

1. KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Milja Ikäheimonen
Saara Pöllänen

YHDESSÄ LEIKKIEN
Esite vanhemmille vauvan kanssa leikkimiseen

Kehittämistyö
Huhtikuu 2021



KEHITTÄMISTYÖ
Huhtikuu 2021
Terveydenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Milja Ikäheimonen & Saara Pöllänen

Nimeke
Yhdessä leikkien
Esite vanhemmille vauvan kanssa leikkimiseen

Toimeksiantaja
Joensuun lastenneuvola

Tiivistelmä

Vauvalla on psyykkisiä ja fyysisiä tarpeita, joiden täyttämiseen hän tarvitsee aikuisen rakkaudesta ja huolenpitoa. Syntymästään saakka vauva oppii hakemaan turvaa vanhemmistaan. Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhteen kehittyminen on tärkeää lapsen kasvulle ja kehitykselle.

Kehittämistyö toteutettiin toiminnallisen opinnäytetyön menetelmin ja sen kohderyhmänä olivat Joensuun lastenneuvolan asiakkaat. Kehittämistyö rakentui kahdesta osiosta, joita olivat teoriakehitys sekä toiminnallinen osuus eli esite. Kehittämistyön tarkoituksena oli edistää vanhemman ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutusta sekä kiintymyssuhteen kehittymistä leikin avulla. Tavoitteena oli tarjota vanhemmille apukeinoja riittävään varhaiseen vuorovaikutukseen sekä kiintymyssuhteen kehittämiseen. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa esite vauvan kanssa leikkimisestä Joensuun lastenneuvoloille.

Palautetta esitteestä antoivat toimeksiantaja sekä Joensuun alueen neuvoloiden terveydenhoitajat. Kaikki palautteen antajat kokivat, että esitteestä voisi olla hyötyä vuorovaikutuksen tukemiseen ja kiintymyssuhteen kehittämiseen. Yhtenä jatkokehitysideana voisi olla tutkimus siitä, millaisena perheet kokevat varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen neuvolatoiminnassa. Varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta sekä kiintymyssuhteen kehityksestä vauvan kanssa voisi myös tehdä laajemman esitteen, jossa annettaisiin apukeinoja niiden luomiseen.

Kieli
suomi

Sivuja 37
Liitteet 2
Liitesivumäärä 2

Asiasanat
Lapsen kehitys, varhainen vuorovaikutus, kiintymyssuhde, leikkiminen



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
April 2021
Degree Programme in Public Health Nursing

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

Authors

Milja Ikäheimonen & Saara Pöllänen

Title

Playing Together

An Information Leaflet for Parents on playing with Their Babies

Commissioned by

Joensuu Child Health Clinic

Abstract

To meet the psychological and physical needs, babies need love and care from adults. From birth, babies rely on their parents for safety. Early interaction and the development of attachment are important for the growth and development of babies.

The development assignment was implemented by using the methods of a practice-based thesis and the target group was the clients of Joensuu Child Health Clinic. The development assignment consists of two sections, which are a theoretical framework and a practice-based part, that is, an information leaflet. The purpose of this development assignment was to promote the early interaction and development of attachment between the parents and the baby through play. The aim was to provide tools for parents to develop sufficient early interaction and attachment. The objective of this development assignment was to produce an information leaflet on playing with babies for Joensuu Child Health Clinics.

Feedback on the leaflet was given by the commissioning organization and its public health nurses. All the respondents thought that the leaflet could be useful in supporting early interaction and developing attachment. A further development idea could be a study on how families perceive support for early interaction provided by Child Health Clinics. In addition, supporting early interaction and developing an attachment relationship with the baby could be discussed more extensively in a brochure that also provides suitable tools for that purpose.

Language

Finnish

Pages 37

Appendices 2

Pages of Appendices 2

Keywords

Child development, early interaction, attachment, playing

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Vauvan kehitysvaiheet	4
2.1	Yleistä vauvan kehityksestä	4
2.2	Vauvan motorinen kehitys	4
2.3	Vauvan psyykkinen ja sosiaalinen kehitys	7
3	Varhainen vuorovaikutus	8
4	Kiintymyssuhde	11
5	Vauvan kanssa leikkiminen	15
5.1	Leikki vauvavuotena	15
5.2	Vauvatus	17
5.3	Vauvan sively	18
6	Terveydenhoitaja lastenneuvolassa	20
6.1	Perheen terveyden edistäminen neuvonnan keinoin	20
6.2	Terveydenhoitaja vuorovaikutuksen tukijana	22
7	Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä	23
8	Kehittämistyön toteutus	24
8.1	Toiminnallinen kehittämistyö	24
8.2	Kehittämistyöprosessin vaiheet ja toteutus	24
8.3	Kehittämistyön arviointi	27
9	Pohdinta	28
9.1	Toteutuksen tarkastelu	28
9.2	Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	30
9.3	Ammatillinen kasvu	32
9.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat	33
	Lähteet	34

Liitteet

- Liite 1 Esimerkkikuvia esitteen ulkoasusta
- Liite 2 QR-koodillinen juliste

1 Johdanto

Vanhemman ja vauvan välinen suhde kehittyy ensimmäisen vuoden aikana sanattoman viestinnän ja yhdessäolon avulla. Tätä kutsutaan myös varhaiseksi vuorovaikutukseksi. (Salo & Tuomi 2008; Hermanson 2019b.) Varhainen vuorovaikutus tukee muun muassa lapsen psyykkistä ja sosiaalista kehitystä (Mäki, Wikström, Hakulinen & Laatikainen 2017).

Syntymästään asti vauva hakee turvaa vanhemmistaan. Vauvan tarpeisiin vastaaminen ja jatkuva lämmin vuorovaikutus edistää turvallisen kiintymyssuhteen kehittymistä. Turvallisen kiintymyssuhteen edistäminen on vanhempien tärkein tehtävä. Aikuisen johdonmukainen, ennakoitava ja lasta kunnioittava käytös luo luottamusta vanhemman ja lapsen välille, joka edesauttaa turvallisen kiintymyssuhteen kehittymistä. (Korkalainen 2020.)

Leikkiä voi käyttää apukeinona lapsen kanssa luottamuksellisen suhteen luomiseen (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 70). Leikissä tärkeää on pysähtyä vauvan äärelle ja saada kokemus yhdessä tekemisestä. Leikit voivat syntyä missä tahansa arkisissa tilanteissa. (Salo & Tuomi 2008, 11.)

Lastenneuvolan tavoitteena on lasten ja perheiden terveyden edistäminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004). Terveystieteiden rooli on tukea sekä havainnoida vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta (Borg & Kaukonen 2017). Tukea voi tarjota antamalla positiivista palautetta vauvan kanssa toimimisesta sekä kannustamalla vanhempia vuorovaikutukseen vauvan kanssa (Puura & Hastrup 2020).

Kehittämistyön tarkoituksena on edistää vanhemman ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutusta sekä kiintymyssuhteen kehittymistä leikin avulla. Tavoitteena on tarjota vanhemmille apukeinoja riittävään varhaiseen vuorovaikutukseen sekä kiintymyssuhteen kehittämiseen. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa esite vauvan kanssa leikkimisestä Joensuun lastenneuvoloille.

2 Vauvan kehitysvaiheet

2.1 Yleistä vauvan kehityksestä

Ensimmäisen elinvuotensa aikana lapsi kehittyy laaja-alaisemmin, kuin missään myöhemmissä ikävaiheissa. Vauva kykenee oppimaan asioita kokemustensa kautta syntymästään saakka, jopa nukkuessaan. (Nurmi ym. 2015, 22.) Vauva oppiikin ensimmäisen elinvuotensa aikana runsaasti erilaisia sosiaalisia, henkisiä ja motorisia taitoja (Rantala 2016a; Rantala 2016b). Vauvan taidot kehittyvät yleensä tietyssä järjestyksessä, mutta lapsien välillä on myös eroja taitojen oppimisjärjestyksessä. Varhaislapsuudessa tapahtuvaa kehitystä pidetään perustana myöhemmin opeteltaville tiedoille sekä taidoille. (Nurmi ym. 2015, 22–23.)

Perimällä ja psykososiaalisella ympäristöllä on vaikutusta vauvan kehitykseen (Haataja 2018a). Valveilla ollessaan vauva tutkii ympäristöään, jonka vaikutus kehitykseen on suuri. Vauvan luottamusta häntä hoivaaviin aikuisiin pidetään tärkeänä, sillä se luo vauvalle perusturvallisuuden tunteen, joka taas toimii hyvänä pohjana ympäristön tutkimiselle, oppimiselle sekä sosiaaliselle ja emotionaalille kehitykselle. Vauvan kasvuympäristö muokkautuu aikuisten toimesta, joten vanhempien olisi tärkeää olla tietoisia vauvan kehitysvaiheista sekä kehitystä edistävästä ja hidastavista tekijöistä. Tällöin heillä on mahdollisuus tunnistaa vauvan tarpeet ja tukea hänen kehitystään parhaalla mahdollisella tavalla. (Nurmi ym. 2015, 22.) Tässä kehittämistyössä vauvasta puhuttaessa tarkoitetaan 0–1-vuotiasta lasta.

2.2 Vauvan motorinen kehitys

Vauvan motoriset taidot kehittyvät hänen kasvaessaan yksilöllisessä tahdissa (Rantala 2016a; Haataja 2018b). Vauvan hienomotoristen taitojen kehitys tapahtuu vuorovaikutuksessa ympäristöön. Koska vastasyntyneet eivät vielä kykene hallitsemaan tahdonalaisesti vartaloidensa, raajojensa tai päidensä liik-

keitä, heille tyypillisiä ovat tahdosta riippumattomat varhaisheijasteet. Varhaisheijasteita ovat muun muassa imemis-nielemisheijasteet, hamuamisheijasteet, sormien ja varpaiden tarttumisheijasteet, Moron heijaste, asymmetrinen niskahelijaste sekä automaattinen kävelyheijaste. Imemis-nielemisheijasteen sekä hamuamisheijasteen avulla vauva kykenee syömään joko rinnalta tai pullosta, sillä vauvan poskea silittäessä suun läheltä, kääntää hän päätään kosketuksen suuntaan. (Haataja 2018c.)

Vauvan kämmenestä tai varpaiden alta etusormella painettaessa aktivoituu tarttumisheijaste, jolloin vauva koukistaa sormiaan tai varpaitaan sormen ympärille. Moron heijasteessa vauva puolestaan ojentaa yläraajansa ja avaa kätensä symmetrisesti vartalon sivulle, kun hänen päänsä annetaan laskeutua ilman tukea noin kymmenen astetta vartalon tasoon verrattuna. Moron heijaste ilmenee vastasyntyneen pään hallinnan ollessa vielä kypsytöntä. Asymmetrinen niskahelijaste näkyy vauvan kääntäessä päätänsä sivulle selinmakuulla ollessaan. Tällöin katseen puoleiset raajat ojentuvat ja toisen puolen raajat koukistuvat. Automaattinen kävelyheijaste taas näyttäytyy askelten ottamisena, kun vauvaa pidetään etukenossa seisoma-asennossa. (Haataja 2018c.)

Vauva pystyy kannattelemaan päätään noin kuuden viikon iästä lähtien vatsalla maatessaan (Rantala 2016a). Noin kolmen kuukauden ikäisenä vauvan varhaisheijasteet alkavat vähitellen väistyä (Hermanson 2012a). Kolmen kuukauden ikäinen pystyy hallitsemaan pää- ja hartiaseutuaan entistä paremmin sekä varaamaan painoan yhä enemmän ylävartalon varaan (Haataja 2018c). Tällöin hän kykenee kannattelemaan päätään, kun häntä nostetaan käsistä istuma-asentoon (Rantala 2016a). Kolmen kuukauden ikäinen on myös hyvin kiinnostunut käsistään ja tarkkailee niitä usein (Hermanson 2012a). Hän saattaa viedä käsiään suuhunsa sekä liikutella käsiä toisiaan vasten. Pian vauva alkaa myös havitella lähellä olevia leluja käsillään. (Haataja 2018c.)

