



Joogaliinan ja rebozo- liinan käytön hyö- dyt synnytyksessä

Viivi Heiskanen

Amanda Mäkelä

Opinnäytetyö, AMK

Joulukuu 2024

Kättilön tutkinto-ohjelma (AMK)

Mäkelä Amanda & Heiskanen Viivi

Joogaliinan ja rebozo- liinan käytön hyödyt synnytyksessä

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Joulukuu 2024, 59 sivua.

Kätilön tutkinto-ohjelma (AMK). Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

Tiivistelmä

Synnytyskipua voidaan lievittää sekä lääkkeettömällä että lääkkeellisillä hoitomenetelmillä. Tässä opinnäytetyössä tuodaan esille rebozo- liina, jonka hyödyntäminen synnytyksessä perustuu vuosisataisiin perinteisiin sekä joogaliina, joka on noussut suosioon vasta viime vuosina. Lääkkeettömien kivunlievitysmenetelmien hyödyntäminen on ollut nousussa, jonka vuoksi rebozo- liinan sekä joogaliinan käytön tutkiminen on ajan-kohtaista ja tarpeellista. Joogaliina on katosta ripustettava liina, jonka tarkoituksena on keventää raskausmahasta aiheutuvaa painoa. Rebozo- liina on joogaliinan kaltainen, mutta sitä pystytään hyödyntämään vain toisen henkilön avustamana siten, että avustaja pitää liinan päistä kiinni ja näin tukee synnyttävän kehoa. Nämä toimivat lääkkeettöminä kivunlievitys- sekä rentoutumismenetelminä ennen synnytystä, sen aikana kuin sen jälkeenkin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa joogaliinan ja rebozon käytön hyödyistä synnytyksessä. Tavoitteena oli, että terveydenhuollon ammattilaiset voisivat hyödyntää kerättyä tietoa joogaliinan sekä rebozon käytöstä kivunlievityksessä ja rentoutumisessa synnytyksen aikana. Lisäksi synnyttäjät voisivat hyödyntää tutkimustuloksia valmistautuessaan synnytykseen. Tuloksia voisi hyödyntää myös ammattilaisten järjestämissä synnytysvalmennuksissa.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksen aineistoiksi valikoitui 10 tutkimusta, joista 5 oli kansainvälisiä. Tuloksista selvisi, että joogaliinasta sekä rebozosta on useita erilaisia hyötyjä synnytyksessä. Tuloksien mukaan muun muassa liinaan tukeutuminen ja siinä roikkuminen parantaa hengitystä ja luo lantioon tilaa, minkä seurauksena vauvan kulkeutuminen synnytyskanavassa helpottuu. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että joogaliinan sekä rebozo- liinan hyödyntäminen synnytyksessä muiden kivunlievitys- ja rentoutusmenetelmien rinnalla on hyödyllistä.

Avainsanat (asiasanat)

Synnytys, synnytyskipu, synnytyskipun hoito, rentoutuminen, jooga raskausaikana, joogaliina, rebozo, kirjallisuuskatsaus

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Mäkelä Amanda & Heiskanen Viivi

The benefits of using a yoga cloth and rebozo cloth scarf during childbirth

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, December 2024, 59 pages.

Degree Program in Midwifery. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

Labor pain can be alleviated through both non-pharmacological and pharmacological methods. This thesis highlights the use of the rebozo scarf, whose application during childbirth is rooted in centuries-old traditions, and the yoga cloth, which has gained popularity only in recent years. The utilization of non-pharmacological pain relief methods has been on the rise, making research into the use of the rebozo and yoga cloth both timely and necessary. A yoga cloth is a ceiling-hung fabric designed to alleviate the pressure caused by the weight of a pregnant belly. The rebozo is similar to the yoga cloth but requires the assistance of another person, who holds the ends of the scarf to support the laboring person's body. Both tools serve as non-pharmacological pain relief and relaxation methods that can be used before, during, and after childbirth.

The purpose of this thesis was to compile information on the benefits of using a yoga cloth and a rebozo during childbirth. The goal was for healthcare professionals to utilize the gathered information in employing these tools for pain relief and relaxation during childbirth. Additionally, the findings could assist birthing individuals in preparing for labor and could also be used in childbirth preparation courses organized by professionals.

The thesis was conducted as a descriptive literature review. The data consisted of 10 studies, five of which were international. The results indicated that the yoga sling and rebozo offer several benefits during childbirth. According to the findings, leaning on or hanging from the sling improves breathing and creates space in the pelvis, which facilitates the baby's passage through the birth canal. In conclusion, integrating the yoga cloth and rebozo with other pain relief and relaxation methods during childbirth is beneficial.

Keywords/tags (subjects)

Childbirth, labor pain, management of labor pain, relaxation, prenatal yoga, yoga cloth, rebozo, literature review

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	4
3	Keskeiset käsitteet.....	4
3.1	Synnytys	4
3.2	Synnytyskipu ja synnytyskivun hoito	6
3.3	Rentoutuminen osana synnytystä	7
3.4	Jooga raskausaikana.....	8
3.5	Joogaliina.....	9
3.6	Rebozo.....	9
4	Opinnäytetyön toteutustapa.....	10
4.1	Kirjallisuuskatsaus	10
4.2	Aineistonkeruu	11
4.3	Opinnäytetyöhön hyväksytyt tutkimukset ja artikkelit.....	14
4.4	Aineiston analyysi.....	15
5	Tutkimustulokset.....	16
5.1	Joogaliinan käytön hyödyt synnytyksessä.....	16
5.1.1	Liinan vaikutus vauvan kulkemiseen synnytyskanavassa sekä lantion liitoksiin ja laajenemiseen	16
5.1.2	Kannatteleamalla liina rentouttaa ja säästää synnyttäjän voimia	17
5.1.3	Liinassa roikkuminen helpottaa ja parantaa hengitystä.....	18
5.1.4	Pystyasentojen hyödyt synnytyksessä.....	18
5.1.5	Liinan vaikutus kivunlievityksessä	19
5.1.6	Liinan vaikutus niin muiden kuin synnyttäjänkin ergonomiaan	19
5.1.7	Liinan psyykinen vaikutus	20
5.2	Rebozon käytön hyödyt synnytyksessä.....	20
5.2.1	Rebozon vaikutus rentoutumiseen synnytyksessä.....	20
5.2.2	Rebozon vaikutus synnytyksen etenemiseen.....	21
5.2.3	Synnytyskivun hallinta rebozo-tekniikalla	22
5.2.4	Rebozo-tekniikan vaikutus mieleen ja hyvinvointiin	22
5.2.5	Rebozon vaikutus synnyttäjän hallinnan tunteeseen ja luonnollisen asennon löytämiseen 23	
6	Pohdinta.....	24
6.1	Tulosten tarkastelu.....	24
6.1.1	Joogaliinan käytön hyödyt synnytyksessä	24

6.1.2	Rebozon käytön hyödyt synnytyksessä	26
6.1.3	Opinnäytetyön eettisyys.....	28
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus	28
6.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimus aiheet	30
Lähteet		33
Liitteet		37
	Liite 1. Opinnäytetyöhön hyväksytyt tutkimukset ja artikkelit	37
	Liite 2. Analyysitaulukko: joogaliinan käytön hyödyt synnytyksessä.....	43
	Liite 3. Analyysitaulukko rebozon hyödyn käytöt synnytyksessä	48
 Kuviot		
 Taulukot		
	Taulukko 1. Sisäänottokriteerit.....	12
	Taulukko 2. Tiedonhakutaulukko.....	13
	Taulukko 3. Esimerkki pelkistämisestä.....	15

1 Johdanto

Synnytykseen liittyy oleellisesti kipu ja sen lievitys. Synnytyskipua voidaan lievittää sekä lääkkeettömällä että lääkkeellisillä hoitomenetelmillä. (Tiitinen 2023b.) Tässä opinnäytetyössä tuodaan esille viime vuosikymmenen aikana esiin noussut joogaliina ja rebozo- liina. Joogaliina on katosta ripustettava liina, jonka tarkoituksena on keventää raskausmahasta aiheutuvaa painoa (Rautaparta 2021). Rebozo- liina on joogaliinan kaltainen liina, mutta joogaliinasta poiketen sitä voidaan hyödyntää vain toisen henkilön avustamana. Liina tukee synnyttävän kehoa, kun avustaja pitää liinan päistä kiinni, jolloin synnyttävä voi levätä liinaa vasten. (Itkonen 2016.) Nämä toimivat lääkkeettöminä kivunlievitys- sekä rentoutumismenetelminä ennen synnytystä, sen aikana kuin sen jälkeenkin.

Joogalla on monia positiivisia vaikutuksia raskauden ja synnytyksen aikana. Nykyään useimmat lääkärit ovat sitä mieltä, että jooga ja meditaatio raskauden aikana voivat helpottaa synnytyksen kulua, ehkäistä selkäsärkyä, lantiokipuja, sisäelinten laskeutumista, lantiopohjan ongelmia ja synnytyksen jälkeistä masennusta sekä edistää yleistä hyvinvointia. (Lee & Attwood 2014, 9.) Joogaliinan ja rebozo- liinan avulla voidaan rentouttaa keskivartaloa ja lantionaluetta. Tämän lisäksi liinojen avulla voidaan hallita kivunlievitystä. Fyysisten hyötyjen lisäksi, joogaliina ja rebozo- liina vaikuttavat psyykkiseen puoleen edistäen synnyttäjän hyvinvointia. (Rautaparta 2020, 12; Langeland Iversen ym. 2017.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota tietoa joogaliinan ja rebozo- liinan käytön hyödyistä synnytyksessä. Tavoitteena on, että terveydenhuollon ammattilaiset voivat hyödyntää kerättyä tietoa joogaliinan sekä rebozo- liinan käytöstä kivunlievityksessä ja rentoutumisessa synnytyksen aikana. Lisäksi synnyttäjät voivat hyödyntää tutkimustuloksia valmistautuessaan synnytykseen. Tuloksia voi hyödyntää myös ammattilaisten järjestämissä synnytysvalmennuksissa. Lisäksi opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisena kehittymistavoitteena on syventää omaa tietämystä joogaliinan sekä rebozo- liinan käytön hyödyistä liittyen raskausaikaan ja synnytykseen.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota tietoa joogaliinan ja rebozo- liinan käytön hyödyistä synnytyksessä. Tavoitteena on, että terveydenhuollon ammattilaiset voivat hyödyntää kerättyä tietoa joogaliinan sekä rebozo- liina käytöstä kivunlievityksessä ja rentoutumisessa synnytyksen aikana. Lisäksi synnyttäjät voivat hyödyntää tutkimustuloksia valmistautuessaan synnytykseen. Tuloksia voi hyödyntää myös ammattilaisten järjestämässä synnytysvalmennuksissa. Lisäksi opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisena kehittymistavoitteena on syventää omaa tietämystä joogaliinan sekä rebozo- liina käytön hyödyistä liittyen raskausaikaan ja synnytykseen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä ovat joogaliinan käytön hyödyt synnytyksessä?
2. Mitkä ovat rebozo- liinan käytön hyödyt synnytyksessä?

3 Keskeiset käsitteet

3.1 Synnytys

Synnytykselle on asetettu kansainvälinen määritelmä, jonka mukaan puhutaan synnytyksestä silloin, kun raskauden pituus on ollut vähintään 22 raskausviikkoa tai silloin kun sikiön paino on vähintään 500 grammaa (Tiitinen 2023a). Kun lapsi syntyy raskausviikoilla 37–42, puhutaan täysiaikaisesta synnytyksestä, kun taas tämän jälkeen raskaus on yliaikainen. Ennenaikaisesta synnytyksestä taas puhutaan, kun synnytys tapahtuu ennen täyttä raskausviikkoa 37. Suomessa synnytyksen hoitaa pää asiassa kätilö. Lääkäri osallistuu hoitoon vasta silloin kun synnytyksessä tulee vastaan ongelmia. Kätilöt hoitavat spontaanit synnytykset. (Mietola-Koivisto 2016, 19.)

Synnytys koostuu neljästä vaiheesta: avautumis- ja ponnistamisvaiheesta, jälkeisten syntymisvaiheesta ja tarkkailuvaiheesta. Ensimmäinen vaihe on avautumisvaihe. Avautumisvaihe pitää sisällään kaiken säännöllisten supistusten alusta siihen saakka, kunnes synnyttäjän kohdunsuu on täysin avautunut 10 cm saakka (Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto & Äimälä 2015, 248). Yleensä synnytys alkaa supistuksilla tai lapsiveden menolla. (Tiitinen 2023a) Säännöllisistä supistuksista puhutaan, kun niitä tulee alle 10 minuutin välein. Supistusten tarkoituksena on avata kohdunsuuta.

(Mietola-Koivisto 2016, 20.) Avautumisen aikana synnyttäjän on hyvä löytää erilaisia asentoja tai liikkeitä, jossa on mukava olla (Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto & Äimälä 2015, 249–250). Tämän vaiheen aikana vauvan pää tai perä, riippuen tarjonnasta, laskeutuu synnyttävän henkilön lantion pohjalle. Vaihe kestää yleensä 7–9 tuntia yksilöstä riippuen. (Tiitinen 2023a) Avautumisvaiheen alussa kivut ovat lievimmillään ja ne voimistuvat synnytyksen edetessä samalla kun supistukset voimistuvat. Synnytyksen aikainen kiputuntemus on korkeimmillaan avautumisvaiheen lopussa. Voimistuneet synnytyskivut johtuvat sikiön siirtymisestä synnytyskanavassa eteenpäin. Sikiön siirtymisen seurauksena lantiossa olevien luiden luukalvot ja kohdun ligamenttien venytys sekä emätintä ympäröivien seinämien venyminen aiheuttaa kipua. (Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto & Äimälä 2015, 256–257.) Avautumisvaihe saattaa sisältää myös latentin vaiheen, jolloin kivuliaita supistuksia tulee, mutta kohdunsuu ei aukea näiden vaikutuksesta (Mietola-Koivisto 2016, 20).

