoisemmin vaikutusta positiivisesti äidin mielenterveyteen ja tätä kautta koko perheen hyvin vointiin. (Kilkki 2021, 21.) Imetyksellä voidaan edesauttaa uni-valverytmin muodostumista rintamaidon sisältämien ainesosien vuoksi (Rajamäki, Salonen 2019, 6). Nämä ovat hyviä kannusteita perheelle imetykseen kannustettaessa. Varhaisen vuorovaikutuksen ja imetyksen yhteys on tietyllä tapaa ympyrä, jossa molemmat ruokkivat toisiaan ja yhdessä onnitessaan voidaan vaikuttaa positiivisesti jopa lapsen aivojen kehitykseen. (Kilkki 2021, 22.)

Ekologisuus ja taloudellisuus ovat tänä päivänä on tärkeitä esiin nostettavia aspekteja. Imetyksen onnistumisella voidaan vähentää ympäristökuormaa, säästää terveydenhuollon kustannuksissa terveyttä edistävien hyötyjen kautta ja perheen parantaa perheen taloutta. (Mäkelä 2022, 5.) Imetyksen ekologisuutta ei ehkä riittävästi tuoda ilmi, vaikka monelle nykyihmiselle se on tärkeä osa elämää. Rintamaidon hiilijalanjälki on hyvin pieni, koska

pakkauksesta, kuljetuksesta ym. aiheutuvaa kuormaa ei rintamaidosta koidu.
(Suomen Kätilöliitto.)

2.2 Imetysongelmat

Ongelmat, joihin imetyspoliklinikalta haetaan ratkaisuja ovat hyvin moninaisia. Lapsen osalta ongelma voi olla muun muassa rintakumin käyttöön liittyvä eli vauva ei suostu imemään rintaa ilman rintakumia, jos esimerkiksi äidin rinnanpää on matala tai lapsella voi olla huuli- tai suulakihalkio, mutta imetyskumin avulla imeminen onnistuu. Kireä kieli- tai huulijänne, voi ilmetä imetyskipuna tai huonona imuotteena, huulen sisäänpäin kääntyminen, suun huono aukeaminen ja ongelmat imuotteessa on asioita, joihin kannattaa hakea apua. Vauva vointiin ja terveyteen liittyvät imetysongelman aiheuttajat ovat osionsa, eli esimerkiksi itkuisuus, ongelmat painon kehityksessä eli vauvan paino ei nouse riittävästi (min 20g/vrk). (Räihä 2014, 22.)

Lapsen sairaus, johon liittyy hankaluutta syömisessä, esimerkiksi keskosuus, eli alle 37 raskausviikolla tai alle 2500 gramman painoisena syntyneet lapset. Mitä pienemmillä viikoilla lapsi syntyy, sitä enemmän haasteita imetyksen aloitukseen ja jatkumiseen liittyy. (Huutonen, Miettinen 2021, 9.) Keskusuuteen myös liittyvää bilirubiinin nousua voi esiintyä myös täysiaikaisilla lapsilla. Tämä tuo haasteita myös imetykseen, lapsen väsymyksen, hoidoksi annettavan sinivalohoidon, mutta myös lisäruoantarpeen vuoksi. (Terveyskylä.)

Imetyksen aikana puhjenneet allergiat ovat myös tilanteita, joissa monesti tarvitaan ammattilaisten ohjausta, tukea ja neuvotaan, että tilanteessa päästään eteenpäin (Ruoka-allergia, Käypähoito 2019).

Äidin puolelta ongelmat liittyvät usein maidon riittävyteen, liikaan maidon eritykseen ja rintojen kiputiloihin. Äidillä ja perheellä voi olla myös yleistä tiedon ja tuen tarvetta vauvan kanssa olemiseen. Osa vanhemmista hakee poliklinikalta myös vahvistusta sille, että tekevät asiat oikein. (Räihä 2014, 23,24.) Huono imetysasento voi vaikuttaa heikentävästi imetyksen onnistumiseen, tämän vuoksi on tärkeää kiinnittää oikeisiin imetysasentoihin

heti imetyksen alkumetreillä. Huono imetysasento voi olla syynä esimerkiksi huonoon imuotteeseen. (Imetyksen tuki ry.)

Yksi ongelma voi olla aiheuttamassa useaa muuta, jolloin tilannetta pitää poliklinikalla lähteä ratkomaan pala kerrallaan ja monesti käyntejä tarvitaan useampi. Esimerkkinä huono imuote, joka voi kipeyttää äidin rinnanpäät, hidastaa maidon nousua, vaikuttaa lapsen painonkehitykseen negatiivisesti, jolloin käyttöön otetaan lisämaidot ja tuttipullo. Tällaisessa tilanteessa perheen saapuessa poliklinikalla, on ratkottavana jo useampi ongelma, jotka ruokkivat toisiaan. Ammatilaisen tehtävänä löytää perimmäinen syy, joka tulee korjata. Huonon imuotteen taustalla voi siis olla useita eri tekijöitä, kuten aikaisemmin tässä kappaleessa on tuotu esille. (Niela-Vién, Nurmisto & Virtanen 2019, 43.)

