



**SAVONIA**

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# IMETYKSEN ONNISTUNUT TOTEUTTAMINEN

äidin ohjausmateriaalia selkokielellä

TEKIJÄ/T: Annemari Valo  
Emilia Jokinen  
Noora Miettinen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Terveydenhoitajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Annemari Valo, Noora Miettinen ja Emilia Jokinen	
Työn nimi Imetyksen onnistunut toteuttaminen, äidin ohjausmateriaalia selkokielellä	
Päiväys 1.9.2019	Sivumäärä/Liitteet 31/4
Ohjaaja(t) Erja Tengvall, lehtori (TtT)	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Imetyksen tuki ry	
Tiivistelmä <p>Terveydenhoitajat antavat neuvolassa imetysohjausta äideille ja auttavat imetykseen liittyvissä ongelmassa. Suomessa maahanmuuttajien määrä on lisääntynyt lähivuosina. Maahanmuuttajat tarvitsevat selkokielellä kirjoitettua materiaalia, jotta heidän on helpompi ymmärtää lukemaansa. Selkokielisistä materiaaleista voivat hyötyä myös monet muut erityisryhmät.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä yhteistyössä Imetyksen tuki ry:n kanssa. Aihe selkokielisistä tietopisaroista tuli Imetyksen tuki ry:ltä, sillä heille tulee paljon imetystukipyyntöjä maahanmuuttajilta. Tietopisaroiden aiheiksi valikoitui imetyksen ensihetket, vauvan riittävä maidonsaanti ja vauvantahtinen pulloruokinta. Tietopisarot pyrittiin tekemään selkeiksi ja ne on tarkoitettu perheille vapaasti käytettäväksi.</p> <p>Kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa Imetyksen tuki ry:n verkkosivustolle kolme selkokielistä tietopisaraa. Imetyksen tuki ry:llä on olemassa jo useita oppaita ja ohjeita, mutta ohjeita tarvitaan myös selkokielellä. Kehittämistyön tavoitteena on lisätä terveydenhoitajien ja Imetyksen tuki ry:n tukihenkilöiden valmiuksia antaa laadukasta imetysohjausta maahanmuuttajaäideille.</p> <p>Ammatillisena tavoitteena on oppia imeväisikäisen ravitsemuksesta ja laajentaa ammatillista osaamista antamaan imetysohjausta myös selkokielellä.</p>	
Avainsanat selkokieli, vastasyntynyt, vauva, imetys ja pulloruokinta	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Nursing			
Author(s) Annemari Valo, Noora Miettinen and Emilia Jokinen			
Title of Thesis Successful breastfeeding, guidance material for mothers in plain language			
Date	1.9.2019	Pages/Appendices	31/4
Supervisor(s) Erja Tengvall (TtT)			
Client Organisation /Partners Imetyksen tuki ry			
<p>Abstract</p> <p>Public health nurses offer breastfeeding guidance to mothers and help with breastfeeding related issues. Number of immigrants has increased in the past few years in Finland. Immigrants need material, which is written in plain language, so it would be easier to understand. Plain language written material could also benefit other special groups.</p> <p>Thesis was executed as a development project in collaboration with Imetyksen tuki ry. Topic for the plain language knowledge drops came from the Imetyksen tuki ry, because they get many requests from immigrants to guide with breastfeeding. Topics for the knowledge drops were chosen to be the first moments of the breast feeding, infants sufficient milk supply and infant tempo bottle feeding. Knowledge drops were aimed to make clear and they are meant for freely use for the families.</p> <p>Developmental project's meaning was to produce Imetyksen tuki ry's internet sites three compact material package, as in the form of knowledge drops. Imetyksen tuki ry already has existing guides and guidelines, but they are also needed in plain language. Development project's goal is to increase public health nurses and Imetyksen tuki ry's support people readiness to present quality breast-feeding support to immigrant mothers.</p> <p>As a professional goal is to learn infant's nutrition and expand professional skills to provide breastfeeding guidance also in plain language.</p>			
Keywords plain language, newborn, baby, breastfeeding and bottle feeding			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	IMETYS .....	6
2.1	Imetyksen ensihetket .....	7
2.2	Vauvan riittävä maidonsaanti .....	9
2.3	Vauvantahtinen pulloruokinta .....	11
3	SELKOKIELI .....	13
3.1	Selkokielen tekstilajit ja tasot.....	14
3.2	Selkokielen kohderyhmä .....	15
3.3	Selkomittari .....	15
4	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	17
5	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	18
6	KEHITTÄMISTYÖN TUOTOKSET .....	20
7	POHDINTA.....	22
7.1	Kehittämistyön tuotosten arviointi .....	22
7.2	Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus .....	24
7.3	Kehittämistyön prosessi ja ammatillinen kasvu .....	25
7.4	Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet.....	26
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	27
	LIITE 1: TIETOPISARA 1 .....	32
	LIITE 2: TIETOPISARA 2 .....	33
	LIITE 3: TIETOPISARA 3 .....	34

