



# Isä synnytyksessä toisena vanhempana

Synnytysvalmennus isille

Hoitotyön koulutusohjelma,  
kättilö  
Opinnäytetyö  
21.4.2010

---

Suvi Lampinen  
Heli Saikko  
Karolina Sivonen

Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Hoitotyö		Kätilö	
Tekijä/Tekijät			
Suvi Lampinen, Heli Saikko ja Karolina Sivonen			
Työn nimi			
Isä synnytyksessä toisena vanhempana - Synnytysvalmennus isille			
Työn laji	Aika	Sivumäärä	
Opinnäytetyö	Kevät 2010	39 + 4 liitettä	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää isille suunnattua synnytysvalmennusta, jotta isät tulisivat paremmin huomioiduiksi synnytyksessä toisena vanhempana, eivät pelkästään puolisonsa tukijana. Opinnäytetyössä kuvataan isien tarpeita suhteessa perhevalmennukseen, perhe- ja isävalmennuksen sisältöä sekä aihealueita ja valmennuksessa käytettäviä ohjausmenetelmiä. Valmennusta ainoastaan isille järjestetään harvoin. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa synnytysvalmennustilaisuus isille.</p> <p>Opinnäytetyö on osa Hyvä syntymä -projektia. Projektin tarkoituksena on kehittää synnyttäjää ja tämän kumppania tukevia toimintamalleja. Projektin tavoitteena on edistää naisen ja hänen kumppaninsa lisääntymis- ja seksuaaliterveyttä.</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Isävalmennustilaisuuden aiheet valittiin aiemman tutkimustiedon perusteella. Isävalmennuksessa käytettiin ohjausmenetelminä aktivoivaa luentoa ja keskustelua. Havainnollistamiseen käytettiin PowerPoint -esitystä. Valmennukseen osallistui myös vertaisisä, joka piti oman puheenvuoronsa.</p> <p>Valmennukseen osallistuneilta odottavilta isiltä kerättiin palaute arviointilomakkeella. Lomakkeen kysymyksistä viisi oli Likert-tyyppisiä kysymyksiä ja kolme avoimia kysymyksiä. Likert-tyyppisiin kysymyksiin vastattiin asteikolla 1–5, joista 1 oli huonoin ja 5 paras. Kaikki isät (n=13) palauttivat arviointilomakkeen. Palautteissa isät kokivat isävalmennuksen hyödylliseksi, ohjauksen laadukkaaksi ja vertaisisän puheenvuoron tarpeelliseksi. Valmennuksen kokonaisarvosanan keskiarvoksi tuli 4,5.</p> <p>Nykyajan isät haluavat yhä enemmän olla mukana lapsen odotuksessa, synnytyksessä ja lapsenhoidossa. Pitämässämme synnytysvalmennustilaisuudessa isät saivat tarpeellista tietoa synnytystapahtumasta, johon he voivat osallistua puolison tukemisen lisäksi myös toisena vanhempana. Tilaisuus auttoi samassa tilanteessa olevia miehiä käsittelemään tunteitaan isäksi tulemisesta ja synnytyksestä vertaiskeskustelun avulla. Isävalmennuksen kehittämiseksi suunnittelemaamme ohjelmaa pitäisi jatkossa hyödyntää esimerkiksi neuvoloissa valmennettaessa isiä synnytykseen. Isävalmennustilaisuuksille on selvästi kysyntää. Isien valmentamisesta synnytykseen ei ole hyötyä pelkästään isille vaan myös äideille.</p>			
Avainsanat			
isä, isävalmennus, synnytysvalmennus, vertaistuki, perhevalmennus			

Degree Programme in		Degree	
Nursing and Health Care		Bachelor of Health Care	
Author/Authors			
Suvi Lampinen, Heli Saikko and Karolina Sivonen			
Title			
Father in Labour as an Equal Parent - Labour Training for Fathers			
Type of Work	Date	Pages	
Final Project	Spring 2010	39 + 4 appendices	
<p>ABSTRACT</p> <p>The purpose of this study was to develop a prenatal training for future fathers. Moreover, the purpose was that the father would be considered as the other parent and not only as a supporter of their spouse during labour. In our study, we describe the needs of fathers concerning prenatal training and contents and methods of training. Training is rarely organized for fathers only. Our aim was to plan a labour training session for fathers, and to put it into practice.</p> <p>Our final project was a part of a wider project called Good Birth, in Finnish Hyvä syntymä. The objective of the project is to develop operation models to parturient and to her partner. The aim of the project is to promote woman's and her partner's sexual and reproductive health.</p> <p>This study was carried out as a practical study. The contents of the father training were chosen based on scientific studies. As training methods, we used activating lecture and conversations. As demonstration, we used PowerPoint. A peer-father also participated in the training and gave his own speech.</p> <p>After the training we collected a questionnaire from the future fathers who attended the training. Five of the questions in the form were Likert-like and three were open questions. The Likert-like questions were answered in a scale from 1 to 5 where 1 is poor and 5 is excellent. All thirteen fathers returned the question form. The fathers considered that the education was of good quality. They also considered that the training and peer-father's part were useful. The mean value of the training was 4,5.</p> <p>Modern fathers want to participate in the pregnancy, labour and nursing of their children. In our training fathers received important information about labour. They can participate as an equal parent instead of just supporting the mother in labour. The training helped the future fathers to cope with the emotions of labour and becoming a father with the help of peer support. The training session we developed should be utilized in training of expectant fathers, for example in prenatal clinics. The father centered prenatal training does not benefit only fathers but mothers also.</p>			
Keywords			
father, labour, labour training, prenatal training, peer support			

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 ISIEN VALMENTAMINEN SYNNYTYKSEEN	2
2.1 Isät ja yhteiskunta	2
2.2 Isyyden tukeminen	3
2.3 Isävalmennus osana perhevalmennusta	4
2.4 Isien synnytysvalmennuksesta saatu hyöty	6
2.5 Isien tarpeet perhevalmennuksen suhteen	7
2.6 Perhevalmennuksen sisällön ja toteutusmenetelmien kehittäminen	8
2.7 Synnytysvalmennus isille	9
2.8 Ohjausmenetelmät perhe- ja isävalmennuksessa	12
2.9 Ohjaajan valmennusominaisuudet perhe- ja isävalmennuksessa	13
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	14
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	15
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	15
4.2 Tiedonhaku	15
5 ISÄVALMENNUSTILAISUUDEN AIHEET	16
5.1 Synnytyksen vaiheet ja eteneminen	16
5.2 Synnytyskipu ja kivunlievitysmenetelmät	17
5.2.1 Lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät	18
5.2.2 Lääkkeelliset kivunlievitysmenetelmät	19
5.3 Yllättävät tilanteet synnytyksessä	21
5.4 Isän rooli ja selviytymiskeinot synnytyksen aikana	22
6 ISÄVALMENNUKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	23
6.1 Isävalmennustilaisuudessa käytettävät ohjausmenetelmät	23
6.1.1 Aktivoiva luento	24
6.1.2 Porinaryhmät	24
6.2 Miessakit ry	25
6.3 Isävalmennustilaisuuden ohjelma	26
6.4 Isävalmennus Kenttädun neuvolassa	28
6.5 Oma arviointimme isävalmennuksesta ja sen kulusta	29
6.6 Isien arvioinnit isävalmennuksesta	30
6.6.1 Likert-tyyppiset kysymykset	31
6.6.2 Avoimet kysymykset	32
7 POHDINTA	33
7.1 Isävalmennuksen merkitys nyky-yhteiskunnassa	33
7.2 Opinnäytetyön kehittäminen ja hyödyntäminen	35
7.3 Isän merkitys äidille synnytyksessä	35
LÄHTEET	37
LIITE 1 Isävalmennustilaisuuden aikataulu	
LIITE 2 Isävalmennustilaisuuden mainos	
LIITE 3 Isävalmennustilaisuuden arviointilomake	
LIITE 4 Isävalmennustilaisuuden PowerPoint	

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme käsittelee isävalmennusta osana perhevalmennusta. Valitsimme aiheen sen ajankohtaisuuden ja perhekeskeisyyden takia. Oma mielenkiintomme aihetta kohtaan kasvoi, kun etsimme lisää tietoa isäryhmistä, sillä aikaisempi kokemuksemme isä- ja perhevalmennuksesta oli melko suppeaa.

Isien osallistumista synnytykseen on vastustettu vetoamalla naisten intymiteettisuojaan ja isien hyödyttömyyteen synnytyksessä. Vastustajien mielestä isät ovat myös aiheuttaneet järjestelyvaikeuksia synnytyssalissa. Isien synnytykseen osallistumista on perusteltu äitien synnytyspelon vähenemisellä ja äitien turvallisuuden tunteen lisääntymisellä. Asian puolustajien mielestä myös isät saavat tärkeän kokemuksen vanhemmuuteen kasvamisen tueksi. (Makkonen ym. 1981: 1.) Lukiessamme tutkimuksia 1990- ja 2000-luvuilta olemme saaneet käsityksen, että argumentit, joilla on perusteltu isien osallistumista synnytykseen, ovat edelleen samoja kuin 1980-luvulla.

Isän oma kokemus synnytyksestä jää usein taka-alalle, koska häntä pidetään ainoastaan äidin tukijana synnytyksessä. Synnytykseen osallistuva isä tuo synnyttävälle äidille seuraavaa ja turvallisuuden tunnetta. Isä myös antaa äidille käytännön apua sekä auttaa häntä keskittymään ja rentoutumaan. Isä saa synnytyksessä ensimmäisen kosketuksen lapseen. Tämä vahvistaa perheen yhteenkuuluvuutta. Miesten omia kokemuksia synnytyksestä on kuvattu suhteellisen vähän. (Liukkonen – Vehviläinen-Julkunen 1997: 120.)

Perhevalmennuksen kannalta tilanne on epätasa-arvoinen sekä isien että perheiden näkökulmasta, koska neuvoloiden välillä on huomattavia eroja isien tukemisessa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008: 3–4). Perhekeskeisyys on määriteltävä siten, että se sisältää myös isät (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008: 3–4; Mikkanen 2000: 108). Isien huomiointaminen miehinä ja isinä on yksi neuvolatyön lähivuosien sisällöllisistä haasteista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008: 3–4).

Kokosimme tutkimuksia perhevalmennuksesta, isien kokemuksista synnytyksessä, perhe- ja isävalmennuksessa sekä neuvolassa ja ohjausmenetelmistä perhevalmennuksessa. Tutkimuksista saadun tiedon perusteella suunnittelimme synnytysvalmennustilaisuuden isäryhmälle. Toteutimme suunnittelemamme valmennuksen isäryhmälle ja arvioimme sen isiltä saadun palautteen perusteella. Valmennuksen tarkoituksena on huomioida isä

puolisonsa tukijana, mutta myös toisena vanhempana synnytyksessä. Suunnittelemaamme valmennusta voi hyödyntää myös muissa perhevalmennustilaisuuksissa.

Opinnäytetyömme on osa Hyvä syntymä -projektia. Projektin tarkoituksena on kehittää kättilön itsenäiseen työhön liittyvä, synnyttäjän ja hänen kumppaninsa kononaisvaltaisen tukemisen interventio. Tarkoituksena on kehittää synnyttäjää ja tämän kumppania tukevia toimintamalleja. Projektin tavoitteena on edistää naisen ja hänen kumppaninsa lisääntymis- ja seksuaaliterveyttä. (Paavilainen 2009.)

## 2 ISIEN VALMENTAMINEN SYNNYTYKSEEN

Synnytysvalmennus -käsitteellä tarkoitetaan tässä työssä pelkkää synnytykseen valmentamista ja perhevalmennus käsittää sekä perhe- että synnytysvalmennuksen. Isävalmennuksella tarkoitamme synnytys- ja perhevalmennusta, joka on tarkoitettu pelkästään isille.

### 2.1 Isät ja yhteiskunta

Noin 80 % länsimaalaisista miehistä tulee isiksi elämänsä aikana. Miehen osallistuminen synnytykseen on yleistynyt monissa maissa viimeisten vuosikymmenten aikana. He osallistuvat usein aktiivisesti synnytykseen tukijan roolissa. Hoidon keskittyessä äitiin ja lapseen on kuitenkin helppo ymmärtää, kuinka isä voidaan jättää huomioimatta perheen syntymisen kriittisellä hetkellä. Jos isyyttä halutaan tukea tehokkaasti, on tärkeää ymmärtää myös isän näkökulma. (Deave – Johnson 2008: 627.)

Isät määritellään usein suhteessa äiteihin ja lapsiin. Isyys määritellään usein kulttuurin kautta. Tällöin keskeisinä ovat isän oikeudet, velvollisuudet, vastuut ja asema suhteessa lapseen ja lapsen äitiin. (Huttunen 2006 ks. Sosiaali- ja terveysministeriö 2008: 15–16.) Vuonna 1975 voimaan tulleen isyyslain mukaan äidin aviomies on lapsen isä, kun lapsi on syntynyt avioliiton aikana. Kun mies, joka lapsen syntyessä ei ole ollut avioliitossa lapsen äidin kanssa, tahtoo tunnustaa isyytensä, isyys on selvitettävä ja tuomioistuimen on tämän jälkeen vahvistettava isyys. (Valtion säädöstietopankki 2010.) Isiin ja isyyteen kohdistuvaa tutkimusta on Suomessa tehty melko vähän. Isyyttä on tutkittu muun muas-

sa kasvatustieteen, hoitotieteen ja perhetutkimuksen näkökulmasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008: 15–16.)

## 2.2 Isyyden tukeminen

Sosiaali- ja terveysministeriö on linjannut isien ja isyyden tukemista siitä lähtien, kun isien tuen tarvetta ja saamaa tukea neuvolatoiminnan yhteydessä ryhdyttiin tutkimaan 1990-luvun lopussa. 1998–1999 ministeriön johdolla toimi isätoimikunta, jonka tavoitteena oli koota yhteen ja viedä eteenpäin toimenpiteitä isän aseman tukemiseksi. Toimikunnan mietinnöissä todettiin, että isän rooliin liittyvät kysymykset ovat jääneet taka-alalle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008: 13.)

Tutkimuksissa on selvitetty isien tarpeita liittyen terveydenhuollon ammattilaisten tarjoamaan hoitoon, tukeen ja valmennukseen ennen synnytystä. Miehet saivat suurimman osan raskauteen ja synnytykseen liittyvästä tiedosta puolisoiltaan, joiden kanssa he keskustelivat äitiysneuvolatapaamisten ja -ryhmien tapahtumista. Muita lähteitä olivat lehtiset, kirjat, internet ja työkaverit. (Deave – Johnson 2008: 626, 629; Kunjappy-Clifton 2008: 59.) McKellarin, Pincomben ja Hendersonin (2008: 17) tutkimuksessa todetaan, että isille suunnattua tietoa on puutteellisesti. Isät ovat kuitenkin halukkaita lukemaan raskauteen ja synnytykseen liittyvää kirjallista materiaalia, jos se on suunnattu isille ja suunniteltu isää tukevasta näkökulmasta. Kansallisen hoitotyön tavoite- ja toimintaohjelmassa 2004–2007 todetaan, että miehet tarvitsevat tukea ja ohjausta nykyistä enemmän raskauden ja synnytyksen aikaisissa palveluissa. Suositusten mukaan miehiä tulisi neuvoa naisen tukemisessa synnytyksen aikana ja tukea heitä isyyteen kasvamisessa sekä lapsen hoitoon osallistumisessa. Isät tarvitsevat tietoa myös synnytyksen vaikutuksesta naiseen ja naisen mahdollisesta synnytyksen jälkeisestä masennuksesta, jotta he voivat tarvittaessa tukea äitiä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2003 ks. Sosiaali- ja terveysministeriö 2008: 15.) Isät toivovat äitiyshuollosta perhekeskeisempää (McKellar ym. 2008: 17).