Neljän kuukauden iässä vauva pystyy yleensä hallitusti tukeutumaan käsiinsä ja kyynärpäihinsä vatsalla maatessaan sekä kannattelemaan päätään. Samoihin aikoihin vauva aloittaa kääntyilyn selältä kyljelleen. Viiden kuukauden iästä

eteenpäin vauva tarttuu leluihin ja pyrkii saamaan varpaitaan suuhunsa. Tarttumisheijasteen vähitellen hävitessä vauva oppii myös irrottamaan otteensa leluista. (Haataja 2018c.)

Vauvan motoriset taidot kehittyvät entisestään puolen vuoden ikään mennessä, jolloin hän pystyy kääntymään selältään kyljen kautta vatsalleen ja toisinpäin. Vauvan taitojen ja vartalon hallinnan edelleen kehittyessä kykenee hän kääntymään haluamaansa suuntaan viisarimaisesti sekä nojautumaan suorien käsi- varsiansa varaan. Lelun vaihtaminen kädestä toiseen onnistuu kuuden kuukauden ikäiseltä, jolloin vauva alkaa myös heitellä ja pudottaa lelujaan seuraten niiden liikkeitä tarkasti. Pian hän oppii tarttumaan myös entistä pienempiin esineisiin. (Haataja 2018c.)

Seitsemän kuukauden iästä eteenpäin vauvan liikkuminen monipuolistuu, kun hän kykenee istumaan reisiinsä käsillä nojaten ja opettelee ryömimään (Rantala 2016b). Jotta vauva voi istua ilman tukea, on hänen suojeleheijasteidensa kehittyttävä riittävälle tasolle. Suojeleheijasteiden avulla vauva pystyy estämään kaatumisensa istuma-asennosta, kun hän siitä heilahtaessaan johonkin suuntaan, pystyy varaamaan käsillä vastaan. Suojeleheijasteet kehittyvät ensin sivuille, sitten eteen ja viimeisimpänä taakse. Kun vauva on oppinut istumaan ilman tukea, alkaa hän vähitellen opetella konttaamaan noin yhdeksän kuukauden iässä. (Jalanko 2019.)

Yhdeksän kuukauden iässä myös vauvan hienomotoriset taidot alkavat kehittyä, kun hän osaa tarttua aikaisempaa pienempiin esineisiin pinsettioitteella eli peukalo-etusormioitteella (Jalanko 2019). Tarkempi peukalon ja etusormen pinsettioite vauvalle kehittyy noin 11–12 kuukauden ikään mennessä. Pinsettioitteen kehittymiselle olennaista on, että lapsen silmien ja käsien koordinaatio sekä näön erottelukyky ovat kehittyneet normaalisti. Tukea vasten vauva yrittää nousta noin 9–11 kuukauden iässä ja vuoden iästä alkaen hän opettelee kävelemään pienellä tuella ja vähitellen tuetta. (Haataja 2018c; Rantala 2016b.)

2.3 Vauvan psyykkinen ja sosiaalinen kehitys

Psyykkisten ja sosiaalisten taitojen kehitys on muiden taitojen tapaan yksilöllistä. Vastasyntynyt kykenee ottamaan katsekontaktin vain hetkeksi virkeänä ollessaan. Aluksi vauva kommunikoi erilaisten liikkeiden ja eleiden sekä ääntelyn, kuten itkun avulla. Hän saattaa hätkähtää ja räpäyttää silmiään kuullessaan jonkin äänen. Vauva osaa jo varhain erottaa sekä tunnistaa äänensävyjä, puherytimiä ja puheen painoa. Kehittyessään hän oppii myös tunnistamaan sanallista viestintää paremmin. Yli kuukauden ikäisenä vauva alkaa oppimaan myös voikalipainotteisia äänneitä. (Hermanson 2012b; Haataja 2018b.)

Vauvan psyykkisen eli henkisen kehityksen ensimmäisenä tärkeänä merkinä voidaan pitää hymyä. Hymy ilmaantuu yleensä kuukauden iässä, kuitenkin viimeistään kolmen kuukauden ikään mennessä. (Jalanko 2019.) Samoihin aikoihin hymyn ilmaantumisen kanssa, vauva oppii ottamaan katsekontaktia ympärillä oleviin ihmisiin (Rantala 2016b).

Kolmen kuukauden ikäinen oppii kohdistamaan hymynsä tiettyä tuttua ihmistä kohden. Vauvan näön ja kuulon tarkkaavaisuus kehittyy ja hän alkaa yhä enemmän määrin havaitsemaan ympärillä olevien ihmisten eleitä sekä äänneitä. Vauvan vuorovaikutusta olisi tärkeää tukea huomioimalla hänen aloitteensa kommunikaatilanteissa. Samalla vauva oppii vastavuoroista reagointia erilaisiin ärsykkeisiin. (Haataja 2018c.) Kolmen kuukauden iässä vauva oppii lisäksi äännelemään vastavuoroisesti ja pyrkii saamaan tämän avulla huomiota (Huttunen & Jalanko 2019; Jalanko 2019).

Noin viiden kuukauden ikään mennessä vauva oppii nauramaan (Jalanko 2019). Puolen vuoden ikäinen jäljittelee muiden ympärillä olevien ääniä (Huttunen & Jalanko 2019). Noin 6–9 kuukauden ikäiselle kehittyy useimmiten vierastamisvaihe, jossa vauva erottelee läheisensä vieraista henkilöistä. Vauvan vierastamisvaiheen voimakkuuteen vaikuttavat kuitenkin hänen yksilölliset ominaisuutensa. Vauvalle tärkeää vierastamisvaiheen aikana on, että hän saa tilanteissa turvaa tutulta aikuiselta. (Haataja 2018c.)

8–9 kuukauden iässä vauva oppii ymmärtämään vähitellen sanoja (Jalanko 2019). Kymmenen kuukauden iästä eteenpäin vauva oppii ymmärtämään hänelle annettuja ohjeita sekä muodostamaan vähitellen myös omia sanojaan tavaten. Samoihin aikoihin vauva oppii myös vilkuttamaan muille vastavuoroisesti. (Huttunen & Jalanko 2019; Rantala 2016a.)

Vuorovaikutuksen onnistumiseen vaikuttavia tekijöitä vauvan kanssa on useita. Esimerkiksi kehon elekieli, ilmeet ja katsekontaktin ottaminen sekä vuorovaikutustilanteiden määrä ja laatu vaikuttavat vuorovaikutuksen onnistumiseen. Myös vauvan aistien ja kielen kehityksellä on vaikutusta sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. (Haataja 2018c.) Jos vauva ei saa vastausta tarpeisiinsa ja viesteihinsä sekä jää ilman hoivaa, voi se aiheuttaa hänelle pysyviä kognitiivisia puutoksia. Aivojen kehityksen kannalta sosiaalinen vastavuoroisuus on tärkeää. (Pihko & Vanhatalo 2018.)

3 Varhainen vuorovaikutus

Riittävän hyvä vuorovaikutus vanhempien ja vauvan välillä on tärkeää vauvan kehitykselle (Hermanson 2019a). Varhainen vuorovaikutus tarkoittaa kaikenlaista vanhempien ja lapsen välistä yhteistä tekemistä ja viestintää lapsen varhaisvuosina (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018; Pesonen 2010). Se tukee lapsen psyykkisten, sosiaalisten ja tiedollisten sekä tunne-elämän valmiuksien kehittymistä (Mäki ym. 2017). Lapsen varhaisvuosina aivojen kehitys on nopeaa ja vuorovaikutus vaikuttaa osaltaan aivojen toiminnallisten rakenteiden muovautumiseen (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018). Varhainen vuorovaikutus luo pohjaa sille, miten lapsi reagoi vuorovaikutukseen sosiaalisissa tilanteissa myös myöhemmin elämässään (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018; Puura, Tamminen, Mäntymaa, Virta, Turunen & Koivisto 2001).

Vauva ei osaa sanallisesti olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa, jolloin vanhemman ja vauvan suhde kehittyy ensimmäisen vuoden aikana sanattomalla

yhdessäololla ja viestinnällä (Salo & Tuomi 2008). Vauva viestittää omia tunnetilojaan muun muassa kasvojen ilmeillä, raajojen liikkeillä, äänтелеillä ja hakemalla vanhempansa katsekontaktia ja vastaamalla siihen (Puura & Hastrup 2017). Varhaista vuorovaikutusta on esimerkiksi katsekontaktin hakeminen vauvan kanssa, hempeällä äänellä juttelu, koskettaminen ja vauvan tunnetilojen sekä tarpeiden mahdollisimman hyvä ymmärtäminen. Vanhemmat voivat myös esimerkiksi laulaa vauvalle, näyttää ympäristöstä erilaisia esineitä ja tutustuttaa vauvaa uusiin ihmisiin. (Hakulinen, Pelkonen, Salo & Kuronen 2020.)

Vauva on heti syntymänsä jälkeen halukas vuorovaikutukseen ja hänelle on tärkeää, että hänen tunnetiloihinsa vastataan (Hakulinen ym. 2020; Hermanson 2019a). Hyvin toimivien vuorovaikutustilanteiden kautta vauva tuntee olevansa ymmärretty ja hyväksytty ja vauva oppii, että hän voi viestittää omia tunnetilojaan toisille ihmisille. Tämä auttaa vauvaa oppimaan omia tunnetaitojaan ja vähitellen myös oivaltamaan oman toiminnan vaikutuksia muihin ihmisiin. (Hermanson 2019a.)

Vauva viihtyy sylissä ja lähellä pitäminen luo turvan tunnetta ja auttaa vauvaa oppimaan tuntemaan kehoansa ja hallitsemaan sitä. Vaikka vauva ei vielä pysty ymmärtämään puhetta, olisi vauvalle hyvä jutella jo heti syntymästä alkaen, koska vauva osaa aistia erilaisia äänen sävyjä. Vauvalle jutteleminen auttaa häntä puheen kehityksessä. Vauva on syntymästään asti kiinnostunut ympäristöstään ja joitakin taitoja hän oppii vain muilta ihmisiltä, jonka vuoksi varhainen vuorovaikutus on tärkeää vauvan kehityksen kannalta. (Hakulinen ym. 2020.)

Vauvan hyvinvoinnille riittävä vuorovaikutus on sellaista, jossa vauvan fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin vastataan ja ne ymmärretään riittävän hyvin. Riittävässä vuorovaikutuksessa vauva ei joudu kokemaan liian pitkään kielteisiä tunteita tai kokemuksia esimerkiksi lohdutuksen odottamista. Jos vanhemmille sattuu yksittäisiä ja tahattomia väärinymmärryksiä vauvan viesteistä, eivät ne vaikuta vauvan kehitykseen negatiivisesti. Nämä tilanteet voivat jopa edistää vauvan kehittymistä, koska hän pääsee kehittämään tapojaan ilmaista tarpeitaan, jolla häntä ymmärrettäisiin paremmin. Riittävän vuorovaikutuksen myötä vauva kykenee ilmaisemaan omia tunteitaan vanhemmilleen ja soinnuttamaan

tunteita yhdessä vanhempien kanssa. Tunteiden soinnuttamisessa vauva esimerkiksi rauhoittuu vanhempien lohduttaessa vauvaa tai vauva ilahtuu vanhempien iloisuudesta. (Puura & Hastrup 2017.)