## 1 JOHDANTO

Selkokieltä tarvitsee Suomessa arviolta 650 000-750 000 henkilöä (Selkokeskus 2019). Selkokielen tarvetta Suomessa lisää eniten maahanmuuttajien lisääntynyt määrä. Suomessa vakituisesti asuneista ulkomaiden kansalaisista 12 219 sai vuonna 2017 Suomen kansalaisuuden. Määrä kasvoi 30% vuodesta 2016. (Tilastokeskus 2018a.) Kantasuomalaisten syntyvyys on laskenut 20% vuosien 2010-2017 välillä (Tilastokeskus 2018b).

Terveystieteiden työntekijöiden työhönsä kuuluu äitien imetyksen ohjaaminen sekä siihen kannustaminen. On tärkeää osata ohjata maahanmuuttajaäitejä imetyksessä ja kannustaa heitä onnistumaan siinä heidän omia toiveitaan kuunnellen. (Kehitysvammaliitto s.a.) Tuleva kehittämissuunnitelma auttaa laajentamaan imetysohjausta sellaisille henkilöille, jotka tarvitsevat selkokielistä ohjeita imetyksestä. Kohderyhmänä selkokielistä imetysohjeille ovat maahanmuuttajat sekä muut, joilla on vaikeuksia lukea tai ymmärtää yleiskieltä. Maahanmuuttajat hyötyvät selkokielestä suomen kieltä opiskellessaan.

Kehittämistyön tarkoituksena on tuottaa selkokielellä ladattavaa ja tulostettavaa tiivistä tietomateriaalia tietopisaroiden muodossa. Tietopisarot on tarkoitettu perheille vapaasti käytettäväksi. Imetyksen tuki ry:llä on olemassa jo useita oppaita ja ohjeita, mutta ohjeita tarvitaan myös selkokielellä. Aiheina tietopisarossa ovat imetyksen ensihetket, vauvan riittävä maidonsaanti ja vauvantahtinen pulloruokinta. Kehittämistyön tavoitteena on mahdollistaa laadukas ja tietorikas imetysohjaus, mikä voidaan antaa kaikille selkokieltä tarvitseville.

Kehittämistyön tilaajana toimii Imetyksen tuki ry, joka on perustettu vuonna 1998. Imetyksen tuki ry tarjoaa useita palveluita odottaville ja imettäville äideille. Heidän toimintansa on maksutonta ja toimii vapaaehtoisten imetystukiäitien pitämänä. Kaikki imetystukiäidit ovat käyneet imetystuen peruskurssin, heillä on omia lapsia ja omakohtaista kokemusta imetyksestä. Imetyksen tuki ry järjestää imetystukiryhmiä useilla paikkakunnilla. Lisäksi on mahdollista keskustella nimettömänä imetystukiäidin kanssa imetystukipuhelimessa tai chatissa. (Imetyksen tuki ry 2016a.)

## 2 IMETYS

Imeväisikäisellä lapsella tarkoitetaan alle vuoden ikäistä lasta (Duodecim 2017). Imetettävä lapsi saa ravinnokseen äidin rintamaitoa joko suoraan rinnasta imemällä tai lypsettynä esimerkiksi tuttipullosta. Lasta voi täysimettää tai osittaisimettää. Rintamaito on pienelle imeväisikäiselle kaikkein parasta ravintoa. Se sisältää kaikki tarpeelliset ravintoaineet, mitä lapsi tarvitsee ensimmäisten elinkuukausiensa aikana. Ravintoaineita on rintamaidossa juuri oikeassa suhteessa ja ne ovat helposti imeytyvässä muodossa. D-vitamiinilisä on ainut mitä normaalipainoisena syntynyt lapsi tarvitsee rintamaidon lisäksi. Täysimetetyille vauvoille ja niille, jotka saavat alle 500ml äidinmaidonkorviketta vuorokaudessa, tulee antaa 10 mikrogrammaa vuorokaudessa D-vitamiinilisää kahden viikon iästä alkaen (THL 2018a).