Imetyksen lopettaminen, äidin työhön paluu, sairastuminen tms. voivat myös olla perheelle haastavia tilanteita, joissa tarvitaan neuvontaa ja henkistä tukea. Ammatilasten tehtävä on olla perheen tukena, antaa todenmukaista ohjausta ja tukea siihen, mihin sitä kaivataan. Aihe on hyvin sensitiivinen, perheet kokevat helposti paineita ja ahdistustakin imetyksen lopettamisesta, Epäonnistumisen kokemukset ovat myös hyvin yleisiä, jos imetys loppuu ennen kuin sitä on edeltä suunniteltu. (Pikkumäki, Kettunen & Ansio 2013, 229,266,269.)

3 Imetyspoliklinikkatoiminta

Imetyksen kannalta haastavimmat ajat sijoittuvat aivan imetyksen alkumetreiltä lapsen 3-4kk:n ikään asti (Niemelä 2006, 92). Tämä on myös yleisimmin se aika, kun imetyspoliklinikan palveluita tarvitaan. Siun soten imetyspoliklinikalle aika voidaan varata jo ennen sairaalasta kotiutumista, sinne voidaan ohjata äitiys- tai lastenneuvolasta tai perhe voi hakeutua sinne omien tuntemusten pohjalta. Poliklinikalle ei tarvita erillistä lähetettä. Imetyspoliklinikalle voi varata ajan netin kautta ja kiireellisissä asioissa voi olla yhteydessä Naistenkeskuksen vuodeosastolle, jossa perheitä palvellaan ympäri vuorokauden. (Nevalainen, Siun sote.)

Vuonna 2022 imetyspoliklinikan toiminta muuttui maksulliseksi, aiemmin sen ollessa ilmaista perheille ja käynnistä tehtiin ainoastaan kuntalaskutus. Imetyksen onnistumiseen vaikuttaa paljon myös erilaiset perheen taustalla olevat asiat, kuten koulutustaso, sosioekonominen asema, kulttuuriperimä ja parisuhdetausta. (Vaarno 2016.) Tärkeää olisi mahdollistaa ja kaikille apua tarvitseville tarjota imetyspoliklinikan palvelua. Ajan mittaan nähtäväksi jääkin, kuinka maksullisuus vaikuttaa kävijämääriin.

Imetyspoliklinikan toimintaan kuuluu myös monenlaista muutakin toimintaa, kuin imetysohjauksen antaminen itse poliklinikan tiloissa. Heiltä tehdään yhteistyötä mm. Lastenosasto Ilmattaren, naistenkeskuksen vuodeosaston ja lääkäreiden kanssa. Imetyspoliklinikan kätilö voi käydä Ilmattaressa varatulla ajalla antamassa ohjausta ja neuvontaa. Lääkäreitä, niin lastentautien, kuin gynekologian, voidaan konsultoida esimerkiksi lääkityksien suhteen, lastenlääkärit tarkastavat kielijänneongelmissa tulevat lapset. Osastolta imetyspoliklinikalle on tällä hetkellä siirretty vastasyntyneiden calmetoinnit, eli BCG-rokotukset, sekä joskus vastasyntyneiden paino- tai kuulokontrolleja.(Vesitie, Siun sote.)

3.1 Imetysohjaus

Imetysohjauksen merkityksestä imetyksen onnistumiselle on tehty useita tutkimuksia. Hoitotyön tutkimussäätiö on antanut hyvin näyttöön perustuvan hoitosuosituksen imetysohjauksesta, joka tulisi aloittaa jo raskausaikana ja synnytyksen jälkeen ohjauksen tulisi olla kohdennettua ja lähiohjauksena annettua, jolla saadaan parhaimmat tulokset. Kaiken imetysohjauksen perustana tulisi olla Vauvamyönteisyysohjelman kymmeneen askeleeseen, jonka avulla luodaan perusta hyvälle imetykselle ja ehkäistään imetysohjauksen ongelmien syntymistä. (Hakulinen, Otronen & Kuronen 2017.)

Imetysohjauksen perustana on hyvä vuorovaikutus perheen kanssa, jolla pyritään lapsen riittävän ravinnon saannin turvaamiseen. Yhteistyössä perheen kanssa etsitään heidän ongelmiaan helpottavia keinoja ja pyritään varmistamaan perheelle hyvä imetysmatka alusta loppuun saakka. (Koskinen 2008, 51.)

Tärkeää tämän päivän imetysohjauksessa on tunnistaa ihmisten etnisten ja kulttuuristen taustojen merkitys imetykselle. Aina valinnat eivät lähde omista ajatuksista, vaan taustalla voi olla vaikuttamassa vahva perinne, joka rakentaa vauva- ja imetysajasta omanlaisensa. (Aittokoski 2009, 13,15.)