Liukkosen ja Vehviläinen-Julkusen (1997: 121, 123–124) kyselytutkimukseen osallistui 132 isää, joista 81 % vastasi kyselyyn. He kertoivat kokemuksistaan synnytyksessä ja synnytyksessä käytetyistä hoitotyön menetelmistä. Tutkimuksen mukaan suurin osa isistä arvioi saaneensa paljon tukea isyydelleen ammattilaisten kertoessa heille esimerkiksi synnytyksen etenemisestä ja heidän rohkaistessaan isiä koskettelemaan vastasy-

tynyttä. 23 % isistä arvioi synnytyksessä mukana olon itselleen tärkeäksi ja 52 % erittäin tärkeäksi. 2 % isistä arvioi, että synnytyksessä mukana olon tärkeyttä on vaikea sanoa. Tutkimuksessa isät kuvasivat välittömän yhteyden muodostumista lapseen. Synnytyksessä mukana olleiden isien mielestä synnytyksessä isyys konkretisoitui ja isyyden merkitys kasvoi. Sapountzi-Krepian, Raftopoulosin, Psychogioun, Tzavelasin ja Vehviläinen-Julkusen (2009: 367–368) tutkimukseen osallistui 65 isää. Kyselylomakkeella kartoitettiin heidän tuntemuksiaan, odotuksiaan ja kokemuksiaan puolison synnytyksen suhteen. 55,4 % kyselyyn vastanneista isistä oli sitä mieltä, että heille oli melko tai todella tärkeää osallistua synnytykseen. 90,4 %:n mielestä oli todella tai melko hyödyllistä osallistua synnytyssairaalavierailuun. Synnytyssairaalavierailun hyödyllisyyttä kysyttiin vain synnytyssairaalavierailuun osallistuneilta isiltä.

Isät kokivat vaikeaksi oman avuttomuutensa ja osaamattomuutensa auttaa puolisoa sekä pahan olon, pelon ja jännityksen tunteet. Isien mielestä heihin itseensä liittyviä parhaita asioita synnytyksessä olivat isäksi tulemisen tunteen ja perheen syntymän kokeminen, itseluottamuksen lisääntyminen sekä suvun jatkaminen. (Liukkonen – Vehviläinen-Julkunen 1997: 124.)

### 2.3 Isävalmennus osana perhevalmennusta

Perhevalmennuksella on pitkät perinteet. Vuonna 1935 valtio myönsi kunnille harkinnanvaraista valtionapua äitiysneuvojan palkkaamiseen. Vuonna 1944 toiminnasta tuli pysyvä osa julkista terveydenhuoltojärjestelmää uusien lakien myötä. Laeissa määrättiin perustettavaksi jokaiseen kuntaan äitiys- ja lastenneuvola sekä terveystieteiden ja kättilön virat. (Hovi 1998: 12.)

1960 - 1970-luvuilla perhekeskeisyys oli uutta synnytysvalmennuksessa. Lapsen syntymä alettiin nähdä perhetapahtumana, johon isän tulisi osallistua. Naisen ja lapsen lääketieteellisen seuraamisen rinnalle tulivat psyykkiset ja sosiaaliset näkökulmat sekä isän rooli. (Kuronen 1993 ks. Hovi 1998: 12–13.)

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksen (2008: 18–19) tavoitteena oli selvittää äitiys- ja lastenneuvoloiden tilanne isyyden näkökulmasta. Kaikille Manner-Suomen äitiys- ja lastenneuvoloille lähetettiin kysely, johon vastasi 49 % neuvoloista (n=421). Yli puolet neuvoloiden terveydenhoitajista arvioi, että lähes kaikki isät osallistuvat perhevalmen-



nukseen. Hovi (1998: 34, 38, 80) teki haastattelututkimuksen, johon vastasi neljä kättilöä ja kaksi henkilöä, joilla oli sekä kättilön että terveydenhoitajan koulutukset. Perhevalmennukseen katsotaan tutkimuksen mukaan kuuluvan sisältö, valmennuksen ohjaajan ominaisuudet ja ohjausmenetelmät. Perhevalmennuksessa annettavan opetuksen sisältö koostui odotusajasta, synnytyksestä, lapsivuodeajasta, äitiydestä, isyydestä, parisuhteesta, vanhemmuudesta sekä vastasyntyneestä ja hänen hoidostaan. Hoitotyön ammattilaisille oli itsestäänselvyys, että isän rooli raskausaikana, synnytyksessä ja lapsen hoitajana kuuluu automaattisesti valmennukseen.

Vehviläinen-Julkusen (1996: 5, 7) tutkimuksessa kuvataan äitien ja isien arviointeja perhevalmennuksen sisällöstä ja sen toteuttamismenetelmistä. Tutkimus toteutettiin kyselyillä, joihin vastasi 198 äitiä ja 134 isää. Isistä 89 % oli sitä mieltä, että perhevalmennukseen osallistujien odotusten ja toiveiden kysyminen ja selvittäminen on tärkeää. Odotusten ja toiveiden huomioimisen täysin riittäväksi arvioi 78 % isistä sekä riittämättömäksi 6 % isistä. Kalliovalkaman ja Munnukan (2003: 10) mukaan isät toivoivat yksilöllisempää perhevalmennusta ja erityisesti miehille suunnattuja neuvolapalveluja.

Sosiaali- ja terveysministeriön (2008: 44–45) selvityksen mukaan isien tukemiseen neuvoloissa on kiinnitetty lisääntyvää huomiota. Mesiäislehto-Soukan (2005) tutkimuksessa haastateltiin 30 isää, jotka olivat kolme kuukautta aiemmin saaneet lapsen. Heistä 15 haastateltiin uudelleen kolmen vuoden kuluttua ensimmäisestä haastattelusta. Tutkimuksen mukaan äitiysneuvolaa kehitetään enemmän isiä ja isien kokemuksia huomioivaksi ja isille pitäisi mahdollistaa yksi neuvolakäynti ilman äitejä. Tällöin he voisivat keskustella heidän mieltään askarruttavista kysymyksistä. Paavilaisen (2003: 91) tutkimuksessa todetaan, että isän pitäminen äidin kanssa tasavertaisena asiakkaana äitiysneuvolassa osoittaa, että terveydenhoitaja tunnustaa miehen aseman tulevana isänä ja äidin kumppanina. Kumppanin asemassa ollessaan mies sai kysyä, osallistua keskusteluun ja tuoda mielipiteitään esiin. Terveydenhoitajat ottivat isän huomioon kutsumalla isän mukaan neuvolakäynneille, tarjoamalla isälle istumapaikan äidin vieressä sekä puhumalla ja selittämällä tutkimuksia suoraan isälle.

Sosiaali- ja terveysministeriön (2008: 44–45) selvityksen mukaan isät myös yleisimmin osallistuivat perhevalmennukseen. Kaksi kolmasosaa terveydenhoitajista toivoi isien tukemiseen lisää koulutusta ja aineistoja. Omien isäryhmien järjestäminen oli kuitenkin harvinaista. Terveyskeskuksen johto ei tukenut riittävästi isätoimintaa, vaikka tätä pidet-

tiin edellytyksenä isien tukemisen kehittämiseksi. Joka viidennessä terveyskeskuksessa oli tehty suunnitelmia isien tukemiseksi. Joka kolmannessa terveyskeskuksessa, joissa suunnitelmia isän tukemiseen oli tehty, suunnitelmat koskivat isäryhmän perustamista. Perhevalmennusta ja isäneuvolaa uudistetaan ja kehitetään. Yli 5 % sosiaali- ja terveysministeriön kyselyyn vastanneista oli kuitenkin sitä mieltä, että isiä korostetaan liikaa ja että isät eivät tarvitse erityishuomiota, vaan neuvolassa tulisi keskittyä vanhempiin ja perheeseen kokonaisuutena. Isien tukemista pidettiin muotiasiana. Tutkimuksen mukaan isille ei tarjottu isäryhmiä, vaikka he olisivat kaivanneet vertaistukea ja keskustelua.

#### 2.4 Isien synnytysvalmennuksesta saatu hyöty

Wöckelin, Schäferin, Beggelin ja Abou-Daknin (2007: 344, 346–347) tutkimuksessa puolisoitensa kanssa perhevalmennuksessa käyvät miehet jaettiin kahteen ryhmään. Toisen ryhmän miehet (n= 52) saivat lisävalmennusta synnytykseen ilman puolisoitaan erillisessä miesten ryhmässä. Toisen ryhmän miehet (n= 48) eivät saaneet ylimääräistä valmennusta. Lisävalmennusta saaneista miehistä kaikki olivat synnytyksessä mukana ja he kuvailivat kokemuksiaan positiivisemmin kuin toisen ryhmän miehet. Heistä 77 % kertoi kokemuksen olleen erittäin positiivinen. Toisen ryhmän miehistä 43 osallistui synnytykseen. Heistä 42 % kertoi kokemuksen olleen erittäin positiivinen. Lisävalmennusta saaneet miehet kokivat valmistautuneensa paremmin tukemaan puolisoitaan ennen synnytystä ja sen aikana. Myös heidän puolisonsa kokivat saaneensa parempaa tukea. Miesten pelot nähdä puolisonsa kärsimässä pienenevät valmennuksen myötä ja synnytyskokemus oli pareilla yleisesti parempi kuin pareilla, joiden miehet eivät olleet saaneet lisävalmennusta.

Fletcherin, Silberbergin ja Gallowayn (2004: 22–23) tutkimukseen osallistui 212 isää, jotka osallistuivat vähintään 50 %:lle perhevalmennustunneista. Heistä 88,3 % tunsi itsensä varmemmiksi synnytyksen suhteen perhevalmennustuntien ansiosta. Tutkimukseen osallistuneista isistä 87,2 % tunsi itsensä luottavaisemmaksi tukihenkilönä synnytyksessä käytyään perhevalmennuksen. Rosich-Medinan ja Shettyin (2007: 68, 70, 72) tutkimuksessa isät (n=150) jaettiin kolmeen samankokoiseen ryhmään. Ensimmäisen ryhmän isien puoliset olivat synnyttäneet normaalisti alateitse, toisen ryhmän isien puoliset olivat läpikäyneet hätäsynnytyksen eli instrumentaalisen alatiesynnytyksen tai hätäsektion. Kolmannen ryhmän isien puoliset olivat synnyttäneet suunnitellulla sektiolla. Tutkimuksen mukaan hätäsektioon tai instrumentaaliseen synnytykseen joutuneiden

äitien puolisoista vain 21,7 % oli käynyt perhevalmennustunneilla. Normaalin alatiesynnytyksen läpikäyneiden äitien puolisoista 44,1 % oli käynyt perhevalmennustunneilla.

Lyhyet, miespuolisen lääkärin tai kättilön, pitämät valmennukset voivat auttaa miestä löytämään oman roolinsa synnytyksessä ja mahdollistavat puolison paremman tukemisen synnytyksessä. Miehet kokevat olevansa paremmin valmistautuneita synnytykseen saadessaan siitä enemmän tietoa. Isäksi tulemiselle tulisi antaa paljon enemmän huomiota raskauden ja synnytyksen aikana. (Wöckel ym. 2007: 348.) Isiin on kiinnitettävä enemmän huomiota äitiysneuvolan asiakkaina (Vehviläinen-Julkunen – Teittinen 1993: 44–45).

## 2.5 Isien tarpeet perhevalmennuksen suhteen

Vehviläinen-Julkusen (1996: 7–8) tutkimukseen osallistuneet vanhemmat kokivat valmennuksessa tärkeäksi moniammatillisen työryhmän, eli äitiysneuvolan terveydenhoitajan tai kättilön, lastenneuvolan terveydenhoitajan, neuvolalääkärin, toiset äidit ja isät, hammashuollon asiantuntijat sekä synnytyssairaalan kättilöt ja lääkärit, psykologit ja sosiaalityöntekijät. Mikkasen (2000: 76) kyselytutkimukseen osallistui 539 terveydenhoitajaa. Tutkimuksessa selvitettiin heidän käsityksiään perhevalmennuksesta. 95 % ammattilaisista arvioi tärkeimmäksi asiantuntijaksi perhevalmennuksessa äitiysneuvolan kättilön tai terveydenhoitajan. Myös ryhmän äidit ja isät koettiin erittäin tärkeiksi. Muita mainittuja asiantuntijoita olivat isä, synnyttänyt äiti ja sosiaalityöntekijä.

Isät odottavat perhevalmennukselta tietoa, valmentautumista isyyteen sekä tunteiden ja kokemusten käsittelyä. He haluaisivat valmentautua lapsen syntymään omakohtaisemmin kuin valmennustilaisuuksissa, joissa äidit ja isät ovat samanaikaisesti läsnä. Isät toivovat myös opastusta siihen, miten puoliso voi auttaa synnyttäjää. Isäryhmissä käsitellään usein isän roolia raskauden aikana, synnytyksessä ja lapsen hoidossa. (Haapio – Koski – Koski – Paavilainen 2009: 13, 90.) Fägerskiöldin (2008: 65) haastattelututkimukseen osallistui 20 isää, joita haastateltiin lapsen syntymän jälkeen. Isyyden herättämiä tunteita ja kokemuksia käsiteltiin perhevalmennuksessa vähän (Fägerskiöld 2008: 68; Haapio ym. 2009: 13). Erityisesti isät toivoivat keskustelua parisuhteesta, vanhemmuuteen kasvamisesta ja tunteista (Mesiäislehto-Soukka 2005). Partanen-Björkin (1997: 36, 55–56, 64) kyselytutkimukseen osallistui 119 äitiä, jotka olivat puolisoineen

osallistuneet äitiysneuvolan perhevalmennuskurssille. Tutkimuksen mukaan isien mielestä perhevalmennuksessa parasta oli se, että he olivat saaneet tavata muita isiä. Perhevalmennuksessa tärkeäksi koettiin myös isän saama uusi tieto ja isän huomiointi ohjauksessa.

Odottavat äidit ovat ottaneet miehiään mukaan lapsen odotukseen. Kokemukset neuvolatoiminnasta ovat kuitenkin tuottaneet miehille pettymystä, koska heitä ei ole huomioitu tarpeeksi. (Deave – Johnson 2008: 629.) Isistä tuntui, että heidät jätettiin ulkopuoliseksi neuvolatapaamisissa ja valmennusryhmissä (Deave – Johnson 2008: 629; McKellar ym. 2008: 16). Tämän he kokivat turhauttavaksi. He ymmärsivät, miksi tapaamiset ovat naiskeskeisiä, mutta toivoivat, että sisällössä olisi myös jotain heille suunnattua. Näin he voisivat tuntea itsensä aktiivisiksi osallistujiksi raskausaikana. Miehet toivoivat, että valmennuksen aikana olisi yksi erityisesti isille tarkoitettu valmennuskerta informatiivisella ja yleiskuvallisella lähestymistavalla. (Deave – Johnson 2008: 629.)

## 2.6 Perhevalmennuksen sisällön ja toteutusmenetelmien kehittäminen

Perhevalmennuksen sisältöä ja toteutusmenetelmiä on tärkeää kehittää, koska synnytys koetaan nykyisin yleensä vain kerran tai kaksi. Perhevalmennuksen tiedoilla ja muulla tuella voidaan vaikuttaa monenlaisiin odotuksiin. (Vehviläinen-Julkunen 1996: 8.) Perhevalmennuksessa isien kannalta tärkeiksi nousseita teemoja olivat saatu ja annettu tuki, saadun informaation laatu ja lähteet sekä äitiyshuolto ja osallisuuden puute siinä. Synnytyksen jälkeisissä haastatteluissa teemoina olivat ahdistus synnytyksen lähestyessä, valmennuksen puute liittyen synnytyksen jälkeiseen vaiheeseen, tiedon vähyys vastasyntyneen hoidossa sekä haasteet parisuhteen muutoksissa. Miehet kertoivat myös pelon, jännityksen ja ilon tunteista isäksi tulemisessa. (Deave – Johnson 2008: 628.)

Vuonna 2005 sosiaali- ja terveysministeriö julkaisi selvityksen äitiys- ja lastenneuvoloiden toimintaedellytyksistä ja toimintatavoista Suomessa. Isien tukemista selvitettiin perhevalmennus- ja isäryhmien järjestämiseen ja niiden aiheisiin liittyvillä kysymyksillä. Isäryhmien järjestäminen neuvoloissa ei ollut vielä vakiintunut työmuoto ja ryhmiä järjestettiin satunnaisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008: 18.) Yli 80 % sosiaali- ja terveysministeriön (2008: 18–19, 21, 27–28) kyselyyn vastanneista neuvoloista ei järjestänyt perhevalmennuksessa isille omaa ryhmää ennen synnytystä. 15 % neuvoloista järjesti isille yhden oman kokoontumisen perhevalmennuksen yhteydessä. Vain muuta-

massa kyselyyn osallistuneessa neuvolassa isäryhmä kokoontui ennen synnytystä useammin kuin kerran. 40 % isäryhmiä järjestäneistä neuvoloista käytti ohjaajana neuvolan työntekijää ja 28 % miestä tai isää. Muutama terveydenhoitaja käytti Kelan tai ammattikorkeakoulun edustajia. Myös perhetyöntekijä, perheterapeutti, psykologi ja kättilö mainittiin vastauksissa.