Vanhempien tapaan toimia vauvan kanssa vaikuttavat heidän omat kasvukokemuksensa, tiedolliset ja emotionaaliset taitonsa kasvattajina, puolison tarjoama tuki sekä lapsen persoonallisuuden piirteet, erityisesti temperamentti (Pesonen 2010). Temperamentti on melko automaattinen tapa toimia ja tarkoittaa ihmisen synnynnäistä taipumusta reagoida ja käyttäytyä erilaisissa tilanteissa tietyllä tavalla (Zwir ym. 2019). Vanhemman ja lapsen vuorovaikutuksen sujumiseen vaikuttavat heidän henkilökohtaiset temperamenttinsa (Pesonen 2010). Vastavuoroinen ja lapsen kehitystä tukeva vuorovaikutus vanhempien ja lapsen välillä lisääntyy, mikäli vanhempien odotukset ja lapsen piirteet kohtaavat toistensa kanssa (Nurmi ym. 2015, 72).

Vanhemman ja vauvan välisessä vuorovaikutuksessa toiminnan tasolla on tietynlaisia merkkejä, jotka kertovat riittävän hyvästä vuorovaikutuksesta. Näitä voivat olla esimerkiksi katsekontaktiin hakeutuminen vauvan kanssa ja sen ylläpitäminen, vanhemman ilmaisema mielihyvä vuorovaikutuksen kokemuksesta esimerkiksi hymyllään ja ilmeillään sekä vauvan hellä käsittely jatkuva turvallisuus taaten. Hyvän vuorovaikutuksen merkkejä on myös se, että vanhemmat vastaavat vauvan viesteihin äännellen, koskettaen ja katsellen. (Puura & Hastrup 2017.)

Riittävän hyvässä vuorovaikutuksessa vanhemman ja vauvan välinen tunteiden jakaminen on pääsääntöisesti myönteistä. Myös kielteiset tunteet kuten hetkellinen ärtyneisyys tilanteissa, jossa vauva ei käyttäydy toivotulla tavalla, ovat mahdollisia. Tämä ei kuitenkaan saa päätyä vauvaa vahingoittavaan toimintaan. Hyvässä vuorovaikutuksessa vanhemmat ovat vauvaansa kohtaan myötätuntoisia ja osaavat asettaa tarvittaessa omat tarpeensa sivuun. Myös vanhempien ymmärrys vauvan tunnetiloista ja niihin vastaaminen pääsääntöisesti oikein ovat merkkejä hyvästä vuorovaikutuksesta. (Puura & Hastrup 2017.)

Vuorovaikutus voi olla vauvalle myös riittämätöntä hänen kehityksensä kannalta. Riittämättömässä vuorovaikutuksessa vauva ei saa tarpeeksi huomiota sosiaalisten ja psyykkisten tarpeiden kannalta, vaikka vauvan fyysiset tarpeet täytyisivätkin. Tällainen tilanne voi olla, jos vanhempi kertoo vauvan viettävän mielellään pitkiä aikoja yksin. Tilanteita, joissa vauva jätetään fyysisesti yksin kutsutaan heitteillejätöiksi. Riittämätön vuorovaikutus voi näkyä tilanteissa, joissa vauvalle ei jutella, vanhempi ei hae katsekontaktia vauvaansa tai vanhempi ei halua pitää vauvaansa sylissä. Vuorovaikutus on myös riittämätöntä, jos vauva ei saa riittävästi lepoa, ravintoa tai hänen puhtaudestaan ei huolehdita. (Puura & Hastrup 2017.)

Vanhemman käytöksestä riittämättömästä vuorovaikutuksesta voi kertoa se, että vanhempi ei saa mielihyvää vuorovaikutustilanteista vauvaansa kanssa ja vauvan kohtelu on välinpitämätöntä, konemaista tai vanhempi käsittelee vauvaansa vihamielisesti. Vanhemmalla voi olla vauvan kanssa seurustelussa ahdistuksen ja pelon tunteita ja vuorovaikutus ei ole iloista. Positiiviset tunteet voivat vaihtua myös äkillisesti ärtymykseen tai kiukkuun. Vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus on vakavasti häiriintynyt, jos vanhempi ilmaisee avoimesti tuntevan vauvaansa kohtaan kielteisiä ajatuksia, vihaa ja käsittelee vauvaansa äkkäisesti. (Puura & Hastrup 2017.)

4 Kiintymyssuhde

Kiintymyssuhdemallilla tarkoitetaan opittua mallia ihmissuhteiden ja maailman toiminnasta. Uusimpien tutkimusten avulla on voitu selvittää, että kiintymyssuhdemallit muodostuvat jo ihmisen ensimmäisien elinvuosien aikana. Kiintymyssuhdemallit luovat maailmasta ja ihmissuhteista käsityksiä, jotka kulkevat mukana läpi ihmisen elämän. Vauva pyrkii luomaan kiintymyssuhteita, sillä näin hän pyrkii varmistamaan suhteen häntä hoitaviin aikuisiin ja turvaamaan omaa eloaan. (Terveyskirjasto 2020.)

Kiintymyssuhteet alkavat muodostua ensimmäisien elinvuosien aikana. Ne kehittyvät yhteydessä varhaisen vuorovaikutuksen kanssa, joka vaikuttaa vauvan kehityksen kulkuun sekä kiintymyssuhteen kehittymiseen. Jotta vauvalle voi kehittyä turvallinen kiintymyssuhde, tarvitsee hän ympärilleen turvallisen kasvuympäristön. Turvallisessa kasvuympäristössä vauva saa hyvät lähtökohdat kehittyä myös fyysisesti ja psyykkisesti. Turvallinen ympäristö merkitsee vauvalle tarpeisiin vastaamista sekä empaattisen hoivan saamista häntä hoitavilta henkilöiltä. Empaattisuutta ovat esimerkiksi hymyily, eleet, leikki, koskettaminen ja hellittely. (Korkalainen 2020.)

Jo heti syntymänsä jälkeen vauva oppii hakemaan turvaa vanhemmistaan (Korkalainen 2020). Vauvalla on fyysisiä ja psyykkisiä tarpeita, joiden täyttämiseen hän tarvitsee aikuiselta rakkautta ja huolenpitoa (Nikkola & Tupola 2016a). Hoiava ja turvallinen aikuinen vauvan ympärillä tukee hänen itseluottamuksensa kehittymistä ja samalla vauva oppii tutkailemaan sekä ymmärtämään ympäristöään paremmin. Itseluottamuksen kehittymisen myötä vauvan itsetuntemus alkaa vahvistua ja hän kykenee tuntemaan olevansa arvokas, tunteva, kyvykäs ja itsenäinen ihminen. (Korkalainen 2020.)

Vanhempien tärkeimpänä tehtävänä on edistää lapsen turvallisen kiintymyssuhteen kehittymistä (Korkalainen 2020). Kehityksensä turvaamiseksi vauva tarvitsee minimissään yhden, mutta mieluummin useamman tarpeeksi hyvän kiintymyssuhteen (Sinkkonen 2004). Kiintymyssuhteet rakentuvat vauvan vuorovaikutuskokemusten kautta. Vauvan tarpeisiin vastaaminen sekä jatkuva lämmin vuorovaikutus vauvan ja vanhemman välillä ovat avaimia turvallisen kiintymyssuhteen kehittymiselle. Turvallisessa kiintymyssuhteessa vauva kokee saavansa turvaa hädässä. (Korkalainen 2020.)

Hyvässä kasvuympäristössä aikuiset käyttäytyvät johdonmukaisesti, ennakoitavasti sekä vauvaa kunnioittavasti. Vauvan perusturvallisuuden tunne voi kehittyä, kun hän voi luottaa häntä hoitaviin aikuisiin. Tällainen ympäristö luo hyvän perustan oppimisen, sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen sekä ympäristön tutkimisen kehitykselle. (Nurmi ym. 2015, 22.)

Tilannetta, jossa vauvan perustarpeista ei huolehdita, kutsutaan laiminlyönniksi. Laiminlyöntiä voidaan pitää suurena riskitekijänä vauvan kehityksen kannalta. Se voi aiheuttaa ongelmia kehitykselle sekä psyykkisellä että fyysisellä tasolla. Lisäksi sillä voi olla negatiivista vaikutusta vauvan kasvuun sekä kognitiiviseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Vauvan joutuminen laiminlyödyksi, jatkuva pelon tunne sekä varuillaan oleminen ja ilman hoivaa jääminen voi aiheuttaa vauvan elimistössä pidempiaikaisia ja pysyviäkin muutoksia esimerkiksi aivojen rakenteissa ja toiminnoissa. Vauvana koetun laiminlyönnin seuraukset voivat näkyä ihmisen loppuelämän ajan. (Nikkola & Tupola 2016a; Nikkola & Tupola 2016b.)

Suurimmalle osalle lapsista kehittyy **turvallinen kiintymyssuhdemalli** (Korkalainen 2020). Turvallisessa kiintymyssuhdemallissa vauva kykenee luottamaan siihen, että hänen tarpeisiinsa vastataan, sillä hän on kyennyt kiintymään häntä hoitaneisiin aikuisiin. Vauva kokee, että häntä ymmärretään ja hänen tunteitaan kuunnellaan. Mikäli vauva on stressaantunut, pystyy hän ilmaisemaan hätänsä, sillä uskoo saavansa siihen apua. (Terveyskirjasto 2020.) Turvallisen kiintymyssuhteen ansiosta vauva kykenee sopeutumaan nopeasti muuttuviin tilanteisiin (Korkalainen 2020).

Turvallisen kiintymyssuhdemallin lisäksi on olemassa kolme muuta kiintymyssuhdemallia, jotka ovat turvaton kiintymyssuhdemalli, ristiriitainen kiintymyssuhdemalli sekä välttelevä kiintymyssuhdemalli. Kiintymyssuhteet voivat häiriintyä useasta eri syystä. Syitä voivat olla esimerkiksi vauvan pelot, negatiiviset tunne-tilat, krooniseksi kehittynyt stressi sekä vaihtuvat elinympäristöt ja hoitajat. (Korkalainen 2020.)

Kun vauva kokee, ettei hänen tarpeisiinsa vastata ja aikuinen ei ole paikalla vauvan häntä tarvittaessa syntyy **turvaton kiintymyssuhdemalli**. Vauvan tarpeiden laiminlyönti johtaa siihen, että vauva saa negatiivisia kokemuksia kasvuympäristöstään. Kun aikuinen ei vastaa lapsen tarpeisiin ei lapsi opi välttämättä käsittelemään tunteitaan, sillä hän ei ole saanut aikuiselta apua niiden säätelyyn. (Korkalainen 2020.)

Ympäristössä, jossa aikuisten tunnetilat vaihtelevat samankaltaisissa tilanteissa suurestikin syntyy vauvalle herkästi **ristiriitaisesti turvaton kiintymyssuhdemalli**. Ympäristön tunneilmapiirin ollessa epäjohdonmukainen, ei vauva osaa ennustaa aikuisten reaktioita eri tilanteissa. Vauva yrittää ennakoida aikuisten seuraavia tunnereaktiota ja pyrkii miellyttämään aikuisia käyttäytymällä sellaisilla tavoilla, jotka eivät aiheuttaisi negatiivista reaktiota. Vauvan täytyy olla kuitenkin koko ajan varuillaan. Hän saattaa myös pyrkiä saamaan huomiota aikuisilta liioittelemalla omia tunnereaktioitaan. (Terveyskirjasto 2020.)