Avautumisvaiheen jälkeen synnytys etenee ponnistusvaiheeseen. Ponnistusvaihe koostuu siirtymävaiheesta ja aktiivisesta ponnistusvaiheesta. Siirtymävaiheessa kohdunsuu on avautunut täysin tai lähes täysin auki. Sikiön pää tai perä ei ole laskeutunut täysin alas synnytyskanavassa. Tässä vaiheessa ponnistustarve voi tuntua voimakkaalta, mutta ponnistamista ei tällöin vielä saa aloittaa. Synnyttäjän tulee rauhassa odottaa, jotta sikiö on laskeutunut riittävän alas synnytyskanavassa. (Saisto 2024a.) Ponnistusvaihetta voidaan ennakoida synnyttäjän olemuksen muutoksilla kuten hengityksen voimistuminen ja ilmeen muuttuminen. Ennen ponnistamista kättilön on tärkeä tarkistaa kohdunsuun tilanne sekä sikiön pään sijainti ja asento. Tarjoutuva osa tulee olla kunnolla laskeutunut ennen ponnistamisen aloittamista. (Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto & Äimälä 2015, 266.) Sikiön laskeutuessa synnytyskanavassa, hänen päänsä painaa välilihaa sekä peräsuolta, mikä luo synnyttäjälle ponnistamisen tarpeen. Aktiivisessa ponnistusvaiheessa ponnistaminen tapahtuu supistusten aikana (Saisto 2024a). Jokainen synnyttäjä saa valita itse mieluisen asennon ponnistaa. (Tiitinen 2023a) Ponnistusasentoa on hyvä kokeilla etukäteen. (Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto & Äimälä 2015, 266.) Suomessa yleisin asento synnyttää on puoli-istuva asento. Synnytyksen aikana väliliha repeää helposti, joten avustajan eli kättilön on hyvä tukea välilihaa. Joskus joudutaan suorittamaan episiotomia eli leikkaamaan väliliha repeämisten välttämiseksi. Ponnistusvaihe on kestoltaan nopeampi kuin avautumisvaihe. Tämä kestää muutamasta minuutista pariin tuntiin, riippuen tilanteesta. (Tiitinen 2023a) Avustavan henkilön on myös tärkeää seurata, ettei sikiön pää synny liian nopeasti. Ponnistusvaihe on ohi, kun lapsi on syntynyt. (Mietola-Koivisto 2016, 20.)

Kolmannessa vaiheessa syntyy jälkeiset, joilla tarkoitetaan istukkaa, sikiökalvoja sekä napanuoraa (Mietola-Koivisto 2016, 20). Nämä poistuvat noin 5-10 minuutissa supistusten toimesta samalla vatsan päältä tarvittaessa painaen sekä napanuorasta vetäen. (Tiitinen 2023a) Jälkeisten syntymiseksi äidille annetaan kohtua supistavaa lääkettä. (Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto & Äimälä 2015, 275.) Joskus istukka ei irtoa ja se joudutaan irrottamaan käsin leikkaussalissa pois. (Tiitinen 2023a) Neljäs eli viimeinen vaihe on tarkkailuvaihe. Tällöin kättilö seuraa synnytyksen jälkeen kohdun supistumista sekä synnyttäjän ja vastasyntyneen vointia (Mietola-Koivisto 2016, 21). Kättilön tehtävänä on tarkistaa kohdun supistumisen tila ja tarvittaessa auttaa kohtua supistumaan painamalla kohtua vatsan päältä. Kättilön tulee myös arvioida synnytyksessä menetetyn veren määrän. Mahdollisten repeytymien ompelu on myös osa tarkkailuvaihetta. Lapsen ja äidin tilaa seurataan noin parin tunnin ajan synnytysosastolla synnytyksen jälkeen. Siirtyminen lapsivuodeosastolle tapahtuu vasta kun äiti on peseytynyt, syönyt ja käynyt vessassa. (Saisto 2024b)

3.2 Synnytyskipu ja synnytyskipun hoito

Synnytykseen liittyy oleellisesti kipu ja sen lievitys. Tiitisen mukaan (2023) lähes kaikki synnyttäjät pitävät synnytystä kivuliaana. Jokaiselle synnyttäjälle synnytyskiput ovat erilaisia ja siihen vaikuttavat niin fysiologiset kuin psykologisetkin tekijät (Mietola-Koivisto 2016, 23). Kuitenkin lähestulkoon kaikki synnyttäjät kokevat synnytyksen kivuliaana ja se pelottaa sekä jännittää monta synnyttäjää. Kivunhoitomenetelmiä hyödynnetään siis lähes kaikkien synnyttäjien kohdalla. Synnytyksen aikana kivunlievityksen tarjoaminen ja antaminen on erittäin tärkeä osa synnytystä myös siksi, että synnytyskipu voi hidastaa synnytyksen edistymistä. Kipua voi esiintyä muun muassa avautumisvaiheen aikana ristiselässä ja ponnistusvaiheessa välilihassa, kun sikiö työntyy kohdun suun reunoja ja kohdun alaseinämää vasten. Normaalisissa synnytyksissä kipua tuntuu ainoastaan supistusten aikana. (Tiitinen 2023b.) Synnytyskipua voidaan hoitaa lääkkeellisesti tai lääkkeettömästi.

Lääkkeellisiä synnytyskipun hoitokeinoja ovat esimerkiksi epiduraali- ja spinaalipuudutus, kohdunkaulapuudutus sekä ilokaasu. (Tihtonen & Virtanen 2023.) Tiitisen (2023a) mukaan kipulääkkeet ja ilokaasu ovat varsinkin alkuun hyvin toimivia kivunlievitysmenetelmiä. Myös opioideja voidaan hyödyntää kivun hoidossa (Tiitinen 2023b). Kaikkia kivunlievitys menetelmiä voidaan yhdistää parhaan vasteen ja suorituskyvyn takaamiseksi.

Tihtonen ja Virtanen (2023) mainitsee lääkkeettömiksi kivunlievitysmenetelmiksi esimerkiksi suihkun, ammeen, hieronnan, aqua-rakkulat tai TENS-laitteen. Erityisesti synnytyksen alkuvaiheessa pelkästään asentohoito voi olla yksi kivunlievitysmenetelmä, esimerkiksi kävely, istuminen tai lämmin vesi saattaa helpottaa oloa. Erilainen hieronta tai akupunktio voivat olla toimivia menetelmiä avautumisvaiheessa. (Sarvela & Väänänen 2022.) Hierontaa voi toteuttaa gua shalla. Gua shan avulla voidaan kammata jännittyneitä ja kipeitä alueita, kuten selkää ja lantiota. Supistuksen aikana ristiselän hierominen auttaa selkään kohdistuvan paineentuntemukseen ja alavatsakipuun. (Williams & Levett 2023, 14) Supistusten aikana hengitykseen keskittyminen sekä mahdollinen äänen käyttö saattaa helpottaa kipua sekä rentouttaa kehoa (Nonpharmacologic Pain Management Durin Labor). Monia saattaa helpottaa myös esimerkiksi musiikki ja laulaminen. Mielikuvaharjoittelut ja tieto lääkkeiden saatavuudesta voi myös rauhoittaa ja helpottaa oloa. (Sariola, Nuutila, Sainio, Saisto & Tiitinen 2014, 295.) Papulat eli aqua-rakkulat tehdään ruiskuttamalla steriiliä vettä ristiselkään ihon sisään. Nämä helpottavat selän alueella tuntuja supistuskipuja. Tens-laitteella saadaan aikaan transkutaanista hermostimulaatiota eli sähköimpulsseja. Impulssien vaikutusmekanismia kivun hoidossa ei täysin tunneta, mutta niiden oletetaan estävän kipuaistimuksen siirtymistä keskushermostoon. (Sarvela & Väänänen 2022.)

3.3 Rentoutuminen osana synnytystä

Rentoutuminen rauhoittaa kehoa ja mieltä valmistuessa synnytykseen (Mielenterveystalo n.d). Rentoutumisen merkitys itse synnytyksen etenemisessä ja sen aikaisessa kivunhoidossa on suuri. Käsitteellä rentoutuminen tarkoitetaan aktiivista sekä tietoista ajatuksien ohjaamista sekä lihasjännitysten purkamista. (Tuomi & Äimälä 2017, 188.) Kehon rentoutuessa parasympaattinen hermosto aktivoituu, jolloin koko kehon lihakset rentoutuvat sekä syke ja hengitys hidastuu (Parasympathetic Nervous System (PSNS)). Tuomi ja Äimälä (2017, 188–189) tuo esille, että pelolla sekä jännityksellä on synnytystä hidastavia vaikutuksia. Tämä on seurausta stressihormonien lisääntyneestä erittymisestä, jonka vuoksi rentoutumisen merkitys synnytyksen aikana korostuu. (Tuomi & Äimälä 2017, 188–189.) Sariola ja muut (2014, 254) suosittelevat, että rentoutumismenetelmiä harjoitettaisiin jo raskausaikana. Tällöin synnyttäjät kykenevät näitä menetelmiä hyödyntämään synnytyksessä (Sariola ym. 2014, 254). Erilaisia rentoutumisen keinoja ovat esimerkiksi mielikuva harjoittelut, voimasanat, musiikki tai hengitystekniikat (Tuomi & Äimälä 2017, 188–189). Rauhallinen ja syvä hengitys auttaa kehoa, mieltä ja lihaksia rentoutumaan (Mielenterveystalo n.d). Ääneen hengittäminen sekä erilaiset hyrinät, laulut ja huudot resonoivat kehoa. Näistä aiheutuva värähtely

kudoksissa rentouttaa kehoa sisältä päin. Monella myös liike toimii yhtenä rentoutumisen keinona. On hyvä löytää asento tai liike, jossa synnyttäjällä on mukava ja mahdollisimman kivutonta olla. Esimerkiksi kyykkiminen joogaliinassa roikkuen, sekä nojaaminen pöytää tai palloa vasten saa aikaan kehoa kannattelevan vaikutuksen, jonka seurauksena mahdolliset kivut helpottuvat ja lihakset pääsevät rentoutumaan. (Rautaparta 2021, 65–67.)

3.4 Jooga raskausaikana

Jooga on kokonaisvaltaista hyvinvointia, jonka teho perustuu sen monipuolisuuteen, jossa yhdistyy hengitys, lihasten aktivointi ja liikeratojen avaaminen. Joogaharjoituksissa avataan ja aktivoidaan koko lihaskalvoketjut, jotka katsotaan liittyvän energiakanaviin. Liikkeiden vuorottelu ja hengitys auttaa lihaksia rentoutumaan, sekä tehostamaan aineenvaihduntaa ja verenkiertoa. Joogalla on myös positiivisia terveysvaikutuksia psyykkiseen puoleen, sillä hengitys- ja rentoutumistekniikat vähentävät stressiä. (Joogasta on hyötyä alaselkäkipuun, n.d.) Joogasta on olemassa useita eri lajeja kuten hatha-, ashtanga-, lyengar-, lämpö-, ilma-, solar-, raja-, sivananda-, yin-, anusara-, ja flowjooga. Lajit eroavat niiden intensiivisyydestä, haastavuudesta ja painotuksesta. (Joogassa on eroja, 2013.)

Jooga raskauden aikana auttaa siirtämään huomion mielestä kehoon, mikä voi edistää synnytyksen kannalta suotuisaa tilaa. Nykyään useimmat lääkärit ovat sitä mieltä, että jooga ja meditaatio raskauden aikana voivat helpottaa synnytyksen kulkua, ehkäistä selkäsärkyä, lantiokipuja, sisäelinten laskeutumista, lantiopohjan ongelmia ja synnytyksen jälkeistä masennusta sekä edistää yleistä hyvinvointia. Mikäli kärsii jostain sairaudesta tai on epäilyjä harjoituksista, on tärkeää varmistaa lääkäriltä joogan soveltuvuudesta. (Lee & Attwood 2014, 9.) Joogan avulla voidaan oppia hengittämään syvemmin ja luonnollisemmin lisäten keuhkojen kapasiteettia. Tietoisuus hengityksestä vaikuttaa mielentilaasi ja auttaa vähentämään stressiä, mikä edistää vauvan ja synnyttäjän hyvinvointia. (Lee & Attwood 2014, 16–17.)

Joogan hyötyihin kuuluu myös alaselän ja lantiopohjan lihasten vahvistaminen, joka auttaa tukemaan nivustaipeiden ja häpyliitoksen aluetta. Nivuskivut ovat yleisiä raskauden aikana ja usein niiden synnä on relaksiini-hormooni, joka aiheuttaa nivelsiteiden, jänteiden ja sidekusten pehmentymisen. Liitoskivut johtuvat häpyluuliitoksen nivelten löystymisestä, jonka tarkoitus on helpottaa synnytystä. (Lee & Attwood 2014, 100.)

Raskaana ollessa tulee kuitenkin ottaa huomioon erilaiset rajoitteet liikuntaan liittyen. Liikuntaharjoitteita, joissa kohtu joutuu erityisen kovaan puristukseen, ei suositella. Tällainen asento on esimerkiksi vatsallaan makaaminen. Viikon 16 jälkeen selinmakuuta ei myöskään suositella. Tällöin kohtu voi painaa sydämeen palaavia suuria verisuonia, minkä seurauksena odottajalle saattaa aiheutua pahoinvointia. Liikuntaa harrastaessa on hyvä aistia omia tuntemuksia ja tarvittaessa keskeyttää tekeminen. (Sariola ym. 2014, 135.) Eri joogan muodoista hot- eli lämpö- joogaa ei raskaana ollessa suositella. Liiallinen kuumuus saattaa lisätä sikiöön syntyvien epämuodostumien riskiä. Lämpö sekä raskaus itsessään lisää kudosten joustavuutta, minkä seurauksena lämpimässä tilassa joogaaminen saattaa altistaa entisestään odottavaa äitiä loukkaantumisille. (Chan, Natekan & Koren 2014.)

3.5 Joogaliina

Joogaliina on katosta ripustettava liina, jonka tarkoituksena on keventää raskausmahasta aiheutuvaa painoa (Rautaparta 2021). Rautaparta (2021) kuvaa, että liinan voi esimerkiksi asettaa kainaloiden alta niin, että synnyttäjä roikkuu liinan varassa ja näin keventää ylävartalon painoa. Liinan avulla synnyttäjää voi olla erilaisissa asennoissa kuten pystyasennossa, konttausasennossa tai pallon päällä. Joogaliinan pituutta on helppo säätää tekemällä silmukkahihna, joka kiinnitetään kattokoukkuun. Liinan voi ripustaa myös esimerkiksi puolapuista. (Rautaparta 2020, 13.) Rautaparta (2020, 13) lisää vielä, että paras liinakangas on joustava molempiin suuntiin.

3.6 Rebozo

Rebozo on joogaliinan kaltainen liina, jota pystytään hyödyntämään käytännössä samalla tavalla kuin joogaliinaa. Se toimii samalla tavalla lääkkeettömänä kivunlievitysmenetelmänä synnytyksen aikaisessa kivunlievityksessä. Sitä voidaan käyttää myös ennen synnyttämistä ja sen jälkeen. (Langeland Iversen, Midtgaard, Ekelin & Hegaard 2017.) Liina on noin 2–4 metriä pitkä ja se on lähtöisin Meksikosta (Tuunala, Keskinarkaus, Niemi & Pietikäinen 2020, 4). Rebozoa yleensä käytetään toisen henkilön avustamana siten, että avustaja pitää liinan päistä kiinni ja näin tukee synnyttävän kehoa (Itkonen 2016).