Isien tukemisen sisältöä on sosiaali- ja terveysministeriön selvityksen (2008: 29, 36–38) mukaan pidetty monipuolisena ja samantyyppisenä eri puolilla maata. Vanhemmuuteen liittyviä asioita käsiteltiin 93 %:ssa neuvoloista. Muita keskeisiä sisältöjä olivat isän suhde lapseen, isän rooli perheen arkielämässä, isä ja synnytys, isäksi kasvaminen, parisuhde ja seksuaalisuus sekä perhevapaamahdollisuudet. Selvityksen mukaan terveydenhoitajat pitivät tärkeänä, että isät kertovat omista kokemuksistaan ja että isien tukemisen avulla voidaan parantaa perheen toimivuutta. Yleisesti ottaen terveydenhoitajat kokivat isien kohtaamisen luonnolliseksi osaksi työtään. Jonkin verran hajontaa oli siinä, miten halukkaita terveydenhoitajat olivat tukemaan isiä, ja millaiset valmiudet heillä oli siihen. Keskeisenä ongelmana pidettiin isien tavoittamista sekä sitä, että isä- tai muita pienryhmiä ei ole joko ohjaajien tai osallistujien puutteen takia. Terveydenhoitajien mielestä miesten ja naisten sekä sukupolvien väliset ajattelutavat ovat erilaisia. Tämä johti siihen, että valmennuksessa terveydenhoitaja ei aina päässyt yhteisymmärrykseen osallistujien kanssa. Miespuolisia ohjaajia ja työntekijöitä kaivattiin osallistumaan perhevalmennuksiin enemmän. Ongelmaksi koettiin se, miten isät saadaan avautumaan ja kertomaan tunteistaan vieraassa ryhmässä. Perinteisen nevolakulttuurin mukaan isät eivät ole tottuneet asioimaan neuvolassa. Työntekijöillä on havaittu koulutuksen ja materiaalin puutteita.

## 2.7 Synnytysvalmennus isille

Synnytysvalmennuksessa tavoitteena on valmistaa vanhempia synnytykseen jakamalla muun muassa tietoa raskauden ja synnytyksen fysiologiasta (Hovi 1998: 34). Synnytys on merkittävä tapahtuma, ja vanhemmat haluavat siitä paljon tietoa raskauden aikana (Vehviläinen-Julkunen 1996: 9). Haapion, Tarkan ja Mäenpään (2008: 20, 22) teema-haastatteluin tehtyyn tutkimukseen osallistui kuusi ensimmäistä lastaan odottavaa pariskuntaa. Pariskunnat olivat käyneet tutkimusta varten suunnitellun synnytysvalmennuksen. Tutkimuksen mukaan isät halusivat synnytysvalmennuksen avulla tulla paremmiksi synnyttävän puolisonsa tukijoiksi. Vehviläinen-Julkusen (1996: 6) mukaan isät kokivat

tärkeiksi aiheiksi synnytysvalmennuksessa synnytyksen ja sen kulun (99 %), tiedon tapahtumista sairaalassa (88 %), isän osuuden synnytyksessä (94 %), kivunlievityksen synnytyksessä (92 %), vastasyntyneen hoidon (98 %), isän osuuden lapsen hoidossa (97 %), poikkeavan synnytyksen (86 %), äidin ja isän jaksamisen (93 %) ja tutustumisen synnytyssairaalaan (71 %).

Kunjappy-Cliftonin (2008: 57–58, 60) tutkimuksessa haastateltiin kuutta isää esikoisen syntymän jälkeen. Tutkimuksessa selvitettiin isän roolia synnytyksen aikana ja synnytyskokemuksen merkitystä miehille. Isät kokivat, että perhevalmennus antaa valmiuksia osallistua synnytykseen, kun siellä kerrotaan synnytyksen etenemisestä, mahdollisista komplikaatioista synnytyksen aikana sekä puolison tuen tärkeydestä synnyttäjälle. Miehet, jotka osallistuivat valmennukseen vähintään kaksi kertaa ennen synnytystä, oli positiivisempi asennoituminen synnytykseen, siihen valmistautumiseen ja omaan rooliinsa synnytyksessä. Miehet toivoivat, että perhevalmennuksessa käsiteltäisiin enemmän miesnäkökulmaa, ja se sisältäisi enemmän tietoa synnytyksen jälkeisestä ajasta.

McKellarin ym. (2008: 26) mukaan isät halusivat valmennuksissa tietoa synnyttävän puolison selviytymiskeinoista ja isän roolista synnytyksen aikana. 48,5 % isistä koki puolison hyvinvoinnin tärkeäksi, 33 % isistä oli huolissaan vauvan hyvinvoinnista ja 21,2 % isistä halusi tietoa omasta roolistaan isänä. Vallimies-Patomäen (1998: 128–129, 131) tutkimuksessa miesten vastauksissa korostui, että perhevalmennuksissa pitäisi opastaa, miten isä voi auttaa synnyttävää äitiä rentoutumisessa ja hengittämisessä sekä antaa käytännön tietoa vauvan hoidosta. Osa halusi tietoa siitä, mikä on oikea aika lähteä sairaalaan synnytyksen alettua, ja mistä mies tietää, milloin puoliso pitää viedä sairaalaan. Miehet arvioivat, että perhevalmennus toteutettiin liian koulumaisesti, siellä toistettiin ennestään tuttuja asioita ja valmennuksen sisältö oli liian teoreettista. Miesten mielestä valmennuksessa saatu tieto ei vastannut synnytyssairaalan käytäntöä. Synnytykseen liittyvistä peloista miehet mainitsivat lapsen hyvinvoinnin ja terveyden, puolison kivuliaisuuden ja jaksamisen sekä sairaalan henkilökunnan. Miehiä pelotti, että henkilökunta ei ota riittävästi huomioon synnyttävän puolison mielialaa ja tuntemuksia. Miehet pelkäsivät myös, että henkilökunnan jäsenet olisivat isille epäystävällisiä tai vihaisia.

Osa isistä tunsivat avuttomuuden tunteita synnytyksessä. On mahdollista, että avuttomuuden tunteisiin on syynä se, että isillä ei ole selkeää kuvaa synnytyksen etenemisestä.

Jotkut isät sanoivat avuttomuuden tunteen johtuvan siitä, että he tunsivat itsensä ulkopuolisiksi synnytystapahtumassa. Monet isät sanoivat, että tunsivat avuttomuutta, koska puolisollla oli kipuja. Toisinaan miehistä tuntui, että hoitohenkilökunta ei ottanut vakavasti heidän rooliaan synnytyksessä. (Kunjappy-Clifton 2008: 61.) Isien ulkopuolisuuden tunne voimistui, jos synnytyksessä tapahtui jotain poikkeavaa ja jouduttiin esimerkiksi hätäsektioon. Isät olivat epävarmoja roolistaan ja siitä, mitä he saivat tehdä. He eivät välttämättä tienneet, mitä oli tapahtumassa ja olivatko äiti ja vauva kunnossa. (Deave – Johnson 2008: 630.) Kokemukseen synnytyksestä vaikutti se, olivatko miehet saaneet tietoa ja ohjausta keisarileikkaukseen liittyen. Miehet kokivat, että perhevalmennuksesta saatu tieto keisarileikkauksesta ei ollut riittävää. (Kalliovalkama – Munnukka 2003: 8.) Tämän takia isien olisi hyvä saada tietoa esimerkiksi keisarileikkauksesta (Deave – Johnson 2008: 630; Kalliovalkama – Munnukka 2003: 9–10). Synnytysvalmennuksessa pitää kertoa poikkeavista synnytyksistä. Se ei ole pelottelua vaan asiallisen tiedon antamista. (Vehviläinen-Julkunen – Teittinen 1993: 41.) Isien huonoja kokemuksia synnytyksen aikana olisi tutkimuksen mukaan voitu välttää kertomalla poikkeuksellisista tilanteista etukäteen (Fägerskiöld 2008: 68).

Hovin (1998: 45–48) tutkimuksen perusteella synnytykseen liittyvät aiheet olivat pääasiassa ne syyt, jotka toivat valmennettavat, erityisesti isät, valmennukseen. Osa isistä jopa koki, että heidän oli pakko käydä perhevalmennuksessa voidakseen osallistua synnytykseen. Synnytyksestä puhuttaessa tärkeimpiä aiheita olivat synnytyspelot, synnytyksen käynnistyminen ja sairaalaan lähtö. Isät kokivat, että heidän tehtävänsä on viedä synnyttävä äiti sairaalaan. He halusivat ottaa itse vastuun oikeasta ajoituksesta. Valmennuksessa tulisi haastateltujen ammattilaisten mielestä korostaa, että jokainen synnytys käynnistyy yksilöllisesti. Valmennettavia tulisi valmistaa erilaisiin synnytyksen käynnistymisen tapoihin, esimerkiksi nopeasti etenevään synnytykseen. Synnytystapahtuman vaiheista olisi myös hyvä kertoa valmennuksessa, jotta isä olisi paikalla oikeaan aikaan (Deave – Johnson 2008: 630).

Keskeisintä synnytysvalmennuksessa on synnytyksen edistymisen ja vaiheiden kuvailu sekä ohjeet, miten niihin voi mukautua ja mikä on isien osuus synnytystapahtumassa. Erilaisista kivunlievityskeinoista tulisi kertoa valmennuksessa. Luonnollisia kivunlievitysmenetelmiä ovat muun muassa liikkuminen, rentoutusharjoitukset ja lämmin suihku tai kylpy. Kätilö voi auttaa synnyttäjää myös vaihtoehtoisten ponnistusasetojen löytämisessä. Lääkkeellisistä menetelmistä yleisimmin käytetään epiduraali- ja spinaalipu-

dutuksia sekä ilokaasua. Vanhempien omaa päätösvaltaa tulee korostaa ja kertoa yhteistyön merkityksestä hoitohenkilökunnan kanssa. Synnytys on aina yksilöllinen tapahtuma, joten sitä ei voi kuvailla kovin tarkasti. Monet äidit synnyttävät poikkeavalla synnytystavalla, kuten sektiolla, imukupilla tai perätilasynnytyksellä, joten myös näitä olisi hyvä käsitellä valmennuksessa. Kuitenkin ”poikkeava synnytys” -termiä on syytä välttää, sillä se aiheuttaa vanhemmille usein negatiivisia mielikuvia ja turhia pelkoja kyseisiin synnytystapoihin liittyen. Vähintään kolmasosan kaikista odottavista isistä arvioitiin osallistuvan synnytysvalmennukseen. Heille tulisi antaa vinkkejä, miten he voivat helpottaa synnyttäjän oloa. Tärkeimpänä tekijänä haastatellut kättilöt ja terveydenhoitajat pitivät henkistä tukea synnyttäjän olon helpottamisessa. (Hovi 1998: 45–48.)

Friedewaldin ym. tutkimuksessa (2005: 8, 12–14) kuvataan keskustelufoorumia odottaville isille. Keskustelua ohjasi miespuolinen ohjaaja. 617 keskusteluun osallistunutta isää täytti foorumin arviointilomakkeen. Isistä 99 % oli sitä mieltä, että tilaisuus tuki heidän isyyteen kasvuaan, istunnon ohjaaja kommunikoi vaikuttavasti, foorumi mahdollisti avoimen keskustelun ja miesten keskustelufoorumeita pitäisi jatkaa. Vastaajille oli tärkeintä mahdollisuus puhua synnytykseen liittyvistä aiheista ja tulevasta isyydestä muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Isät pitivät tärkeänä myös sitä, että keskusteluun osallistui ainoastaan miehiä, jotka olivat samassa tilanteessa. Se antoi isille mahdollisuuden ilmaista pelon tunteita ilman pelkoa puolison reaktiosta. Rentoa ja avointa ilmapiiriä, jossa osallistujien mielipiteet hyväksyttiin, pidettiin myös tärkeänä. 33 % isistä oli sitä mieltä, että keskustelun sisältö on kaikkein tärkein tekijä istunnon onnistumisessa. Keskustelluimmat aiheet olivat isän rooli, muutoksesta selviytyminen, parisuhde synnytyksen aikana ja sen jälkeen sekä kommunikaatio puolison kanssa.

## 2.8 Ohjausmenetelmät perhe- ja isävalmennuksessa

Ohjausmenetelmiin sisältyy ryhmäkoko ja -muoto, opetuskertojen lukumäärä, opetusmenetelmät, opetusvälineet ja -materiaali, asiantuntijat sekä rentoutumisharjoitukset (Hovi 1998: 34). Muiden perhevalmennusryhmäläisten antama vertaistuki on tärkeää odottaville vanhemmille. Tämän takia perhevalmennusta olisi hyvä kehittää keskustelemaan suuntaan. Synnytysvalmennustilaisuuksissa vanhemmat pitävät luentomaisia valmennuksia kyllästyttävänä. He ovat tyytyväisiä siihen, jos heillä on mahdollisuus esittää kysymyksiä itseään kiinnostavista asioista valmennuksen aikana. Kysymykset halutaan esittää nimettömästi, koska toisten valmennettavien läsnäolo nostaa kynnystä keksiä ja



esittää kysymyksiä. (Vehviläinen-Julkunen 1996: 9.) Partanen-Björkin (1997: 65) tutkimuksen mukaan isien ohjaaminen synnytykseen osallistumiseen liittyen oli perhevalmennuksessa huonoa. Perhevalmennustilaisuuden ongelmaksi koettiin liian iso ryhmä. Tällöin opetus oli luentomaista ja keskustelu puuttui kokonaan tai oli hyvin vähäistä.

Pienryhmämuotoinen valmennus koetaan ihanteellisimpana perhevalmennusmuotona. Osallistujia saisi olla korkeintaan 10–15 henkilöä, jolloin kaikilla olisi mahdollisuus keskustella omista tuntemuksistaan. Isille tulisi järjestää oma, erillinen valmennuskertansa. Ryhmää voisi ohjata mahdollisesti mies, jolloin asioita voitaisiin käsitellä miesten näkökulmasta. Ammatillaiset kokevat, että isien on helpompi puhua miesohjaajan kanssa. Käytännössä ongelmana on hyvien miesohjaajien puuttuminen. (Hovi 1998: 60–65.)

Perhevalmennuksen ohjausmenetelminä olisi hyvä käyttää esimerkiksi keskusteluryhmiä. Luennoiminen koetaan liian pinnalliseksi. Mieluiten ryhmän alussa voisi pitää lyhyen alustuksen, jonka jälkeen siirryttäisiin ryhmätehtäviin, joita tehtäisiin 4–5 henkilön ryhmissä. Opetusvälineinä ja -materiaalina voidaan käyttää esimerkiksi synnytysvideoita ja dioja. Jos valmennusryhmän ohjaaja haluaa täydentää jotakin, apuna voi käyttää erilaisia asiantuntijoita. Ulkopuolisen asiantuntijan vierailu ei saa kuitenkaan koskea liian yksityiskohtaista aihetta, vaan sen tulee liittyä laajempaan kokonaisuuteen. Koska rentoutumisharjoitukset ovat hyvä kivunlievityskeino, olisi niitä hyvä harjoitella synnytysvalmennuksessa enemmän. Aikaa ei kuitenkaan ole tarpeeksi siihen, että rentoutusmenetelmät opittaisiin kunnolla, joten pariskuntia kannattaa motivoida tekemään rentoutumisharjoituksia kotona. (Hovi 1998: 60–65.) Vanhemmat kaipaavat kirjallista materiaalia valmennuksessa kerrotun tiedon tueksi (Haapio ym. 2008: 22–23).

## 2.9 Ohjaajan valmennusominaisuudet perhe- ja isävalmennuksessa

Perhevalmennuksen ohjaajan valmennusominaisuuksiin sisältyy tarkoituksellinen vuorovaikutussuhde ihmisten välillä. Sen tavoitteena on edistää tiedon ja tuen omaksumista. Ohjaajan asiantuntijuus on valmennuksessa keskeistä. On tärkeää, että valmentaja tuntee käsiteltävät asiat hyvin ja on perehtynyt niihin huolella. Hänen pitäisi tuntea synnytysairaaloiden nykykäytännöt ja asiat, jotka kiinnostavat valmennettavia. Jos vanhemmat saavat ristiriitaista tietoa, epäluottamus hoitotyön ammatillaisia kohtaan kasvaa. (Hovi 1998: 34, 56.)