Täysimetystä suositellaan vauvoille 4-6 kuukauden ikään asti. Äidinmaito riittää ainoaksi ravinnoksi terveelle ja täysiaikaiselle vauvalle puolenvuoden ikään asti. (THL 2018a.) Vuoden ikään asti maito on vauvan pääasiallinen ravinto. Kiinteiden maistelua suositellaan aloitettavaksi noin kuuden kuukauden ikäisenä, mutta osittaisimetystä tulisi jatkaa thl:n mukaan vähintään vuoden ikään asti kiinteiden ruokien ohella. (THL 2018b.) Kehittämistyössä käytetään Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) määrittämiä imetyssuosituksia. WHO:n eli World Health Organization imetyssuosituksiset eroavat THL:n suosituksista siinä, että WHO:n mukaan osittaisimetystä suositellaan jatkettavaksi vähintään kahteen ikävuoteen saakka (WHO s.a).

Imetys on yksi kustannustehokkain ja yksinkertaisin tapa varmistaa lapsen ravinnonsaanti ja selviytyminen. Imetys vähentää lapsikuolemia ja tarttuvien tautien leviämistä maapallolla. Imetyksestä on viime aikoina puhuttu enemmän ja lasten kuolleisuus on vähentynyt viimeisten vuosikymmenien aikana hurjasti. Kuitenkin edelleen noin 7 miljoonaa alle 5-vuotiaasta lasta kuolee maapallolla vuodessa. Näistä kuolemantapauksista vastasyntyneiden osuus on lähes puolet. Vastasyntyneen asettaminen heti syntymän jälkeen äidin rinnan päälle edistää imetyksen onnistumista ja vähentäisi näin ollen lapsikuolleisuutta. (Unicef 2015.) Imetyksen lisääntyminen vähentää myös lasten sairaalahoidon tarvetta. Skotlannissa tehdyssä tutkimuksessa imetettyjen lasten riski sairastua sairaalahoitoa vaativiin infektioihin on pienempi kuin muulla tavalla ja ravinnolla syötetyillä lapsilla. Imetettyjen lasten sairaalassa olo ajat oli lyhyempiä verrattuna muulla tavalla ruokittuihin lapsiin. (Omoto-milola ym. 2015.)

On tutkittu, että kiinteiden ruokien aloittamisella ennen puolen vuoden ikää ei ole vaikutusta lapsen terveyteen. Tutkimuksen perusteella kiinteiden ruokien aloittaminen ennen kuuden kuukauden ikää ei vähennä tai lisää lapsen riskiä sairastuvuuteen, allergioihin tai

paino-ongelmiin myöhemmin. Nykyiset THL:n ravintosuositukset siis puoltavat tätä tutkimusta. (Becker ja Smith 2016.)

## 2.1 Imetyksen ensihetket

Ensi-imetys tapahtuu heti synnytyssalissa ihokontaktissa yleensä noin tunnin kuluessa alatietyksyksen jälkeen. Terve täysiaikainen vastasyntynyt kuivataan ja laitetaan ihokontaktiin heti syntymän jälkeen. Ihokontaktissa vastasyntynyt on alasti tai pelkkä vaippa päällään äidin paljasta ihoa vasten. Ensi-imetys toteutetaan ihokontaktissa äidin kanssa lapsentahtisesti. (Väestöliitto 2014.) Lapsentahtisella imetyksellä tarkoitetaan sitä, että vauva saa itse päättää, kuinka tiheästi hän haluaa imeä (Kiintymysvanhemmuusperheet ry 2016). Vastasyntyneen annetaan rauhassa tutustua maailmaan ihokontaktissa ja sen tuoma läheisyys muistuttaa vauvaa kohtuajasta. Näin ollen ihokontakti on turvallisin keino vastasyntyneelle alkaa tutustumaan kohdun ulkopuoliseen maailmaan. (Imetyksen tuki ry 2016b.) Vastasyntyneen vointia tulee muistaa tarkkailla varhaisen ihokontaktin aikana sekä kiinnittää huomiota vastasyntyneen asentoon (Hakulinen, Otonen ja Kuronen 2017, 49).

Ihokontaktin on myös todettu nopeuttavan äidin toipumista synnytyksestä. Ensimmäinen tunti syntymän jälkeen rauhoitetaan usein ihokontaktille ja ensi-imetykselle. Äidin kanssa ihokontaktissa ollessaan vastasyntynyt kuulee myös jo kohdussa tutuksi tulleen äidin sydämen äänen, mikä rentouttaa ja lievittää sekä vauvan että äidin kipua. (Imetyksen tuki ry 2016c.) Ihokontakti pitää vastasyntyneen lämpötilan, verensokerin ja peruselintoiminnot vakaina ja siinä vastasyntyneellä ei kulu energiaa mihinkään turhaan (Imetyksen tuki ry 2016b).