4 Opinnäytetyön toteutustapa

4.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus määritellään metodiksi ja tutkimustekniikaksi, jossa tutkitaan tehtyä tutkimusta. Sen avulla kootaan tutkimuksien tuloksia, joita hyödynnetään uusille tutkimustuloksille. Tavoitteena on siis kehittää olemassa olevaa teoriaa ja luoda uutta. Tutkimuksessa noudatetaan tieteelliseen työhön kuuluvia sääntöjä. Kirjallisuuskatsauksen on täytettävä tieteen asettamat standardit, joita ovat esimerkiksi julkisuus, kriittisyys, itsekorjaavuus ja objektiivisuus. Käytännössä tämä tarkoittaa, että tieteellisten tulosten tulee olla julkisia ja tiedeyhteisön taholta kriittisesti arvioitavissa. Itsekorjaavuus tarkoittaa, että tutkimuksen virheet ja puutokset voidaan poistaa uusilla tutkimuksilla. Objektiivisuudella tarkoitetaan, että tutkimuskohteen ominaisuudet pohjautuvat tutkijan omaan arviointiin, eikä ne perustu muiden mielipiteisiin ja on auktoriteeteista riippumattomia. (Salminen 2011, 1–3.)

Kirjallisuuskatsaus jaotellaan kolmeen eri perustyyppiin: kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi (Salminen 2011, 8). Tähän opinnäytetyöhön valikoitui menetelmäksi kuvaileva kirjallisuuskatsaus, sillä siinä ei ole tiukkoja tai tarkkoja sääntöjä. Tutkittava ilmiö voidaan siis kuvata laajasti ja tutkimuskysymykset ovat väljempinä kuin muissa tyypeissä. (Salminen 2011, 8.) Sen avulla aiheesta voidaan saada yleiskuva ja kartoittaa olemassa olevaa tutkimusta, sekä tunnistaa keskeisiä teemoja ja käsitteitä. Kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta voidaan erottaa narratiivinen ja integroiva katsaus. (Salminen 2011, 8.) Narratiivinen kirjallisuuskatsaus hyödyntää enemmän kerronnallista kirjoitustapaa eikä se muodosta analyttisintä tulosta muihin tutkimusmenetelmiin verrattuna (Salminen 2011, 7).

Tässä opinnäytetyössä kirjallisuuskatsaus tarkentuu erityisesti integroivaan kirjallisuuskatsaukseen. Se on katsaustyypeistä laajin, sillä siinä voidaan hyödyntää niin empiiristä kuin teoreettista kirjallisuutta erikseen tai yhdessä. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 13.) Integroiva kirjallisuuskatsaus toimii opinnäytetyössämme hyvin, sillä tällä menetelmällä pystytään kuvaamaan tutkimuskohteen olevaa ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti ja laajasti (Salminen 2011, 8). Menetelmänä integroiva on tarpeeksi säädelty, mutta ei liian tiukka. Opinnäytetyössä ilmenee myös integroivalle

kirjallisuuskatsaukselle tyypillinen rakenteen jako viiteen vaiheeseen: tutkimusongelman nimeäminen, aineiston keruu, laadun arviointi, analysointi ja näiden tulkinta sekä tulosten esittäminen. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 13.)

4.2 Aineistonkeruu

Tässä opinnäytetyössä on käytetty seuraavia tietokantoja tiedonhaussa: Medic, Pubmed, Proquest, Cinahl ja Medline. Lisäksi aineistoja haettiin Janet Finnan artikkeleista sekä manuaalisella haulla. Medic on suomalainen terveystieteellinen tietokanta, joka sisältää laajasti lääke- ja hoitotieteellisiä kirjallisuusviitteitä. Pubmed on kansainvälinen tietokanta ja sisältää pääasiassa englanninkielisiä artikkeliviitteitä. (Tietokantoja N.d.) ProQuest on monitieteinen tietokanta ja sisältää useita sosiaali- ja terveysalan tietokantoja. Näiden lisäksi tietokanta sisältää eBook Centralin eli e-kirjakokoelman. Cinahl Ultimate (EBSCO) on hoitotieteisiin ja terveystutkimuksiin keskittyvä kokotekstitietokanta, joka on sisällöltään laaja ja kattava. Medline (EBSCO) on lääketieteen tietokannoista merkittävin. (Tietokantoja N.d.) Tämän opinnäytetyö aiheena on aika uusi, minkä vuoksi suomenkielisiä lähteitä löytyy aika heikosti. Tästä syystä kansainväliset Cinahl Ultimate (EBSCO), Medline (EBSCO), ProQuest ja PubMed- tietokannat otettiin mukaan tiedonhakuun. Nämä tietokannat ovat kattavia ja niistä löytyy koko tekstejä sekä kirjallisuutta. Suomalaisen aineistojen löytämiseksi tiedonhaussa hyödynnettiin Medic- tietokantaa. Aineiston hakua tehtiin niin suomeksi kuin englanniksikin.

Opinnäytetyön hakusanat ja -lausekkeet valittiin tutkimuskysymyksien avulla. Käytetyt hakusanat olivat ”synnytys”, ”joogaliina” ja ”rebozo”. Englanniksi vastaavasti ”labor”, ”childbirth”, ”yoga cloth” ja ”rebozo”. Hakusanoista muodostettiin hakulausekkeita, jotka olivat suomeksi synnytys AND joogaliina ja synnytys AND rebozo. Englanniksi lausekkeet olivat childbirth OR labor AND rebozo ja childbirth OR labor AND yoga cloth.

Muodostetuilla hakusanoilla ja -lausekkeilla suoritettiin haut valittuihin tietokantoihin. Saatuja tuloksia vertailtiin ja lopuksi haku toistettiin uudestaan uudelleentoistettavuuden varmistamiseksi. Tutkimukset ja artikkelit tuli olla saatavilla koko tekstinä. Haun rajaukset ja aineistojen sisäänotto-kriteerit kuvataan Taulukossa 1.

Taulukko 1. Sisäänottokriteerit

Sisäänottokriteerit
<ul style="list-style-type: none"> • Tutkimus tai artikkeli on julkaistu vuosien 2014–2024 välisenä aikana • Tutkimus tai artikkeli on suomen- tai englanninkielinen • Tutkimus tai artikkeli on JAMK:n opiskelijoiden saatavilla • Tutkimus tai artikkeli on löydettävissä koko tekstinä • Tutkimus tai artikkeli vastaa opinnäytetyön tutkimuskysymykseen

Medic- tietokannasta hakulausekkeilla synnytys AND joogaliina sekä synnytys AND rebozo ei saatu yhtäkään tulosta rajausten kanssa tai ilman. Cinahl- tietokannasta suoritettiin hakuja hakulausekkeella childbirth OR labor AND rebozo. Tällä ei saatu yhtään tulosta. Hakusanalla ”rebozo” suoritetun haun avulla saatiin kuusi tulosta rajauksilla koko teksti, 2014–2024 ja english. Näistä valittiin otsikon ja abstraktin perusteella kolme, jotka lopulta vastasivat toiseen tutkimuskysymyksistä ja valittiin lopullisiksi tutkimuksiksi.

PubMed- tietokannasta tehtiin haku hakulausekkeella childbirth OR labor AND rebozo. Haku rajattiin koko tekstiin ja julkaisuvuoteen 2014–2024. Tällä saimme kuusi tulosta, jotka vastasivat sisäänottokriteereihin. Näistä valittiin otsikon ja abstraktin perusteella kolme, joista yksi oli sama kuin Cinahl- tietokannasta saatu tulos. Lopulta PubMed- tietokannasta valittiin siis kaksi tutkimusta, jotka vastasivat toiseen opinnäytetyön tutkimuskysymyksistä. Samassa tietokannassa tehtiin myös haku lausekkeella childbirth OR labor AND yoga cloth. Tällä ei tullut yhtään tulosta myöskään ilman rajoituksia.

Medline- tietokannassa suoritettiin haku hakulausekkeella childbirth AND rebozo, josta saatiin 2 tulosta rajauksilla 2014–2024 ja english. Nämä tulokset olivat kuitenkin samoja kuin jo PubMed- tietokannasta saadut tulokset, jonka vuoksi taulukossa näkyy, ettei Medline- tietokannasta ole valittu tutkimuksia. Janet Finnan kansainvälisten artikkeleiden hausta haettiin hakulausekkeella synnytys OR labor AND rebozo ja rajauksilla 2014–2024, koko teksti ja english saatiin 55 tulosta. Otsikon perusteella valittiin kolme ja abstraktin perusteella kaksi, joista toinen oli aikaisemmin jo valittu cinahl- tietokannasta ja toinen pubmed- tietokannasta. Manuaalisesta tiedonhausta löytyi viisi sopivaa artikkelia, jotka vastasivat vähintään toiseen tutkimuskysymykseen. Myös näiden kaikkien osalta täyttyivät sisäänottokriteerit.

Suoritettiin testihakuja myös hakulausekkeilla childbirth OR labor AND aerial yoga hammock ja childbirth OR labor AND yoga cloth. Näillä ei kuitenkaan saatu yhtään tulosta. Tehtiin myös erinäisillä hakusanoilla ja -lausekkeilla hakuja, mutta mistään ei saatu sellaisia tuloksia, jotka olisivat sopineet opinnäytetyöhön.

Taulukko 2. Tiedonhakutaulukko

Tietokanta	Hakusanat ja hakulausekkeet:	Rajaukset:	Hakutulokset rajauksen jälkeen:	Otsikon perusteella valittu:	Abstraktin perusteella valittu:	Valitut tutkimukset:
Medic	synnytys AND jooga- liina	-	0	0	0	0
	synnytys AND re- bozo	-	0	0	0	0
PubMed	childbirth OR labor AND re- bozo	Full text, 2014–2024	6	3	3	2
Cinahl Ultimate (ESBCO)	childbirth OR labor AND re- bozo	-	0	0	0	0

	"rebozo"	Full text, 2014–2024, english	6	3	3	3
Medline	childbirth AND re- bozo	2014–2024, english	2	2	2	0
Janet Finna	childbirth OR labor AND re- bozo	2014–2024, koko teksti, english	55	3	2	0
Manuaalinen haku						5
Yhteensä						10

4.3 Opinnäytetyöhön hyväksytyt tutkimukset ja artikkelit

Opinnäytetyöhön valikoitui lopulta aineistohaun jälkeen 10 artikkelia. Valikoidut tutkimukset vastasivat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Nämä valikoidut tutkimukset näkyvät Liitteessä 1.

Opinnäytetyöhön hyväksytyistä kymmenestä artikkelista 5 oli suomenkielisiä ja 5 englanninkielisiä. Tutkimukset oli tehty Tanskassa, Malesiassa, Turkissa, Yhdysvalloissa, Suomessa ja Indonesiassa. Julkaisuvuodet olivat kaikissa välillä 2016–2024. Tutkimusaineisto käsittelee pääasiassa joogaliinan tai rebozon käyttöä synnytyksen aikana.

4.4 Aineiston analyysi

Tässä opinnäytetyössä on käytetty laadullista sisällönanalyysiä. Laadullinen sisällönanalyysi on yksi yleisimmin käytetyistä analyysimenetelmistä. Menetelmän avulla voidaan analysoida melkein kaikki materiaali, joka voidaan dokumentoida kirjalliseen muotoon, mikä mahdollistaa systemaattisen, luotettavan ja toistettavissa olevan ja objektiivisen aineiston analyysin. Sisällönanalyysin tavoite on kuvata tutkimusmateriaalia tiivistetyssä, pelkistetyssä ja yleisessä muodossa. Aineiston analyysin etenemistä ohjaavat aina tutkimuskysymykset. Laadullinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kahteen eri lähestymistapaan: induktiiviseen eli aineistolähtöiseen ja deduktiiviseen eli teorialähtöiseen. Tähän opinnäytetyöhön valikoitui induktiivinen lähestymistapa, koska aiheesta ei ole paljon tutkittua tietoa. (Elo, Kajula, Tohmola, & Kääriäinen 2022, 216).

Analyysin alussa tutustutaan aineistoon ja aineistolle esitetään tutkimuskysymykseen pohjautuvia kysymyksiä. Tällä varmistetaan, että valittu aineisto vastaa tutkimuskysymykseen (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 295.) Seuraavaksi määritetään analyysiyksikkö, joka voi olla esimerkiksi yksittäinen sana, lause, lausuma, tai ajatuskokonaisuus, joka sisältää useita lauseita (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88–90). Analyysiyksiköiden valitsemisen jälkeen aineisto koodataan. Koodauksen avulla aineistosta löydetään kaikki ne kohdat, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen ja ovat näin ollen olennaista tietoa opinnäytetyössä tutkittavaan aiheeseen liittyen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Koodaamisen apuna käytettiin vastausten ylivivausta värikynällä. Tämä helpottaa kokonaisuuksien hahmottamista. Ylivivaatut alkuperäisilmaukset kerättiin yhteen.

Seuraavassa vaiheessa aloitetaan pelkistäminen. Tässä vaiheessa alkuperäisilmaukset muokataan pelkistetyimmäksi versioiksi. Tällöin kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen karsitaan ilmauksista pois. Esimerkki pelkistämisestä löytyy Taulukosta 4. Pelkistämisen jälkeen samankaltaisista ilmauksista muodostetaan alaluokat, jotka nimetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä, kuten tutkittavan ilmiön ominaisuudella, piirteellä tai käsityksellä. Viimeisessä vaiheessa alaluokista muodostetaan yläluokkia samankaltaisuuksien mukaan. Käsitteellistämisen jälkeen tutkimuksesta saadun tiedon pohjalta on saatu vastaus tutkimuskysymykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88–92.)

Taulukko 3. Esimerkki pelkistämisestä

Alkuperäisilmaus suomennettuna	Pelkistetty ilmaus
Rebozo-tekniikka nopeutti merkittävästi synnytyksen kestoa alkuvaiheen aktiivisessa vaiheessa.	Rebozo-tekniikka nopeutti merkittävästi synnytyksen alkuvaiheen aktiivivaihetta.

5 Tutkimustulokset

Opinnäytetyön tulokset koostuivat kahden tutkimuskysymyksen alle muodostuneista yläluokista ja alaluokista. Tutkimuskysymykset olivat: Mitkä ovat joogaliinan käytön hyödyt synnytyksessä ja Mitkä ovat rebozon käytön hyödyt synnytyksessä.

5.1 Joogaliinan käytön hyödyt synnytyksessä

Joogaliinan käytön hyödyt synnytyksessä muodostuivat seitsemästä yläluokasta: Liinan vaikutus vauvan kulkemiseen synnytyskanavassa sekä lantion liitoksiin ja laajenemiseen, Kannattelemalla liina rentouttaa ja säästää synnyttäjän voimia, Liinassa roikkuminen helpottaa ja parantaa hengitystä, Pystyasentojen hyödyt synnytyksessä, Liinan vaikutus kivunlievityksessä, Liinan vaikutus niin muiden kuin synnyttäjänkin ergonomiaan ja Liinan psyykinen vaikutus.

5.1.1 Liinan vaikutus vauvan kulkemiseen synnytyskanavassa sekä lantion liitoksiin ja laajenemiseen

Yläluokka liinan vaikutus vauvan kulkemiseen synnytyskanavassa sekä lantion liitoksiin ja laajenemiseen muodostui alaluokista Liinan vaikutus vauvan kulkemisessa synnytyskanavassa ja Pystyasennon vaikutus lantion liitoksiin ja laajenemiseen.