Muita ohjaajan tärkeitä ominaisuuksia ovat keskustelutaito ja hyvän kuuntelijan taito. Hänen tulee osata keskustella tasapuolisesti sekä antaa tilaa valmennettaville ja puhua heille tärkeistä asioista eikä vain pitäytyä kiinni opetusohjelmassaan. Ohjaajalla on oltava kyky kohdata ongelmia. Tähän liittyy esimerkiksi hienovarainen kuulostelu, mitkä ovat niitä ongelma-alueita, joista halutaan keskustella, vaikka aihetta ei uskalleta tuoda esille. Ohjaajan pitää olla aidosti kiinnostunut valmennettavien ongelmista. Hänen tulee antaa valmennettaville tukea ja olla kannustava sekä korostaa positiivisia asioita valmennettavien vanhempien kokemista ongelmista huolimatta. (Hovi 1998: 56–59.) Ryhmän ohjaajan persoonalla ja kokemuksella on merkitystä ryhmän onnistumisen kannalta (Vehviläinen-Julkunen – Teittinen 1993: 41; Friedewald ym. 2005: 13). Valmennettavien huomioon ottamisen tulisi näkyä toisen ihmisen kunnioittamisena, aitona kiinnostuksena ja yksilöllisenä kohtaamisena ilman kiireen tuntua. Jos valmennukseen on varattu liian vähän aikaa, tulee tärkeimmät asiat käsitellä kunnolla ja rauhassa, ja loput jättää kirjallisen materiaalin varaan. (Hovi 1998: 56–59.)

Valmentajan tulee luoda hyvä, leppoisa ja avoin ilmapiiri oppimiselle (Hovi 1998: 56–59; Friedewald ym. 2005: 13). Näin kaikki voivat olla tilanteessa omana itsenään ja pitää jopa hauskaa. Ohjaajan mahdollistama keskustelu ja luottamuksellisuus ovat tärkeitä piirteitä ryhmässä. Eläytyminen luennointiin, innostus, elävien esimerkkien antaminen sekä selkeys puheen ja materiaalin osalta ovat hyvän ohjaajan piirteitä. Ohjaajan pitää osata tuoda esille valmennuksen kannalta keskeiset asiat. (Hovi 1998: 56–59.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyömme tarkoitus on kehittää isille suunnattua synnytysvalmennusta, jotta isät tulisivat paremmin huomioiduiksi toisena vanhempana eikä pelkästään puolison tukijana synnytyksessä. Kuvaamme myös isävalmennuksen sisältöä ja aihealueita sekä valmennuksessa käytettäviä ohjausmenetelmiä.

Tavoitteenamme on suunnitella ja toteuttaa isävalmennustilaisuus. Valmennustilaisuuden jälkeen kokoamme isiltä palautteen ja arvioimme isävalmennuksen onnistumista. Tavoite on, että isät hyötyvät valmennuksesta ja kokevat saaneensa voimavaroja synnytykseen.

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehtoinen tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Se voi olla esimerkiksi kirja, kansio, vihko, opas tai järjestetty tapahtuma. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena voi olla ohjeistaminen, opastaminen tai toiminnan järjestäminen. Sen tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksellisella asenteella toteutettu ja riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. (Vilkka – Airaksinen 2003: 9–10.) Tässä opinnäytetyössä toiminnallisuus ilmenee suunnittelemalla ja toteuttamalla synnytysvalmennustilaisuus isäryhmälle. Julkaisemme opinnäytetyömme artikkelimuotoisena.

### 4.2 Tiedonhaku

Olemme tehneet tiedonhakuja suomenkielisillä hakusanoilla isä, synnytys, perhevalmennus, tuki, isävalmennus, synnytysvalmennus, kokemukset, tukihenkilö ja neuvonta. Lisäksi teimme hakuja englanninkielisillä hakusanoilla father, labour, family training, training, counseling, education, parents, birth, delivery ja partuition. Ruotsinkielisiä hakusanoja olivat familjerådgivning, familjeträning, pappa ja far. Hakusanoja on myös yhdistelty ja lyhennelty. Tietokantoina olemme käyttäneet Mediciä, Cinahlia, Artoa, Aleksia, Helkaa, Cochranea ja PubMedia. Hakutuloksemme olivat aluksi suppeahkot ja kaikki tutkimukset olivat suomalaisia. Suurin osa löytämistämme tutkimuksista oli 1980–1990-luvuilta ja ne käsittelivät lähinnä äitien kokemuksia synnytyksestä ja perhevalmennuksesta. Hakujen perusteella löysimme paljon aiheeseen liittyviä hyviä artikkeleita Kätilö-lehdestä, mutta ne eivät täyttäneet opinnäytetyöhön vaadittavan tieteellisen tutkimuksen kriteerejä. Teimme hakuja myös Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjaston informaation kanssa ja löytäneet ulkomaalaisia ja suomalaisia tutkimuksia 2000-luvulta. Informaatikko totesi, että uusia suomalaisia tutkimuksia aiheesta on vähän.

Olemme löytäneet hakujen avulla sähköisiä dokumentteja ja perinteistä kirjallista materiaalia sekä lukeneet aiheeseen liittyviä artikkeleita ja hyödyntäneet näiden artikkeleiden lähdeaineistoa. Käytimme valmennustilaisuuden sisällön teoriaa varten myös kätilötyön oppikirjoja. Osa haulta löydettyistä tutkimusartikkeleista hylättiin otsikon perusteella, osa tiivistelmän ja osa sisällön perusteella, koska niissä joko käsiteltiin vain äitiä tai ne

eivät suoranaisesti liittyneet isyyteen ennen synnytystä tai sen aikana. Käytimme lopulta teoriapohjassamme lähteinä yhteensä 23 tutkimusta ja artikkelia. Niistä 11 oli englanninkielisiä ja 12 suomenkielisiä. Näiden lisäksi käytimme teoriapohjassa kahta suomenkielistä käsihaulla löydettyä lähdetä.

## 5 ISÄVALMENNUSTILAISUUDEN AIHEET

### 5.1 Synnytyksen vaiheet ja eteneminen

Synnytyksen neljä vaihetta ovat avautumisvaihe, ponnistusvaihe, jälkeisvaihe ja tarkkailuvaihe (Raussi-Lehto 2007a: 210–211, Raussi-Lehto 2007b: 236; Haapio ym. 2009: 124). Avautumisvaihe alkaa joko säännöllisillä supistuksilla tai lapsiveden menolla. Synnytyssupistukset ovat säännöllisiä, alle kymmenen minuutin välein tulevia, voimistuvia ja kestävät 40–60 sekuntia. Supistustiheys mitataan supistuksen alusta seuraavan supistuksen alkuun. Isä voi auttaa äitiä supistustiheyden mittaamisessa. Synnytys katsotaan alkaneeksi, kun säännölliset supistukset ovat kestäneet kaksi tuntia. Sekä säännölliset supistukset että lapsiveden meno ovat indikaatioita sairaalaan lähdölle. (Raussi-Lehto 2007a: 210–211, Raussi-Lehto 2007b: 236.)

Synnytyksen käynnistyminen ei tarkoita sitä, että sairaalan pitäisi lähteä heti. Synnytyksen etenemistä voi odotella kotona niin kauan, kuin synnyttävä kokee selviävänsä kivun kanssa. (Haapio ym. 2009: 121.) Ohjeet sairaalaan lähdestä vaihtelevat eri sairaaloiden ja sairaanhoitopiirien välillä. Isä ja äiti voivat soittaa synnytyssairaalaan, jos tarvitsevat neuvoja. Raussi-Lehdon (2007a: 210–211, 2007b: 236) mukaan avautumisvaihe kestää ensisynnyttäjällä keskimäärin 12–18 tuntia ja uudelleensynnyttäjällä 8–12 tuntia. Avautumisvaiheessa supistukset työntävät sikiötä synnytyskanavassa alaspäin, supistukset voimistuvat ja tihenevät. Kohdunkaula lyhenee ja häviää.

Avautumisvaihe päättyy ja ponnistusvaihe alkaa, kun kohdunsuu on täysin auki eli 10 senttimetriä. Synnyttäjän ponnistustarve kuuluu olennaisesti ponnistusvaiheeseen. Isä voi nähdä ponnistusvaiheen alkamisen synnyttäjän olemuksessa. Kasvojen ilme muuttuu, hengitys voimistuu ja synnyttävä voi äännellä voimakkaasti. Ponnistusvaihe kestää ensisynnyttäjällä puolesta tunnista tuntiin ja uudelleensynnyttäjällä 15–30 minuuttia. Ponnistusvaiheen kesto on yksilöllinen, mutta sen kesto ei saisi olla yli kahta tuntia. Jos

synnyttäjän ja sikiön vointi sallii ja synnytys edistyy, synnytyksen ponnistusvaiheen kestolle määritellyistä aikarajoista ei kuitenkaan ole syytä pitää tiukasti kiinni. (Raussi-Lehto 2007b: 255.)

Ponnistusvaiheen alussa synnyttäjä ponnistaa vain sen verran, mikä tuntuu hyvältä ja helpottaa oloa. Aktiivisessa ponnistusvaiheessa synnyttäjä ponnistaa vaistonsa varassa tehokkaasti. Aktiivinen ponnistaminen vaatii kuitenkin kättilöltä kannustusta ja rohkaisua. Isä voi olla äidin tukena kannustamalla ja avustamalla erilaisten ponnistusasentojen löytämisessä. Ponnistamisessa suositeltavia asentoja ovat istuma-asento joko synnytystuolissa tai -jakkaralla, seisoma-asento, konttausasento, kylkiasento, kyykkyasento tai puoli-istuva asento. Pystyasennossa ponnistaminen koetaan helpoimmaksi. Ponnistusvaihe päättyy kun lapsi on syntynyt. Vastasyntynyt pyritään nostamaan äidin rinnalle välittömästi. Napanuora katkaistaan yleensä, kun siinä ei enää tunnu sykettä. Napanuoran voi katkaista kättilön sijasta myös isä. (Raussi-Lehto 2007b: 254, 261.) Isä voi myös kylvettää vauvan.

Jälkeisvaihe alkaa lapsen syntymästä ja päättyy istukan ja kalvojen syntymiseen. Istukka irtoaa yleensä noin 5–10 minuutin kuluttua lapsen syntymästä. Tavallisimmin äiti ponnistaa jälkeiset itse ulos supistuksen aikana. Tarkkailuvaihe lasketaan synnytyksen neljänneksi ja viimeiseksi vaiheeksi. Vaihe kestää kaksi tuntia. (Raussi-Lehto 2007b: 262–263, 266.) Vastasyntynyt voi aluksi olla sininen ja turvonnut. Hänen päänsä on muovautunut synnytyskanavassa. Varsinkin isät saattavat säikähtää vastasyntyneen ulkomuotoa. Tarkkailuvaihe on erityisesti ensisynnyttäjille tärkeä vaihe, koska silloin perhe on syntynyt. (Haapio ym. 2009: 125.)

## 5.2 Synnytyskipu ja kivunlievitysmenetelmät

Perhe- ja synnytysvalmennuksen tavoitteena on antaa synnyttäjälle ja hänen puolisolleen realistinen käsitys synnytyksen kulusta ja synnytyskivusta. Asiallinen tieto synnytyskivusta lievittää synnytykseen liittyvää jännitystä ja pelkoa. Hyvän synnytysvalmennuksen on todettu vähentävän tarvetta kivunlievitykseen synnytyksen aikana. (Raussi-Lehto 2007b: 246, 248.) Isän positiivisella asennoitumisella synnytykseen ja läsnäololla synnytyksessä on olennainen vaikutus äidin kipukokemukseen ja synnytyskivun luonteeseen (Raussi-Lehto 2007b: 246, 248; Makkonen ym. 1981: 31). Synnytyskipu on merkki synnytyksen käynnistymisestä. Kipu on olennainen osa synnytystä ja siitä sel-

vietyemisessä on olennaista, että vanhemmat ymmärtävät kivun positiivisena asiana, joka johtaa lapsen syntymään. Kätilön tehtävä on vahvistaa synnyttäjän voimavaroja selvitä kivun kanssa. Osa synnyttäjistä kokee synnytyskipun luonnolliseksi ja tärkeäksi osaksi synnytystä. Osa taas ei halua kokea kipua synnytyksen aikana eikä koe synnytyskipua tarkoituksenmukaiseksi. (Sarvela – Nuutila 2009: 1881–1882; Raussi-Lehto 2007b: 243–244.) Synnyttäjä tarvitsee kätilön ohjausta synnytyskipun hallinnassa (Raussi-Lehto 2007b: 246).

### 5.2.1 Lääkkeettömät kivunlievitysmenetelmät

Synnytyksen avautumisvaiheessa käytetään kätilötyön kivunlievitysmenetelmiä. Ne ovat lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä, kuten asentohoito ja liikkuminen, rauhallinen hengittäminen ja rentoutuminen, äänen käyttö, hieronta, synnyttäjän perustarpeista huolehtiminen, lämmin vesi tai aqua-rakkulat. Hoitoympäristön rauhallisuus ja miellyttävyys on olennaista kivunlievityksessä. Asentohoidolla ja liikkumisella on suuri merkitys koko synnytyksen ajan. Verenkierto ja hengitys toimivat tällöin tehokkaasti. Pystyasentoa pidetään hyvänä synnytyksen alkuvaiheessa, jolloin kipuaistimukset ovat vähäisempiä ja kohdunsuu avautuu tehokkaammin ja nopeammin kuin makuuasennossa. Eteenpäin kumartuva asento kuvataan usein mukavimpana. Vaihtoehtoisia asentoja voivat olla esimerkiksi keinutuolissa istuminen, konttausasento, kylkimakuuasento ja riippuminen tai roikkuminen isään, puolapuihin tai köyteen tukeutuen. Rauhallisesta hengittämisestä ja äänenkäytöstä on apua rentoutumisessa ja keskittymisessä. Hengittäminen ei poista synnytyskipua, mutta voi lievittää sitä. Tärkeintä on normaali, rento hengitys. Liian tehokas hengitys tai hengityksen pidättäminen voivat pitkäkestoisina aiheuttaa sikiölle hapenpuutetta. Isä ja kätilö voivat auttaa äitiä löytämään oikean hengitystavan. (Raussi-Lehto 2007b: 246–247.)

Hieronta poistaa tehokkaasti jännitystä. Hieronnalla on positiivinen vaikutus verenkiertoon ja se auttaa synnyttäjää rentoutumaan. Myös synnytyksen edistymisen edellytykset paranevat. (Raussi-Lehto 2007b: 247.) Lämmin, 37-asteinen vesi, auttaa myös rentoutumisessa ja sillä on synnytyskipua lievittävä vaikutus. Lämpö rentouttaa lihaksia sekä laukaisee jännitystä ja stressiä. Tällöin adrenaliinin erityis vähenee ja kipu supistuksen aikana lievittyy. (Kuusela – Koivisto – Heinonen 1998: 1220.) Suihkun ja ammeen käyttö avautumisvaiheessa tuntuu monen synnyttäjän mielestä hyvältä. Veden käyttä-

minen synnytyskipun lievittämisessä vähentää lääkkeellisen kivunlievityksen tarvetta. (Raussi-Lehto 2007b: 247.)

Aqua-rakkulat injisoidaan joko ihon sisäisesti tai ihon alle ja ne ärsyttävät paikallisesti aiheuttaen voimakasta kipua noin puolen minuutin ajan. Tällöin kehon omat puolustusmekanismit kipua kohtaan aktivoituvat ja kivun tunne helpottuu. Porttiteorian mukaan aivokuori pystyy vastaanottamaan rajallisen määrän impulsseja. Nopeat impulssit syrjäyttävät hitaammat impulssit. Synnytyskipun hoitoon voidaan käyttää myös akupunktiota ja vyöhyketerapiaa. Hyvä perushoito on olennainen osa synnytyskipun hoitoa. Siihen liittyy ravitsemuksesta ja nesteytyksestä, eritystoiminnasta, hygieniasta sekä puhtaasta ja kuivasta ympäristöstä huolehtiminen. Synnytyshuoneen tulee olla rauhallinen. Hämärä valaistus, raitis ilma ja rauhallinen musiikki helpottavat synnyttäjän oloa. (Raussi-Lehto 2007b: 247–248.) Toiveet ympäristön suhteen ovat synnyttäjillä kuitenkin yksilöllisiä ja ne tulisi ottaa mahdollisuuksien mukaan huomioon. Rentoutuminen synnytyksen aikana edistää kehon omien kipua lievittävien aineiden, endorfiinien, eritystä ja muuntaa kiputuntemusta heikommaksi (Kuusela ym. 1998: 1220).