Ihokontaktin on todettu Jones ja Santamarian (2017) tutkimusten perusteella lisäävän vanhempien ja vastasyntyneen kiintymistä toisiinsa sekä vaikuttavan positiivisesti henkiseen ja emotionaaliseen terveyteen. Ihokontakti on myös tärkeä osa luonnollista imetyksen käynnistymistä äidin elimistössä. Ihokontakti ei kuitenkaan aina voi tapahtua äidin kanssa heti synnytyksen jälkeen. Mikäli äidin vointi ei salli ihokontaktia heti synnytyksen jälkeen, voi vastasyntynyt olla ihokontaktissa isän tai jonkun muun tukihenkilön kanssa. Ensi-imetys toteutetaan tässäkin tapauksessa yhtä kiireettömästi heti äidin voinnin kohenemisen myötä. (Imetyksen tuki ry 2016c.)

Ensi-imetyksen onnistuminen lapsentahtisesti ja rauhassa luo hyvän perustan imetyksen jatkumiselle pidempään. Saudi-Arabiassa tehdyssä tutkimuksessa selvisi, että kun lasta on imetetty viimeistään 48 tunnin kuluttua syntymästä se edes auttaa imetyksen jatkumista

myöhemmin (Alzaheb, 2016). Se on ensiarvoisen tärkeää, sillä imetetyillä lapsilla on korvikketta syöviin lapsiin verrattuna vähemmän ripulitauhteja, korvatulehduksia ja vaikeita hengitystietulehduksia (Sariola ym. 2014, 357). Varhaisessa ihokontaktissa olleiden vastasyntyneiden imemistekniikan on huomattu olevan useammin parempi kuin niillä vastasyntyneillä, jotka eivät ole olleet varhaisessa ihokontaktissa. Lisäksi tämä lisää äidin itseluottamusta vastasyntyneen hoitajana. (Hakulinen ym. 2017, 83.)

Äidin kanssa ihokontaktissa ollessaan vastasyntyneellä alkaa pian hamuaminen rinnalle ja hän alkaa viestittämään nälästään. Vastasyntynyt availee suutaan, työntää kieltä ulos suutaan, vie kättä suuhunsa, heiluttaa käsiään sekä katselee äitiään ja hänen rintaansa kääntelemällä päätään. (Sariola ym. 2014, 359.) Äidin vatsanpäällä ihokontaktissa ollessaan vauva osaa luontaisesti ryömiä itse rinnanpäästä kohti. Hän ei kuitenkaan aloita heti rinnalle päästyään imemistä vaan nuoleskelee rauhasnaänniä ja lipoo huuliaan. Tätä voi jatkua jopa puolen tunnin ajan ennen imemisen aloitusta. Samalla äidin imetyshormonien määrä nousee ja rinnanpää muovautuu imetykseen sopivammaksi. Mikäli vauva ei jostain syystä itse kykene ryömimään rinnalle niin vauvaa voidaan auttaa rinnan luokse. (Imetyksen tuki ry 2016c.)

Maidoneritys käynnistyy äideillä raskausaikana itsestään, eikä sen eteen tarvitse itse tehdä mitään raskauden aikana. Maidonerityksen alkamisen mahdollistaa rauhasrudoksen ja maitotiehyiden lisääntyminen raskauden aikana ja sen käynnistyminen selittääkin ensimmäisen maiton tihkumisen joillain äideillä jo loppuraskaudessa. Ensimmäistä maitoa kutsutaan yleisimmin kolostriumiksi tai ternimaidoksi. Tämä on kuitenkin yksilöllistä, eikä kaikilla äideillä tihku maitoa laisinkaan ennen lapsen syntymää. Usein maidonerityksen käynnistymisen voi huomata ulkoisista seikoista, joita ovat nännipihan pigmentin tummuminen sekä rintojen aristus ja kasvu. Synnytyksen jälkeen imetyksen aikana maidonerityksestä huolehtii prolaktiinihormoni ja maidon herumisen rinnoista käynnistää oksitosiini-hormoni. (Sariola ym. 2014, 357-358.)