Välttelevästi turvaton kiintymyssuhdemalli voi syntyä ympäristössä, jossa tunteiden ilmaisemista vältellään ja vauva kokee, ettei hänen tarpeisiinsa vastata. Tunteiden ilmaisemisen välttely voi johtaa siihen, että vauva voi lopettaa omien tunteidensa ilmaisun. Aikuisten passiivisen käyttäytymisen vuoksi vauva kokee, ettei hänen käyttäytymisellään ja tunteillaan ole merkitystä siihen, miten aikuiset käyttäytyvät. Tällä tavoin kiintynyt vauva saattaa vetäytyä ja kontrolloida myös omia tunteitaan. Hän saattaa hakea aikuisten hyväksyntää oman toimintansa avulla ja olla vaativa itselleen. Välttelevästi turvattoman kiintymyssuhdemallin taustatekijänä on useimmiten vanhemman masennus. (Terveyskirjasto 2020.)

Kiintymyssuhteista harvinaisin on **kaottinen eli jäsentymätön kiintymyssuhdemalli**. Se syntyy ympäristössä, jossa vanhempien toiminta vauvaa kohtaan on vaurioittavaa ja epäjohdonmukaista. Perheen sisällä saattaa esiintyä väkivaltaa ja alkoholiongelmia. Aikuisten epäluotettava ja vaarallinen käytös vauvaa kohtaan saa aikaan sen, ettei vauva kykene luottamaan häntä hoitaviin aikuisiin. Kaoottisen kiintymyssuhdemallin taustalla on yleensä vanhempien psyykkiset ongelmat. (Terveyskirjasto 2020.)

Vanhempien selviytymistä vanhemmuudesta on tuettava kaikin mahdollisin keinoin, sillä sen tukeminen edistää myös vauvan terveyttä ja turvallisen kiintymyssuhteen kehittymistä. Psyykkisten ongelmien vuoksi vanhempien voi olla vaikeaa vastata lapsen tarpeisiin. Vanhempien psyykkiset ongelmat voivatkin vaikuttaa kiintymyssuhteen kehittymiseen kielteisesti. Myös vanhempien parisuhteen tukeminen tukee vauvan hyvinvointia. (Korkalainen 2020.)

5 Vauvan kanssa leikkiminen

5.1 Leikki vauvavuotena

Vauvan normaalille kehitykselle on välttämätöntä, että hän oppii leikkitaitoja (Haataja 2018b). Leikkiensä kautta vauva harjoittelee uusia toimintoja, ja niitä toistaessaan vauvan taidot kehittyvät. Leikki esimerkiksi kehittää vauvan motorisia taitoja, mielikuvitusta sekä edistää kielellistä kehitystä. (Hermanson 2019b; Nurmi ym. 2015, 24.) Leikkiä voi myös käyttää apukeinona luottamuksellisen suhteen luomiseen vauvan kanssa (Nurmi ym. 2015, 70).

Leikin avulla lapsi pystyy tutustumaan ympäristöönsä, oppimaan uusia asioita sekä jakamaan kokemuksiaan muiden kanssa (Nurmi ym. 2015, 65). Hän saattaa esimerkiksi heittää saamansa lelun pois ja katsella miten se vaikuttaa muihin. Vauva oppii paljon ympäristöltään ja ottaa siitä mallia. Esimerkiksi syömään ja juomaan oppiminen tapahtuu vanhempien antaman esimerkin avulla. (Hermanson 2019b.) Leikin aikana lapselle puhutaan enemmän kuin muissa arjen tilanteissa. Hyödyllisintä lapsen kehitykselle on puhua toiminnan aikana siihen liittyvistä asioista, jotta lapsi voi liittää puheen ja toiminnan toisiinsa. Vuorovai-
kutustilanteissa on tärkeää antaa lapselle tilaa tehdä itse aloite. (Nurmi ym. 2015, 75.)

Vauvan kanssa leikkiminen ei vaadi tiettyjä leluja tai leikkejä, vaan sen pääasia on yhdessäolo sekä keksimisen ja toiminnan tuottama ilo (Hermanson 2019b; Nurmi ym. 2015, 65). Leikit voivat syntyä missä tahansa arkisissa tilanteissa ja tärkeää niissä on pysähtyä vauvan äärelle. Kotoa löytyvät tarvittavat välineet vauvan mielikuvituksen herättämiseen. (Hermanson 2019b; Salo & Tuomi 2008, 11.) Arjessa leikkihetken voi tehdä esimerkiksi vaipanvaihdon yhteydessä silittelemällä ja loruillemalla vauvalle sekä sylissä keinutellen. Vauvan kanssa voi myös leikkiä katsetta ja kuuloa hyödyntäen. Vanhempi voi laulaa tai puhua vauvalleen ja odottaa, että vauva kääntää katseensa äänen suuntaan ja tässä vaiheessa vanhempi voi hakea katsekontaktin vauvaan ja hymyillä. (Kahri 2001, 28, 30, 33.)

Yhteiset luku- ja leikkihetket vanhemman ja lapsen välillä vaikuttavat positiivisesti lapsen kehitykseen. Vanhemman osallistuessa aktiivisesti leikkiin lapsen motivaatio leikkiin kasvaa. Vuorovaikutustilanteissa, joissa ilmapiiri on myönteinen voi lapsi tuntea turvallisuuden tunnetta. Lapsi innostuu herkästi yhteisistä hetkistä ja tarkkailee toimintaa sekä myötäilevää puhetta. Aikuisen toiminta ja puhe samanaikaisesti auttaa lasta ymmärtämään, mihin aikuinen ilmaisullaan viittaa. (Nurmi ym. 2015, 74–75.)

Vauva nauttii kirjan lukemisesta hänelle ja yksinkertaisten ja värikkäiden kuvien katsomisesta. Vauvalle tärkeää lukukokemuksessa on sen luoma vuorovaikutus lukijan ja vauvan välillä. Äänikirjoja kuunnellessa vauva ei saa kokemusta vuorovaikutuksesta. Vauva oppii löytämään kuvien yksityiskohtia kehittyessään, mutta pienelle vauvalle iloa tuovat kasvokuvat ja toistuvat symmetriset kuvat kuten ruudukot. (Hermanson 2019c.)

Lapsen kehityksen myötä myös leikkien sisältö ja toteutustavat kehittyvät monipuolisemmiksi. Aikuisten tuntemus lapsen ikäkaudelle tyypillisistä leikeistä helpottaa heitä ymmärtämään lapsen leikkikäyttäytymistä paremmin. Leikkimuodot kulkevat yleensä rinnakkain lapsen kehitysvaiheen kanssa. (Nurmi ym. 2015, 65.) Esimerkiksi muutaman kuukauden ikäinen kykenee suuntaamaan katseensa vain noin 20 senttimetrin päässä olevaan esineeseen, kun taas neljän kuukauden ikäinen pystyy jo seuraamaan esineen liikettä pois päin hänestä sekä häneen päin. Viiden kuukauden ikäinen tutkii leluja ja tarttuu niistä kiinni. Kuuden kuukauden ikäinen pystyy erottelemaan värejä toisistaan. (Haataja 2018b.)

Kun vauva oppii tarttumaan kiinni esineisiin, alkaa hän heilutella niitä käsillään, sillä hän haluaa oppia tuntemaan, miltä esineen heiluttaminen tuntuu (Hermanson 2019b). Kahdeksan kuukauden iästä eteenpäin vauva alkaa käyttämään esineitä tarkoituksellisesti vastavuoroisen leikkikokemuksen luomiseen. Tavallisesti vauva heittää lelun pois ja odottaa, että joku ojentaa sen takaisin hänelle. Tätä vauva saattaa toistaa useasti pitäen tätä omanlaisenaan leikkinä. Hän pyrkii myös saamaan yhä pienempiä esineitä käsiinsä ja on kiinnostunut niistä. Samassa iässä vauva osaa jo tunnistaa läheisensä muista ihmisistä. Noin vuoden

ikäinen kykenee jo antamaan lelun takaisin sen antajalle tarkoituksenmukaisesti, jolloin kehittyy niin sanottu ota-anna-leikki. (Haataja 2018b.)

Yksi varhainen leikki vauvan kanssa on piiloleikin tapainen kurkistusleikki (Kalland 2014). Leikissä lapsi kokee riemua, kun vanhemman peitetyt kasvot taas paljastuvat ja lapsi pääsee kokemaan vastaanotetuksi tulemista (Kalland 2014; Merikoski 2020). Kurkistusleikissä lapsen turvan tunne voi vahvistua, kun leikki opettaa vauvalle hetkellisen yksinolon tilanteita. Tämä voi auttaa lasta ymmärtämään, että vaikka vanhemmat poistuisivat huoneesta, ei se tarkoita, että vanhemmat pysyvät poissa ikuisesti. (Kalland 2014.)

5.2 Vauvatus

Vauvatus voi olla vanhemman ja vauvan välinen leikkihetki (Väestöliitto2018). Vauvatus tarkoittaa menetelmää, jonka pyrkimyksenä on harjoittaa ja syventää vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta. Vauvatuksen avulla vauva kokee, että häntä kuunnellaan ja ymmärretään. Vanhempi taas voi kokea tärkeänä lapsen ymmärtämisen ja vuoropuhelun hänen kanssaan. Vauva ilmaisee itseään toiminnan kautta ja aikuisen vastatessa vauvan toimintaan syntyy vuoropuhelua. (Perheen tuki 2020.)

Vauvatuksen edetessä vanhempi oppii ymmärtämään vauvan viestejä. Vanhempi opettaa vauvalle erilaisia liikkeitä, joita on tarkoitus toistaa 2–3 kertaa päivän aikana. Kerralla yhtä liikettä tehdään 5–7 kertaa ja liikkeet tehdään aina samassa järjestyksessä. Vauva hakeutuu aikuisen kanssa vuorovaikutukseen aktiivisimmin kahden kuukauden iässä, jolloin myös vauvatuksen aloittaminen olisi optimaalisinta. Vauvalla menee muutama viikko liikkeiden opetteluun, jonka jälkeen hän alkaa tehdä liikkeitä oma-aloitteisemmin. Aikuisen myötäillessä vauvan liikkeitä, viestii hän vauvalle kuuntelevansa häntä. Vauvatuksessa aikuinen puhuu vauvalle lempeällä äänellä ja pyrkii saamaan vauvaan katsekontaktin. Vauvatus on parasta ajoittaa sellaiseen aikaan, kun lapsi on pirteä. (Perheen tuki 2020.)

Vauvatuksessa liikkeinä voidaan tehdä ”halausliikettä”, jossa vauvan käsiä vietään rauhallisesti ristiin rinnan päälle ja avataan auki sivuille. Toisena liikkeenä voidaan nostella vauvan käsiä vuorotellen ylös ja alas ikään kuin ”nyrkkeillen”. Vauvan käsillä voi tehdä myös ”perhosmaista” liikettä, jossa vauvan käsiä vietään alustaa myöten ensin kohti korvia ja lasketaan taas vartalon viereen. Jaloilla voidaan tehdä poljentaa, jossa otetaan vauvaa nilkoista kiinni ja laitetaan jalkoja vuorotellen koukkuun. (Vantaan kaupunki 2012.)

5.3 Vauvan sively

Vauvahieronnan ideana on tarjota vauvalle rakkauden tunnetta ja turvaa hellän kosketuksen ja yhdessäolon kautta. Hieronta voi auttaa syventämään ja vahvistamaan vauvan ja vanhemman välistä suhdetta ja luomaan vuorovaikutusta heidän välilleen. (Rikala 2008, 73, 75–76, 78–79.) Hieronnan avulla vauva rentoutuu ja tuntee olonsa turvalliseksi sekä arvostetuksi (Heath & Bainbridge 2007, 7).