Siun soten alueella on vuonna 2022 otettu käyttöön imetykortti, jonka pohjalta imetystä tulisi tasavertaisesti käydä läpi perheen tarpeista ja toiveista lähtien. Imetykortti otetaan käyttöön jo perheen ensimmäisellä neuvolakäynnillä ja käyttöä jatketaan sairaalassa, sekä kotiutumisen jälkeen neuvolassa. Siun sotessa on tehtynä myös ohje imetyssuunnitelman ja riskitekijöiden kartoittamiseen. (Nevalainen 2021.)

3.2 Imetyksen tukena oleva henkilökunta

Kaikilla terveydenhuollon ammattilaisilla, jotka antavat imetysohjausta tulee olla suoritettuna 20 tunnin imetysohjaajakoulutus. Koulutuksen sisällön on suunnitellut maailman terveysjärjestö WHO. Koulutusta suositellaan myös kaikille, jotka työskentelevät raskaana olevien äitien, imeväisikäisten lasten ja heidän perheiden kanssa. Koulutuksen jälkeen imetysohjaaja voi antaa tietoa imetyksestä ja sen hyödyistä, ohjata hyvän imetyksen- ja otteen löytymisessä. Imetysohjaaja osaa myös neuvoa imetysongelmissa ja tunnistaa erityisryhmät, jotka tarvitsevat imetysohjauksen erityisosaamista. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.)

Imetyškouluttaja on suorittanut täydennyskoulutuksen imetysohjaajakoulutuksen jälkeen. Kouluttajat voivat antaa imetysohjausta samalla tavalla kuin imetysohjaajat mutta imetyškouluttajat voivat myös työskennellä imetyšpoliklinikoilla tai yksityisvastaanotoilla. Imetyškouluttajat voi myös kouluttaa uusia imetysohjaajia, kehittää organisaation imetysohjausta. Imetyškouluttajilla on myös laajempaa tietämystä haastavista imetyšongelmista. Imetysohjaajien ja imetyškouluttajien lisäksi on myös kansainvälinen imetyšasiantuntijatutkinto eli IBCLC (board certified lactation consultant). Tämä on vaativampi viiden vuoden välein päivitettävä tutkinto. Tutkinto antaa

mahdollisuuden kouluttaa imetysohjaajia sekä imetyskouluttajia. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.)

4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tehtävänä oli tehdä Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymän naistenkeskuksen imetyspoliklinikalle uusi posterit, jonka tavoitteena on tuoda imetyspoliikkia näkyvämmäksi neuvolan asiakaskunnalle, sekä helpommin lähestyttäväksi ja vastaamaan tämän päivän tarpeita.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Toiminnallisen opinnäyte-/ kehittämistyön tarkoituksena on tuottaa työelämän tarpeisiin konkreettinen tuote. Raportti esittelee tuotoksen tietoperustan, sekä työn teon eri vaiheet tarkoin kuvattuna. (Karelian opinnäytetyön ohje.) Nämä vaatimukset luovat toiminnallisesta opinnäytetyöstä kaksiosaisen, koska mukana on oltava teoriaan pohjaavan tiedon lisäksi valmis tuotos työelämän käyttöön. Teoriaosuuden kirjoittaminen ohjaa valikoimaan tietolähteitä ja rajaamaan tietoa, joka sisältyy myös tuotokseen. Parin kanssa toteutettuna pitää heti alussa miettiä, kuinka työn eri vaiheita jaetaan toteutettavaksi ja kuinka molempien tuotokset yhdistetään yhtenäiseksi työksi. (Metropolian opinnäytetyön ohje.)

Ammattikorkeakoulujen toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan työelämälle tehtävää kehittämistyötä, jolla pyritään esimerkiksi informoimaan tai kehittämään toimintaa tai käytänteitä. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on tarkoitus tuottaa kohdeyritykselle tai työelämälle esimerkiksi esite, ohjeistus, kehittämissuunnitelma tai tapahtuma. (Vilka, Airaksinen 2003, 9,51,23.)

5.2 Toimeksiantaja

Kehittämistyön toimeksiantajana toimii Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalouden kuntayhtymän, Siun soten naistenkeskus. Imetyspoliklinikka toimii naistenkeskuksen vuodeosaston yhteydessä ja poliklinikalla työskentelevät ovat naistenkeskuksen koulutettuja imetyskouluttajia. Toimeksiantajan yhteyshenkilöinä meillä ovat toimineet naistenkeskuksen osastonhoitaja ja naistenkeskuksen kättilöt ja imetyskouluttajat, jotka toimivat imetyspoliklinikalla. (Nevalainen, Siun sote.)

Toimeksiantosopimuksen mukaan me teemme tuotoksen, eli posterin naistenkeskuksen imetyspoliklinikan käyttöön. Toimitamme posterin sähköisenä versiona imetyspoliklinikalle, josta he voivat teettää tarvitsevansa määrän postereita ja esitteitä. Naistenkeskuksen imetyspoliklinikalla on täydet oikeudet posterin käyttöön ja jakamiseen esimerkiksi yhteistyökumppaneille neuvoloihin.