### 5.2.2 Lääkkeelliset kivunlievitysmenetelmät

Typpioksiduuli eli ilokaasu sopii käytettäväksi kaikissa synnytyksen vaiheissa. Oikea inhalaatiotekniikka on olennaista hyvän kivunlievityksen saavuttamiseksi. Typpioksiduulin kipua lievittävä teho alkaa noin 20 sekuntia annon aloittamisen jälkeen ja täyden kipua lievittävän vaikutuksen saavuttaminen kestää 1/2–1 minuuttia. Supistusten välissä synnyttäjä hengittää normaalisti huoneilmaa. Typpioksiduulin yleisimpiä haittavaikutuksia ovat pahoinvointi ja oksentelu, uneliaisuus, huimaus ja amnesia. Pahoinvointi ja oksentelu ovat kuitenkin tavallisia oireita synnytyksen aikana, vaikka typpioksiduulia ei olisi käytettykään. (Ahonen – Tarvonen – Sainio 2009: 1062–1063.) Typpioksiduuli on yksi käytetyimpiä kivunlievitysmenetelmiä, koska se on turvallinen ja halpa lääke, jonka antotapa on yksinkertainen (Sarvela – Nuutila 2009: 1884).

Tehokkaimmat lääkkeelliset synnytyskipun lievitysmenetelmät ovat epiduraali- ja spinaalipuudutukset. Puudutus voidaan antaa, kun synnytys on selvästi käynnissä, eli ensisynnyttäjällä kohdunsuu on avautunut vähintään kolme senttimetriä ja supistukset ovat säännöllisiä ja voimistuvat. (Raussi-Lehto 2007b: 250; Sarvela – Nuutila 2009: 1885.) Puudutusta voi jatkaa myös ponnistusvaiheessa (Sarvela – Nuutila 2009: 1885). Epidu-

raalipuudutuksessa puudute ruiskutetaan epiduraalitalaan kovakalvon ja lukinkalvon muodostaman kalvorakenteen ulkopuolelle. Spinaalipuudutus laitetaan muuten samalla tavalla kuin epiduraalipuudutus, mutta se laitetaan kovakalvon ja lukinkalvon muodostaman yhtenäisen kalvorakenteen läpi selkäydinnesteeseen. Spinaalipuudutuksessa käytettävä lääkeannos on pienempi ja vaikutuksen teho nopeampi kuin epiduraalipuudutuksessa. Puudutusta laitettaessa äidin pitää maata kyljellään tai istua sängyn laidalla ja köyristää selkäänsä. (Raussi-Lehto 2007b: 250, 252.) Kätilön ja lääkärin lisäksi myös isä voi auttaa äitiä oikean asennon löytämisessä.

Epiduraalipuudutus voi vaikeuttaa synnyttäjän liikkumista. Puudutteen seurauksena myös supistukset saattavat heikentyä sekä avautumis- ja ponnistusvaihe pitkittyä. Synnyttäjä ei välttämättä tunne virtsaamisen tarvetta. Pahoinvointia, oksentelua ja huimausta saattaa esiintyä. Epiduraalipuudutus voi aiheuttaa synnytyksen hidastumista niin, että synnytystä joudutaan edistämään ja supistuksia tehostamaan lääkkeellisesti. (Raussi-Lehto 2007b: 250–252.) Haittavaikutuksista huolimatta epiduraalipuudutus on kuitenkin melko turvallinen ja ennen kaikkea tehokas kivunlievitysmenetelmä. Laimean puudutusaineen ja lyhytvaikutteisen opioidin yhdistelmä parantaa kivunhoitoa ja poistaa pelkällä puudutusaineella toteutettaviin puudutuksiin liittyvää ponnistusheikkoutta. (Sarvela – Nuutila 2009: 1885.) Lisäksi synnytyskivun hoidossa käytetään paraservikaalipuudutusta, joka on kohdun hermojen johtopuudutus sekä pudendaali- eli häpyhermon johtopuudutus. Muita kivunlievityksessä käytettäviä lääkkeitä ovat petidiini, litalgiini ja fentanyl. (Raussi-Lehto 2007b: 249–250, 252.)

Chapmanin (2000: 133, 136–138) tutkimuksessa kuvataan odottavien isien kokemuksia puolison saamasta epiduraalipuudutuksesta synnytyksen aikana. Tutkimuksessa tunnistettiin kaksi isien mielestä kriittistä kohtaa, joissa epiduraali vaikutti heidän kokemukseensa. Nämä kohdat olivat ”puolison menettäminen” ja ”hän on palannut”. Ennen epiduraalin saamista isät kokivat äidin kovien kipujen aikana, että äidistä tuli poissaolevampi, sulkeutuneempi, turhautuneempi, ärsyyntyneempi, väsyneempi ja hätäänntyneempi. Isistä tuntui, että äidistä oli tullut vieras ihminen, hänet oli ”menetetty”. Kun äidille oli annettu epiduraalipuudutus, hänen persoonansa palasi entiselleen. Turhautuneisuus väistyi ja äidistä tuli rauhallisempi ja rentoutuneempi. Hän ei enää ollut poissaoleva, hän oli palannut.



### 5.3 Yllättävät tilanteet synnytyksessä

Kaikki ei aina mene synnytyksessä normaalisti, vaikka synnyttäjällä olisi perusterve ja raskausaika olisi edennyt säännöllisesti. Yllättäviä tilanteita voivat olla runsas verenvuoto, kova kipu, joka ei hellitä, sekä lapsiveden meno, jossa veden väri ei ole normaali. (Haapio ym. 2009: 122, 127.) Normaali lapsivesi on väritöntä, tuoksuu makeahkolle ja muistuttaa sperman hajua. Lapsivesi ei koskaan mene kerralla, koska sitä muodostuu koko ajan lapsen syntymään asti. (Väyrynen 2007: 198.) Synnytystapahtuma voi olla suunnitellusti epäsäännöllinen, jolloin kyseessä voi olla suunniteltu keisarileikkaus, kaksosalatiesynnytys tai perätilan ulosautto. Synnytys saattaa edetessään muuttua epäsäännölliseksi. Synnytyksen kulussa tapahtuu tällöin jotain normaalista poikkeavaa ja yleensä yllättäen. Kyseessä saattaa olla suuri verenvuoto, imukuppiulosautto, kiireellinen sektio tai ennenaikainen synnytys. (Haapio ym. 2009: 122, 127.)

Imukuppiulosautossa sikiön päähän kiinnitetään alipaineella imukuppi, josta vetämällä synnytyslääkäri auttaa sikiön ulos synnytyskanavasta. Imukuppiäyttöä käytetään, kun synnytys on hidastunut tai pysähtynyt, mutta alateitse synnyttäminen on edelleen mahdollista. Yleisimpiä syitä imukuppiulosautolle ovat sikiön asfyksia, eli hapenpuute, sekä tilanteet, joissa äidin täytyy välttää ponnistamista. (Tuimala 2001: 470.) Synnytyksen aikana lapsen päähän voi tulla synnytyspahka ja pää muovautuu (Raussi-Lehto 2007b: 261). Synnytyksen aikaiset keisarileikkauksen syyt voivat olla sikiön asfyksia tai virhetarjonta. Keisarileikkaus voidaan tehdä joko puudutuksessa tai yleisanestesiassa. (Tuimala 2001: 472.)

Jos ponnistusvaihe kestää ensisynnyttäjällä yli kaksi tuntia ja uudelleensynnyttäjällä yli tunnin, mahdollisuudet säännölliseen alatiesynnytykseen vähenevät. Synnytykseen puuttumista tulisi tällöin harkita joko imukupilla tai pihdeillä. (Raussi-Lehto 2007b: 255.) Syntymän jälkeiset vauvan virvoittelut ovat nykyään suhteellisen yleisiä (Haapio ym. 2009: 127). Vastasyntyntä saatetaan joutua stimuloimaan, jotta hengitys käynnistyisi. Vastasyntynyt asetetaan elvytyspöydälle ja imetään eritteet hänen hengitysteistään. Kuivaaminen, jalkapohjien taputtelu ja selän kevyt hankaaminen stimuloivat vastasyntyneen hengitystä. (Käypä hoito 2008.)

Isän mahdollisuudet tukea äitiä esimerkiksi hätäsektioon jouduttaessa ovat vähäiset. Katseella, hiljaisella rauhoittavalla puheella tai käden silittelyllä isä voi olla suureksi

avuksi äidille. Vauva on tärkeä pelastaa ja joissakin tilanteissa isä saatetaan ohjata ulos huoneesta selittämättä miksi. Olisi kuitenkin toivottavaa, että isälle selitettäisiin tilanne edes muutamalla sanalla. (Hirvonen 2005: 135.)

#### 5.4 Isän rooli ja selviytymiskeinot synnytyksen aikana

Isän läsnäolo synnytyksessä helpottaa äidin kipua ja ahdistusta, tuo turvallisuudentunnetta ja lähentää puolisoita (Hautaniemi 2007: 53). Isän nähdessä äidin tekemän suuren työn, myös arvostus äitiä kohtaan voi kasvaa (Fägerskiöld 2008: 67). Hautaniemen (2007: 32–33, 53, 57) tutkimuksessa synnyttäneet äidit (n=33) kuvailivat tukihenkilön merkitystä synnytyksen aikana. Yhdellä vastanneella tukihenkilönä oli oma äiti, muilla vastanneilla tukihenkilönä toimi oma puoliso ja yhdellä vastanneella sekä puoliso että oma äiti. Isän läsnäolo vahvisti äidin hallinnantunnetta synnytyksen aikana. Synnyttäjät kokivat tarvitsevansa puolison tukea synnytyksen aikana ja että isän läsnäolo on paras keino jaksaa synnytyksen läpi. Tukihenkilön läsnäolo vahvisti äidin kokemusta sisäisestä hallinnasta synnytyksen aikana.

Isän pitää itse haluta olla synnytyksessä mukana, koska vastentahtoisesta isästä ei ole hyötyä synnyttäjälle. Isän vastentahtoisuus saattaa jopa hidastaa synnytyksen etenemistä. (Odentin 1999 ks. Hollins Martin 2008: 35.) Vanhempien olisi hyvä harjoitella erilaisia rentoutusmenetelmiä kotona jo ennen synnytystä (Raussi-Lehto 2007b: 248). Hieronnan ei tarvitse olla ammattimaista, vaan tärkeintä on kosketus ja liike, jotka helpottavat synnyttäjän oloa (Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri 2010). Isän olisi hyvä pohtia omaa rooliaan synnytyksessä ja keskustella tästä äidin kanssa etukäteen. Isä voi puhua äidin kanssa esimerkiksi siitä, onko isän rooli äidin puolestapuhuja, ja mitkä ovat isän omat vahvuudet. (Hirvonen 2005: 78–79, 144; Hollins Martin 2008: 36.) Onko isä mieluiten tarkkailijan roolissa vai osallistuuko hän aktiivisesti synnytykseen? Onko hän suojelijan roolissa? Hierooko hän äitiä? Tekeekö hän äidin kanssa rentoutusharjoituksia? Leikkaako isä napanuoran? (Hollins Martin 2008: 36.) Onko hän rauhallinen vaikeissa tilanteissa? Onko hän hyvä kannustaja? On tärkeää pitää synnytyksessä mukana oleva isä tilanteen tasalla synnytyksen eri vaiheissa (Liukkonen – Vehviläinen-Julkunen 1997: 125). Liian tarkkoja suunnitelmia ei kuitenkaan kannata tehdä, koska jokainen synnytys on yksilöllinen, eikä tapahtumia synnytyksen aikana voida tietää etukäteen.

Isän on syytä ottaa huomioon oma jaksamisensa synnytyksessä. Syömistä ja juomista ei saa unohtaa synnytyksenkään aikana. Esimerkiksi eväsvoileivät ja termospullollinen kahvia on hyvä ottaa mukaan synnyttämään lähtiessä. Synnytyksen ollessa käynnissä äidin lisäksi myös isän on muistettava hengittää. Ponnistusvaiheessa isän kannattaa olla äidin pääpuolella, jotta voisi itse paremmin. Tällöin hänestä on myös eniten hyötyä äidille. (Hirvonen 2005: 78–79, 144; Hollins Martin 2008: 35.) Isää tulee jo synnytysvalmennuksessa rohkaista kysymään hoitohenkilökunnalta, miten synnytys etenee ja mitä tapahtuu. Kun isä on selvillä omasta roolistaan ja tietää mitä milloinkin tapahtuu, hänellä on paremmat valmiudet selviytyä synnytyksestä. Hirvosen (2005: 149) mukaan isä voi ymmärrettävästi olla innoissaan ja tohkeissaan, sekä peloissaan että huolissaan synnytyshuoneessa. Hänen olisi tärkeätä yrittää rauhoittua. Tähän hyvänä keinona on esimerkiksi poistuminen huoneesta hetkeksi. Isä voi muun muassa hakea äidille juotavaa ja hengittää matkalla syvään ja rauhallisesti.

## 6 ISÄVALMENNUKSEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

### 6.1 Isävalmennustilaisuudessa käytettävät ohjausmenetelmät

Valitsemme isävalmennuksessa käytettävät ohjausmenetelmät teoreettisessa viitekehyydessä mainittujen menetelmien perusteella. Pidämme aktivoivan tilaisuuden, joka koostuu informatiivisista osioista. Aktivoivan luennon lisäksi tilaisuus koostuu keskusteluita yleisen keskustelun ja porinaryhmien muodossa. Tilaisuuteen osallistuu myös vertaisia, joka kertoo kokemuksistaan liittyen synnytyksessä mukana olemiseen ja isäksi kasvamiseen.

Oppimiseen ja sen edistämiseen kuuluu looginen eteneminen, positiivinen ilmapiiri, vuorovaikutus ja palaute, tavoitteellisuus, motivaatio ja mielekkyys sekä kokonaisuuk-  
sien hahmottaminen. Luennon suunnittelun ja toteutuksen perusta on tavoite ja sen määrittäminen. Tavoitteen tulee olla käytännönläheinen. Tavoitteen avulla oppija suuntaa tarkkaavaisuutta ja pystyy arvioimaan omaa oppimistaan. Oppiminen on kiinnostavaa ja helpompaa, jos oppijat kokevat käsiteltävät asiat mielekkäiksi. Oppijoiden omia kokemuksia kannattaa hyödyntää. Tällöin käytännön esimerkit ja teoria kohtaavat. Tavoitteiden käsittelyn yhteydessä kannattaa esitellä ohjaustilanne kokonaisuutena, koska ihminen oppii paremmin kokonaisuuksia kuin sirpaletietoa. Teeman keskeiset tekijät oppi-

misen kannalta olisi hyvä tuoda esille. Kokonaisuuden hahmottaminen antaa hyvät edellytykset luennon loogiselle etenemiselle. Rennolla ja avoimella ilmapiirillä on olennainen merkitys oppimisen onnistumisen kannalta. Vaihtoehtoiset mielipiteet ja kannanotot on sallittava ohjaustilanteessa. Yksi tärkeimmistä oppimista edistävästä tekijöistä on vuorovaikutus sekä oppijoiden kesken että oppijoiden ja ohjaajan välillä. Kysymykset, lyhyet paripohdinnat, ryhmätehtävät ja keskustelevat osuudet edistävät luentojen vuorovaikutuksellisuutta. Oppijan on tärkeää saada palautetta omasta oppimisestaan. (Kupias 2004: 47–48.)

### 6.1.1 Aktivoiva luento

Aktivoivassa luennossa valmennukseen osallistujalla on mahdollisuus tuoda esille omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan aiheeseen liittyen. Kun käsiteltävät asiat ovat osallistujille merkityksellisiä, oppimisen mielekkyys ja motivaatio lisääntyvät. (Haapio ym. 2009: 66–67.) Perusajatuksena on, että oppijoille annetaan tilaa työstää opittuja asioita ja heitä rohkaistaan ja tuetaan siinä. Oppija on aktiivinen toimija passiivisen vastaanottajan sijaan. (Kupias 2004: 45; Haapio ym. 2009: 66.) Aktivoivalla luennolla toteutettu valmennus on yksisuuntaista luentoja luovempi, koska sitä ei voi täysin suunnitella etukäteen. Osallistujien esittämät kysymykset ja kommentit vaikuttavat ohjelman kulkuun. (Haapio ym. 2009: 66–67.) Aktivoivassa luennossa voi kuitenkin olla myös jaksoja, jotka esitetään yhdensuuntaisina ”tietoisuina”. Luenointi pitää jaksottaa siten, että oppijoiden aktiivisuudelle annetaan ajoittain enemmän tilaa ja sitä tuetaan. (Kupias 2004: 45–46.)