Vanhemmille vauvan hierominen voi tuoda varmuutta vauvan käsittelyyn, joka osaltaan vahvistaa vanhempien itseluottamusta vanhemman roolissa. Vauvaa hieroessa myös vanhemmat rentoutuvat. Hieronnan aikana vanhemmat tarkkailevat vauvansa reaktioita kosketukseen ja voivat tätä kautta oppia tunnistamaan vauvan viestejä paremmin. Vauva voi kehittyä sanattomassa kommunikoinnissa, kun häntä kosketellaan hellästi. Tämä edesauttaa vanhemman ja vauvan välistä suhdetta vuorovaikutuksen kehittyessä heidän välillään. (Heath & Bainbridge 2007, 7, 12.)

Mäkelä (2005) kertoo katsausartikkelissaan, että keskosille tehdyssä verrokkitutkimuksessa vauvan aktiivinen koskettaminen eli vauvahieronta on osoittanut vaikuttavan positiivisesti vauvan kasvuun ja kehitykseen. Hieronta paransi vauvojen painonnousua ja auttoi uni- ja valverytmiä sekä vähensi vauvojen stressihormonien määrää. Hierontaa saaneet vauvat olivat myös enemmän kiinnostuneita vuorovaikutuksellisista kokemuksista muiden ihmisten kanssa. Vauvahieronnan vaikutuksia on myös tutkittu äidin ollessa depressiivinen. Hieronnalla

pystyttiin vähentämään depressiivisen äidin ja vauvan välistä vuorovaikutuksen puutteellisuutta. (Mäkelä 2005.)

Vauvahierontaan on monia erilaisia ohjeita ja käytänteitä, mutta Heathin ja Bainbridgen (2007) mukaan hieronnasta ei voida sanoa, että ”tekee oikein tai väärin”. Vauvahieronnassa yhdistyy sekä fyysinen että emotionaalinen taso ja hieronnan avulla voidaan välittää rakkauden ja ymmärryksen tunnetta sekä huomion antamista. Vauvaa voi hieroa erilaisissa arkipäivän tilanteissa, kuten kylvyn jälkeen, vaipan vaihdon yhteydessä, ennen nukkumaanmenoa tai pitää hieronnan erillisenä leikkihetkenä. (Heath & Bainbridge 2007, 41, 42, 44.)

Ennen hieronnan aloitusta tulisi varmistaa, että sekä vanhempi että vauva ovat oikeassa mielentilassa hieronnan aloitukseen. Paras ajankohta hieronnalle on silloin, kun vauva on hereillä ja rauhallinen. Vanhempi voi tarkkailla vauvan antamia viestejä ennen hieronnan aloittamista. Vauva ei tule suhtautumaan hierontaan myönteisesti, jos hän on itkuinen, levoton tai nukahtamaisillaan. Vauvan ollessa rentoutuneen oloinen ja hymyilevä, on hän valmis hierontahetkeen. Myös vanhemman on hyvä saada rentoutunut olo ennen hierontaa, koska vauvat voivat aistia vanhempiensa ahdistusta tai jännitystä. (Heath & Bainbridge 2007, 14–16.)

Vauvan sivelyyn voidaan käyttää öljyä. Se auttaa käsiä liukumaan paremmin vauvan ihoa vasten aiheuttamatta turhaa kitkaa. (Heath & Bainbridge 2007, 14.) Ennen hierontaa käsistä tulisi ottaa sormukset pois. Vauvan koko keho käydään sivellen läpi lämpimillä käsillä pitäen kosketus koko ajan vauvan ihossa kiinni. Varmojen ja tukevien otteiden sekä sivelyyn tottuminen vie sekä vanhemmalta että vauvalta aikaa. Ensimmäiset sivelykerrat eivät välttämättä suju heti. Sivelyliikkeitä voi ottaa ensin käyttöön vain muutaman ja vähitellen lisätä liikkeitä hierontahetkiin. (Salo & Tuomi 2008, 32.) Tärkeintä on havainnoida, mistä liikkeistä vauva nauttii ja mistä ei (Heath & Bainbridge 2007, 16).

Käsien ja vartalon sivelyssä käytetään koko kämmentä, jolla pyritään peittämään vauvan ihosta mahdollisimman suuri pinta-ala (Salo & Tuomi 2008, 32). Liikkeet voidaan aloittaa vauvan rinnan kohdalta, jossa kämmenet asetetaan

vauvan rinnan alaosaan niin, että hierojan sormet ovat vauvan kasvoja kohti. Kämmeniä lähdetään liu'uttaman vauvan rintaa pitkin olkapäiden kohdalle ja jatketaan sivelyä käsivarsia pitkin vauvan kämmeniin asti. Tätä liikettä toistetaan noin 1–2 kertaa. Vauva ei mahdollisesti heti suorista käsivarsiaan. Muutaman toiston jälkeen vauva voi kuitenkin lihasten rentoutuessa pitää käsivarsiaan hetken suorana. (Heath & Bainbridge 2007, 18.)

Jalkojen sivelyssä voidaan nostaa toinen jalka ilmaan ja pyörivillä liikkeillä sivellä vauvan jalka aloittaen nivustaipeesta ja edetä vauvan jalkaterään asti. Myös vauvan jalkapohjat voidaan sivellä läpi käyttäen peukaloita. Sively aloitetaan pyörivin liikkein kantapäästä ja edetään varpasiin asti. Jokainen varvas voidaan käydä yksitellen läpi, sivellen niitä hellästi pyörivin liikkein ja kevyesti vetäen. (Salo & Tuomi 2008, 32.)

Kasvojen hieronnassa voidaan sivellä vauvan kasvot aloittaen liike hänen pääläeltään ja liu'uttamalla käsiä poskien kautta leukaan. Kahden sormen avulla vauvan otsa voidaan sivellä edeten otsan keskeltä kohti ohimoita ja leuan alue edeten leuasta alaspäin kohti kaulaa. Myös suun ympärys voidaan sivellä yhdellä sormella. (Salo & Tuomi 2008, 32.) Yleensä vauvat eivät aluksi pidä pään ja kasvojen hieronnasta ja sen totutteluun voi mennä aikaa. Kasvojen hierontaa voi esimerkiksi kokeilla vauvan kanssa silloin, kun hän on tottunut muun vartalon sivelyyn. Kasvojen hierontaan ei tarvitse käyttää öljyä. (Heath & Bainbridge 2007, 32.)

6 Terveydenhoitaja lastenneuvolassa

6.1 Perheen terveyden edistäminen neuvonnan keinoin

Lastenneuvolan yleisenä tavoitteena on lasten ja perheiden terveyden edistäminen esimerkiksi tukemalla ja seuraamalla lapsen fyysistä ja psyykkistä sekä sosiaalista terveyttä ja perheiden hyvinvointia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004).

Vanhemmille tulee antaa tukea ja neuvontaa vanhemmuuteen ja parisuhteeseen liittyen muun muassa tukemalla perhettä lapsilähtöiseen kasvatukseen ja vanhempien parisuhteen hoitamiseen. Lastenneuvolassa terveydenhoitaja myös rokottaa lapset kansallisen rokotusohjelman mukaisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a.) Lastenneuvolassa pyritään havaitsemaan erityistä tukea tarvitsevat perheet mahdollisimman pian, jotta he voisivat saada tarvittavan tuen ja avun. Tällä pyritään kaventamaan perheiden välisiä terveyseroja. (Sosiali- ja terveysministeriö 2004.)

Lastenneuvolassa terveydenhoitajat tapaavat alle kouluikäisiä lapsia ja heidän perheitään määräaikaissä terveystarkastuksissa vähintään 15 kertaa. Näistä tarkastuksista kolme on laajoja terveystarkastuksia. Laajoissa terveystarkastuksissa lapsen kehityksen tutkimisen lisäksi huomioidaan koko perheen hyvinvointi ja mahdolliset tuen tarpeet. Perheille voidaan tarjota lisäkäyntejä perheen tuen tarpeen arviointiin ja tukemiseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a.)

Jokaisessa määräaikaissä terveystarkastuksessa annetaan terveysneuvontaa. Terveysneuvonnassa tulee käyttää näyttöön perustuvaa tietoa. Lastenneuvolassa terveysneuvontaa annetaan perheen tarpeiden ja lapsen kehitysvaiheen mukaisesti. Terveysneuvontaa voidaan antaa yksilölle, ryhmälle tai yhteisölle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a.)

Terveysneuvonnalla pyritään vahvistamaan lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta, tukemaan lapsen kasvua ja kehitystä sekä vanhempien parisuhdetta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a). Terveysneuvonnalla pyritään myös tukemaan vanhemmuutta ja kasvatusta sekä vahvistamaan perheiden sosiaalisia tukiverkostoja (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b). Näiden lisäksi terveysneuvonnassa tulisi ottaa huomioon myös mielenterveyden ja psykososiaalisen hyvinvoinnin edistäminen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a). Terveysneuvonnan avulla perhe saa valmiuksia uusiin elämäntilanteisiin lapsen kasvun myötä. Terveysneuvonta on tavoitteellista toimintaa ja se voi mahdollistaa perheiden terveystottumusten muutoksen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b.)

6.2 Terveydenhoitaja vuorovaikutuksen tukijana

Terveydenhoitajalla on perusteltu rooli tukea ja havainnoida vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta, sillä se turvaa lapsen normaalia kasvua ja kehitystä (Borg & Kaukonen 2017). Tämän toiminnan tukemiseksi neuvolatyöhön on kehitetty haastattelulomake ”Varhaista vuorovaikutusta tukeva haastattelumenetelmä (VaVu)”, jonka tavoitteena on edistää vanhemman ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta. VaVu-haastattelu on kehitetty sekä raskaana oleville että synnytyksen jälkeen käytettäväksi. Haastattelulomakkeissa on erilaisia teemoja, joita työntekijä käy yhdessä läpi vanhemman tai vanhempien kanssa. Teemojen avulla pyritään ottamaan puheeksi erilaisia ajatuksia mitä raskaus, synnytys ja vauva tuo vanhemmille mieleen. (Mäki ym. 2017.)

Vavu-haastattelulomakkeiden pohjalta on myös kehitetty jäsennelty arviointimenetelmä, joka tukee terveydenhoitajan arviointia lapsen ja vanhemman välisestä vuorovaikutuksesta. Arviointimenetelmässä hyödynnetään vastaanotolla keskusteluissa nousseita asioita sekä ammattilaisen omia havaintoja vauvan ja vanhempien välisestä vuorovaikutuksesta. Arviointimenetelmässä hyödynnetään arviointiasteikkoa. (Borg & Kaukonen 2017.)

Vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta arvioidaan havainnoimalla, kuinka vuorovaikutus näyttäytyy käyttäytymisen tasolla, kuten lapsen piteleminen, katsekontaktien jakaminen ja hymyily. Terveydenhoitaja havainnoi vuorovaikutusta tarkastelemalla minkälaisia tunnesisältöjä vuorovaikutuksessa näyttäytyy, eli kuinka vanhemmat nauttivat vuorovaikutustilanteista lapsensa kanssa. Vuorovaikutusta arvioidaan myös keskustelemalla vanhempien kanssa siitä, minkälaisia mielikuvia heillä on omasta suhteesta lapseen ja vanhemmuuteen. (Borg & Kaukonen 2017.)