Liinan vaikutuksesta vauvan kulkemiseen synnytyskanavassa kerrottiin Rautaparran (2020) kirjoittamassa kätilölehden artikkelissa sekä Rautaparran (2021) kirjoittamassa kirjassa. Rautaparran (2020) mukaan eritavoin liinaa hyödyntämällä lantion liitokset löystyvät, minkä seurauksena lan-

tion tila laajenee ja lapsen kulku synnytyksen aikana helpottuu. Kirjassaan Rautaparta (2021) mainitsee myös liinan kannattelevan synnyttäjää, mikä vapauttaa kädet sekä lantion liikkumaan. Tämä auttaa vauvan pään kiertymisessä lantiokanavassa. **Pystyasennon vaikutuksesta lantion liitoksiin ja laajenemiseen** kerrottiin Rautaparran (2020) kirjoittamassa kättilölehden artikkelissa. Tässä Rautaparta (2020) toteaa, että liinaa käytettäessä pystyasennossa lantion sisätila voi laajeta jopa yli 10 %. Rautaparta (2020) mainitsee myös liinan mahdollistamien pystyasennoissa tapahtuvan liikkeen hienovaraisen vaikutuksen lantionrenkaan liitoksiin.

5.1.2 Kannattelemalla liina rentouttaa ja säästää synnyttäjän voimia

Yläluokka kannattelemalla liina rentouttaa ja säästää synnyttäjän voimia koostuu kahdesta alaluokasta Liinan avulla kehon paino kevenee, mikä rentouttaa synnyttäjää ja säästää hänen voimiaan sekä Liinaan tukeutuminen rentouttaa synnyttäjää.

Rautaparta (2020) kirjoittaa artikkelissaan sekä kirjassaan (2021) siitä, miten **liinan avulla kehon painon kevenee, mikä rentouttaa synnyttäjää ja säästää hänen voimiaan**. Kättilölehden artikkelissa Rautaparta (2020) tuo esille liinan keventävän kehon painoa ja näin helpottavan synnyttäjän rentoutumista supistusten välillä. Lisäksi Rautaparta (2020) toteaa katosta roikkuvan liinan tukevan synnyttäjää niin, ettei hänen juuri tarvitse kannatella itseään. Kirjassa Rautaparta (2021) tukee ajatusta siitä, miten liina säästää synnyttäjän voimia, koska silloin vartaloa ei tarvitse kannatella itse. Rautaparta (2021) kertoo myös siitä, miten kankaisessa liinassa roikkuminen on rentouttavaa. Tällöin kädet vapautuvat ja liina kannattelee suurimman osan kehon painosta.

Liinaan tukeutuminen rentouttaa synnyttäjää ilmeni Rautaparran (2020) kirjoittamassa artikkelissa. Rautaparta (2020) toteaa, että liina tukee synnyttäjää konttausasennossa, jolloin siihen voi ponnistusvaiheessa tukeutua niin, että lantio pääsee rentoutumaan. Katosta roikkuva liina tukee synnyttäjää myös pystyasennossa, mikä edistää rentoutumista ja parhaimmillaan mahdollistaa jopa torkkumisen. Rautaparta (2020) mainitsee myös, ettei liinan käyttö vaadi synnyttäjältä aktiivista toimintaa, vaan hän voi vain lepäillä liinan kannattelemana.

5.1.3 Liinassa roikkuminen helpottaa ja parantaa hengitystä

Yläluokka liinassa roikkuminen helpottaa ja parantaa hengitystä muodostui alaluokista Liinan avulla saadaan hengitykselle enemmän tilaa ja Roikkuminen syventää hengitystä ja parantaa hape- tusta.

Liinan avulla saadaan hengitykselle enemmän tilaa, nousi esille niin Rautaparran (2020) artikke- lissa, Mortin ja Niemisen (2020) sekä Rautaparran (2021) kirjoissa. Rautaparran (2021) kirjoitta- massa kirjassa, jossa todetaan, että roikkuminen on tehokas tapa tehdä tilaa hengitykselle ja sisä- elimille. Rautaparran (2021) mukaan roikkuminen luo tilaa rintakehän ja lantion välille, jolloin pallea liikkuu vapaammin. Kirjassaan Mort ja Nieminen (2020) tuovat esille sen, miten roikkumi- nen helpottaa hengitystä synnytyksessä lantion laskeutuessa ja näin tuoden hengitykselle lisää ti- laa vähentäen kipua ja tutkien lantion liikkeitä. Rautaparta (2020) myös kirjoittaa artikkelissaan lii- nassa roikkumisen laajentavan hengitystilaa ja lantion sisätilaa. Kätilölehden artikkelissa Rautaparta (2020) toteaa liinassa **roikkumisen syventävän hengitystä ja parantavan hapetusta**, kun rintakehän kohoaminen ja lantion laskeutuminen lisäävät tilaa pallean liikkeelle.

5.1.4 Pystyasentojen hyödyt synnytyksessä

Yläluokka pystyasentojen hyödyt synnytyksessä muodostui alaluokista Pystyasennon vaikutus jak- samiseen, Liinan vaikutus pystyasennossa lihasten rentoutumiseen ja Pystyasennon vaikutus minä- pystyvyyteen.

Pystyasennon vaikutuksesta jaksamiseen Rautaparta (2020) kirjoittaa artikkelissaan sekä kirjas- saan (2021). Artikkelissa hän toteaa liinan hyödyntämisen pystyasennossa vähentävän asentoa yl- läpitävien lihasten toimintaa, synnyttäjän säästävän voimiaan ja jaksamisen pystyssä olemiseen parantuvan, mikä osaltaan edistää synnytyksen kulkua. Rautaparta (2020) painottaa liinan autta- van synnyttäjää lepäilemään pystyasennossa ja säästämään voimia. Kirjassa Rautaparta (2021) to- teaa kankaisen liinan kannattelevan synnyttäjää, jolloin **pystyasennon lihakset pääsevät rentoutu- maan**. Rautaparran (2020) mukaan monet synnyttäjät ovat myös kokeneet pystyasennon vahvistavan tunnetta omasta vaikutusvallasta kipuun ja synnytyksen kulkuun eli **vaikuttavan syn- nyttäjän minäpystyvyyteen**.

5.1.5 Liinan vaikutus kivunlievityksessä

Yläluokka liinan vaikutus kivunlievityksessä koostuu kahdesta alaluokasta Kohdun päältä paino kevenee, mikä helpottaa kipuja ja Liina mahdollistaa erilaisia asentoja, joissa kipu lievittyy ja olo helpottuu.

Rautaparta kirjoittaa niin artikkelissaan (2020) kuin kirjassaan (2021) siitä, miten liinaa hyödyntämällä **kohdun päältä paino kevenee, mikä helpottaa kipuja**. Kirjassaan Rautaparta (2021) tuo esille sen miten liina nostaa synnyttäjän ylävartaloa ja kehon painoa, keventäen painoa kohdun päältä ja näin lievittäen kipua. Kätilölehden artikkelissa Rautaparta (2020) toteaa synnyttäjän pystyvän lisäämään kohdun ympärillä olevaa tilaa roikkumalla liinassa, joka kannattelee ylävartalon painoa. Tämän hän kertoo helpottaneen monella synnyttäjällä supistuskipuja. Rautaparta kirjoittaa artikkelissaan (2020) **liinan mahdollistamista erilaisista asennoista, joissa kipu lievittyy ja olo helpottuu**. Liinassa roikkuminen muun muassa helpottaa kipua mahdollistamalla lantion ja jalkojen monipuolisen liikkeen. Lisäksi Rautaparta (2020) kertoo liinan mahdollistaman pystyasennon lievittävän kipuja. Vastavuoroisesti Rautaparta (2020) tuo esille myös sen, miten parhaimmillaan liinaa hyödyntämällä supistukset voimistuvat, jolloin pystyasennossa on helpompi helpottaa oloa kuin makuulla ollessa.

5.1.6 Liinan vaikutus niin muiden kuin synnyttäjänkin ergonomiaan

Yläluokka liinan vaikutus niin muiden kuin synnyttäjänkin ergonomiaan muodostui kahdesta alaluokasta Liinan vaikutus muiden henkilöiden ergonomiaan ja Liina mahdollistaa synnyttäjälle useita hyviä asentoja.

Rautaparta (2020) kirjoittaa artikkelissa **liinan vaikutuksesta muiden henkilöiden ergonomiaan**. Rautaparran (2020) mukaan kokeneet kätilöt ovat kertoneet, että pystyasennossa synnyttäjä parantaa myös kätilön ergonomiaa. Hän tuo esille sen miten pystyssä olevaa synnyttäjää on helpompi hoitaa, kuten hieroa selkää ja hartioita, tehdä akupunktioita ja kuunnella sydänääniä. Lisäksi Rautaparta (2020) tuo esille liinan hyödyttävän myös tukihenkilöä, sillä se säästää hänen selkäänsä ja vapauttaa kädet hierontaan, kun synnyttäjä roikkuu liinassa kumppanin sijaan. Rautaparta (2020) kirjoittaa artikkelissaan **liinan mahdollistavan synnyttäjälle useita hyviä asentoja**.

Rautaparran (2020) mukaan roikkuva liina parantaa synnytyshuoneen ergonomiaa, auttaen synnyttäjää lepäilemään eri pystyasennoissa.

5.1.7 Liinan psyykinen vaikutus

Yläluokka liinan psyykinen vaikutus muodostui kahdesta alaluokasta Liina luo intiimiä tunnelmaa sekä Liina helpottaa tukihenkilön toimenkuvaa. Artikkelissa Rautaparta (2020) tuo ilmi, miten **liina voi myös luoda intiimiä tunnelmaa** ja tarjota synnyttäjälle yksityisyyttä. Lisäksi Rautaparta (2020) **toteaa liinan auttavan myös tukihenkilöä jaksamaan.**

5.2 Rebozon käytön hyödyt synnytyksessä

Opinnäytetyön tulokset viitaten rebozon käytön hyötyihin synnytyksessä muodostuivat viidestä yläluokasta Rebozon vaikutus rentoutumiseen synnytyksessä, Rebozon vaikutus synnytyksen etenemiseen, Synnytys kivun hallinta rebozo-tekniikalla, Rebozo-tekniikan vaikutus mieleen ja hyvinvointiin ja Rebozon vaikutus synnyttäjän hallinnan tunteeseen ja luonnollisen asennon löytämiseen.

5.2.1 Rebozon vaikutus rentoutumiseen synnytyksessä

Yläluokka rebozon vaikutus rentoutumiseen synnytyksessä koostui kolmesta alaluokasta Liina rentouttaa keskivartalon ja lantion aluetta, Rebozolla voidaan rentouttaa lihaksia ja Erilaiset liikkeet edistävät rentoutumista.

Liina rentouttaa keskivartalon ja lantion aluetta nousi esille Tuunalan, Keskinarkauksen, Niemisen, Järvisen ja Pietikäisen (2020) oppaassa, sekä Itkosen (2016) artikkelissa, Niemisen (2020) kirjassa ja Tandoğan, sekä Oskayn (2024) tutkimuksessa. Tuunalan ym. (2020) mukaan liinan avulla pyritään rentouttamaan kohdun ja lantion alueen jännityksiä. Myös Itkonen (2016) mainitsee, että liinan avulla rentoutetaan kohdun ja lantion alueen jännityksiä. Mort & Nieminen (2020) kirjoittavat, että keinutusliike rentouttaa alaselkää ja lantion lihaksia vähentäen kipua ristiluussa. Mort & Nieminen (2020) lisäävät myös, että liina keventää painontunnetta ja auttaa vatsan, sekä lantion rentoutumisessa. Tandoğan ja Oskayn (2024) tutkimuksessa tiivistettiin, että rebozo rentouttaa.

Rebozolla voidaan rentouttaa lihaksia tuli ilmi Wijyantinin, Sulistyaningsihn, Khasanahn, Marfu'ahnin, Altikanin, ja Fadlilahin (2023) ja Langeland Iversen, Midtgaardn, Ekelin, Hegaard, (2017) tutkimuksissa. Wijyantinin ym. (2023) tutkimuksessa ilmeni, että rebozo rentouttaa kohdun siteiden lihaksia ja lihassäikeitä, jolloin supistuskivut vähenevät. Langeland Iversen ym. (2017) tutkimuksessa nousi esille, että naiset kokivat lantion liikkeiden rentouttavan lihaksia.

Erilaiset liikkeet edistävät rentoutumista nousi esiin Niemisen (2020) kirjassa, sekä Wijyantinin ym. (2023) tutkimuksessa. Mort & Nieminen (2020) kirjoittavat, että raskaana oleva voi rentoutua päästämällä painonsa liinan kannettavaksi, samalla kun avustaja keinuttaa liinaa. Liike rentouttaa tukiligamenteja, vatsalihaksia ja tukee hermostoa. Mort & Nieminen (2020) lisäävät myös, että liinakeinutus rentouttaa odotusaikana ja synnytyksessä supistusten välillä. Mort & Nieminen (2020) jatkavat vielä, että huivihieronta helpottaa supistuksia ja rentouttaa lantion aluetta synnytyksessä. Wijyanti ym. (2023) tutkimuksessa tulee myös ilmi, että rebozo-tekniikan uskotaan rentouttavan raskaana olevia naisia.

5.2.2 Rebozon vaikutus synnytyksen etenemiseen

Yläluokka rebozon vaikutus synnytyksen etenemiseen koostuu kahdesta alaluokasta Rebozon käyttö edistää vauvan laskeutumista synnytyskanavassa sekä korjaa vauvan asentoa ja Rebozo saattaa edesauttaa tilannetta synnytyksen pysähtyessä.

Rebozon käyttö edistää vauvan laskeutumista synnytyskanavassa ilmeni Langeland Iversen ym. (2017), Simanullangin, Panduraganin, Pangaribuanin ja Poddarin (2023) ja Wijyantinin ym. (2023) tutkimuksissa, Tuunalan ym. (2020) oppaassa ja Itkosen (2016) artikkelissa. Langeland Iversen ym. (2017) tutkimuksessa ilmeni, että useimmat naiset kokivat rebozon edistävän synnytystä, viitaten supistusten tiheyteen tai miten vauvan pää laskeutui synnytyskanavassa. Simanullangin ym. (2023) tutkimuksessa nousi esille, että Rebozo-tekniikka nopeutti merkittävästi synnytyksen alkuvaiheen aktiivivaihetta. Simanullangin ym. (2023) tutkimuksessa tuotiin esille myös, että rebozo-keinustekniikka osoittautuu tehokkaaksi sikiön pään laskeutumisessa synnytyksen ensimmäisessä vaiheessa. Wijyantinin ym. (2023) tutkimuksessa tuli puolestaan ilmi, että rebozo laajentaa lantion tilaa, jolloin vauvan laskeutuminen on helpompaa ja synnytys nopeutuu. Lisäksi rebozo-tekniikka auttaa vauvaa löytämään synnytyskanavan. Tuunalan ym. (2020) oppaassa kirjoitettiin, että Liinan avulla voidaan auttaa vauva parhaaseen mahdolliseen asentoon synnytyskanavassa. Puolestaan

Itkonen (2016) kirjoittaa artikkelissaan Rebozo saattaa vaikuttaa vauvan asentoon ja etenemiseen synnytyskanavassa. Hän lisää myös, että rebozo korjaa vauvan asentoa kohdussa. **Rebozo saattaa edesauttaa tilannetta synnytyksen pysähtyessä** ilmenee Itkosen (2016) artikkelissa. Itkonen (2016) kirjoittaa, että rebozon avulla voidaan rentouttaa synnyttäjää ja on myös mahdollisesti hyvä keino kokeilla, jos synnytyksen eteneminen pysähtyy.