### 6.1.2 Porinaryhmät

Porinaryhmät toteutuvat lyhyinä keskusteluhetkinä pareittain tai pienissä ryhmissä. Opiskeltavaan asiaan liittyvästä aiheesta keskustellaan esitetyn kysymyksen tai väittämän pohjalta. Keskeinen tavoite on, että osallistujat saadaan aktivoitua sekä miettimään ja esittämään omia ajatuksiaan. Porinaryhmä-menetelmää käyttämällä ryhmäläisten ajatuksia voidaan aktivoida ja samalla tuoda esille erilaisia näkökulmia. Keskustelu-aika pidetään lyhyenä, noin 2-10 minuuttia, jotta keskustelu pysyisi aktiivisena eikä keskustelu poikkeaisi aiheesta. (Kupias 2004: 77; Haapio ym. 2009: 70–71.) Porinaryhmillä saadaan mukaan myös sellaiset osallistujat, jotka eivät yleensä käytä puheenvuoroja. Keskustelun tuloksista raportoidaan, mistä on hyvä sopia etukäteen. Tämä tuo keskuste-

luihin tavoitteellisuutta. Keskustelun purussa ryhmiä pyydetään valitsemaan keskusteluistaan ne kohdat, jotka he haluavat tuoda yhteisesti esille. Ryhmien käsityksiä kommentoidaan ja muut esittävät kysymyksiä. (Kupias 2004: 77–79.)

## 6.2 Miessakit ry

Useat järjestöt tekevät yhteistyötä neuvoloiden kanssa. Näitä järjestöjä ovat esimerkiksi Mannerheimin lastensuojeluliitto, Ensi- ja turvakotien liitto, Väestöliitto, Kataja ry ja Miessakit ry (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008: 34).

Miessakit ry:n tarkoituksena on tukea miesten henkistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua. Tarkoituksena on myös edistää perheiden sisäistä vuorovaikutusta ja väkivallatonta yhteiselämää, vahvistaa sukupuolten välisen tasa-arvon perusteita miesten keskuudessa sekä kehittää näitä pyrkimyksiä toteuttavia miesten yhteisvastuun ja keskinäisen auttamisen rakenteita. Miessakit ry aloitti isätoimintaperusteiden kartoittamisen vuonna 2003 kokoamalla järjestössä pitkään toimineiden vapaaehtoistyöntekijöiden kokemuksia isien ja isyyttä tukevien tahojen kohtaamisesta nyky-yhteiskunnassa. Tuloksena tästä työstä syntyi isyyden laaja-alaisen tukemisen ensimmäinen kehitysmalli, jota ryhdyttiin kokeilemaan muutamien yhteistyötahojen kanssa. Todettiin, että isätoiminnalle on olemassa laaja yhteiskunnallinen kysyntä. (Miessakit ry 2010.)

Miessakit ry:n Isyyden tueksi -projektin tarkoituksena on rakentaa laaja-alainen käytännön malli isyyden tukemiseksi nyky-yhteiskunnassa. Mallissa huomioidaan inhimilliset, sukupuolispesifit, ammatilliset sekä työn ja perheen yhteensovittamiseen liittyvät isäerityishaasteet. Miehet tarvitsevat tukea oman isyyden vahvistamiseksi erityisesti ensimmäisen lapsen kohdalla jo raskausajasta alkaen. Yhteiskunta tarvitsee myös monipuolista tietoa isyyden ytimestä erityisesti sosiaalisesta näkökulmasta. Isyydestä sen eri ajanjaksoilta on koottava laaja-alaista tietoa isien omiin kokemuksiin perustuen. Ajanjaksoja ovat muun muassa aika ennen ensimmäisen lapsen syntymää, syntymän jälkeinen aika, pienlapsivaihe, koulu-aika ja murrosikä. Myös isoisyys on tärkeä osa miehen elinkaarta. Tarkoitus on siis antaa kuva isyyden elämänkaaresta ja sen positiivisista, voimaannuttavista ja kriittisistä vaiheista. (Miessakit ry 2010.)

Olemme tehneet yhteistyötä Miessakit ry:n kanssa. Kävimme tapaamassa Miessakit ry:n Timo Tikkaa ja Ilmo Saneria Lahdessa 13.11.2009. Kysyimme heiltä neuvoja tilaisuu-

den suunnitteluun sekä mahdollista ohjaajaisää isävalmennustilaisuuteemme. Ohjaajaisä toimisi valmennettaville isille vertaistukena. Miessakit ry:n kautta saimme tilaisuuteemme vertaisisäksi Panu Rissasen. Pyysimme häntä kertomaan valmennustilaisuudessa omista kokemuksistaan synnytyksessä sekä isäksi kasvamisesta. Lisäksi hän voi tuoda esille omia ajatuksiaan ja vastata isien kysymyksiin valmennustilaisuuden aikana.

### 6.3 Isävalmennustilaisuuden ohjelma

Suunnittelimme isävalmennustilaisuudelle tarkan aikataulun (liite 1). Tilaisuus etenee suunnittelemamme PowerPoint -esityksen (liite 4) pohjalta.

Isien saapuessa valmennustilaan dia 1 on heijastettuna seinälle. Isät toivotetaan tervetulleiksi ja ohjaajat esittäytyvät. Dia 2 heijastetaan seinälle. Valmennuksen aiheet kerrotaan. Seuraavaksi isiä pyydetään kertomaan nimensä, laskettu aika tai raskausviikot ja ovatko he osallistuneet perhevalmennukseen tai synnytysvalmennukseen puolisonsa kanssa. Samalla isät saavat halutessaan kertoa omista odotuksistaan ja ajatuksistaan synnytyksen suhteen. Tarkoituksena on ajatusten herättäminen ja tunnelman rentouttaminen. Isiä kannustetaan keskeyttämään tilaisuuden ohjaajia ja kysymään, jos heille tulee kysymyksiä mieleen valmennuksen aikana.

Dia 3 heijastetaan seinälle. Valmennuksen ohjaaja käy isien kanssa läpi synnytyksen vaiheet. Dian 3 mukaisesti keskustellaan avautumis-, ponnistus-, jälkeis- ja tarkkailuvaiheesta. Lisäksi annetaan ohjeita, milloin synnytyksen alettua on hyvä lähteä sairaalaan. Synnytyksen vaiheista kertomisen on tarkoitus toimia johdantona valmennuksen muille aiheille. Videotykki sammutetaan johdanto-osuuden jälkeen, ja valmennuksen ohjaaja antaa puheenvuoron mukana olevalle vertaisisälle. Vertaisisä kertoo omassa osuudessaan kokemuksistaan raskausaikana ja synnytyksen aikana. Lisäksi hän voi puhua isäksi kasvamisesta ja tunteista, joita oman lapsen saaminen herätti. Vertaisisän puheenvuorolle on varattu aikaa noin 15 minuuttia. Lisäksi vertaisisä saa isien tavoin osallistua keskusteluun valmennustilaisuuden aikana ja tuoda esille lisää omia kokemuksiaan, esittää kysymyksiä sekä kommentoida valmennuksen aiheita. Isät voivat valmennuksen aikana esittää kysymyksiä myös vertaisisälle.

Vertaisisän puheenvuoron jälkeen valmennukseen osallistuvia isiä pyydetään keskustelemaan porinaryhmissä erilaisista kivunlievitys- ja rentoutumismenetelmistä. Tarkoituk-

sena on, että isät saavat ajatuksia siitä, miten he voivat olla mukana synnytyksen aikana ja miten he voisivat auttaa puolisoaan rentoutumaan. Porinaryhmien kesto on 2–5 minuuttia, jonka jälkeen ryhmien ajatukset kootaan esimerkiksi liitutaululle. Dia 4 heijastetaan seinälle. Valmennuksen ohjaaja käsittelee kivunlievitys- ja rentoutumismenetelmiä etukäteen suunnitellun puheenvuoron sekä porinaryhmissä syntyneiden ajatusten pohjalta. Lisäksi hän kertoo dian 4 mukaisesti muista synnytyksen aikana yleisesti käytetyistä kivunlievitys- ja rentoutumismenetelmistä. Pääasiassa käsitellään lääkkeettömiä kivunlievitys- ja rentoutumismenetelmiä, koska niissä isä voi olla aktiivisesti mukana synnytyksen eri vaiheissa. Lääkkeellisiä kivunlievitysmenetelmiä käydään läpi pääpiirteittäin, jotta isät tuntevat niistä yleisimmät. Erilaisten kivunlievitysmenetelmien lisäksi isien kanssa keskustellaan synnytyskipun luonteesta ja tarkoituksesta, ammattihenkilöiden roolista kivunlievityksessä sekä siitä, miten synnytyskipu vaikuttaa äitiin.

Dia 5 heijastetaan seinälle. Ohjaaja kertoo isille yleisimmistä poikkeavista tilanteista synnytyksen aikana. Tarkoituksena ei ole pelotella isiä, vaan antaa asiallista tietoa mahdollisista yllättävistä tilanteista synnytyksessä. Isillä on mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä, jos jokin synnytyksen kulussa jää vaivaamaan mieltä. Yllättävien tilanteiden jälkeen ohjaaja keskustelee isien kanssa siitä, millaisia ajatuksia heillä on omista selviytymiskeinoistaan synnytyksen aikana. Tarkoituksena on pohtia, miten isät jaksavat koko synnytyksen ajan, jos se etenee hitaasti, kestää pitkään tai synnytyksen aikana tapahtuu jotain odottamatonta. Isät saavat vapaasti kertoa omia mielipiteitään ja ajatuksiaan. Keskustelun jälkeen seinälle heijastetaan dia 6. Valmennustilaisuuden ohjaaja kertoo dian 6 pohjalta, sellaisista selviytymiskeinoista, joita keskustelun aikana ei mainittu. Samalla isät voivat pohtia, millaiset keinot parhaiten auttaisivat heitä jaksamaan synnytyksessä.

Isän selviytymiskeinojen lisäksi dian 6 kohdalla puhutaan isän roolista synnytyksen aikana. Tarkoituksena on herättää isissä ajatuksia siitä, millaisessa roolissa he haluaisivat olla synnytyksessä. Isiä kehoitetaan myös keskustelemaan puolisonsa kanssa siitä, millaiset odotukset heillä on synnytyksen ja isän osallistumisen suhteen. Samoin ennen synnytystä on hyvä keskustella erilaisista rentoutumismenetelmistä ja miten isä voi olla niissä apuna. Isiä kehoitetaan harjoittelemaan esimerkiksi äidin hieromista jo kotona. Isän roolista puhuttaessa on tärkeää jättää isille tunne siitä, että synnytyssalissa voi olla omana itsenään eikä ole vain yhtä oikeaa tapaa olla synnytyksessä mukana.

Dian 6 läpikäymisen jälkeen isille annetaan puheenvuoro ja he saavat kertoa omista tuntemuksistaan synnytyksen suhteen. Mikä synnytyksessä jännittää, millaisella mielellä isät odottavat synnytystä ja mitä toiveita heillä on, ovat tilannetta ohjaavia kysymyksiä. Tässä vaiheessa isät saavat vielä vastauksia kysymyksiinsä ja voivat pohtia omaa suhtautumistaan raskauteen, synnytykseen ja syntyvään lapseen. Seinälle heijastetaan dia 7. Isille jaetaan palautelomakkeet (liite 3), jotka he täyttävät ennen valmennustilaisuuden päättymistä. Lopuksi isiä kiitetään osallistumisesta ja toivotetaan hyvää loppuodotusta ja onnea synnytykseen.

#### 6.4 Isävalmennus Kenttädun neuvolassa

Suunnittelimme isävalmennustilaisuuden pidettäväksi 2.3.2010 Hyvinkäällä Kenttädun neuvolan tiloissa. Olimme olleet yhteydessä neuvolan henkilökuntaan sähköpostin välityksellä ja saaneet luvan valmennuksen pitämiseen. Tilaisuuden osallistujiksi toivomme Hyvinkään seudun odottavia isiä. Rekrytoimme isiä valmennukseen laatimamme mainoksen (liite 2) avulla. Kenttädun neuvolan työntekijät jakoivat mainosta neuvolassa käyville odottaville vanhemmille. Lisäksi terveydenhoitajat laittoivat neuvolan ilmoitustauluille postitse lähettämämme kaksi värimainosta. Toiveenamme oli, että osanottajia olisi 10–15. Tällöin isät saisivat parhaimman hyödyn tilanteesta ja kaikilla olisi mahdollisuus keskusteluun. Näin myös me saisimme kattavaa palautetta ohjaamastamme tilaisuudesta. Kävimme tutustumassa Kenttädun neuvolan tiloihin 24.2.2010 ja samalla tapasimme neuvolan terveydenhoitajia. Sovimme, että valmennustilaisuus pidetään Kenttädun neuvolan kurssitilassa, johon saimme avaimet terveydenhoitajilta. Tilan keskellä oli pitkä pöytä ja pöydän ympärillä tuoleja. Tilan etuosassa oli piirtoheitin ja liitutaulu havainnollistamista varten. Tilassa ei ollut tietokonetta tai videotykkiä, joten päätimme käyttää havainnollistamiseen piirtoheitinkalvoja. Kalvot tulostimme suunnittelemastamme PowerPoint -esityksestä (liite 4).

Piirtoheitinkalvoja käytettäessä tekstin tulee olla riittävän suurta ja ulkoasun selkeä. Taustan on hyvä olla vaalea, jotta teksti erottuisi. Piirtoheitinkalvojen liiallista koristelua pitäisi välttää, koska liialliset värit ja koristelut tekevät kalvoista epäselviä. Esitettävien kalvojen määrää tulee rajata ja yhdellä kalvolla tulee olla vain vähän asiaa. (Haapio ym. 2009: 68.)



## 6.5 Oma arviointimme isävalmennuksesta ja sen kulusta

Pidimme isävalmennustilaisuuden suunnitellusti 2.3.2010 Kenttäkadun neuvolassa Hyvinkäällä. Tilaisuus alkoi kello 18.00. Olimme paikalla neuvolan kurssitilassa puolitoista tuntia aikaisemmin. Järjestimme kurssitilan tuolit puolikaaren muotoon keskelle tilaa, jotta kaikki näkisivät toisensa hyvin. Siirsimme pöydät seinien viereen pois tieltä. Vertaisissä Panu Rissanen Miessakit ry:stä tuli paikalle kello 17.00 ja kävimme yhdessä läpi tilaisuuden ohjelman.

Ennen tilaisuuden alkua odotimme, että paikalle saapuisi noin viisi osallistujaa. Paikalle tuli kuitenkin 13 odottavaa isää, joka oli mielestämme ideaali määrä. Tilaisuuden alussa kysyimme isiltä odotuksia ja ajatuksia synnytyksestä ja pyysimme isiä esittelemään itsensä. 12 isää odotti ensimmäistä lastaan ja yksi isä toista lastaan, mutta hän ei ollut osallistunut ensimmäisen lapsensa syntymään. Isät olivat hyvin eri vaiheissa raskautta. Puolisoiden lasketut ajat vaihtelivat maaliskuun 2010 ja lokakuun 2010 välillä. Isät olivat myös eri-ikäisiä. Vielä tässä vaiheessa isät puhuivat melko vähän ja olivat jännittyneitä. Esittäytymiskierroksen aikana isillä kuitenkin heräsi ajatuksia ja jännittyneisyys väheni.

Isävalmennustilaisuus eteni suunnitelmamme mukaisesti. Olimme suunnitelleet puheenvuoromme siten, että isät pystyivät kalvoilta näkemään pääkohdat, joiden lisäksi puhuimme kappaleen 5 isävalmennustilaisuuden aiheiden pohjalta. Tämä elävöitti puheenvuorojamme. Osittain puhuimme oman opiskelukokemuksemme pohjalta. Etukäteen pelkäsimme, että asiantuntemuksemme ei riittäisi vastaamaan isien kysymyksiin. Pystyimme kuitenkin vastaamaan kaikkiin esitettyihin kysymyksiin.