Jos terveydenhoitajalla herää huoli lapsen ja vanhemman välisestä vuorovaikutuksesta, tulisi hänen ensisijaisesti ottaa asia puheeksi ja kartoittaa perheen voimavarat yhdessä vanhempien kanssa. Huolta herättävästä tilanteesta tulisi myös yhdessä terveydenhoitajan ja vanhempien kanssa laatia suunnitelma vuorovaikutuksen tukemiseksi. Terveydenhoitajan tehtävänä on myös mallintaa ja

antaa tukea vuorovaikutukseen, jos huoli on lieväasteinen. Jos lapsen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa havainnoidaan suurta huolta tai puutetta, kuten lapsen kaltoinkohteluun viittaavaa, tulisi tilanne arvioida yhdessä lääkärin kanssa oikean tuen ja hoidon löytämiseksi. Näissä tilanteissa tulisi myös pohtia yksilöllisesti yhteistyötä muiden ammattiryhmien kanssa, kuten lastensuojelun, perheneuvolan tai neuvolapsykologin kanssa. (Borg & Kaukonen 2017.)

Vuorovaikutuksen tukemiseksi työntekijän tulisi antaa positiivista palautetta asioista ja toiminnasta, jotka vanhemmilla toimivat hyvin vauvan kanssa. Tämä vahvistaa vanhempien kyvykkyyden tunnetta. Vanhempia tulisi myös kannustaa olemaan runsaasti vuorovaikutuksessa vauvan kanssa esimerkiksi katsekontaktia hakien, jutellen, asioita yhdessä tehden ja antaen vauvalle kosketusta. (Puura & Hastrup 2020.) Jos vanhemmilla ilmenee joitain haasteita vauvan hoitoon liittyen, niistä tulisi keskustella yhdessä kiireettömästi läpi ja löytää mahdollisia ratkaisuja tilanteeseen (Puura & Hastrup 2017).

7 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tarkoituksena on edistää vanhemman ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutusta sekä kiintymyssuhteen kehittymistä leikin avulla. Tavoitteena on tarjota vanhemmille apukeinoja riittävään varhaiseen vuorovaikutukseen sekä kiintymyssuhteen kehittämiseen. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa esite vauvan kanssa leikkimisestä Joensuun lastenneuvoloille.

8 Kehittämistyön toteutus

8.1 Toiminnallinen kehittäminen

Karelia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmaan kuuluu viiden opintopisteen kehittäminen opintojakso (Karelia-ammattikorkeakoulu 2021). Hakalan (2004, 28–29) mukaan kehittämiselle on tyypillistä, että ne rakentuvat kahdesta osiosta, joita ovat kirjallinen raportti sekä kehitettävä tuote tai tapahtuma. Seuraavassa kappaleessa käsitellään toiminnallisen oppimisen teoriaa, jolla tarkoitetaan tässä työssä kehittämistä.

Ammattikorkeakouluissa tutkimuksellisen oppimisen yhtenä vaihtoehtona on toteuttaa oppiminen toiminnallisesti. Toiminnallisella oppimällä pyritään vaikuttamaan ammatillisen alan käytännön toimintaan esimerkiksi luomalla ohjeistus tai opastus. Käytännön alalle voi myös järjestää toimintaa, kuten tapahtuman. Muun muassa kirjat, vihkoset, kansiot ja oppaat voivat toimia toiminnallisen oppimisen toteutustapoina. Oppimistoissa tulisi korostua työelämälähtöisyys ja käytännöllisyys sekä sen tulisi osoittaa tietotaitojen hallitsemista. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.)

Toiminnallisen oppimisen toteutustavan valinnassa tulisi ottaa huomioon, mikä olisi paras vaihtoehto kohderyhmää ajatellen. Oppimistoissa tuotoksen tärkeimpinä kriteereinä voidaan pitää sen houkuttelevuutta, selkeyttä sekä informatiivisuutta. Lisäksi on otettava huomioon se, kuinka hyvin tuotos soveltuu valitulle kohderyhmälle. Esimerkiksi tuotoksen tekstin sisällössä on otettava huomioon selkeäluvuus ja palvelevuus kohderyhmää ajatellen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51, 53.)

8.2 Kehittämistöprosessin vaiheet ja toteutus

Kehittämistöprosessi alkoi aiheen ja kohderyhmän suunnittelulla syyskuussa 2020. Kehittämistö tekijät halusivat tehdä kehittämistö lapsiperheille. Aihe

ja kohderyhmä muodostuivat lopulta toimeksiantajan toiveiden pohjalta. Kehittämistyön aiheeksi valikoitui vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen tukeminen leikin avulla. Kohderyhmänä olivat Joensuun lastenneuvolan asiakkaat. Syksyn 2020 aikana kehittämistyön tekeminen oli tauolla opinnäytetyöprosessin ollessa kesken. Kehittämistyön tekijät yhdessä toimeksiantajan kanssa sopivat, että yhteydenpitoa jatkettaisiin uudelleen, kun työn viitekehystä saataisiin työstettyä eteenpäin.

Kehittämistyön viitekehysten tiedonhaku sekä kirjoittaminen aloitettiin tammi-kuussa 2021. Kirjoittamisen ohella tekijät suunnittelivat esitteen sisältöä sekä ulkoasua. Viitekehysten kirjoittaminen jatkui maaliskuuhun 2021, jonka jälkeen aloitettiin myös kehittämistyön toiminnallisen osuuden eli esitteen tekeminen.

Esitettä tehtiin Canva Pro-palvelussa. Kehittämistyön tekijät halusivat esitteen sisältävän tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteesta sekä esimerkkejä leikeistä, joiden avulla niitä olisi helppo tukea. Kehittämistyön tekijät päättivät asetella esitteeseen teoretiedon ja leikit omille sivuilleen, koska se teki esitteestä tekijöiden mielestä selkeämmän ja helpommin luettavan. Myös jokaisen osuuden ollessa omilla sivuillaan, lukija pystyisi valitsemaan häntä kiinnostavan kohdan esitteestä.

Kehittämistyön tekijät olivat yhteydessä toimeksiantajaan maaliskuun aikana. Kehittämistyön tekijät lähettivät esitteen toimeksiantajalle tarkasteltavaksi, kun siihen oli saatu työstettyä yleisilmettä ja sisältöä. Tekijät pohtivat yhdessä toimeksiantajan kanssa viitekehysten ja esitteen sisältöä sekä ulkoasua. Toimeksiantajan toiveiden perusteella viitekehykseen lisättiin sisältöä ja esite päätettiin tehdä QR-koodillisena. Myös esitteen ulkoasua muokattiin värikkäämmäksi, sillä sen värimaailmaa ei tarvinnut miettiä siltä kannalta, miltä se mahdollisena mustavalkotulosteena näyttäisi. Myös esitteen värien kontrasteja muokattiin toimeksiantajan toiveesta siten, ettei teksti hukkuisi pohjaväriin.

Vilkan ja Airaksisen (2003, 129) mukaan tuotoksen tekstin tulisi olla kohderyhmälle selkeästi luettavaa ja siinä tulisi ottaa huomioon esimerkiksi kohderyhmän

ikäjakauma sekä tietämys aiheesta. Kehittämistyön tekijät halusivat tehdä esitteestä selkeän ja helposti luettavan mahdollisimman lyhyillä tekstikappaleilla sekä tieteellisten sanojen ja ilmausten pois jättämisellä. Teksti kirjoitettiin sinämuodossa, jolla pyrittiin saamaan esitteen sisältö positiiviseksi ja kannustavaksi sekä tuoda lukija lähemmäs sisältöä.

Esitteeseen sisällytettiin teorian tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteesta sekä neljä leikkiesimerkkiä, jotka tukevat vauvan ja vanhemman välistä vuorovaikutusta. Esitteen ulkoasua mietittäessä päätettiin, että jokainen aihealue olisi omalla teemavärillään, joka selkeyttäisi lukijalle aiheen tai leikin vaihtumisen ja mahdollisesti pitäisi lukijan mielenkiintoa yllä. Vaikka esitteen sivut olivat väriykseltään erilaiset, säilytettiin esitteen ulkoasu yhtenäisenä toistuvien elementtien ja kuvioiden avulla (Liite 1).

Esitettä varten tehtiin erillinen QR-koodillinen tiedosto (Liite 2) Canva Pro-palvelulla. Tiedosto pystytään näin tulostamaan ja neuvolan työntekijät voivat laittaa julisteen neuvoloiden seinille, josta vanhemmat voivat ottaa koodin käyttöönsä. Kun esite ja juliste olivat valmiita, pyydettiin siitä palautetta Webropol-palvelulla tehdyn sähköisen palautelomakkeen kautta. Linkki anonyymiin kyselyyn lähetettiin toimeksiantajalle, joka välitti sen esimiesten kautta neuvoloiden terveydenhoitajille. Kysymykset koskivat esitteen visuaalista ilmettä, sisältöä sekä hyödyllisyyttä ja hyödynnettävyyttä perheille ja neuvolan terveydenhoitajille.

Palautetta kerättiin noin viikon ajan ja sitä saatiin yhdeksältä terveydenhoitajalta. Kyselyyn vastanneiden terveydenhoitajien lisäksi palautetta saatiin toimeksiantajalta tasaisesti koko esitteenteko prosessin ajan. Palautteen keräämisen jälkeen palautetta analysoitiin kehittämistyön arviointi osiossa. Lopuksi tekijät tarkastelivat tuotosta ja viimeistelivät työnsä. Kehittämistyön tuotos esitettiin huhtikuun 2021 seminaarissa.

8.3 Kehittämistyön arviointi

Palautetta esitteestä pyydettiin sekä toimeksiantajalta että Joensuun alueen neuvoloiden terveydenhoitajilta. Toimeksiantajalta palautetta pyydettiin koko kehittämistyöprosessin ajan sähköpostitse ja neuvoloiden terveydenhoitajilta palautelomakkeella, joka oli tehty Webropol-palvelussa. Webropol-kysely lähetettiin toimeksiantajalle, joka välitti sen neuvoloiden esimiesten kautta terveydenhoitajille.

Palautelomake muodostui kahdeksasta kysymyksestä, joista seitsemän oli monivalintakysymyksiä ja yksi kohta avoimelle palautteelle. Monivalintakysymyksistä tehtiin pakollisia ja avoimeen palautteeseen vastaaminen oli vapaaehtoista. Kysymykset muodostuivat kehittämistyön tarkoituksen ja tavoitteen ympärille. Myös esitteen ulkoasusta ja QR-koodillisesta julisteesta kysyttiin palautteessa. Monivalintakysymyksissä vastausvaihtoehdot olivat ”kyllä”, ”ei” ja ”en osaa sanoa”.

Monivalintakysymyksissä kysyttiin, voisiko vastaajan mielestä esitteestä olla hyötyä vanhemman ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen edistämiseen sekä kiintymyssuhteen kehittämiseen, saavatko vanhemmat esitteestä tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteesta, ovatko leikit ymmärrettäviä ja aihealueeseen sopivia sekä voisiko esitettä hyödyntää neuvolassa terveydenhoitajan työssä. Esitteen ja julisteen sisällöstä sekä ulkoasusta kysyttiin, onko esite selkeä, helppolukuinen ja vauvaperheille sopiva, miellyttääkö esite silmää visuaalisesti sekä onko QR-koodillinen juliste houkutteleva. Avoimessa palautteessa pyydettiin terveydenhoitajilta vapaata palautetta esitteeseen liittyen.

Webropol-kyselyyn vastasi yhteensä yhdeksän terveydenhoitajaa. Kahdeksan vastaajista oli vastannut kaikkiin kysymyksiin. Yksi vastaajista ei ollut vastannut avoimeen palautteeseen. Kaikkien vastanneiden mukaan vanhemmat saavat esitteestä tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteesta. Vastajat olivat myös yhtä mieltä siitä, että esitteestä on hyötyä vanhemman ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen edistämiseen ja kiintymyssuhteen kehittämiseen.