5.2.3 Synnytyskipun hallinta rebozo-tekniikalla

Yläluokka synnytyskipun hallinta rebozo-tekniikalla muodostui yhdestä alaluokasta, joka on Synnytyskipun hallinta rebozo-tekniikalla. **Synnytyskipun hallinta rebozo-tekniikalla** nousi esille Langeland Iversen ym. (2017), Wijayantin ym. (2023) ja Tandoğan & Oskayn (2024) tutkimuksissa, Niemisen (2020) kirjassa, Itkosen (2016) artikkelissa ja Cohenin & Thomasin (2015) tutkimuksessa. Langeland Iversen ym. (2017) tutkimuksessa tuli ilmi, että rebozo vähensi lääkkeellistä kivunlievityksen tarvetta. Wijayantin ym. (2023) tutkimuksessa nousi esille, että rebozo-tekniikka vähentää myös synnytyskipuja monisyntyttäjä naisilla. Tandoğan & Oskayn (2024) tutkimuksessa ilmenee, että rebozo-tekniikka voi auttaa vähentämään synnytyskipuja ja edistää sujuvaa synnytystä. Tandoğan & Oskayn (2024) lisäävät myös, että rebozo-tekniikka paransi kipujen hallintaa ja synnytyskokemusta. Tämän lisäksi Tandoğan & Oskayn (2024) tutkimuksessa ilmeni myös, että rebozo-tekniikka lievittää synnytyskipuja ja rentouttaa, kun huivi puristaa tiukasti synnyttäjän kehoa synnytyksen aikana. Lopuksi Tandoğan & Oskayn (2024) tutkimuksessa tuli yhteenvedona, että rebozo-tekniikka lievittää kipua. Mort & Nieminen (2020) kirjoittavat, että roikkuminen helpottaa synnytyksessä, kun lantio laskeutuu ja lisää tilaa hengitykselle, vähentäen kipua ja tutkien lantion liikkeitä. Puolestaan Itkonen (2016) tuo ilmi, että rebozo lievittää kohdun repäisykipuja. Cohenin & Thomasin (2015) tutkimuksessa tuli lisäksi esille, että rebozo-tekniikan avulla selkään kohdistuva paine ja kipu ovat vähentyneet, ja supistusten välillä tuntuu helpotusta.

5.2.4 Rebozo-tekniikan vaikutus mieleen ja hyvinvointiin

Yläluokka rebozo-tekniikan vaikutus mieleen ja hyvinvointiin koostuu kolmesta alaluokasta Synnytyskipun emotionaalinen tuki, Stressin ja ahdistuksen väheneminen rebozon avulla sekä Rebozon tuomat positiiviset tunteet.

Synnytyksen emotionaalinen tuki nousi esille Langeland Iversen ym. (2017) tutkimuksessa. Langeland Iversen ym. (2017) tutkimuksessa ilmeni, että rebozo- tekniikka sai naiset tuntemaan, että kättilö välitti heidän hyvinvoinnistaan. Tämän lisäksi Langeland Iversen ym. (2017) tutkimuksessa jatkettiin, että se auttoi tuntemaan, ettei synnytystä käyty yksin ja toi mielenrauhan. Langeland Iversen ym. (2017) tutkimuksessa tuli esille myös, että silloin, kun kumppanit tekivät rebozo-tekniikan, naiset kokivat sen tärkeäksi, koska luotettu henkilö oli mukana. Lopuksi tutkimuksessa ilmeni, että naiset kokivat kumppaninsa ja kättilön osallistuvan aktiivisesti synnytykseen, mikä herätti tiimityön ja yhteistyön tunteita (Langeland Iversen ym. 2017).

Stressin ja ahdistuksen väheneminen rebozon avulla nousi esiin. Tandoğan & Oskayn (2024) tutkimuksessa. Tandoğan & Oskayn (2024) tutkimuksessa tuli esille, että rebozo teki äideistä rennompia, vähemmän ahdistuneita ja positiivisesti valmistautuneita synnytykseen. Tämän lisäksi Rebozo-tekniikka auttaa naisia nauttimaan synnytyksestä enemmän, vähentäen stressiä ja ahdistusta sekä tukemalla synnyttäjää tässä vaiheessa (Tandoğan & Oskayn 2024).

Rebozon tuomat positiiviset tunteet tuli ilmi Langeland Iversen ym. (2017) ja Tandoğan & Oskayn (2024) tutkimuksissa. Langeland Iversen ym. (2017) tutkimuksessa nousi esille, että rebozo auttoi poistamaan ristiriidan kehon tuntemusten ja synnytysvaiheen välillä, esimerkiksi varhaista ponnistustarvetta ennen kohdunsuun täydellistä avautumista. Lisäksi naiset kuvailivat rebozo-tekniikkaa nautinnolliseksi ja hauskaksi osaksi synnytystä. Tutkimuksessa tuli myös ilmi, että naiset kokivat rebozon viihdyttäväksi (Langeland Iversen ym. 2017.) Puolestaan Tandoğan & Oskayn (2024) tutkimuksessa nousi esille, että rebozo-menetelmä on turvallinen tapa lievittää epämukavuutta synnytyksessä, edistäen tätä luonnollista prosessia ja vahvistaen positiivisia tunteita synnyttämisestä. Tandoğan & Oskayn (2024) tutkimuksessa kävi ilmi myös, että rebozo-tekniikkaa käyttävät naiset kokevat vähemmän kipua ja osallistuvat positiiviseen synnytyskokemukseen. Lopuksi tutkimuksessa ilmeni, että rebozo tuo positiivisen synnytyskokemuksen, mikä tuki myös Langeland Iversen ym. (2017) tutkimusta (Tandoğan & Oskayn 2024).

5.2.5 Rebozon vaikutus synnyttäjän hallinnan tunteeseen ja luonnollisen asennon löytämiseen

Yläluokka Rebozon vaikutus synnyttäjän hallinnan tunteeseen ja luonnollisen asennon löytämiseen muodostuu yhdestä alaluokasta, joka on Rebozon vaikutus synnyttäjän hallinnan tunteeseen

ja luonnollisen asennon löytämiseen. **Rebozon vaikutus synnyttäjän hallinnan tunteeseen ja luonnollisen asennon löytämiseen** tuli ilmi Langeland Iversen ym. (2017), sekä Tandoğan & Oskayn (2024) tutkimuksissa. Langeland Iversen ym. (2017) tutkimuksessa tuli esille, että rebozo nähtiin terveellisenä ja luonnollisena vaihtoehtona. Myös Tandoğan & Oskayn (2024) tutkimuksessa ilmeni, että rebozon avulla äidit ovat kokeneet saaneensa lisää hallintaa synnytyksen aikana, mikä auttoi heitä ottamaan luonnollisen asennon.

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyössä kerättiin tietoa joogaliinan sekä rebozo- liinan käytön hyödyistä synnytyksessä. Tavoitteena oli, että terveydenhuollon ammattilaiset voivat hyödyntää kerättyä tietoa joogaliinan sekä rebozon käytöstä kivunlievityksessä ja rentoutumisessa synnytyksen aikana. Lisäksi synnyttäjät voivat hyödyntää tutkimustuloksia valmistautuessaan synnytykseen.

6.1.1 Joogaliinan käytön hyödyt synnytyksessä

Joogaliinan käytön hyödyistä synnytyksessä löytyi niukasti niin suomalaisia kuin kansainvälisiä tutkimuksia. Löydettyjen lähteiden tuloksista kävi ilmi, että joogaliinan hyödyntäminen synnytyksessä edistää vauvan kulkeutumista synnytyskanavassa. Rautaparran (2020) mukaan liinaa hyödyntämällä lantion liitokset löystyvät, minkä seurauksena lantion tila kasvaa ja osaltaan helpottaa vauvan kulkua eteenpäin synnytyskanavassa. Rautaparran (2020) mukaan lantion sisätila voi laajeta liinaa käyttämällä jopa yli 10 %. Rautaparta (2020) tuo artikkelissaan esille myös lantion liikuttamisen merkityksen. Liinan kannatellessa synnyttäjää kädet ja lantiot saa vapaasti liikkua, mikä mahdollistaa vauvan pään kiertymisen lantiokanavassa ja näin edistää vauvan kulkeutumista synnytyskanavassa. Joogaliinan mahdollistama pystyasento lisää myös lantion liikuttamisen mahdollistamista, mikä osaltaan rentouttaa lantionrenkaan liitoksia.

Liinan kannatteleva vaikutus lisää synnyttäjän rentoutumista ja tästä syystä myös säästää voimia. Rautaparran artikkelissa (2020) sekä kirjassa (2021) tuodaan esille sitä, miten roikkuminen sekä liinaan tukeutuminen rentouttaa synnyttäjää. Rautaparta (2021) kuvailee miten kankaisessa liinassa roikkuminen rentouttaa synnyttäjää, kun liina kannattelee suuren osan kehon painosta. Ke-

hon painon keveneminen säästää synnyttäjän voimia. Rautaparta (2020) lisää myös, että liinan keventäessä kehon painoa, helpottaa se synnyttäjän rentoutumista supistusten välillä. Kuitenkin synnyttäjä voi tukeutua liinaan ponnistusvaiheessakin konttausasennossa niin, että lantio pääsee rentoutumaan. Rautaparran (2020) mukaan liinan käyttö ei vaadi synnyttäjältä aktiivista toimintaa, joten synnyttäjä voi lepäillä rauhassa liinan kannattelemana. Tämä saattaa mahdollistaa jopa torkkumisen.

Tuloksissa korostui myös joogaliinan käytön hyödyt hengitykseen liittyen. Rautaparta (2021) tuo esille, miten roikkuminen liinassa luo tilaa hengitykselle. Se vapauttaa tilaa sisäelimille sekä rintakehän ja lantion välille. Tällöin pallea pääsee liikkumaan vapaammin. Mortin ja Niemisen (2020) mukaan hengitys helpottuu, kun lantio laskeutuu, tämän seurauksena kivut ja lantion liikuttaminen helpottuu. Artikkelissaan Rautaparta (2020) tuo myös esille roikkumisen merkityksen lantion sisätilan sekä hengitystilan laajenemiseen. Hän kirjoittaa myös, että roikkuminen liinassa syventää hengitystä ja parantaa hapetusta, sillä roikkuessa rintakehä pääsee vapaammin kohoamaan ja lantion laskeutuminen antaa tilaa pallean liikkeelle.

Rautaparta kirjoittaa niin artikkelissaan (2020) kuin kirjassaan (2021) pystyasennon hyödyistä synnytyksessä. Rautaparta (2020) toteaa liinan auttavan synnyttäjää lepäilemään pystyasennossa. Lisäksi hän kirjoittaa liinan mahdollistavan asentoa ylläpitävien lihasten toiminnan vähenemisen pystyasennossa ja näin säästämään näin voimiaan. Synnytyksen etenemiselle on edullista, että synnyttäjä jaksaisi olla mahdollisimman paljon pystyasennossa. Rautaparta (2021) tuo myös kirjaan esille kankaisen liinan vaikutuksen lihasten rentoutumiseen pystyssä ollessa. Artikkelissa Rautaparta (2020) kirjoittaa rentoutumisen lisäksi joogaliinan vaikutuksesta synnyttäjän minäpystyvyyteen. Hänen mukaansa monet synnyttäjät ovat kokeneet pystyasennon vahvistavan tunnetta omasta vaikutusvallasta kipuun ja synnytyksen etenemiseen ja kulkuun.

Kivunlievityksessä joogaliina on hyödyllinen apuväline. Rautaparran (2020) mukaan monen synnyttäjän supistuskivut ovat helpottaneet joogaliinassa roikkuessa. Tällöin kohdun ympärillä oleva tila kasvaa ja liina kannattelee ylävartalon painoa. Myös kirjassa Rautaparta (2021) toteaa liinan nostattavan ylävartaloa ja kehon painoa, minkä seurauksen kohdun päältä paino hellittää ja kivut helpottuvat. Kipuja voi lievittää erilaiset asennot, jotka saattavat helpottaa synnyttäjän oloa. Rautaparta (2020) tuo esille liinassa roikkumisen mahdollistavan lantion ja jalkojen monipuolisen

liikkeen. Lisäksi liinan avulla pystyasennossa ollessa kivut voivat helpottua tai ainakin pystyssä ollessa on helpompi helpottaa omaa oloa kuin makuulla.

Liinan mahdollistaessa erilaisia asentoja on hyvä huomioida myös sen ergonominen merkitys. Rautaparta (2020) kirjoittaa kokeneiden kätilöiden kertoneen, että synnyttäjää on helpompi hoitaa pystyasennossa ja näin parantaa myös kätilön ergonomiaa. Liina mahdollistaa synnyttäjälle kevyemmän pystyasennon, joten tällöin sen vaikutus muiden kuin synnyttäjänkin ergonomiaan on merkittävä. Pystyssä olevalle synnyttäjälle on helpompi tehdä akupunktiota, hieroa selkää ja hartioita sekä kuunnella sydänääniä kuin makaavalle potilaalle. Liinaan nojatessa synnyttäjän ei tarvitse nojata tukihenkilöön, jolloin tukihenkilön kädet ovat vapaana esimerkiksi hierontaan. Tällöin tukihenkilön selkä säästyy rasitukselta. Yleisesti Rautaparta (2020) toteaa joogaliinan parantavan synnytyshuoneen ergonomiaa.

Joogaliinaan liittyy myös psyykinen vaikutus. Rautaparran (2020) mukaan liina voi luoda intiimiä tunnelmaa synnytyksen keskelle. Se antaa synnyttäjälle mahdollisuuden yksityisyyteen. Liinan ole-massaolo voi myös auttaa tukihenkilöä jaksamaan niin henkisesti kuin fyysisestikin.