Olimme aiemmin lähettäneet sähköpostilla vertaisisälle toiveita aiheista, joita hän voisi käsitellä tilaisuudessa. Ennen valmennusta emme kuitenkaan tarkasti tienneet, mistä vertaisissä puhuisi. Vertaisisällä on yksi puolitoistavuotias lapsi ja toisen lapsen laskettu aika oli kuukauden kuluttua isävalmennustilaisuuden jälkeen. Vertaisisää kiinnosti isävalmennuksen aiheet, jotka me olimme suunnitelleet. Vertaisisän puheenvuoro oli jopa yllättävän yhtenäinen oman ohjelmasisältömme kanssa. Meidän ohjelmamme ja vertaisisän kokemusten kanssa syntyi vastavuoroista keskustelua koko valmennustilaisuuden ajan. Kuuntelimme toisiamme ja reagoimme muuttuviin tilanteisiin. Vertaisisän läsnäolo rentoutti tunnelmaa niin ohjaajien kuin osallistujienkin osalta. Meiltä isät ky-

syivät faktakysymyksiä, kuten millaista on poikkeava lapsivesi. Vertaisisän kanssa isät keskustelivat isäksi kasvamisesta ja siitä, mitä lapsen saaminen miehelle merkitsee. Keskustelu laajeni lapsen tuloon valmistautumiseen ja lapsivuodeaikaan. Keskustelussa oli mukana huumoria. Jotkut isät pohtivat myös, ovatko he hyviä isiä, koska käyvät töissä kaukana tai eivät saa isyysvapaata heti synnytyksen jälkeen. Myös tunteista puhuminen siis onnistui. Isät kertoivat tilaisuuden lopussa tuntemuksistaan. Moni kertoi jännittävänsä synnytystä. He kertoivat odottavansa synnytystä avoimin mielin tai pelonsekaisin tuntein.

Emme voineet tietää etukäteen, kuinka keskustelevia isät olisivat. Porinaryhmät ja muut keskustelut onnistuivat kuitenkin hyvin. Kun porinaryhmät purettiin, isiä pyydettiin kertomaan keskustelun aikana esille tulleita ajatuksia ja kirjoitimme niitä liitutaululle. Myös aktivoiva luento ohjausmenetelmänä onnistui hyvin. Rohkaisimme isiä kysymällä heidän ajatuksiaan. Isät vastasivat aktiivisesti. Tilaisuuden edetessä kysymykset ja kommentit lisääntyivät. Isät aloittivat valmennuksen lopussa spontaanisti yleisen keskustelun valmennustilaisuuden aiheista, joka jatkui puoli tuntia. Tunnelma oli rento ja keskustelu vapaata. Ohjasimme tilannetta ja keskustelua esittämällä isille kommentteja ja kysymyksiä. Aikataulun mukainen ohjelma eteni nopeammin kuin olimme suunnitelleet. Se oli kuitenkin positiivista, koska loppuun jäi aikaa keskustelulle, mikä vaikutti isille tärkeältä. Isävalmennustilaisuus päättyi 19.30, kuten olimme suunnitelleet.

Kirjallisen palautteen kerääminen suunnittelemallemme arviointilomakkeelle oli meille tärkeää. Isät arvioivat valmennuksesta saamaansa hyötyä. Objektiiivinen palaute auttoi meitä arvioimaan valmennustilaisuuden onnistumista. 3.3.2010 saimme sähköpostilla hyvää palautetta myös Kenttädun neuvolasta. Oma kokemuksemme valmennuksesta oli positiivinen ja valmennus onnistui yli omien odotustemme. Tilaisuus oli myös meille kättilöopiskelijoina opettavainen ja mielenkiintoinen.

## 6.6 Isien arvioinnit isävalmennuksesta

Suunnittelimme isävalmennuksen arviointilomakkeen (liite 3). Lomakkeella on kahdeksan kysymystä, joista yhdessä on kolme kohtaa. Kysymyksistä viisi on Likert-tyyppisiä kysymyksiä ja kolme on avoimia kysymyksiä. Likert-tyyppisiin kysymyksiin vastataan asteikolla 1–5, joista 1 on huonoin ja 5 paras. Kaikki isät (n=13) täyttivät arviointilomakkeen isävalmennustilaisuuden lopuksi. Kaikki numeraaliset vastaukset on pyöristet-

ty yhden desimaalin tarkkuudella. Likert-tyyppiset kysymykset on taulukoitu vastausjakauman mukaisesti (taulukko 1). Isien mielestä hyödyllisimmät aiheet valmennuksessa on taulukoitu muodostamiemme kategorioiden mukaisesti (taulukko 2).

#### 6.6.1 Likert-tyyppiset kysymykset

Kysymyksessä 1, jossa kysyttiin aiheiden hyödyllisyyttä, isistä 7,7 % ympyröi numeron 3. 38,5 % ympyröi numeron 4 ja 53,8 % ympyröi numeron 5. Aiheiden hyödyllisyyden keskiarvoksi tuli 4,5.

Kysymyksessä 4, jossa kysyttiin isiltä kuinka hyväksi he kokivat ohjauksen, isistä 53,8 % ympyröi numeron 4 ja 46,2 % ympyröi numeron 5. Ohjauksen laadun keskiarvoksi tuli 4,5. Kysymyksessä 5, jossa isiltä kysyttiin kuinka onnistunutta ajankäyttö oli, isistä 7,7 % ympyröi numeron 3. 30,8 % isistä ympyröi numeron 4 ja 61,5 % ympyröi numeron 5. Ajankäytön onnistuneisuuden keskiarvoksi tuli 4,5.

Kysymyksessä 6a, jossa kysyttiin vertaisisän puheenvuoron tarpeellisuutta, isistä 30,8 % ympyröi numeron 4 ja 69,2 % ympyröi numeron 5. Vertaisisän puheenvuoron tarpeellisuuden keskiarvoksi tuli 4,7. Kysymyksessä 6b, jossa kysyttiin vertaisisän puheenvuoron kannustavuutta, isistä 7,7 % ympyröi numeron 3. 30,8 % isistä ympyröi numeron 4 ja 61,5 % isistä ympyröi numeron 5. Vertaisisän puheenvuoron kannustavuuden keskiarvoksi tuli 4,5. Kysymyksessä 6c, jossa kysyttiin vertaisisän puheenvuoron mielenkiintoisuutta, isistä 7,7 % ympyröi numeron 2 ja isistä 7,7 % ympyröi numeron 3. 30,8 % isistä ympyröi numeron 4 ja 53,8 % isistä ympyröi numeron 5. Vertaisisän puheenvuoron mielenkiintoisuuden keskiarvoksi tuli 4,3.

Kysymyksessä 7, jossa kysyttiin minkä kokonaisarvosanan isät antaisivat valmennustilaisuudelle, isistä 46,2 % ympyröi numeron 4 ja 53,8 % isistä ympyröi numeron 5. Valmennustilaisuuden kokonaisarvosanan keskiarvoksi tuli 4,5.

TAULUKKO 1. Likert-tyyppisten kysymysten vastausjakauma asteikolla 1–5.

	1	2	3	4	5	Keskiarvo
Kysymys 1	0 %	0 %	7,7 %	38,5 %	53,8 %	4,5
Kysymys 4	0 %	0 %	0 %	53,8 %	46,2 %	4,5
Kysymys 6a	0 %	0 %	0 %	30,8 %	69,2 %	4,7
Kysymys 6b	0 %	0 %	7,7 %	30,8 %	61,5 %	4,5
Kysymys 6c	0 %	7,7 %	7,7 %	30,8 %	53,8 %	4,3
Kysymys 7	0 %	0 %	0 %	46,2 %	53,8 %	4,5

### 6.6.2 Avoimet kysymykset

13 isää vastasi kysymykseen 2, jossa kysyttiin aiheiden hyödyllisyyttä. 13 vastauksesta saatiin yhdistelemällä viisi kategoriaa, jotka otsikoitiin.

TAULUKKO 2. Isien mielestä hyödyllisimmät aiheet valmennuksessa.

Otsikko	Kategoria	Vastausten lukumäärä
1	Isän ja miehen rooli	2
2	Kivunlievitys- ja rentoutumismenetelmät	3
3	Synnytyksen vaiheet ja synnytyksen aikaiset tapahtumat	4
4	Vertaisisä	1
5	Ennen synnytystä tehtävät asiat	2
6	Keskustelu	1

Isän ja miehen roolin (Otsikko 1) koki tärkeäksi kaksi isää. Kivunlievitys- ja rentoutumismenetelmät (Otsikko 2) koki tärkeäksi kolme isää. Synnytyksen vaiheet ja synnytyksen aikaiset tapahtumat (Otsikko 3) koki tärkeäksi neljä isää. Vertaisisän (Otsikko 4) koki tärkeäksi yksi isä. Ennen synnytystä tehtävät asiat (Otsikko 5) olivat tärkeitä kahdelle isälle. Lisäksi yksi isä koki keskustelun (Otsikko 6) tärkeäksi. Yksi isä ei osannut sanoa, mikä aiheista oli hyödyllisin.

Kolme isää vastasi kysymykseen 3, jossa kysyttiin mitkä aiheista isät kokivat vähiten hyödyllisiksi. Yksi isä arvioi kaiken olevan hyödyllistä tässä vaiheessa ja yhden isän mielestä mikään aiheista ei ollut hyödytön. Yksi isä koki keskustelun ”auton hankinnasta” vähiten hyödylliseksi. Isät ja vertaisisä kävivät tämän yleisen keskustelun valmistautumisen lopussa. Siinä oli kyse isän ja äidin henkisestä sekä käytännöllisestä valmistautumisesta vauvan tuloon. Isillä on tapana esimerkiksi hoitaa teknisiä asioita kuten auton ja turvaistuimen hankinnat. Äidit puolestaan keskittyvät esimerkiksi rattaiden ja vaatteiden hankintaan. Molemmissa tapauksissa on käytännön valmisteluiden lisäksi psyykkistä valmistautumista. Kyseessä saattaa olla niin sanottu pesänrakennusvietti.

Kysymyksessä 8 kysyttiin, olisivatko isät halunneet jotakin lisää. Neljä isää vastasi tähän kysymykseen. Yksi isä totesi ”vaikea sanoa, hyvin tyytyväinen”. Toinen isä totesi ”kyllä, mutta kaikkea ei voi saada”. Yksi isä olisi halunnut kirjallista materiaalia, esimerkiksi piirtoheitinkalvot paperille. Yksi isä olisi halunnut synnyttäneen äidin kokemuksia.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Isävalmennuksen merkitys nyky-yhteiskunnassa

Isien mahdollisuuksiin osallistua aktiivisesti vanhemmuuteen voidaan vaikuttaa, kun raskausajan neuvonnan resursseja kohdistetaan isyyden tukemiseen. Miesten ja naisten perinteiset roolit ovat muuttumassa. Miehet osallistuvat enemmän kodin piirissä tapahtuvaan työhön. Tämä on luonut tarpeen miehen ja myös isän roolin uudelleenlaisteluksi. Miehyyteen ja isyyteen liittyvien roolien selventäminen ja omaksuminen mahdollistuu paremmin, kun niihin liittyviä tekijöitä voidaan käsitellä vastaavassa tilanteessa olevien miesten kanssa. (Peitsalo – Saneri – Tikka 2008: 1.) Pitämässämme isien synnytyvalmennustilaisuudessa isät saivat tarpeellista tietoa synnytystapahtumasta, johon he voivat osallistua puolisonsa tukemisen lisäksi myös toisena vanhempana. Lisäksi valmennus auttoi samassa tilanteessa olevia miehiä käsittelemään tunteitaan isäksi tulemisesta ja synnytyksestä vertaiskeskustelun avulla.

Isyyden tukeminen jo ennen syntymää on tärkeää isälle, äidille ja syntyvälle lapselle. Tämä lisää miehissä turvallisuuden ja pärjäävyyden tunteita. Isäryhmässä samassa tilan-

teessa olevien miesten näkemysten ja kokemusten jakaminen auttaa tunnistamaan omia isyyteen liittyviä kokemuksia ja ajatuksia sekä tukee yksittäisen osallistujan tapaa kehittyä itsensä näköiseksi isäksi. (Peitsalo – Saneri – Tikka 2008: 12.) Huomasimme valmennustilaisuutta pitäessämme, että vertaistuki on isille todella tärkeää. Tästä esimerkkinä oli spontaani, puoli tuntia kestänyt yhteinen keskustelu. Myös vertaisisän läsnäolo ja puheenvuoro koettiin tärkeiksi. Pohdimme, olisiko keskustelu ollut vielä vapaampaa, jos paikalla ei olisi ollut kolmea naispuolista ohjaajaa. Vaikka näin olisikin, oli pitämämme tilaisuus varmasti isille hyödyllinen. Isät arvioivat tilaisuuden kokonaisarvosanaksi 4,5 asteikolla 1–5. Hyvä keskiarvo saattaa kertoa onnistuneen tilaisuuden lisäksi siitä, että isät arvostivat heille järjestettyä valmennusta. Heillä ei ollut aikaisempaa kokemusta vastaavanlaisista ryhmistä.

Huomasimme, että tutkimusten mukaan ohjausmenetelmät, joita miehet haluavat, ovat ristiriidassa keskenään. Joissakin tutkimuksissa tuli esille, että isät eivät halua luento- maista valmennusta, mutta toisaalta he eivät halua keskustelua toisten osallistujien kanssa. Oma kokemuksemme pitämämme valmennustilaisuuden perusteella on, että isät kaipaivat sekä informaatiota että keskustelua. Informaatiotapana oli aktivoiva luento, ja koimme sen hyväksi metodiksi. Luennointi piti tilaisuuden koossa ja herätti osallistujissa kysymyksiä. Osallistujien aktivointi avoimilla kysymyksillä piti tilaisuuden elävänä. Keskustelu rentoutti tunnelmaa, mutta antoi myös tietoa. Tämän lisäksi se antoi osallistujille tärkeää vertaistukea ja aktivoi heidän ajatuksiaan. Vertaisisä kertoi valmennuksessa omista kokemuksistaan konkreettisesti. Yllättävää oli, kuinka samankaltaisia asioita hänen kertomuksessaan tuli esille suhteessa lukemiimme tutkimuksiin. Tutkimustuloksista tuli vertaisisän puheenvuoron kautta eläviä.

Haapion ym. (2009: 22–23) kirjassa suositellaan kirjallista materiaalia vuorovaikutteisen valmennuksen tueksi. Pohdimme, että isävalmennukseen diaesityksen lisäksi olisi hyvä olla kirjallista materiaalia, jonka isät olisivat voineet ottaa mukaansa valmennuksesta. Taloudellisten ja ajallisten resurssien takia jouduimme kuitenkin luopumaan kirjallisen materiaalin tekemisestä. Eräs valmennukseen osallistunut isä myös toivoi kirjallista materiaalia. Perhe- ja isävalmennusten valmennusmateriaalin täytyy olla sovellettavissa erilaisiin toimintaympäristöihin, koska monissa neuvoloissa on edelleen melko vanhanaikaista tekniikkaa käytettäväksi valmennuksissa. Kenttädun neuvolassa oli saatavilla piirtoheitin, televisio ja VHS-nauhuri.

## 7.2 Opinnäytetyön kehittäminen ja hyödyntäminen

Olemme pohtineet omaa asiantuntemustamme tai sen puutetta synnytyksen suhteen. Opinnoissamme olemme opiskelleet teoriaa raskaana olevasta naisesta, synnytyksen aikaisesta kätilötyöstä sekä perhevalmennuksesta. Emme kuitenkaan ehtineet suorittaa kätilötyön opintojaksojen harjoitteluja ennen isävalmennuksen pitämistä. Tilaisuuden ei kuitenkaan ole tarkoitus olla jäykkä istunto, jossa täytyy löytää vastaukset kaikkiin kysymyksiin. Jos vaikeita kysymyksiä tulee, niitä voidaan pohtia yhdessä ja apuna tässä voi käyttää myös huumoria. Koemme, että tärkeää isävalmennuksessa on isien voimaannuttaminen. Yksi isävalmennuksen tärkeimpiä tehtäviä on herättää isissä ajatuksia tulevasta synnytyksestä ja isyydestä.

Suunnittelimme isävalmennustilaisuuden ja pilotoimme sen. Valmennuksen näkökulmaa pitäisi laajentaa ja valmennusta pitäisi kehittää isien tarpeiden mukaiseksi. Suullisen materiaalin lisäksi isien tueksi olisi hyvä antaa myös kirjallista materiaalia. Valmennuksen kehittämiseksi isävalmennus pitäisi toistaa useita kertoja eri ryhmille. Valmennustilaisuuksista kerätyn palautteen avulla ohjelman sekä ohjauksen laatua ja sisältöä voisi arvioida laajemmin. Vertaisiän lisäksi vierailijoiksi voisi kutsua esimerkiksi neuvolapsykologin tai synnyttäneen äidin.