Kaikki vastaajat kokivat, että esitettä voisi hyödyntää neuvolassa terveydenhoitajan työssä. Kaikkien vastanneiden mukaan esitteen leikit olivat ymmärrettäviä ja aihealueeseen sopivia.

Kaikki vastaajat kokivat esitteen olevan selkeä ja helppolukuinen. Vastauksien mukaan esite on visuaalisesti silmää miellyttävä sekä vauvaperheille sopiva. Kahdeksan terveydenhoitajaa piti QR-koodillista julistetta houkuttelevana. Yksi vastanneista oli valinnut vastausvaihtoehdoista ”en osaa sanoa”. Esite oli palautteen perusteella motivoiva ja sen ohjeet lyhyitä ja selkeitä. Yksi vastanneista kommentoi sinä-muodon käytön tekstissä olleen hyvä idea, sillä näin esite on suunnattu vanhemmalle.

Avoimeen kohtaan terveydenhoitajat antoivat vapaata palautetta esitteestä. Viisi vastanneista kommentoi esitteen visuaalista ilmettä. Näiden vastausten perusteella esitettä pidettiin hyvän näköisenä, kauniina ja selkeänä. Yhden palautteen antajan mukaan esitteen saman värin eri sävyt loivat sille tyylikkään ja selkeän näkymän. Yksi kommentoineista kuvaili esitteen olevan ”visuaalisesti herkkä ja kaunis tuotos”. Myös esitteessä olevat kuvat saivat positiivista palautetta.

Kolme vastanneista piti esitteen lisäksi julisteen ulkonäöstä ja kuvista. Yhden vastaajan mukaan juliste olisi kaivannut jotakin ja hän pohti, että QR-koodi voisi olla pienempi. Yksi vastaajista piti QR-koodin käyttämistä hyvänä vaihtoehtona, sillä hänen mukaansa perheet haluavat usein hyödyntää sähköistä materiaalia paperiversioiden sijaan. Toisen kommentin mukaan QR-koodi on ekologinen tapa jakaa lehtinen.

9 Pohdinta

9.1 Toteutuksen tarkastelu

Kehittämistyön toteutuksena tehtiin esite vauvan kanssa leikkimisestä Joensuun lastenneuvoloille. Esite tehtiin QR-koodillisena sähköisessä muodossa ja sen

tueksi tehtiin neuvoloiden seinille tulostettava QR-koodillinen juliste. Julisteen avulla esite on mahdollista saada neuvolan asiakkaiden käyttöön. Esite suunnattiin vauvaperheille.

Esitteestä pyrittiin tekemään selkeä, mielenkiintoinen ja visuaalisesti silmää miellyttävä tiivis kokonaisuus, jotta sen lukeminen onnistuisi kiireisemmänkin arjen keskellä. Saadun palautteen perusteella esite oli motivoiva, kaunis, selkeä ja vauvaperheille sopiva. Myös sisältöä ja aihetta pidettiin hyvinä ja tärkeinä.

Esitteestä pyrittiin tekemään mielenkiintoinen värikkäällä ulkoasulla, lyhyillä ja selkeillä tekstiosioilla sekä havainnollistavilla kuvilla. Esitteen värimaailma koostettiin neljästä eri väristä, joiden avulla eri osiot eroteltiin toisistaan. Esitteen ulkoasu pidettiin yhtenäisenä käyttäen toistuvia elementtejä ja kuvioita. Kuvat otettiin Canva Pro-palvelusta ja niiden alkuperä on kerrottu esitteessä tekijänoikeudet huomioiden. Kuvien valikoinnissa pyrittiin ottamaan huomioon perheiden moninaisuus.

Esitteen sisältö koottiin tämän kehittämistyön viitekehyksen pohjalta ja sitä soveltaen. Tekstin fonttikoon valinnassa pyrittiin ottamaan huomioon se, että esitettä luettaisiin mahdollisesti älypuhelimella. Suuremman fonttikoon ja lyhyiden tekstiosioiden vuoksi esitteeseen muodostui lopulta 14 sivua mukaan lukien kiitossivu ja lähdeluettelo. Kaikki palautteen antajat kokivat esitteen olevan visuaalisesti silmää miellyttävä. Vastausten perusteella voidaan päätellä esitteen ulkoasun onnistuneen halutulla tavalla.

Kehittämistyön tavoitteena oli tarjota vanhemmille apukeinoja riittävään varhaiseen vuorovaikutukseen sekä kiintymyssuhteen kehittämiseen. Kaikki vastanneista olivat sitä mieltä, että vanhemmat saavat esitteestä tietoa varhaisesta vuorovaikutuksesta ja kiintymyssuhteesta. Kaikki vastanneista kokivat esitteen olevan vauvaperheille sopiva ja sen leikit ymmärrettäviä. Vastauksien perusteella voidaan päätellä, että kehittämistyön tavoite täyttyi.

Kehittämistyön tarkoituksena oli edistää vanhemman ja lapsen välistä varhaista vuorovaikutusta sekä kiintymyssuhteen kehittymistä leikin avulla. Esitteestä koettiin olevan hyötyä varhaisen vuorovaikutuksen edistämiseen sekä kiintymyssuhteen kehittymiseen vanhemman ja lapsen välillä. Kaikki vastaajat pitivät esitteen leikkejä selkeinä ja aihealueeseen sopivina. Vastauksien perusteella kehittämistyön tarkoitus voidaan päätellä onnistuneeksi. Toteutusta tarkasteltaessa on kuitenkin otettava huomioon, että palautteen antajat olivat neuvolan asiakasperheiden sijaan neuvolan työntekijöitä. Näin ollen tarkoituksen ja tavoitteen täyttymistä ei voida täysin luotettavasti arvioida, sillä palautetta ei saatu varsinaiselta kohderyhmältä.

9.2 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Tieteellisten tutkimusten yhtenä tavoitteena on mahdollisimman luotettavan tiedon tuottaminen tutkitusta ilmiöstä. Laadullista tutkimusta arvioidaan yleisten luotettavuuskriteereiden avulla. Luotettavuuden kriteereinä voidaan käyttää uskottavuutta, refleksiivisyyttä, siirrettävyyttä sekä vahvistettavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.) Tämän kehittämistyön luotettavuutta on arvioitu laadullisen tutkimuksen yleisten luotettavuuskriteereiden pohjalta.

Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimusta sekä sen tuloksia voidaan pitää uskottavina. Lisäksi uskottavuuden toteutuminen on pystyttävä osoittamaan tutkimuksessa. Tutkimuksen uskottavuutta lisää tutkijoiden välinen keskustelu tutkimusprosessin eri vaiheissa sekä tutkimuspäiväkirjan pitäminen prosessin aikana. Myös tutkimukseen osallistuneiden kanssa keskustelu sen aikana lisää tutkimuksen uskottavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.)

Tämän kehittämistyön uskottavuutta lisää tekijöiden välinen säännöllinen kommunikointi läpi kehittämistyöprosessin. Myös yhteistyö toimeksiantajan kanssa ja hänen toiveidensa kuuntelu kehittämistyön sisällöstä sekä toteuttamistavasta lisää työn uskottavuutta. Tekijät eivät pitäneet päiväkirjaa prosessin aikana, joka osaltaan vähentää uskottavuutta työssä.

Tutkimuksen **refleksiivisyys** tarkoittaa tekijän kykyä tiedostaa hänen omat lähtökohtansa tutkijana sekä sen vaikutus tutkimusprosessiin ja tuotettavaan aineistoon. **Siirrettävyyttä** arvioidaan sen pohjalta, kuinka hyvin tutkimustulokset olisivat siirrettävissä vastaavanlaisiin tutkimuksiin. Jotta tutkimus olisi siirrettävissä, on tekijän kuvailtava esimerkiksi tutkimusympäristö ja osallistujat tarkasti ja kattavasti. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Tämän kehittämistyön refleksiivisyyttä lisää se, että tekijät ottivat huomioon omat lähtökohtansa ja niiden vaikutukset työhön. Tekijöillä ei ole aikaisempaa kokemusta toiminnallisen kehittämistyön tekemisestä, joka osaltaan vaikutti työn tekemisen prosessiin sekä lopputulokseen. Kehittämistyön tekijöiden kieli- taidon rajallisuus vaikutti lähteiden käyttöön, joka näkyy työn kansainvälisten lähteiden vähäisenä käyttönä. Siirrettävyyttä tässä kehittämistyössä lisää suunnittelu- ja toteuttamisvaiheen kuvailu mahdollisimman yksityiskohtaisesti ja kattavasti työn kirjallisessa osiossa.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida myös **vahvistettavuuden** mukaan. Vahvistettavuudella tarkoitetaan tutkimuksen eri vaiheiden tarkkaa kuvailua siten, että sen lukija voisi ymmärtää tutkimuksen kulkua ja vaiheita. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tämän kehittämistyön vahvistettavuutta lisää viitekehykseen perehtyminen ja huolellinen kirjaus sekä toiminnallisen osuuden mahdollisimman tarkka kuvailu. Kehittämistyön vahvistettavuutta vähentää se, etteivät tekijät pitäneet muistiinpanoja työn eri vaiheissa.

Tutkimusetiikka ja sen noudattaminen on yhteyksissä koko tutkimusprosessiin. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. (Vilkkä 2015, 61.) Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen tekee tutkimuksesta ja sen tuloksista eettisesti luotettavan, hyväksyttävän ja uskottavan. Hyvässä tieteellisessä käytännössä on useita lähtökohtia, joita tutkijan tulee noudattaa läpi tutkimusprosessin. Yhtenä lähtökohtana on se, että tutkijan toimintatapoihin kuuluu yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimuksen teossa sekä rehellisyys.

Tutkimusta tehdessä tutkijan pitää tuoda kunnioittavasti esille toisten tutkijoiden tietoa ja merkitä lähdeviitteet asianmukaisesti. Toisten tutkijoiden työtä tulee

kunnioittaa ja heidän työnsä arvo ja sen merkitys omaan tutkimukseen tulee osoittaa. Hyvää tieteellistä käytäntöä tulee huomioida myös tutkimuksen tiedonhankinnassa sekä muissa tutkimuksen menetelmissä. Tutkimuksen tekemiseen tarvitaan asianmukaiset tutkimusluvut ja jos tutkimukseen tarvitaan rahoitusta tai muita merkittäviä sidonnaisuuksia, tulee ne ilmoittaa mahdollisille tutkimukseen osallistujille ja mainita ne tutkimuksen tuloksissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tässä kehittämistyössä hyvää tieteellistä käytäntöä on pyritty noudattamaan koko prosessin ajan. Kehittämistyön tekijät tekivät hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti työtään huolellisesti, tarkasti ja rehellisesti. Käytetyt tutkimukset ja muut tietolähteet on merkitty kehittämistyöhön asianmukaisella tavalla lähdeviittein sekä lähdeluettelon. Tiedonhankinnassa kehittämistyön tekijät pyrkivät etsimään luotettavia näyttöön perustuvia lähteitä. Käytetyt lähteet ovat pääasiassa kotimaisia yhtä kansainvälistä lähdeettä lukuun ottamatta. Lähteiden joukossa on myös yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Kansainvälisten lähteiden vähäisyys ja yli kymmenen vuoden vanhat lähteet vähentävät työn luotettavuutta.

9.3 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyön tekeminen opetti tekijöille useita ammatillisia taitoja, joita he voivat hyödyntää myöhemmin työelämässään. Kehittämistyöprosessin hahmottaminen ja sen erot oppinäytetyöprosessiin haastoivat tekijöitä työn alussa. Kuitenkin teorian tiedon hankkimisen ja työn etenemisen myötä tekijät ymmärsivät työn kulun ja siinä huomioitavat asiat.