Siun soten imetyspoliklinikka on perustettu 2007. Poliklinikalla työskentelee tällä hetkellä kolme kättilää, joilla on imetyskouluttajakoulutus käytynä. Työn aloituksen aikaan imetyspoliklinikka sijaitsi Naistenkeskuksen vuodeosaston tiloissa, 1G-siivessä. Kehittämistyön prosessin aikana sijainti siirtyi osasto 3C:lle, jossa toimivat kaikki naistenkeskuksen poliklinikat. 2026 avautuvat uudet naistenkeskuksen tilat, jolloin lopullinen sijainti varmistuu. (Nevalainen, Siun sote.) Siun soten imetyspoliklinikalla kävi vuonna 2021 120 henkilöä erilaisissa imetykseen liittyvissä asioissa (Imetyspoliklinikan tilastot).

5.3 Kohderyhmä

Kohderyhmä tälle työlle ovat pääasiassa synnyttäneet perheet, jotka tarvitsevat tukea imetykseen. Posterin kautta perheelle tuodaan luettavaksi imetyksen hyötyjä lyhyesti luettuna, joka voi herätellä perheen ajatusmaailmaa. Yleisimpiä ongelmia on lueteltu työssä, jotta perheille tulee näkyväksi, kuinka erilaisissa asioissa poliklinikalle voi olla yhteyksissä. Poliklinikan yhteystiedot ovat helposti luettavissa posterista ja qr-koodin kautta suora reitti ajan varaamiseksi. Posterissa on tärkeää olla näkyvissä myös suorat yhteystiedot osastolle, jos aikaa ei jostain syystä saa varattua tai ongelma akutisoituu virka-ajan ulkopuolella.

Työstä hyödyn saavat myös äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoitajat, joilta saimme myös toiveen posterista/ esitteestä, jonka kautta voisivat perhettä ohjata poliklinikalle. Erikoissairaanhoidolle hyöty on toiminnan mainostaminen ja poliklinikan palveluiden saaminen asiakaskunnan tietoon.

5.4 Lähtötilanne

Toive kehittämistyön tarpeesta tuli usealta eri taholta. Toivetta aiheesta tuli suoraan imetyspoliklinikan henkilökunnalta (Nevalainen. Siun sote). Kysyimme Siun soten neuvoloista ajatuksia ja toiveita kehittämistyöhön, myös neuvolat toivoivat informaatiota imetyspoliklinikan toiminnasta sekä selkeitä yhteystietoja asiakkaille (Pirhonen. Siun sote). Siun Soten imetyspoliklinikan aikaisempi posterit on tehty vuonna 2011. Posterit ei vastaa enää tämän päivän tarpeita, esimerkiksi yhteystiedot poliklinikalle puuttuvat kokonaan. Myöskään aikaisempaa posteria ei ole jaettu neuvoloihin, vaan se on löytynyt ainoastaan naistenkeskuksen vuodeosaston seinältä. (Nevalainen. Siun sote.)

5.5 Hyvä posterit

Erilaisia ohjeistuksi hyvän posterin tekoon löytyy paljon. Peruseriaatteiltaan posterin tulee olla helposti luettava ja suunnattu kohderyhmälleen. Tekstiä mielellään alle puolet posterin sisällöstä ja fontti selkeää. Lukuetaisyys posterille ajatellaan yleensä n.1,5 metriin ja noin 10 sekunnissa tehdään päätös, perehdytäänkö posterin sisältöön tarkemmin. Posterin teon eri vaiheissa posterit on hyvä luetuttaa ulkopuolisilla. (Silén 2013.) Tämän vuoksi posterit on näytetty myös ihmisille, jotka eivät aiheesta tiedä etukäteen ja pyydetty palautetta, saako siitä riittävän informaation ja onko sitä mielekästä lukea.

Hyvässä posterissa tai julisteessa asiat ovat tasapainossa, mutta selkeästi toisistaan erotettavissa tyhjän tilan avulla (Kaaranka 2016). Tämän vuoksi kuva haluttiin omaan paikkaansa ja teksteille on omat alueensa.

5.6 Posterin suunnittelu ja toteutus

Imetyspoliklinikan posterin suunnittelu alkoi keväällä 2022 tutustumiskäynnillä imetyspoliklinikalla. Poliklinikalla työskentelevät kättilöt olivat yhdessä koonneet toiveita mitä posterin tulisi pitää sisällään. Erityinen toive oli, että posterisi sisältää selkeät yhteystiedot sekä ohjeet ajanvaraukseen. Ulkoasuun imetyspoliklinikan kättilöt antoivat kuitenkin meille hyvin vapaat kädet.

Tutustumiskäynnin ja toimeksiantajan kanssa pidetyn palaverin jälkeen lähdimme keräämään viitekehystä teoriapohjalle. Parin kanssa tehtävän opinnäytetyöohjeistuksen mukaan jaoimme työn teoriaosuuden kirjoitustyötä ja lähteiden keruuta. Lopullinen raportti on kirjoitettu yhdessä, jotta kirjoitusmuoto on yhtenäistä koko työssä ja molempien näkökulmat tulevat sopivissa määrin esille. Teoriatiedon pohjalta lähdimme muodostamaan posterin tekstisisältöä. Sisältöä muokattiin toimeksiantajan toiveiden mukaan.