Suunnittelemaamme ohjelmaa voi jatkossa hyödyntää valmennettaessa isiä synnytykseen esimerkiksi neuvoloissa ja yksityisten neuvoloiden perhevalmennuksissa. Synnytysvalmennus isille voisi olla osa laajempaa isävalmennuskokonaisuutta. Synnytyksen lisäksi eri valmennuskertojen teemoina voisi olla esimerkiksi seksuaalisuus ja parisuhde ennen synnytystä ja sen jälkeen, isäksi kasvaminen sekä tapaaminen lapsen syntymän jälkeen. Osallistujina olisi siis pelkästään isiä. Miesten kesken isät uskaltavat puhua avoimemmin myös sellaisista asioista, joista he eivät halua puhua puolison läsnäollessa. Huomasimme tämän pitämässämme isävalmennuksessa.

## 7.3 Isän merkitys äidille synnytyksessä

Isien valmentamisesta synnytykseen ei ole hyötyä pelkästään isille vaan myös äideille. Hautaniemen (2007: 54–56, 61–62) tutkimuksen mukaan synnyttäjiä oli auttanut synnytyksen aikana koettu ilmapiiri. Positiiviseen ilmapiiriin vaikuttivat tukihenkilön myönteiset ominaisuudet, joiksi lueteltiin kärsivällisyys, kannustavuus ja turvallisuus. Syn-

nyttäjät kuvasivat hyödylliseksi tueksi virkistyksestä huolehtimisen eli juotavan antamisen, hien pyyhkimisen otsalta, toimintakyvyn tukemisen ja hengityksen huomioimisen. Luonnonmukaisista kivunlievitysmenetelmistä korostui kosketus, jota voi olla esimerkiksi hieronta, kädestä kiinni pitäminen ja silittely. Mainitut asiat vaikuttavat isän aktiivisempaan osallistumiseen synnytyksessä. Mielestämme perhe- ja synnytysvalmennuksessa voidaan tuoda esille synnyttäjän oloa helpottavia asioita ja näin aktivoida isiä toimimaan.

Isävalmennus on aiheena erittäin ajankohtainen. Nykyajan isät haluavat yhä enemmän olla mukana lapsen odotuksessa, synnytyksessä ja lapsenhoidossa. Isävalmennustilaisuuksille on selvästi tarvetta. Lapsen syntymän hetkellä pariskunnasta tulee perhe. Kun isä on synnytyksessä läsnä, isän ja lapsen suhde alkaa kehittyä ensi hetkestä lähtien.



## LÄHTEET

- Ahonen, Jouni – Tarvonen, Mikko – Sainio, Susanna 2009: Typpioksiduuli synnytyskivun hoidossa. *Duodecim* 125. 1060–1068.
- Chapman, Linda 2000: Expectant fathers and labor epidurals. *The American Journal of Maternal Child Nursing* 25 (3). 133–138.
- Deave, Toity – Johnson, Debbie 2008: The transition to parenthood: what does it mean for fathers? *Journal of Advanced Nursing* 63(6). 626–633.
- Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri 2010: Synnytyskivunlievitys. Verkkodokumentti. <<http://www.epshp.fi/kotisivu/synn/synosast/kivunlie.htm>>. Luettu 9.2.2010.
- Fletcher, Richard – Silberberg, Simone – Galloway, Deb 2004: New father's postbirth views of antenatal classes: satisfaction, benefits, and knowledge of family services. *Journal of Perinatal Education* 13 (3). 18–26.
- Friedewald, Mark – Fletcher, Richard – Fairbairn, Hedy 2005: All-male discussion forums for expectant fathers: evaluation of a model. *Journal of Perinatal Education*. 14(2). 8–18.
- Fägerskiöld, Astrid 2008: A change in life as experienced by first-time fathers. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 22 (1). 64–71.
- Haapio, Sari – Koski, Kirsti – Koski, Pirjo – Paavilainen, Riitta 2009: *Perhevalmennus*. Helsinki: Edita.
- Haapio, Sari – Tarkka, Marja-Terttu – Mäenpää, Tiina 2008: Synnytysvalmennus sairaalassa: vanhempien kokemuksia asiakaslähtöisestä ohjauksesta. *Tutkiva hoitotyö* 6 (1). 19–24.
- Hautaniemi, Soili 2007: Sisäinen hallinta normaalisyntymässä ensisyntyjänä kokemana. Pro gradu-tutkielma. Hoitotieteenlaitos. Turun yliopisto.
- Hirvonen, Hanna 2005: *Isä syntymässä. Vauvan odotus, syntymä ja hoito*. Helsinki: Tammi.
- Hollins Martin, Caroline J 2008: A tool to measure fathers' attitudes and needs in relation to birth. *British Journal of Midwifery* 16 (7). 32–37.
- Hovi, Anne-Marie 1998: *Perhevalmennuksen laadunvarmistus. ”Hyvä perhevalmennus” -laatumittarin kehittelyprosessi ja kuvaus*. Pro gradu -tutkielma. Kansanterveystieteen laitos. Helsingin yliopisto.
- Kalliovalkama, Elina – Munnukka, Terttu 2003: Isä keisarileikkaussyntymässä. *Hoitotiede* 15 (1). 3–13.

- Kunjappy-Clifton, Alice 2008: And father came too... a study exploring the role of first time fathers during the birth process and to explore the meaning of the experience for these men: part two. *Midwifery Digest* 18 (1).
- Kupias, Päivi 2004: *Oppia opetusmenetelmistä*. Helsinki: Edita.
- Kuusela, Pihla – Koivisto, Anna-Maija – Heinonen, Pentti K. 1998: Lämmin kylpy synnytyksen avautumisvaiheessa. *Suomen Lääkärilehti* 53 (11). 1217–1221.
- Liukkonen, Anja – Vehviläinen-Julkunen, Katri 1997: Isän kokemuksia synnytyksestä ja hoitotyön menetelmistä. *Hoitotiede* 9 (3). 118–126.
- Käypä hoito 2008: Vastasyntyneen elvytys. Verkkodokumentti. Päivitetty 25.3.2008. <<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50065>>. Luettu 6.2.2010.
- Makkonen, Timo – Ruoppila, Isto – Rönkä, Toivo – Timonen, Sakari – Valvanne, Leena – Österlund, Kalle 1981: *Operaatio perhe – isä ja synnytys. Mannerheimin lastensuojeluliiton julkaisu*.
- McKellar, Lois – Pincombe, Jan – Henderson, Ann 2008: Enhancing fathers' educational experiences during the early postnatal period. *Journal of Perinatal Education*. 17(4). 12–20.
- Mesiäislehto-Soukka, Helinä 2005: *Perheelisäys isien kokemana: fenomenologinen tutkimus*. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos.
- Miessakit ry 2010: *Isyyden tueksi*. Verkkodokumentti. Päivitetty 2010. <[http://www.miessakit.fi/fi/isyyden\\_tueksi](http://www.miessakit.fi/fi/isyyden_tueksi)>. Luettu 26.2.2010.
- Mikkanen, Pirkko 2000: *Perhevalmennuksen nykytila ja kehittämistarpeet – kyselytutkimus terveydenhoitajille*. Lisensiaattitutkimus. Kuopio: Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen laitos.
- Paavilainen, Riitta 2003: *Turvallisuutta ja varmuutta lapsen odotukseen. Äitien ja isien kokemuksia raskaudesta ja äitiyshuollosta*. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Paavilainen, Riitta 2009: *Hyvä syntymä -tutkimus- ja kehittämishanke*. Projektiesittely. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Partanen-Björk, Minna 1997: *Äitiysneuvolan perhevalmennuskursseille osallistuneiden äitien käsitys valmennuksen tarpeesta ja saamastaan valmennuksesta*. Pro gradu tutkielma. Helsinki: Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta.
- Peitsalo, Peter – Saneri, Ilmo – Tikka, Timo 2008: *Perhevalmennuksen isäryhmä*. Verkkodokumentti. <[http://www.miessakit.fi/easydata/customers/miessakit/files/Liitetiedostot/Perhevalmennuksen\\_isaryhma.pdf](http://www.miessakit.fi/easydata/customers/miessakit/files/Liitetiedostot/Perhevalmennuksen_isaryhma.pdf)>. Luettu 25.3.2010.

- Raussi-Lehto, Eija 2007a: Syntymän hoidon tarve. Teoksessa Paananen, Ulla Kristiina – Pietiläinen, Sirkka – Raussi-Lehto, Eija – Väyrynen, Pirjo – Äimälä, Anna-Mari (toim.): Kätilötyö. Helsinki: Edita. 209–232.
- Raussi-Lehto, Eija 2007b: Syntymän hoidon toteutus. Teoksessa Paananen, Ulla Kristiina – Pietiläinen, Sirkka – Raussi-Lehto, Eija – Väyrynen, Pirjo – Äimälä, Anna-Mari (toim.): Kätilötyö. Helsinki: Edita. 236–267.
- Rosich-Medina, Anais – Shetty, Ashalatha 2007: Paternal experiences of pregnancy and labour. *British Journal of Midwifery* 15 (2). 66–74.
- Sapountzi-Krepia, Despina – Raftopoulos, Vassilios – Psychogiou, Maria – Tzavelas, George – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2009: Test-retest reliability of the Kuopio instrument for fathers (KIF): a questionnaire to assess fathers' feelings, experiences and preparation for their wife/partner's delivery. *Midwifery* 25 (4). 366–372.
- Sarvela, Johanna – Nuutila, Mika 2009: Synnytyskipu. *Duodecim* 125. 1881–1888.
- Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008: Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa. Helsinki: Yliopistopaino.
- Tuimala, Risto 2001: Synnytysoperaatiot. Teoksessa Ylikorkala, Olavi – Kauppila, Antti (toim.): Naistentaudit ja synnytykset. Vammala: Duodecim. 468–473.
- Vallimies-Patomäki, Marjukka 1998: Synnytys naisen ja miehen kokemana - Tutkimus hoitokäytäntöjen yhteyksistä synnytystapaan ja synnytyskokemukseen. Väitöskirja. Hoitotieteen laitos. Kuopion yliopisto.
- Valtion säädöstietopankki 2010: Isyyslaki 5.9.1975/700. Verkkodokumentti. <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1975/19750700>> . Luettu 15.2.2010.
- Vehviläinen-Julkunen, Katri 1996: Perhevalmennus perheiden tukena. Neuvolan asiakkaiden arviointia sisällöstä ja käytetyistä menetelmistä. *Hoitotiede* 8 (1). 3–10.
- Vehviläinen-Julkunen, Katri – Teittinen, Milja 1993: Tietoa, tukea, varmuutta synnytykseen ja vanhemmuuteen. Raportti työnohjauksesta Lapinlahden äitiysneuvolassa. Stakes. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Vilkkä, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003: Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.
- Väyrynen, Pirjo 2007: Raskauden ajan seuranta. Teoksessa Paananen, Ulla Kristiina – Pietiläinen, Sirkka – Raussi-Lehto, Eija – Väyrynen, Pirjo – Äimälä, Anna-Mari (toim.): Kätilötyö. Helsinki: Edita. 182–201.
- Wöckel, Achim – Schäfer, Ebenhard – Beggel, Anna – Abou-Dakn, Michael 2007: Getting ready for birth: impending fatherhood. *British Journal of Midwifery* 15 (6). 344–348.

Aika	Aihe	Ohjausmenetelmä	Havainnollistaminen	Tavoite
18.00-18.10 Karolina	Tilaisuuden ja ohjaajien esitely	Alustus	Dia 1: Tervetuloa isävalmennukseen Dia 2: Päivän aiheet	Isät tietävät mistä on kyse ja keitä ohjaajat ovat
18.10-18.20 Karolina	Isien omat odotukset ja ajatukset synnytyksen suhteen	Tutustuminen, orientatio, keskustelu		Ajatusten herättäminen, tunnelman rentouttaminen
18.20-18.30 Heli	Synnytyksen vaiheet ja eteneminen	Aktivoiva luento	Dia 3: Synnytyksen vaiheet ja eteneminen	Isät saavat käsityksen synnytyksen eri vaiheista
18.30-18.45  Heli antaa Panulle puheenvuoron	Vertaisisä Panu Rissanen	Vertaistuki, omat kokemukset, isäksi kasvaminen		Isät saavat vertaistukea ja voimaantuvat
18.45-19.00  Karolina	Kivunlievitys- ja rentoutumismenetelmät synnytyksessä	Porinaryhmät (5 min): ovatko puolison kanssa valmistautuneet, esim. rentoutusmenetelmät, jos eivät, mitä tulee mieleen. Aktivoiva luento (10 min)	Dia 4: Kivunlievitys- ja rentoutumismenetelmät synnytyksessä (porinaryhmien jälkeen)	Porinaryhmät: ajatuksien jakaminen, ideoiden saaminen  Aktivoiva luento: isät saavat käsityksen eri kivunlievitysmenetelmistä

19.00-19.05 Suvi	Yllättävät tilanteet synnytyksessä	Aktivoiva luento	Dia 5: Yllättävät tilanteet synnytyksessä	Isät saavat tietoa yleisimmistä poikkeavista tilanteista
19.05-19.15 Suvi	Isän omat selviytymiskeinot synnytyksen aikana, isän rooli	Keskustelu: onko ajatuksia selviytymiskeinoista Vinkkejä	Dia 6: Isän omat selviytymiskeinot synnytyksen aikana (keskustelun jälkeen)	Isät voimaantuvat, vaihtavat ajatuksia ja saavat käytännön vinkkejä selviytymiskeinoista
19.15-19.25 Heli	Synnytyksessä mukanaolon merkitys isälle	Keskustelu: aikovatko olla mukana, kuinka tärkeitä ja miksi, pelottaako/jännittääkö		Tunteista puhuminen
19.25-19.30 Suvi	Lopetus, palaute	Kiitokset ja palautelomake	Dia 7: Kiitos!	Isät täyttävät palautelomakkeen

## Tervetuloa synnytysvalmennukseen isä!

Valmennus pidetään tiistaina 2.3.2010 klo 18.00–19.30 Hyvinkäällä Kenttäkadun neuvolassa (Kenttäkatu 11) ja se on tarkoitettu vain odottaville isille.

Valmennus on osa Metropolia Ammattikorkeakoulun kättilöopiskelijoiden opinnäytetyöprojektia.

### Valmennuksessa käsitellään

- synnytyksen etenemistä
- isän roolia synnytyksen eri vaiheissa
- isän omia selviytymiskeinoja synnytyksessä
- kuinka isä voi tukea äitiä synnytyksessä

Valmennuksessa mukana vertaisisä (Miessakit ry), joka kertoo omista kokemuksistaan synnytyksessä!

### Äänessä kolme kättilöopiskelijaa

Suvi Lampinen	<a href="mailto:suvi.lampinen@metropolia.fi">suvi.lampinen@metropolia.fi</a>
Heli Saikko	<a href="mailto:heli.saikko@metropolia.fi">heli.saikko@metropolia.fi</a>
Karolina Sivonen	<a href="mailto:karolina.sivonen@metropolia.fi">karolina.sivonen@metropolia.fi</a>

Jos sinulla on jotain kysyttävää,  
ota meihin rohkeasti yhteyttä!



## Isävalmennuksen arviointilomake

1. Kuinka hyödyllisiksi koit aiheet? (1= hyödytön, 5= hyödyllinen)

1            2            3            4            5

2. Mitkä aiheista koit hyödyllisimmiksi?

---



---

3. Mitkä aiheista koit vähiten hyödyllisiksi?

---



---

4. Kuinka hyväksi koit ohjauksen? (1= huono, 5= erittäin hyvä)

1            2            3            4            5

5. Kuinka onnistunutta ajankäyttö mielestäsi oli? (1= epäonnistunut, 5= erittäin onnistunut)

1            2            3            4            5

6. Oliko vertaisisän puheenvuoro mielestäsi: (1= ei ollenkaan, 5= erittäin)

a) Tarpeellinen	1	2	3	4	5
b) Kannustava	1	2	3	4	5
c) Mielenkiintoinen	1	2	3	4	5

7. Minkä kokonaisarvosanan antaisit valmennustilaisuudelle? (1= huono, 5= erittäin hyvä)

1            2            3            4            5

8. Olisitko halunnut jotain lisää?

---



---

Kiitos vastauksestasi!



Isävalmennuksen diaesitys on annettu Hyvä syntymä -projektin käyttöön.