Kehittämistyön tekijät ovat aikaisemmin opinnoissaan tehneet yhdessä myös oppinäytetyötä, joten tekijöiden omat toimintatavat tämän tyyppisessä prosessissa olivat jo tutut toisilleen. Lisäksi tekijöiden välisen yhteistyön tiedettiin olevan sujuvaa jo ennestään. Kahdestaan tehtynä työhön saatiin tekijöiden mielestä monipuolisuutta ja eri näkökulmia kehittämistyön aiheeseen ja tuotokseen liittyen.

Yhteistyötä tehtiin myös toimeksiantajan kanssa, joka samalla toimi asiantuntija-terveydenhoitajan roolissa. Tämä kehitti tekijöiden yhteistyötaitoja ja opetti yhteistyön merkitystä ja kompromissien tekoa tällaisessa prosessissa. Myös aikataulutuksessa oli otettava huomioon sekä tekijöiden omat aikatauluun vaikuttavat tekijät kuten työelämäharjoittelut että toimeksiantajan toiveet aikataulutuksen suhteen. Näin tekijät oppivat suunnitelmallisuutta.

Lisäksi kehittämistyön aihe itsessään kehitti tekijöiden ammatillisia taitoja. Teoriatiedon laajentaminen vauvan ja vanhemman välisestä vuorovaikutuksesta sekä kiintymyssuhteen kehittymisestä on valmistuville terveydenhoitajille hyödyllistä tulevia työtehtäviä ajatellen. Tätä hankittua tietoa tekijät voivat hyödyntää itse neuvolassa työskennellessään perheiden kanssa. Tekijät osaavat tiedon avulla mahdollisesti ottaa paremmin huomioon oman roolinsa perheen tukemisessa. Myös esitettä tekijät voivat itse hyödyntää tulevien asiakkaidensa kanssa neuvolassa.

Esitteen teossa opittiin soveltamaan teoriatietoa käytäntöön. Sen tekeminen oli tekijöille uutta, joten prosessin aikana opittiin, mitä kaikkea siinä tulee ottaa huomioon. Esitettä varten tehtiin QR-koodi sekä palautelomake sähköisesti, joten tietotekniikan hyödyntämisestä opittiin uusia taitoja.

9.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat

Esitettä voi hyödyntää lastenneuvolatoiminnassa osana varhaisen vuorovaikutuksen tukemista ja kiintymyssuhteen kehittämistä. Esitettä voisi käyttää sekä sellaisten perheiden tukemiseen, joissa vuorovaikutuksen lisäämiseen tarvitaan tukea, että mukavana apukeinona vauvaperheiden yhteisiin hetkiin. Yhtenä jatkokehitysideana voisi olla tutkimus, millaisena perheet kokevat varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen neuvolatoiminnassa. Varhaisen vuorovaikutuksen tukemisesta sekä kiintymyssuhteen kehityksestä vauvan kanssa voisi myös tehdä laajemman esitteen, jossa annettaisiin apukeinoja niiden luomiseen.

Lähteet

- Borg, A-M. & Kaukonen, P. 2017. Työntekijän arvio lapsen ja vanhemman välisestä vuorovaikutuksesta. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. (toim.). Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen oppaita 14/2017.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN_ISBN_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 9.2.2021.
- Haataja, L. 2018a. Lapsen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä. Oppiportti. Duodecim.
<https://www.oppiportti.fi/op/lnk00009/do>. 18.02.2021.
- Haataja, L. 2018b. Normaalin neurologisen kehityksen yleispiirteet. Oppiportti. Duodecim.
<https://www.oppiportti.fi/op/lnk00013/do>. 27.02.2021.
- Haataja, L. 2018c. Normaali kehitys. Oppiportti. Duodecim.
https://www.oppiportti.fi/op/lnk00014/do?p_haku=sosiaalinen#q=sosiaalinen. 27.02.2021.
- Hakala, J. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus Oy. 2.painos. Ellibs. 18.3.2021.
- Hakulinen, T., Pelkonen, M., Salo, J. & Kuronen, M. 2020. Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138367/THL_MUU306_2020_verkko%20s.pdf?sequence=7&isAllowed=y. 20.1.2021.
- Heath, A. & Bainbridge, N. 2007. Vauvahieronta. WSOY. Helsinki.
- Hermanson, E. 2012a. Kolmen kuukauden iässä. Terveyskirjasto. Duodecim.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00106&p_hakusana=elina%20hermanson. 13.01.2021.
- Hermanson, E. 2012b. Kielen ja kommunikaation kehitys. Terveyskirjasto. Duodecim.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00607&p_hakusana=varhainen%20vuorovaikutus. 20.01.2021.
- Hermanson, E. 2019a. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Terveyskirjasto. Duodecim.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302&p_hakusana=varhainen%20vuorovaikutus. 20.1.2021.
- Hermanson, E. 2019b. Leikki on lapsen työtä. Terveyskirjasto. Duodecim.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00304&p_hakusana=elina%20hermanson. 16.02.2021.
- Huttunen, M., Jalanko, H. 2019. Puheen ja kielen häiriöt lapsella. Terveyskirjasto. Duodecim.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00413&p_hakusana=lapsi. 16.02.2021.
- Jalanko, H. 2019. Kehityshäiriöt lapsilla. Terveyskirjasto. Duodecim.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00137&p_hakusana=lapsi. 16.02.2021.

- Kahri, M. 2001. Lapsen arki on leikkiä. Ensiaskleet 0-3-vuotiaan maailmaan. Pienperheyhdistys ry. Kauhava: Kauhavan kirjapaino.
- Kalland, M. 2014. Mirjam Kalland: Leikki opettaa tärkeitä taitoja. Leikkipäivä. <https://leikkipaiva.fi/leikkiopettaa/>. 5.4.2021.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2021. Opetussuunnitelmat. Terveystieteiden tutkimuskeskus. <https://opinto-opas.karelia.fi/fi/47/fi/128>. 23.3.2021.
- Korkalainen, P. 2020. Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinninlaitos. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammaisen-henkilo-vanhempana/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen>. 25.01.2021.
- Kylmä, J & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy. 1. painos. Ellibs. 15.3.2021.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/>. 20.1.2021.
- Merikoski, H. 2020. Heittäydy mukaan leikkiin. Verraton. Adhd:n ja kehityksellisen kielihäiriön erikoislehti. Aivoliitto. <https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/heittaydy-mukaan-leikkiin/>. 5.4.2021.
- Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. (toim.) 2017. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmä-käsikirja. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitoksen oppaita 14/2017. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN_ISBN_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 9.2.2021.
- Mäkelä, J. 2005. Kosketuksen merkitys lapsen kehityksessä. Katsausartikkeli. Suomen lääkäri-lehti 14/2005 vsk 60. https://asiakas.kotisivukone.com/files/pirpana2.tarjoaa.fi/tiedostot/kosketuksen_merkitys_-artikkeli.pdf. 15.3.2021.
- Nikkola, E., Tupola, S. 2016a. Lapsen laiminlyönti ja emotionaalinen kaltoinkohtelu. Lastentaudit. Oppiportti. Duodecim. <https://www.oppoportti.fi/op/lta00594/do>. 17.02.2021.
- Nikkola, E., Tupola, S. 2016b. Lapsen kaltoinkohtelun pitkäaikaisvaikutukset. Lastentaudit. Oppiportti. Duodecim. <https://www.oppoportti.fi/op/lta00596/do>. 17.02.2021.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Perheen tuki. 2020. Varhainen vuorovaikutus. <https://www.hel.fi/sote/perheentuki-fi/0-1-vuotiaat/vauvan-viestit-ja-itku/varhainen-vuorovaikutus/>. 16.02.2021.
- Pesonen, A-K. 2010. Varhainen vuorovaikutus on suotuisan psyykkisen kehityksen edellytys. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Duodecim. 126(5), 515-520. Katsaus. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo98656.pdf>. 28.3.2021.
- Pihko, H., Vanhatalo, S. 2018. Herkkyyskaudet. Lastenneurologia. Oppiportti. Duodecim. <https://www.oppoportti.fi/op/lne00009/do>. 23.02.2021.

- Puura, K. & Hastrup, A. 2017. Varhaista vuorovaikutusta tukeva haastattelu. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. (toim.). Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen oppaita 14/2017.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN_ISBN_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 27.3.2021.
- Puura, K. & Hastrup, A. 2020. Varhainen vuorovaikutus (VaVu). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
<https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/psykososiaalinen-kehitys/vavu>. 27.1.2021.
- Puura, K., Tamminen, T., Mäntymaa, M., Virta, E., Turunen, M. & Koivisto, A. 2001. Lastenneuvolan terveydenhoitaja vauvaperheen tuen tarpeen havaitsijana. Suomen lääkärilehti.
<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/lastenneuvolan-terveydenhoitaja-vauvaperheen-tuen-tarpeen-havaitsijana/#reference-20>. 20.1.2021.
- Rantala, H. 2016a. Onko lapsen motorinen kehitys normaali? Lastentaudit. Oppiportti. Duodecim.
https://www.oppiportti.fi/op/lta00337/do?p_haku=kehitys#q=kehitys. 18.02.2021.
- Rantala, H. 2016b. Onko lapsen henkinen kehitys normaali? Lastentaudit. Oppiportti. Duodecim.
<https://www.oppiportti.fi/op/lta00338/do>. 18.02.2021.
- Rikala, K. 2008. Koliikkiopas. Vauvan vatsa kuntoon hieronnalla ja ruokavaliolla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Salo, S. & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki – vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Psykologinen kustannus oy.
- Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Katsausartikkeli. Duodecim.
<https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo94437.pdf>. 27.3.2021.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 14. Helsinki.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 22.1.2020.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Lastenneuvola.
https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/lastenneuvola. 25.1.2021.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Terveysneuvonta.
https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/terveysneuvonta. 25.1.2021.
- Terveyskirjasto. 2020. Kiintymyssuhdemallit. Odottavan äidin käsikirja. Duodecim.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=odk00026&p_hakusana=kiintymyssuhde#s5. 22.01.2020.

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012.
https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 31.3.2021.
- Vantaan kaupunki. 2012. Vauvatus.
https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/109830_90113_vauvatus_esite_net.pdf. 16.3.2020.
- Vilkkä, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Ps-kustannus. 4., uudistettu painos. Ellibs. 15.3.2021.
- Väestöliitto. 2018. Mitä on vauvattaminen?
<https://www.hyvakysymys.fi/video/5383/>. 16.3.2021.
- Zwir, I., Del-Val, C., Arnedo, J., Pulkki-Råback, L., Konte, B., Yang, S., Romero-Zallz, R., Hintsanen, M., Cloninger, K., Garcia, D., Svrakic, D., Lester, N., Rozsa, S., Mesa, A., Lyytikäinen, L-P., Giegling, I., Kähönen, M., Martinez, M., Seppälä, I., Raitoharju, E., de Erausquin, G., Mah, D., Raitakari, O., Rujescu, D., Postolache, T., Gu, C., Sung, J., Lehtimäki, T., Keltikangas-Järvinen, L. & Cloninger, R. 2019. Three genetic-environmental networks for human personality. Article. *Molecular Psychiatry*.
<https://www.nature.com/articles/s41380-019-0579-x.pdf?origin=ppub>. 27.3.2021.

Esimerkkikuvia esitteen ulkoasusta



QR-koodillinen juliste

**Lisää vuorovaikutusta vauvasi kanssa
arjen leikkihetkillä!**



Yhdessä leikkien -esitteessä tietoa ja
vinkkejä aiheeseen liittyen!

Nappaa QR-koodi älypuhelimesi
kameralla tai QR-koodi lukijalla, jonka
saat puhelimesi sovelluskaupasta!