6.1.2 Rebozon käytön hyödyt synnytyksessä

Rebozon käytön hyödyistä synnytyksessä löytyi vähän tutkimustietoa. Siitä löytyi enemmän kansainvälisiä tutkimuksia, kuin suomenkielisiä. Opinnäytetyön tuloksista nousi esille, että rebozolla on paljon positiivisia vaikutuksia synnyttäjän sekä fyysiseen että psyykkiseen vointiin. Rebozolla on rentouttava vaikutus keskivartalon ja lantion alueelle (Tuunala ym. 2020; Itkonen 2016; Mort & Nieminen 2020; Tandoğa & Oskay 2024). Tuunalan ym. (2020) ja Itkosen (2016) mukaan liinan avulla voidaan rentouttaa kohdun ja lantion alueen jännityksiä. Mort ja Nieminen (2020) lisää myös, että liina keventää painontunnetta, sekä liinalla tehtävä keinutusliike lisää rentoutuneisuutta keskivartalon ja lantion alueella. Tämän lisäksi rebozo rentouttaa myös lihaksia lantion liikkeen vaikutuksesta (Wijayantin ym. (2023); Langeland Iversen ym. (2017)). Rebozon avulla voidaan suorittaa erilaisia tekniikoita, jotka rentouttavat ja tukevat synnyttäjää. Liinan avulla voidaan kei-nuttaa, hieroa ja kannatella synnyttäjää. (Mort & Nieminen 2020; Wijayantin ym. 2023.)

Rentouttavan vaikutuksen lisäksi, rebozo vaikuttaa myös synnytyksen etenemiseen. Langeland Iversen ym. (2017) mukaan useimmat naiset kokivat rebozon edistävän synnytystä, vaikuttamalla

supistusten tiheyteen ja vauvan liikkumisella synnytyskanavassa. Simanullangin ym. (2023) tutkimuksessa korostettiin, että rebozo tekniikka nopeutti merkittävästi synnytyksen alkuvaiheen aktiivivaihetta ja osoittautui tehokkaaksi sikiön pään laskeutumisessa synnytyksen ensimmäisessä vaiheessa. Wijayantinin ym. (2023) mukaan rebozo laajentaa lantion tilaa, mikä helpottaa vauvan laskeutumista synnytyskanavassa. Myös Tuunalan ym. (2020) ja Itkosen (2016) tekstissä korostetaan rebozon käytön hyötyjä synnytyksen etenemiseen korjaamalla vauvan asentoa ja siten edistämällä etenemistä synnytyskanavassa. Itkosen (2016) mukaan rebozoa kannattaa myös kokeilla, jos synnytyksen eteneminen pysähtyy.

Rebozo-tekniikkaa voidaan hyödyntää myös synnytyskivun hallinnassa. Langeland Iversen ym. (2017) mukaan rebozo vähensi lääkkeellistä kivunlievityksen tarvetta. Mort & Nieminen (2020) mukaan roikkuminen helpottaa synnytyksessä, koska lantio laskeutuu ja lisää tilaa hengitykselle, vähentäen kipua ja tukien lantion liikkeitä. Myös Cohen & Thomas (2015) tutkimuksessa nousi esille, että rebozo-tekniikan avulla selkään kohdistuva paine ja kipu vähenee. Tandoğan & Oskayn (2024) tutkimuksessa korostetaan, että rebozo-tekniikan avulla voidaan paremmin hallita synnytyskipuja ja parantaa siten synnytyskokemusta.

Opinnäytetyön tuloksista nousi esille vahvasti rebozon käytön tuomat positiiviset vaikutukset synnyttäjän mieleen ja hyvinvointiin. Rebozo toi synnyttäjän, kumppanin ja kättilön yhteen. Se auttoi synnyttäjää tuntemaan, että synnytystä ei käyty läpi yksin ja kättilö välitti heidän hyvinvoinnistaan. Synnyttäjät kokivat tärkeäksi, että kumppanit osallistuivat rebozo-tekniikan käyttöön, koska silloin luotettava henkilö oli osana tätä prosessia. Tämä herätti tiimityön ja yhteistyön tunteita. (Langeland Iversen ym. 2017.) Tandoğan & Oskayn (2024) mukaan rebozo vähentää ahdistusta ja stressiä, valmistuen positiivisesti synnytykseen. Synnyttäjät kokivat rebozon hauskaksi ja viihdyttäväksi osaksi synnytystä. He myös kuvasivat, että rebozo auttoi poistamaan ristiriidan kehontuntemusten ja synnytysvaiheen välillä. (Langeland Iversen ym. 2017.) Tandoğan & Oskayn (2024) tutkimus korostaa, että rebozo tuo positiivisen synnytyskokemuksen ja se on turvallinen tapa lievittää epämu-kavuutta synnytyksessä, edistämällä luonnollista prosessia.

Rebozon avulla synnyttäjät ovat kokeneet saaneensa lisää hallinnan tunnetta synnytyksen aikana. Tämä on auttanut heitä ottamaan luonnollisen asennon. Synnyttäjät näkevät rebozon terveellisenä ja luonnollisena vaihtoehtona. (Langeland Iversen ym. 2017; Tandoğan & Oskayn 2024.)

6.1.3 Opinnäytetyön eettisyys

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkimuksessa tulee noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta sekä tarkkuutta itse tutkimustyössä, tiedon tallentamisessa, esittämisessä sekä tulosten arvioinnissa. Tutkimuksessa tulee käyttää eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Jokainen tutkija sekä tutkimusryhmän jäsen on vastuussa näiden käytäntöjen noudattamisesta. Hyvän tieteellisen käytännön vastaista toimintaa on epäeettinen ja epärehellinen toiminta. Näitä ovat sepittäminen, havaintojen vääristäminen, plagiointi sekä anastaminen. Näistä tulee ilmoittaa tutkimuseettiselle neuvottelukunnalle, sillä hyvien tieteellisen käytäntöjen loukkaaminen saattaa vahingoittaa tai jopa mitätöidä tehdyn tutkimuksen tuloksia ja luotettavuutta sekä loukkaa hyvää tieteellistä käytäntöä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–9.)

Tässä opinnäytetyössä on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Tiedonhankinta- ja raportointimenetelmät on toteutettu Jyväskylän ammattikorkeakoulun teettämien ohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyötä kirjoittaessa tekijät ovat noudattaneet huolellisuutta, rehellisyyttä sekä tarkkuutta. Tiedonhankinnassa toimittiin eettisesti kestävästi ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti. Lähteinä käytetyt aineistot on merkattu opinnäytetyön loppuun sekä niihin on viitattu asianmukaisesti, mikä tekee opinnäytetyön tekstistä läpinäkyvän. Lähteisiin asianmukaisesti viittaaminen osoittaa myös kunnioitusta muita tutkijoita ja heidän töitään kohtaan, mikä on hyvän tieteellisen käytännön mukaista ja toteutuu tässä opinnäytetyössä (Salonen 2015). Tämä on eettisestä näkökulmasta katsoen tärkeää, jotta työn tehneet saavat siitä myös kunnian. Opinnäytetyö on julkaistu thesus.fi sivustolla. Saloheimon (2015) mukaan tutkimustulosten julkaiseminen on eettistä toimintaa, joten julkaiseminen on tämän vuoksi myös oleellista. Opinnäytetyön aiheesta on vielä aika heikosti tutkittua tietoa. Tästä syystä tarve aiheen tutkimiselle ja opinnäytetyön kirjoittamiselle on ajankohtainen.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Tähän opinnäytetyöhön valikoitui tutkimusmenetelmäksi integroiva kirjallisuuskatsaus. Luotettavuuden arviointi on olennainen osa tutkimusta, sillä tieteellisen tutkimuksen tulee noudattaa tiettyjä normeja ja arvoja (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Luotettavuutta voidaan lisätä siten, että tutkimusprosessi etenee johdonmukaisesti ja läpinäkyvästi tutkimuskysymyksistä johtopäätöksiin. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 295–298.)

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä, tarkoitusta sekä tavoitetta mietittiin tarkkaan. Tutkimuskysymykset esitettiin selkeästi ja niiden perustelut on kuvattu huolellisesti. Hakusanat ja hakulausekkeet on ilmaistu todenmukaisesti ja selkeästi. Luotettavuuden arvioinnin kannalta on olennaista perustella valitut aineistot, sillä luotettavuus heikkenee, jos käytettyjä aineistoja ei ole raportoitu. (Kangasniemi ja muut 2013, 295–298.) Aineistojen tiedonhaku on kuvattu taulukossa 2 ja se on myös johdonmukaisesti kirjoitettu auki tekstin muotoon lisäten läpinäkyvyyttä. Tähän opinnäytetyöhön valikoidut aineistot löytyvät taulukosta 4.3.

Opinnäytetyön aineistohakuprosessi suoritettiin huomioiden asetetut sisäänottokriteerit. Sisäänottokriteerit kuvataan erikseen taulukossa 1. Tässä opinnäytetyössä aineistojen sisäänottokriteerit ovat, että ne ovat julkaistu vuosien 2014–2024 välisenä aikana, ja ne voivat olla joko suomen- tai englanninkielisiä. Lisäksi aineistojen on oltava JAMK:n opiskelijoiden saatavilla ja löydettävissä koko teksteinä. Aineistojen on myös vastattava opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineiston kokoamisessa keskeisintä on aikaisemman tutkimuksen sisällöllinen valinta (Kangasniemi ja muut 2013, 295–298).

Opinnäytetyön hakuprosessiin on kirjattu kaikki tiedonhaun vaiheet ja ne löytyvät taulukosta 2. Hakutulosten rajauksia on asetettu niin, että tutkimustieto on ajankohtaista ja vastaa parhaiten opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Opinnäytetyön aineistoksi hyväksytyt tutkimukset kuvataan taulukossa 3. Opinnäytetyön aineisto on rajattu englannin- ja suomenkielisiin materiaaleihin luetun tekstin ymmärtämisen sujuvuuden vuoksi. Tietokannoista aineistohakua suoritettiin suomeksi sekä englanniksi. Opinnäytetyön aineistohakuprosessin luotettavuutta lisää parityö, sillä opinnäytetyöhön on valikoitu englanninkielisiä artikkeleita. Tuloksissa käytetyistä tutkimuksista puolet oli kansainvälisiä, sillä suomalaisia tutkimuksia löytyi huonosti eikä löydetyt vastanneet tutkimuskysymyksiin. Kansainvälisten aineistojen vuoksi kääntämisessä englannista suomeksi hyödynnettiin MOT-kielikonetta. Artikkeleiden suomentaminen oikeaoppisesti tapahtuu kahden henkilön toimesta, mikä vähentää käännösvirheiden riskiä. Kääntämisen jälkeen suomennoksia vertailtiin ja luotiin pelkistykset. Pelkistyksessä oli tärkeää huomioida, ettei alkuperäinen asiayhteys katoa tai muutu, sillä Kyngäksen ja Vanhasen (1999, 8) mukaan se on tutkijan tehtävä. Kääntäminen vaikeutti pelkistämistä, sillä kääntäessä täytyi ottaa huomioon lauseiden muotoilu. Opinnäytetyössä lähde aineistoiksi löydettiin kuitenkin hyvin suomalaisia artikkeleita.

Tutkimuksessa on huomioitu myös kulttuuri. Opinnäytetyöhön valikoitui viisi kansainvälistä artikkelia, jotka ovat toteutettu Tanskassa, Malesiassa, Turkissa, Yhdysvalloissa ja Indonesiassa. Vähäisen tutkimustiedon vuoksi, opinnäytetyöhön valikoitui mukaan myös nämä aineistot, jotka eivät vastaa länsimaalaista kulttuuria, saadaksemme useamman aineiston vastaamaan tutkimuskysymyksiin.

Ennen aineistojen katsauksen aloittamista, on hyvä tiedostaa tutkijoiden mahdolliset ennako-oletukset. Tällä voidaan varmistaa, että aineistosta peräisin oleva tieto on mahdollisimman objektiivista. (Niela-Vilen & Hamari 2016, 24.) Opinnäytetyön tekijöillä ei ole aikaisempaa tai omakohtaista kokemusta joogaliinan käytöstä, joten tulkitsemisessa pyrittiin tietoisesti välttämään subjektiivista näkökulmaa aiheesta. On kuitenkin hyvä muistaa, ettei tämä opinnäytetyö sisällä täysin absoluuttista tai objektiivista tietoa. Tämä on kahden opinnäytetyöntekijän tekemä tutkimus tietyistä lähteistä. Jonkun muun tekijän on mahdollista tehdä sisällöltään erilainen opinnäytetyö samoista lähteistä ja menetelmistä huolimatta. (Saaranen- Kauppinen & Puustniekka n.d.)

Opinnäytetyössä on käytetty suositeltavia lähteitä, joita ovat muun muassa tieteelliset ja ammatilliset julkaisut, jotka sisältävät tutkimustietoa ja alan keskeisiä perustietoja, kuten tilastoja ja standardeja (LAB informaatiolukutaidon perusteet.) Lähteen julkaisija ja julkaisu toimivat luotettavuuden ja laadun valvojana. Luotettavuuden arviointiin otetaan huomioon kirjoittaja, ajankohtaisuus, tarkoitus, sponsorointi ja evidenssi. (LAB informaatiolukutaidon perusteet.) Tässä opinnäytetyössä on harjoitettu lähdekriittisyyttä ja siten pyritty minimalisoimaan epäluotettavat lähteet edellä mainittujen seikkojen perusteella.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimus aiheet

Johtopäätöksenä voidaan todeta seuraavaa:

- Joogaliinan sekä rebozo-liinan merkitys lantion rentoutumisessa sekä vauvan kulkeutumisessa synnytyskanavassa eteenpäin on suuri. Liinat mahdollistavat vauvan asennon korjaamisen sekä synnytyksen sujuvan etenemisen. Lantion liitoksien rentoutuminen ja näin lantion laajeneminen nopeuttaa synnytystä erityisesti synnytyksen alussa.

- Erilaisin joogaliina ja rebozo menetelmin pystytään helpottamaan synnyttäjän oloa fyysisesti. Liinassa roikkuminen luo tilaa hengitykselle, antaen pallealle enemmän tilaa liikkuu. Näin se helpottaa ja syventää hengitystä. Samalla liinaan nojatessa tai tässä roikkuessa ylävartalon paino kevenee ja tila kohdun ympärillä kasvaa. Monella synnyttäjällä nämä eri tekniikat helpottavat synnytyskipuja. Rebozo- tekniikalla on huomattu olevan vaikutuksia erityisesti kohdun repäisykipujen helpotukseen.
- Liinan käyttö synnytyksessä on yhteydessä parempaan synnytyskokemukseen. Liinan käytön psyykkisiä hyötyjä on esimerkiksi ahdistuneisuuden ja stressin väheneminen. Lisäksi monet synnyttäjät ovat kokeneet liinan luovan intiimiä tunnelmaa ja kasvattanut minäpystyvyyden tunteita. Käytännössä jooga- sekä rebozo- liinan hyödyntäminen on auttanut synnyttäjiä nauttimaan synnytyksestä. Monet synnyttäjät ovat myös kertoneen hallinnan tunteen lisääntyneen liinaa käyttäessä.
- Kummankin liinan hyödyntäminen rentouttaa synnyttäjää synnytyksen eri vaiheissa. Liinassa roikkuminen, tähän nojaaminen tai tässä eri liikkeiden tekeminen rentouttaa synnyttäjän oloa sekä lihaksia ja näin säästää synnyttäjän voimia loppu synnytykseen. Rebozo-tekniikkana liinakeinutus on koettu toimivana rentoutusmenetelmänä.
- Liinan olemassaolo parantaa synnytyssalin ergonomiaa. Se auttaa synnyttäjää löytämään hyviä asentoja, mutta auttaa myös tukihenkilöä sekä kättilöä. Joogaliina mahdollistaa synnyttäjälle levollisen pystyasennon, jossa kättilöiden on helpompi hoitaa synnyttäjää. Tukihenkilön kädet vapautuvat esimerkiksi hieromaan synnyttäjän selkää, kun synnyttäjä nojaa liinaan eikä tukihenkilöön.
- Joogaliinan ja rebozo- liinan käyttö tukee raskauden etenemistä ja synnytystä. Tämän vuoksi olisi tärkeää, että tietoisuutta liinojen hyödyistä lisättäisiin niin synnyttäjille kuin ammattihenkilökunnallekin. Erityisesti kättilöiden ohjauksen tukemisella sekä tietoisuuden lisäämisen seurauksena voitaisiin tehostaa liinojen käyttöä synnytyssalissa ja tällä tavoin parantaa synnyttäjien synnytyskokemusta.