Itä- Suomen yliopiston posterin teko ohjeistuksessa oli selkeästi kuvattu teon prosessi ja annettu hyviä vinkkejä erilaisten postereiden teon huomioidinnissa. (Törrönen 2021.) Posterista haluttiin tehdä selkeästi luettava, vain tarvittavan informaation sisältävä. Posterin värimaailma mukailee keskussairaalan kolmannen kerroksen vaaleanpunaista värimaailmaa. Tämä värimaailma valikoitui, koska uudet vuonna 2026 valmistuvat tilat tulevat sijaitsemaan tässä kerroksessa. Posterin ulkomuotoa testattu eri sävyissä ja hieman erilaisilla kuvilla.

Posteria varten olimme yhteydessä Siun soten valokuvaajaan mahdollisen valokuvauksen suhteen. Saimme häneltä luvan käyttää hänen ottamiaan kuvia ja linkin kuviin. Valokuvaaja antoi meille myös ohjeistuksen QR-koodin luomiseen.

Lopulta valokuvien käytöstä luovuttiin ja päädyimme usean kokeilun kautta käyttämään Canva- ohjelmaa posterin suunnitteluun, koska sieltä löytyi laajalti mahdollisuuksia erilaiseen muotoiluun ja värien käyttöön. Työssä käytimme ilmaisversion kuvaa ja väri vaihtoja.

Meidän posterimme on mainostava ja ajatuksena, että siitä voidaan tarvittaessa "hand out -versioita", jotka toimivat ikään kuin esitteinä ja ovat pienempää kokoa. Tämän vuoksi posteriin ei voida laittaa liikaa tekstiä, jotta se on luettavissa helposti myös pienemmän koossa.

5.7 Posterin arviointi

Mielipiteitä posterin sisällöstä ja ulkoasusta kysyimme prosessin aikaan useita kertoja imetyspoliklinikalla työskentelevästä henkilökunnalta. Tämä siksi, että alun perin saimme hyvin vapaat kädet työn tekemiseen, joten halusimme varmistaa, että lopullinen tuotos vastaa sitä, mitä lähdettiin hakemaan. Palautetta kysyttiin myös tuttavilta, joille aihe ei ole ollenkaan tuttu entuudestaan. Tätä kautta saatiin rakentavaa palautetta ja mielipiteitä eri näkökulmista. Muutamien palautteiden pohjalta tehtiinkin muutoksia posterin sisällön järjestyksiin. Palautetta kysyttiin suullisesti sekä sähköpostin välityksellä. Kaikkiin muutosehdotuksiin emme halunneet ryhtyä sillä ne eivät olisi olleet meidän mielestämme oleellisia parantavia muutoksia työlle.

Olisimme mielellämme laittaneet valmiiseen posteriin tarkat imetyspoliklinikan sijaintitiedot, joka olisi asiakkaiden kannalta ollut mielekästä. Tämä ei kuitenkaan nyt ollut järkevää vaihtuvien tilaratkaisujen vuoksi.

6 Pohdinta

6.1 Posterin tarkastelu

Teoriapohjan kirjoittaminen ja tiedon hankinta on antanut meille paljon tarpeellista tietopohjaa tulevaa terveydenhoitajan ammattiin imetyksestä; sen ongelmista, hyödyistä ja ohjauksesta.

Kehittämistyön tehtävänä oli tehdä Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymän naistenkeskuksen imetyspoliklinikalle uusi

posterin. Imetyspoliklinikan posterin perustuu kehittämistyön teoriaan ja posterin on tehty niin, että siinä on selitetty lyhyesti, miksi imettäminen on tärkeää. Kaikkia positiivisia vaikutuksia ei kuitenkaan mahtunut kirjoittamaan posteriin, sillä muuten posterin olisi ollut täynnä tekstiä. Tämän vuoksi laitoimme muutamia imetyksen hyötyjä niin äidille kuin lapsellekin (Hakulinen, Otronen 2017, 34). Myös muutamia imetyksen ongelmatilanteita toimme esille posteriin, joissa perheiden kannattaa olla yhteydessä imetyspoliklinikalle (Räihä, 2014, 9). Tässäkin jouduttiin karsimaan tekstin määrää minimiin, mutta kuitenkin niin, että perheet ymmärtävät, missä tilanteissa apua voi hakea.

Tärkeimpänä kuitenkin työssä ovat selkeät yhteystiedot, mitä kautta ajanvaraukseen pääsee eli nyt QR-koodi sekä yhteystiedot kiireellisissä tilanteissa naistenkeskuksen osastolle, sekä yleiset osoitetiedot sairaalalle. Posterin on tehty niin, että se kestää aikaa, minkä vuoksi esimerkiksi imetyspoliklinikan tarkkaa sijaintia ei olla laitettu ollenkaan, vaan pelkkä sairaalan osoite. Sillä nyt jo tiedetään, että vuonna 2026 naistenkeskuksen vuodeosasto saa uudet tilat, jolloin imetyspoliklinikan sijainti muuttuu nykyisistä väestötiloista uusiin tiloihin.