Jatkotutkimusehdotuksena joogaliinan sekä rebozo- liinan käytön hyödyistä synnytyksessä voisi tehdä suomalaisia tutkimuksia. Aiheesta löytyi niukasti tutkimuksia, joten tarve tutkimuksille olisi ihan aiheellinen. Tällöin kohderyhmään kuuluvat eli raskaana olevat sekä synnyttäjät pystyisivät hyödyntämään tietoa ja näin valmistautua synnytykseen. Tutkimustiedon saaminen olisi varmasti merkittävää myös alan ammattilaisille. Mitä enemmän aiheesta olisi tietoa, sitä paremmin joogaliinaa sekä rebozoa pystyttäisiin hyödyntämään synnyttäjien hoitamisessa ja avustamisessa.

Lähteet

Comfort measures during labor and delivery: Non-pharmacological methods. n.d. Newton-Wellesley Hospital. Viitattu 6.11.2024. <https://www.nwh.org/patient-guides-and-forms/maternity-guide/maternity-chapter-3/comfort-measures-during-labor-and-delivery-non-pharmacological-methods>

Chan, J., Natekan, A. & Koren, G. 2014. Hot yoga and pregnancy. Fitness and hyperthermia. Canadian Family Physician. Viitattu 5.9.2024. <https://www.cfp.ca/content/cfp/60/1/41.full.pdf>

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. Hoitotiede. 34 (4), 215–225. Viitattu 20.9.2024. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987/78028>

Langeland Iversen, M., Midtgaard, J., Ekelin, M. & Hegaard, H-K. 2017. Danish women's experiences of the rebozo technique during labour: A qualitative explorative study. Sciencedirect. Volume 11. 79-85. Viitattu 10.10.2024. <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.jamk.fi:2443/science/article/pii/S1877575616301732?via%3Dihub>

Itkonen, E. 2016. Rebozo apuna raskausaikana ja synnytyksessä. Jaga.fi. Viitattu 18.10.2024. [Rebozo apuna raskausaikana ja synnytyksessä - Kätilö, terveydenhoitaja Eeva Itkonen \(jaga.fi\)](https://jaga.fi/rebozo-apuna-raskausaikana-ja-synnytyksessa)

Joogasta on hyötyä alaselkäkipuun. n.d. Selkäliitto ry. Viitattu 9.9.2024. <https://selkakanava.fi/harjoitusohjeet/loyda-liikuntalajisi/joogasta-on-hyotya-alaselkakipuun>

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.9.2024.

Kangasniemi, M., Utriainen, k., Ahonen, S.-M., Pietilä, A.M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede. 25 (4), 291–301. Viitattu 21.9.2024. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede Vol. 11. no 1/-99. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopiston peda.net- sivusto. Viitattu 24.11.2024. <https://peda.net/jyu/okl/ko/tutkielmaopinnot-aine-ja-syventavissa-opinnoissa/ktka2010-laadulliset-tutkimusmenetelmat/klt/vuoden-2023-toteutus/djm/demo-3/materiaalit/kvsa>

LAB informaatiolukutaidon perusteet. 2020. LUT Academic Library. Viitattu 2.10.2024. <https://libguides.lut.fi/c.php?g=677960&p=4831305>

Linnankivi, H. 2013. Joogassa on eroja. Terve.fi. Viitattu 3.9.2024. <https://www.terve.fi/artikkelit/joogassa-on-eroja>

- Mietola-Koivisto, T. 2016. Synnytyksen ponnistusvaiheen hoidon käytännöt. Turun yliopiston julkaisuja. Väitöskirja. Viitattu 22.8.2024. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/356064/Levaniemi_Juhola_opinnaytetyo.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Mort, M & Nieminen, H-M. 2020. Joogaa raskausaikaan. Helsinki. Viitattu 4.9.2024
- Niela-Vilen, H. & Hamari, L. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Toim. Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Sarja A73. 2. korjattu painos. Turku: Grano Oy.
- Parasympathetic Nervous System (PSNS). n.d. Cleveland Clinic. Viitattu 6.11.2024. <https://my.clevelandclinic.org/health/body/23266-parasympathetic-nervous-system-psns>
- Paananen, U., Pietiläinen, S., Raussi-Lehto, E & Äimälä, A-M. 2015. Kätilötyö – Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. 6.uud. p. Keuruu: Otava Oy. Viitattu 28.9.2024.
- Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma. n.d. Mielenterveystalo.fi. Viitattu 18.10.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/raskaus-ja-vauva-ajan-mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/8-rentoutusharjoituksia>
- Rautaparta, M. 2021. Synnytyksen liike ja rytmi – opas synnyttämisen matkalle. Basam Books. EU. Viitattu 18.10.2024.
- Rautaparta, M. 2020. Kätilölehti. Painos 7. Suomen kätilöliitto. Viitattu 5.9.2024.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV- menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen verkkoarkisto. Viitattu 21.9.2024. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3.html
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Koodaus. KvaliMOTV- menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen verkkoarkisto. Viitattu 18.10.2024. [KvaliMOTV - 7.2.2 Koodaus \(tuni.fi\)](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3.html)
- Saisto, T. 2024. A. Synnytyksen toinen vaihe eli ponnistusvaihe. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 17.10.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01375>
- Saisto, T. 2024. B. Synnytyksen kolmas vaihe eli jälkeisvaihe. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 17.10.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01376>
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallinto-tieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Vaasa: Vaasan yliopisto. Viitattu 31.8.2024. https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Saloheimo, P. 2015. Tulosten julkaiseminen on eettinen kysymys. Julkaisussa: Kliinisen tutkimuksen etiikka. Toim. Keränen, P. & Pasternack, A. Helsinki: Duodecim. Viitattu 2.11.2024. <https://janet.finna.fi/Record/jamk.993194204806251?sid=4859137135>

Sariola, A-P., Nuutila, M., Sainio, S., Saisto, T. & Tiitinen, A. 2014. Odottavan äidin käsikirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 5.9.2024.

Sarvela, J & Väänänen, A. 2022. Synnytyskipu – anestesia­lääkärin opas potilaalle. Lääkäri­kirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 30.8.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00904#s5>

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Toim. Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja. Sarja A73. 2. korjattu painos. Turku: Grano Oy.

Tehdään synnytyksestä positiivinen kokemus. 2024. World Health Organization. Viitattu 24.10.2024. <https://www.who.int/activities/making-childbirth-a-positive-experience>

Tietokantoja. N.d. Janet.finna.fi. Jyväskylän ammattikorkeakoulun verkkokirjasto. Viitattu 19.9.2024. <https://janet.finna.fi/Browse/Database>

Tiitinen, A. 2023a. Normaali synnytys. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 19.8.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00160>

Tiitinen, A. 2023b. Synnytys­kivun hoito. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 25.8.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00883>

Tihtonen, K & Virtanen, A. 2023. Synnytys. Lääkärin käsikirja. Duodecim. Terveysportti. Viitattu 22.8. 2024. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt01377>

Tuomi, J & Äimälä, A-M. 2017. Viisaat valinnat- terveenä raskaaksi, hyvä synnytys. Tampereen ammattikorkeakoulu julkaisuja. Sarja A. Tutkimuksia 22. Viitattu 18.10.2024. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/504699/Viisaat_Valinnat-netti.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2017. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos. Kustantamo: Tammi. Viitattu 20.9.2024.

Tuunala, J., Keskinarkaus, S., Niemi, N., Järvinen, L. & Pietikäinen, J. 2020. Kivunlievitysopas. Lapin hyvinvointialue. Viitattu 30.8.2024. <https://lapha.fi/documents/594637/1238911/LKS+Kivunlievitysopas.pdf/9afe4f7e-3cad-98ca-9351-25cb1ede69b3?t=1685443193655>

Tiitinen, A. 2023. Raskaus ja liikunta. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 31.8.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01034>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 5.9.2024. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Lee, T., Attwood, M. 2014. Äitiysjooga. Opas raskauteen, synnytykseen ja palautumiseen. Schildts & Söderströms Helsinki. Viitattu 3.9.2024.

Luoto, R. Liikuntasuositukset raskauden aikana. Duodecim 2019;135(21):2079–84. Viitattu 31.8.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15211>

Williams, H & Levett, K. 2023. Acupuncture – midwifery acupuncture: What is its scope and purpose?. International Journal of birth & Parent education. Vol 11. Issue 1. Viitattu 6.11.2024

Liitteet

Liite 1. Opinnäytetyöhön hyväksytyt tutkimukset ja artikkelit

Nro ja tietokanta	Tekijä, paikka, vuosi	Otsikko	Tavoite	Aineisto	Keskeiset tulokset
1	Mort, M & Nieminen, H-M. 2020. Suomi.	Joogaa raskausaikaan.	Kertoa joogan ja rebazon hyödyistä raskaana ja synnytyksen aikana.	Kirja, jossa kerrotaan joogasta raskausaikana ja hyödyistä synnytyksen aikana.	Rebozo- lii- naa hyödyn- tämällä syn- nyttäjän olo ja kivut hel- pottuu. Erilai- sia tekni- koita hyödyntäen vauvan kul- keminen syn- nytyskana- vassa myös helpottuu.
2	Itkonen, E. 2016. Suomi.	Reboza apuna ras- kausaikana ja synnytyk- sessä.	Ohjeistaa re- bozon käyt- töä raskaus- aikana ja synnytyk- sessä.	Artikkeli, jossa synnytysval- mentajana toi- miva kättilö/ter- veydenhoitaja/ VTM kertoo lii- nan käytöstä.	Liinaan tu- keutuminen vapauttaa jännitystä ja rentouttaa kohdun ja lantion alu- een jännityk- siä. Näin pa- rantaa

					vauvan asentoa kohdussa ja helpottaa etenemistä synnytyskanavassa. Liinan käyttö saattaa helpottaa myös repäisykipuja.
3	Rautaparta, M. 2021. Suomi.	Synnytyksen liike ja rytmi – opas synnyttämisen matkalle.	Tavoitteena kertoa synnytyksen kuluista ja opastaa kohti miellyttävää synnytyskokemusta.	Opaskirja, joka kertoo synnyttämisen matkasta, liikkeen hyödyntämisestä ja eri kivunlievitysmenetelmistä ja tekniikoista.	Joogaliina keventää synnyttäjän oloa roikkumalla liinassa. Roikkuminen myös luo lisää tilaa hengitykselle, minkä seurauksena hengitys helpottuu.
4	Rautaparta, M. 2020. Suomi.	Kättilölehti, 7 painos.	Tavoitteena kertoa joogaliinan hyödyistä synnytyksessä.	Ammattilehden artikkeli joogaliinan hyödyistä synnytyksessä.	Joogaliinasta voi olla hyötyä monessa asiassa synnytyksessä.

					Se toimii kivunlievitys- ja rentoutumis- menetelmänä. Liinan avulla lantio rentoutuu ja vauvan eteneminen synnytyskanavassa helpottuu.
5	Tuunala, J., Keskinarkaus, S., Niemi, N., Järvinen, L. & Peitikäinen, J. 2020.	Kivunlievitys- opas – Lääkkeettömät ja lääkkeelliset kivunlievitysmenetelmät.	Synnytyskivun lievittämisen lääkkeillä ja lääkkeettömästi.	Opas, joka kertoo erilaisista kivunlievitysmenetelmistä.	Liinan avulla pyritään rentouttamaan kohdun ja lantion alueen jännityksiä ja parantamaan vauvan asentoa parhaaseen mahdolliseen synnytyskanavassa
6 Cinahl	Simanullang, E., Panduragan, S.L., Pangaribuan, I.K.	Differences in the effectiveness of pelvic rocking and	Analysoida lantion keikutuksen ja Re-	Tutkimusartikkeli, joka vertaa rebozo-tekniikan ja lantion	Lantion keikutus synnytysten ensimmäisessä

	& Poddar, S. 2023. Malaysia.	rebozo movement in the lowering of the fetal head during first stage of maternity at the clinic in kwala bekala village.	bozo-tekniikan tehokkuutta sikiön pään laskeutumisen vähentämisessä synnytyksen ensimmäisessä vaiheessa	keinutus- tekniikan tehokkuutta sikiön laskeutumisessa synnytyskanavassa. Tutkimukseen osallistui 34 raskaana olevaa. Keruumenetelmönä käytettiin havainnollistamista.	vaiheessa sikiön pään laskeutumisen vähentämiseksi on tehokkaampi kuin rebozo-tekniikka.
7 Cihnal	Wijayanti, I.T., Sulistyaning-sih, S.H., Khasanah, U., Marfu'ah, S., Altika, S. & Fadlilah, S. 2023. Indonesia.	Rebozo technique effectively reduces maternal pain during childbirth stage 1 active phase.	Tavoitteena on selvittää rebozo-tekniikan tehokkuus aktiivivaiheen synnytyskipujen lievittämisessä ensisynnyttäjillä.	Tutkimusartikkeli, jossa on käytetty kvasi-kokeellista tutkimusastelmaa rebozo-tekniikan tehokkuuden mittaamiseksi. Tutkimuksen aineisto koostui 30 raskaana olevasta, jotka olivat kolmannella	Rebozo-tekniikka on tehokas synnytyskipujen vähentämisessä synnytyksen aktiivivaiheessa ensisynnyttäjillä.

				raskauskolmanneksella.	
8 Cihnal	Cohen, S.R. & Thomas, C.R.	Rebozo technique for fetal malposition in labor.	Tavoitteena on tarkastella kolmen rebozo-tekniikan soveltamista synnytyksessä sikiön optimaalisen asennon edistämiseksi.	Määrällinen analyyttinen tutkimus, johon osallistui 34 raskaana olevaa. Tutkimus kerättiin havainnoimalla.	Rebozo-tekniikka on hyödyllinen synnytyksessä. Lisätutkimuksia tarvitaan sen tehokkuuden vertaamiseksi muihin synnytyksessä käytettäviin interventioihin.
9 PubMed	Tandoğan, Ö & Oskay, ü, 2024, Turkey	The effect of rebozo technique on perceived labour pain and childbirth experience: A randomized controlled trial.	Tavoitteena on tutkia rebozo-tekniikan vaikutuksia synnytykseen ja sen mahdollisia hyötyjä synnytyskokemuksessa.	Tutkimusartikkeli, johon osallistui 113 ensisynnyttäjää, jotka olivat 37-41 raskausviikolla ilman kompikaatioita ja kohdunsuu oli auki vähintään 4cm synnytyssaliin saapuessa. Tutkimuksen	Rebozo-tekniikan käyttö koko synnytyksen ajan auttaa parantamaan raskaana olevan naisen tunteuksia raskaudesta ja lisää synnytyssaliin saapua.