Posterin kautta kehittämistyön tavoitteena on tuoda imetyspoliklinikkaa näkyvämmäksi neuvolan asiakaskunnalle, sekä helpommin lähestyttäväksi ja vastaamaan tämän päivän tarpeita.

Aluksi meillä oli tarkoituksena laittaa posteriin kuva imevästä vauvasta sekä imetysohjaajasta, mutta valokuva linkittyi helposti värien ja tyylin kautta johonkin tiettyyn aikaan. Tästä syystä posteriin ei haluttu lopulta valokuvaa, joka alun perin oli ajatuksena. Kuvaksi valikoitui ääriä väreillä oleva kuva, joka ei liikaa rajaa myöskään kuvan äitiä mihinkään väestöryhmään. Kuvassa voidaan ajatella olevan äiti, jolla on pitkät hiukset tai äiti, jolla on huivi.

Posterin taustaväri on ajateltu ja suunniteltu mukailevan naistenkeskuksen vaaleanpunaisesta värimaailmasta, jota ilmenee käytävien lattioissa sekä osissa seinistä. Posterin erottuu hyvin seinistä, mutta mukailee lattiaa ja osia seinien väreistä, jolloin posterin linkittyy naistenkeskukseen jo värinsä puolesta. Ja kun ajatuksena on, että postereita menisi jokaiseen äitiys- ja lastenneuvolaan niin silloin väri on hyvä mukailu naistenkeskuksen teemaa.

Teetimme itsellemme yhden kappaleen posterista A2-kokoisena ennen toimittamista naistenkeskuksen imetyspoliklinikalle. Tällä pyrimme siihen, että voimme tehdä tarvittavia muutoksia posteriin ennen posterin saattamista lopulliseen painoon.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistyö on toteutettu hoitotyön eettisiä käytänteitä huomioiden. Olemme perehtyneet aiheeseen, tekstit on haettu luotettavista lähteistä plagioimatta ja olemme noudattaneet hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi 2007.)

Aiheeseen on molemmilla jo aiempaa pohjaa, johon haettiin lisätietoa ja laajuutta tutkimusten ja ohjeistusten kautta. Aiempi pohjakoulutus ja tietopohja aiheesta tuo luotettavuutta työlle. Prosessin aikana jouduimme molemmat perehtymään Karelia ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kirjallisiin ohjeisiin, koska meillä aiemmista opinnoista ohjeet on päivittyneet. Kirjallisen työn pohja ja viittaukset lähteisiin on tehty Karelia ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaan.

Luotettavuutta kehittämistehtävälle tuo se, että teoriaosuus pohjautuu luotettaviin tietolähteisiin. Kehittämistehtävän tuotoksen, eli posterin sisältö on perustettu teoriaosuuden tiedolle.

6.3 Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Aiheena imetys on meille molemmille aiemman kättilökoulutuksen kautta tuttu aihe ja alusta lähtien oli hyvin selvää, että jollain tavalla imetykseen liittyvän kehittämistehtävän haluamme tehdä. Aihe on hyvin tärkeä ja edistämisen arvoinen terveydenhoitajan työssä. Monista tutkimuksista kävi myös hyvin selville, kuinka paljon perheet toivovat tukea saavansa imetykseen jo raskausajasta lähtien ja ohjausta tulisi kohdentaa lisää äitiysneuvolan puolelle.

Tämän työn avulla annamme myös terveydenhoitajille yhden työkalun, jos heidän imetysohjaustaidoillaan tiedossa olevaa pulmaa tai jotakin ongelmaa ei osata ratkaista, tällöin he voivat ohjata perheen imetyspoliklinikalle.

Vaikka meillä molemmilla on myös imetysohjaajakoulutus, tuli kehittämistehtävän teoriaosuuden kautta paljon uutta ja mielenkiintoista tietoa, jota voi hyödyntää mahdollisesti neuvolassa terveydenhoitajana työskennellessä. Kehittämistyö on tuonut paljon tietoa, kuinka tukea perheitä imetyksen eri vaiheissa ja kuinka laaja terveyttä edistävä vaikutus sillä on.

Kehittämistyön prosessin aikana opimme käyttämään Canva-ohjelmaa, jota voimme hyödyntää myöhemmin ehkä esitteiden ja ohjeiden suunnittelussa ja tuottamisessa terveydenhoitajan työssä.