				aineisto kerät- tiin kyselyllä.	nytyksen jäl- keistä tyyty- väisyyttä.
10 PubMed	Langeland Iversen, M.,Midtgaard, J.,Ekelin,M & Hegaard, H-K. 2017.Den- mark	Danish women's ex- periences of the rebozo technique during la- bour: a quali- tative explor- ative study.	Tutkimuksen tavoite on tutkia naisten kokemuksia rebozo-tek- niikasta syn- nytyksessä	Kvalitatiivinen tutkimus, jossa käytettiin yksi- löhaastatteluja puhelimitse. Tutkimukseen valittiin 17 osallistujaa.	rebozo-tek- niikan koke- mukset olivat kokonaisuus- dessaan posi- tiivisia

Liite 2. Analyysitaulukko: joogaliinan käytön hyödyt synnytyksessä

Pelkistetty ilmaus	Alaluokat	Yläluokat
Liinaa hyödyntämällä lantion liitokset löystyvät, mikä laajentaa lantion tilaa ja helpottaa lapsen kulkua synnytyksessä.		
Liina kannattelee synnyttäjää, vapauttaa kädet sekä lantion liikkumaan, mikä auttaa pään kiertymisessä lantiokanavassa.	Liinan vaikutus vauvan kulke- misessa synnytyskanavassa.	Liinan vaikutus vauvan kulke- miseen synnytyskanavassa sekä lantion liitoksiin ja laaje- nemiseen
Liinaa käytettäessä pystyasen- nossa lantion sisätila voi laa- jeta yli 10 %.	Pystyasennon vaikutus lantion liitoksiin ja laajenemiseen.	
Liinan mahdollistamissa pysty- asunnoissa lantion liike vaikut- taa hienovaraisesti lantionren- kaan liitoksiin.		
Liina keventää kehon painoa helpottaen synnyttäjän ren- toutumista supistusten välillä.		

<p>Roikkuminen kankaisessa liinassa on rentouttavaa, sillä se vapauttaa kädet ja kannattelee suuren osan kehon painosta.</p>	<p>Liinan avulla kehon paino kevenee, mikä rentouttaa synnyttäjää ja säästää hänen voimiaan</p>	<p>Kannattelemalla liina rentouttaa ja säästää synnyttäjän voimia</p>
<p>Liina säästää voimia, koska vartaloa ei tarvitse kannatella itse</p>		
<p>Katosta roikkuva liina tukee synnyttäjää eikä hänen juuri tarvitse kannatella itseään.</p>		
<p>Liina tukee synnyttäjää konttausasennossa ja ponnistusvaiheessa liinaan voi tukeutua niin, että lantio pääsee rentoutumaan.</p>	<p>Liinaan tukeutuminen rentouttaa synnyttäjää</p>	
<p>Katosta roikkuva liina tukee synnyttäjää pystyasennossa, edistää rentoutumista ja mahdollistaa jopa torkkumisen.</p>		

<p>Liinan käyttö ei vaadi synnyttäjäältä aktiivista toimintaa, vaan hän voi lepäillä liinan kannattelemana.</p>			
<p>Roikkuminen on tehokas tapa tehdä tilaa hengitykselle ja sisäelimille.</p>	<p>Liinan avulla saadaan hengitykselle enemmän tilaa.</p>	<p>Liinassa roikkuminen helpottaa ja parantaa hengitystä.</p>	
<p>Roikkuminen luo tilaa rintakehän ja lantion välille, jolloin pallea liikkuu vapaammin.</p>			<p>Liinassa roikkuminen helpottaa ja parantaa hengitystä.</p>
<p>Roikkuminen helpottaa synnytyksessä, kun lantio laskeutuu ja lisää tilaa hengitykselle, vähentäen kipua ja tutkien lantion liikkeitä</p>			
<p>Liinassa roikkuminen laajentaa hengitystilaa ja lantion sisätilaa.</p>			
<p>Liinassa roikkuminen syventää hengitystä ja parantaa hapetusta, kun rintakehän kohoaminen ja lantion laskeutuminen lisäävät tilaa pallean liikkeelle.</p>	<p>Roikkuminen syventää hengitystä ja parantaa hapetusta</p>		

<p>Asentoa ylläpitävien lihasten toiminta vähenee, synnyttäjää säästää voimiaan ja jaksaa olla pystyssä, mikä edistää synnytyksen kulkua.</p>	<p>Pystyasennon vaikutus jaksamiseen</p>	<p>Pystyasentojen hyödyt synnytyksessä.</p>
<p>Liina auttaa synnyttäjää lepäilemään pystyssä ja säästämään voimia.</p>		
<p>Kankainen liina kannattelee, jolloin pystyasennon lihakset voivat rentoutua</p>	<p>Liinan vaikutus pystyasennossa lihasten rentoutumiseen</p>	
<p>Monet synnyttäjät kokevat pystyasennot vahvistavan tunteen omasta vaikutusvallasta kipuun ja synnytyksen kulkuun.</p>	<p>Pystyasennon vaikutus minäpystyvyyteen</p>	
<p>Synnyttäjä voi lisätä kohdun ympärillä olevaa tilaa roikkumalla liinassa, joka kannattelee ylävartalon painoa. Monilla synnyttäjillä tämä on helpottanut supistus kipuja.</p>	<p>Kohdun päältä paino kevenee, mikä helpottaa kipuja</p>	

<p>Liina nostaa synnyttäjän ylävartaloa ja kehon painoa, keventäen painoa kohdun päältä ja lievittäen kipua</p>		
<p>Liinassa roikkuminen helpottaa kipua mahdollistamalla lantion ja jalkojen monipuolisen liikkeen.</p>		<p>Liinan vaikutus kivunlievityksessä</p>
<p>Liinan mahdollistama pystyasento lievittää kipua.</p>	<p>Liina mahdollistaa erilaisia asentoja, joissa kipu lievittyy ja olo helpottuu.</p>	
<p>Parhaimmillaan supistukset voimistuvat ja pystyasennossa on helpompi helpottaa oloa kuin makuuasennossa.</p>		
<p>Kokeneet kätilöt kertovat, että pystyasennossa synnyttäjä parantaa myös kätilön ergonomiaa.</p>		
<p>Pystyssä olevaa synnyttäjää on helpompi hoitaa, kuten hieroa selkää ja hartioita, tehdä akupunktioita ja kuunnella sydänääniä.</p>	<p>Liinan vaikutus muiden henkilöiden ergonomiaan</p>	

		Liinan vaikutus niin muiden kuin synnyttäjänkin ergonomiaan
Liina hyödyntää myös tukihenkilöä, sillä se säästää selkää ja vapauttaa kädet hierontaan, kun synnyttävä roikkuu liinassa kumppanin sijaan.		
Roikkuva liina parantaa synnytyshuoneen ergonomiaa, auttaen synnyttäjää lepäilemään eri pystyasennoissa.	Liina mahdollistaa synnyttäjälle useita hyviä asentoja	
Liina voi myös luoda intiimiä tunnelmaa ja tarjota synnyttäjälle yksityisyyttä.	Liina luo intiimiä tunnelmaa	Liinan psyykinen vaikutus
Liina auttaa myös tukihenkilöä jaksamaan.	Liina helpottaa tukihenkilön toimenkuvaa	

Liite 3. Analyysitaulukko rebozon hyödyn käytöt synnytyksessä

Pelkistetty ilmaus	Alaluokat	Yläluokat
--------------------	-----------	-----------

<p>Liinan avulla pyritään rentouttamaan kohdun ja lantion alueen jännityksiä.</p>		
<p>Liinan avulla rentoutetaan kohdun ja lantion alueen jännityksiä.</p>	<p>Rentouttaa keskivartalon ja lantion aluetta</p>	
<p>Keinutusliike rentouttaa alaselkää ja lantion lihaksia vähentäen kipua ristiluussa.</p>		
<p>Liina keventää painontunnetta ja auttaa vatsan ja lantion rentoutumisessa.</p>		<p>Rebozon vaikutus rentoutumiseen synnytyksessä</p>
<p>Rebozo rentouttaa.</p>		
<p>Rebozo rentouttaa kohdun siteiden lihaksia ja lihassäikeitä, jolloin supistuskivut vähenevät.</p>		

	Rebozolla voidaan rentouttaa lihaksia	
He kokivat lantion liikkeiden rentouttavan lihaksia.		
Odottaja voi rentoutua päästämällä painonsa liinan kannettavaksi, samalla kun avustaja keinuttaa liinaa. Liike rentouttaa tukiligamenteja, vatsalihaksia ja tukee hermostoa.		
Rebozo-tekniikan uskotaan rentouttavan raskaana olevia naisia.		
Liinakeinutus rentouttaa odotusaikana ja synnytyksessä supistusten välillä.	Erilaiset liikkeet edistävät rentoutumista	

<p>Huivihieronta helpottaa supistuksia ja rentouttaa lantion aluetta synnytyksessä.</p>		
<p>Useimmat naiset kokivat rebozon edistävän synnytystä, viitaten supistusten tiheyteen tai miten vauvan pää laskeutui synnytyskanavassa.</p>	<p>Rebozon käyttö edistää vauvan laskeutumista synnytyskanavassa sekä korjaa vauvan asentoa</p>	<p>Rebozon vaikutus synnytyksen etenemiseen</p>
<p>Rebozo-tekniikka nopeutti merkittävästi synnytyksen alkuvaiheen aktiivivaihetta.</p>		
<p>Rebozo-keinutustekniikka osoittautuu tehokkaaksi sikiön pään laskeutumisessa synnytyksen ensimmäisessä vaiheessa.</p>		
<p>Rebozo laajentaa lantion tilaa, jolloin vauvan laskeutuminen on helpompaa ja synnytys nopeutuu.</p>		
<p>Liinan avulla voidaan auttaa vauvaa parhaaseen mahdolliseen asentoon synnytyskanavassa.</p>		

<p>Rebozo saattaa vaikuttaa vauvan asentoon ja etenemiseen synnytyskanavassa.</p>		
<p>Rebozo- tekniikka auttaa vauvaa löytämään synnytyskanavan.</p>		
<p>Rebozo korjaa vauvan asentoa kohdussa.</p>		
<p>Rebozon avulla voidaan rentouttaa synnyttäjää ja on myös mahdollisesti hyvä keino kokeilla, jos synnytyksen eteneminen pysähtyy.</p>	<p>Saattaa edesauttaa tilannetta synnytyksen pysähtyessä</p>	
<p>Rebozo vähensi lääkkeellistä kivunlievityksen tarvetta.</p>		
<p>Rebozo-tekniikka vähentää myös synnytyskipuja monisyntyttäjä naisilla.</p>		
<p>Rebozo-tekniikka voi auttaa vähentämään synnytyskipuja ja edistää sujuvaa synnytystä.</p>		

<p>Rebozo-tekniikka paransi kipujen hallintaa ja synnytyskoekemusta.</p>	<p>Synnytyskipun hallinta rebozo-tekniikalla</p>	<p>Synnytyskipun hallinta rebozo-tekniikalla</p>
<p>Rebozo-tekniikka lievittää synnytyskipuja ja rentouttaa, kun huivi puristaa tiukasti heidän kehoaan synnytyksen aikana.</p>		
<p>Rebozo-tekniikka lievittää kipua.</p>		
<p>Roikkuminen helpottaa synnytyksessä, kun lantio laskeutuu ja lisää tilaa hengitykselle, vähentäen kipua ja tutkien lantion liikkeitä.</p>		
<p>Rebozo lievittää kohdun repäisykipuja.</p>		
<p>Rebozo-tekniikan avulla selkään kohdistuva paine ja kipu ovat vähentyneet, ja supistusten välillä tuntuu helpotusta.</p>		

<p>Rebozo- tekniikka sai naiset tuntemaan, että kättilö välitti heidän hyvinvoinnistaan.</p>	<p>Synnytyksen emotionaalinen tuki</p>	<p>Rebozo-tekniikan vaikutuksen mieleen ja hyvinvointiin</p>
<p>Se auttoi tuntemaan, ettei synnytystä käyty yksin ja toi mielenrauhan.</p>		
<p>Kun kumppanit tekivät rebozo-tekniikan, naiset kokivat sen tärkeäksi, koska luotettu henkilö oli mukana.</p>		
<p>Naiset kokivat kumppaninsa ja kättilön osallistuvan aktiivisesti synnytykseen, mikä herätti tiimityön ja yhteistyön tunteita.</p>		
<p>Rebozo teki äideistä rennompia, vähemmän ahdistuneita ja positiivisesti valmistautuneita synnytykseen.</p>	<p>Stressin ja ahdistuksen väheneminen rebozon avulla</p>	
<p>Rebozo-tekniikka auttaa naisia nauttimaan synnytyksestä enemmän, vähentäen stressiä ja ahdistusta sekä tukemalla synnyttäjää tässä vaiheessa.</p>		
<p>Rebozo auttoi poistamaan ristiinriidan kehon tuntemusten ja synnytysvaiheen välillä, esimerkiksi varhaista ponnistus- tarvetta ennen kohdun suun täydellistä avautumista.</p>		

<p>Naiset kuvailivat rebozo-tekniikkaa nautinnolliseksi ja hauskaksi osaksi synnytystä.</p>	<p>Rebozon tuomat positiiviset tunteet</p>	
<p>Naiset kokivat rebozon viihdyttäväksi.</p>		
<p>Rebozo-menetelmä on turvallinen tapa lievittää epämukavuutta synnytyksessä, edistäen tätä luonnollista prosessia ja vahvistaen positiivisia tunteita synnyttämisestä.</p>		
<p>Rebozo-tekniikkaa käyttävät naiset kokevat vähemmän kipua ja osallistuvat positiiviseen synnytyskokemukseen.</p>		
<p>Rebozo tuo positiivisen synnytyskokemuksen.</p>		
<p>Rebozo nähtiin terveellisenä ja luonnollisena vaihtoehtona.</p>		

<p>Rebozon avulla äidit ovat kokeneet saaneensa lisää hallintaa synnytyksen aikana, mikä auttoi heitä ottamaan luonnollisen asennon.</p>	<p>Rebozon vaikutus synnyttäjän hallinnan tunteeseen ja luonnollisen asennon löytämiseen</p>	<p>Rebozon vaikutus synnyttäjän hallinnan tunteeseen ja luonnollisen asennon löytämiseen</p>
--	--	--