Koemme, että posterit ovat tavallaan linkki perus- ja erityissairaanhoidon välille, koska samaan asiaan perheet hakevat ohjausta ja apua molemmilta tahoilta. Toivekin posteriin tuli molemmilta tahoilta.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Imetyspoliklinikan posterit ovat hyödynnettävissä sairaalasta kotiuduttaessa sekä neuvoloissa kun havaitaan perheillä avun tarvetta imetyksessä. Posterit sisältävät yhteystiedot, minne ottaa yhteyttä kiireellisissä imetyksen ongelmissa sekä QR-koodin, jolla asiakas pääsee suoraan nettiajanvaraukseen. Jatkossa posterista voisi tehdä myös pienemmän version, lehtisen, jota voidaan jakaa neuvolassa tai sairaalassa.

Tulevaisuuden haasteista suurin on koulutetun henkilökunnan riittävyys imetyspoliklinikan toiminnan ylläpitämiseen. Jatkossa yhteistyötä neuvoloiden ja imetyspoliklinikan kanssa voisi kehittää monella tavalla, esimerkiksi ohjaamalla asiakkaat oikean avun piiriin. Asiakkaita voisi jakaa myös lapsen iän perusteella eri paikkojen hoitoon, jolloin osaaminen voisi olla keskitetympää ja tietopohja tarkempaa juuri siinä pisteessä käyvän asiakasryhmän mukaan.

Äidit kokevat imetysohjauksen luonnollisimmaksi paikaksi oman kodin, jossa terveydenhoitajilla on mahdollisuus lapsen synnyttyä vierailta. Samalla voidaan antaa äitien toivomaa tietopohjaa imetykseen liittyen ja antaa välitöntä ohjausta imetyksen ongelmiin. (Niela-Vilén ym. 2019, 1,42.) Tähän pohjaten kehittämistä varmasti riittää imetystuen prosessien ja työtapojen kehittämisessä niin neuvolassa kuin erikoissairaanhoidossa.

Äidit hakevat ja kaipaavat paljon myös vertaistukea erilaisiin imetyksen haasteisiin oman ajatuksen varmistukseen. (Mäkelä. 2022, 15) Tähän voisi neuvolan kautta kehittää esimerkiksi ryhmäneuvolaa imetykseen liittyen, jolloin tuli ja tieto olisi ammattilaisilta tulevaa.

Kehitysideana voisi pitää myös posterin tai esitteen tekoa muilla kielillä. Ihmisten matkustelun, töiden liikkuvuuden ja maahanmuuton lisääntyessä imetyspoliklinikan toiminta tulisi olla entistä paremmin saatavilla myös ulkomaalaistaustaisille perheille.

Lähteet

- Aittokoski, M., Hultti-Malka, R., Salokoski, M. 2009. Imetyksen aika, uusi suomalainen imetykskirja. Riika, Avain.
- Duodecim; Käypähoito, Ruoka-allergia (lapset) Artikkelin tunnus: hoi50026 (050.026) <https://www.kaypahoito.fi/hoi50026> 10.10.2022
- Imetyksen tuki ry. <https://imetys.fi/tietoa-imetyksen-avuksi/hyva-imetysasento/> 1.8.2022
- Hakulinen, T., Otronen, K., Kuronen, M.(toim.) 2018. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022.
- Hirsijärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu, Tammi. Hoitotyön tutkimussäätiö. 2020. Äidin ja perheen imetysohjaus- ja tuki. <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2020/09/nak2.pdf> 20.5.2022.
- Huutonen, E., Miettinen, M.,2021. Keskosen imetyksen tukeminen. Savonia-ammattikorkeakoulu, sairaanhoitajan tutkinto- ohjelma, opinnäytetyö.
- Kaaranka, T. 2016. Julisteiden suunnittelu ja toteutus. Centria-ammattikorkeakoulu, mediatekniikan koulutusohjelma opinnäytetyö.
- Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön eri muodot Karelia ammattikorkeakoulu. 2022. Opinnäytetyö ammattikorkeakouluopinnoissa. <https://libguides.karelia.fi/opinnayte>.12.10.2022
- Kilki O. 2021. Synnytyskokemus, varhainen vuorovaikutus ja imetys. Finlapset-kyselytutkimuksen tuloksia. Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tiedekunta.
- Koskinen K. 2008. Imetysohjaus. Helsinki, Edita.
- Metropolia opinnäytetyön ohje: Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä Kulttuurialan opinnäytetyöohje - Metropolia confluence. 2020 [Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä - Kulttuurialan opinnäytetyöohje - Metropolia Confluence](https://www.metropolia.fi/fi/opinnaytetyo/ohje/Toiminnallisen-opinnaytetyon-erityispiirteita-Kulttuurialan-opinnaytetyoohje-Metropolia-Confluence) 3.11.2022
- Mäkelä M. 2022. Äitien näkemyksiä imetysohjauksesta ja -tuesta synnytyssairaalasta kotiutumisen jälkeen. Turun yliopisto, hoitotieteen laitos.
- Nevalainen I. 2022. Kätilö, imetyškouluttaja. Siun sote., naistenkeskus Haastattelu 10.3.2022
- Nevalainen I. 2021. Työohje: Imetyssuunnitelma ja riskitekijöiden kartoittaminen. Siun Sote
- Niemelä N. 2006. Imetysoapas, hyvinvointia vauvalle ja äidille. Helsinki, Helmi Kustannus.
- Niela-Vién, H-K., Nurmisto, J., Virtanen, H. 2019. Kun maito ei riitä- äitien kokemukset ja terveydenhoitajien näkemykset imetysohjauksesta lastenneuvolassa. Hoitotiede.
- Nikula P, Pölkki T,Hannola S-L, Kemppainen T, Keränen R, Mettovaara P, Nykyri A, Stolt J, Viramo P, Korhonen A, Roininen J, Miettinen S. 2018. Näyttöön perustuva alueellinen imetysohjauksen yhtenäinen toimintamalli. Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin julkaisuja.
- Pikkumäki L., Kettunen H., Ansio L. 2013. Imetyksen lohtukirja. Keuruu. Imetyksen tuki ry.
- Pirhonen H. 2022. Terveydenhoitaja, Siun sote. Sähköposti.17.3.2022

- Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalveluiden kuntayhtymä, Siun sote, Naistenkeskus, Imetyspoliklinikan tilastot
Qr-generaattori, www.qr-koodit.fi/generaattori. 28.4.2022
- Rajamäki R., Salonen R. 2019 Kokemuksia hyödyllisistä imetyksen tukimuodoista. Metropolia AMK, kättilötyö opinnäytetyö.
- Räihä P. 2014. Äitien arviointeja imetysongelmista ja ohjauksesta imetyspoliklinikalla. Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta, Hoitotieteen laitos.
- Silén, S. 2013. Tieteellinen poster. Jyväskylän yliopisto, Posterikurssi <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/tiedonvisualisointi/POSTERIluento%20ilman%20kuvia.pdf>. 13.5.2022
- Suomen kättilöliitto ry, Imetys voi parantaa maailmaa, kättilö Päivi. <https://suomenkättilöliitto.fi/imetys-voi-parantaa-maailmaa/> 11.10.2022
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, Imetysohjaajakoulutus: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/vauvamyonteisyys/imetysohjaajakoulutus> 12.4.2022
- Terveyskylä, Imetyksen hyötyjä, <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetys/imetyksen-hyotyja> 23.4.2022
- Törrönen R., Itä- Suomen yliopisto, posterin teko-ohjeita 2021: Posterin teko-ohjeita - Tieto- ja viestintätekniikan käytön oppaita ja oppimateriaaleja - Confluence (uef.fi)_ 12.8.2022
- Vaarno J. 2016. Parental influences and mothers`experiences on infant and young child feeding. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta.
- Vesitie S., kättilö, imetyskouluttaja, Siun sote, Naistenkeskus, Haastattelu, 21.4.2022
- Vilka H., Airaksinen H. 2005. Tutki ja kehitä. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.
- WHO, Breastfeeding, https://www.who.int/healthtopics/breastfeeding#tab=tab_1 17.4.2022



Siun SOTE

IMETYSPOLIKLINIKKA

**OHJAUSTA JA TUKEA PERHEEN
TOIVEIDEN MUKAISESTI**

IMETYKSEN HYÖTYJÄ :

- VAUVAN TARPEIDEN MUKAISTA RAVINTOA
- SUOJAA INFEKPIOILTA
- AUTTAA ÄITIÄ PALAUTUMAAN SYNNYTYKSESTÄ
- AUTTAA VAUVAN UNI-VALVERYTMIN MUODOSTUMISTA
- TUKEE VARHAISTAVUOROVAIKUTUSTA
- EDULLISTA JA EKOLOGISTA

OLE YHTEYDESSÄ JOS:

- TUNNET EPÄVARMUUTTA IMETYKSESTÄ TAI SEN ONNISTUMISESTA
- VAUVA TARVITSEE PALJON LISÄMAITOA KOTIUTUESSAAN
- TARVITSET OHJAUSTA IMETYKSEN TEHOSTAMISEEN TAI MAITOMÄÄRÄN LISÄÄMISEEN
- IMETTÄMINEN TUNTUU KIVULIALTA
- IMETYSASENNOISSA HAASTEITA
- MAIDONERITYKSESSÄ ONGELMIA
- AIEMPI IMETYS EI OLE ONNISTUNUT TOIVOMALLA TAVALLA

**IMETYSPOLIKLINIKAN
AJANVARAUKSEEN**



**KÄYNNISTÄ PERITÄÄN
POLIKLINIKKAMAKSU**

**NAISTENKESKUS IMETYSPOLIKLINIKKA
POHJOIS-KARJALAN KESKUSSAIRAALA
TIKKAMÄENTIE 16
80210 JOENSUU
WWW.SIUNSOTE.FI/SYNNYTYS**

**KIIREELLISISSÄ ASIOISSA YHTEYS
NAISTENKESKUKSEN VUODEOSASTOLLE
P.013 3301120**

POSTERI TEHDY OSANA TERVEYDENHOITAJAOPINTOJEN KEHITTÄMISTYÖTÄ
TERVEYDENHOITAJAOPISKELIJAT:
KATJA KAUKORANTA & JOHANNA TURUNEN