Ensimmäistä maitoa sisältää vastasyntyneelle tärkeitä vasta- ja ravintoaineita. Ensimmäistä maitoa eli kolostriumia erittyy vain muutama tippa ensimmäisillä stimuloitavilla kerroilla, mikä on normaalia. Vastasyntynyt nielesee kerralla noin 0.6 ml, joten jo neljä tippaa kolostriumia on riittävä ravinnonlähde ensimmäisen vuorokauden aikana terveelle vastasyntyneelle. (Wilson-Clay ja Hoover 2017, 36.) Ensimmäistä maitoa sisältää runsaasti vastasyntyneelle tärkeitä ravintoaineita sekä suoja-aineita suolistonukkaa varten (Etelä-Pohjanmaan Sairaanhoidopiiri 2017, 17). Vastasyntynyt saa imetyksen yhteydessä rintamaidosta tärkeitä vasta-aineita äidiltä, mitkä auttavat suojaautumaan tarttuvia tauteja vastaan. Rintaruokinta auttaa myös stimuloimaan suun ja leuan oikeanlaista kasvua ja lisää hormonien erittymistä ruuansulatusta ja kylläisyyden



tunnetta varten. (Unicef 2015.) Vuorokauden ikäinen täysiaikainen vastasyntynyt syö yhdellä imetykserällä 1-5 ml kolostriumia ja kahden vuorokauden ikäinen 5-15 ml (Imetyksen tuki ry 2016d).

Kolostrium voi olla monen sävyistä kuten esimerkiksi kirkasta, oranssia, vaaleanpunaista, vaaleanruskeaa tai kirkkaan keltaista. Äidinmaidon väriin vaikuttavat jotkut ruoat, yrtit, vitamiinit, lääkkeet ja makeutetut juomat, mutta ne eivät aiheuta harmia vauvalle. Äidinmaidon väriä ei nähdä useinkaan, sillä vauva imee maidon suoraan rinnasta. Väri saadaan selville pumppaamalla tai lypsämällä maitoa ja se vaalenee hiljalleen jokaisella imetyksellä tai pumppauskerralla. Vaaleneminen tarkoittaa tiehyiden puhdistumista ylimääräisistä kolostriumin jäänteistä ja sitä kutsutaan myös maidon kypsymiseksi. (Wilson-Clay ja Hoover 2017, 36.)

## 2.2 Vauvan riittävä maidonsaanti

Imetykseen voi liittyä useita eri huolenaiheita, mutta yksi yleisimmistä imetykseen liittyvistä huolenaiheista on huoli maidon riittävydestä (Rova ja Koskinen 2019). Rinnoista tulevaa maitomäärää voidaan arvioida imetysten, vauvan eritysten ja painon kehittymisen avulla (Terveyskylä.fi s.a). Kaikista varmin ja tärkein merkki maidon riittävydestä on vauvan painon positiivinen kehitys (Imetyksen tuki ry 2016e). Synnytyksen jälkeen vastasyntyneen paino laskee normaalisti noin 7 prosenttia ensimmäisten elinpäivien aikana. Kuitenkin jo 10 prosentin painonlasku on usein merkki riittämättömästä ravinnonsaannista ja siihen tulee puuttua. Neljän päivän ikäisenä vauvan paino alkaa nousta ja vastasyntyneen tulisi saavuttaa oma syntymäpainonsa 10-14 päivän ikäisenä. Ensimmäisten kahden viikon jälkeen paino nousee keskimäärin 150 g viikossa ensimmäisen puolen vuoden ajan. Usein paino nousee nopeammin ensimmäisten kuukausien aikana ja painonnousu tasaantuu lähestyttäessä puolen vuoden ikää. (Rova ja Koskinen 2019.)

Vastasyntyneellä ei ole vielä vuorokausirytmää, joten hän herää myös öisin syömään useamman kerran. Vuorokautteen tulee kuulua lapsentahtisia imetykserojoja 8-12. Vauvalla tulee olla hyvä imemisote, imeminen voimakasta ja nieleminen kuuluvaa. Vauvan vireystilasta voidaan myös päätellä maidon riittävyttä. Imetyksen loppuessa vauva on tyytyväinen saatuaan tarpeeksi maitoa. Vauvan ollessa levoton tai itkuinen imetyksen loppuessa, saattaa syynä olla maidon riittämättömyys. Sen lisäksi tyytymättömyyden merkkejä voi aiheuttaa myös monet muut asiat kuten esimerkiksi refluksi. (Rova ja Koskinen 2019.) Refluksilla tarkoitetaan tautia, jossa mahan sisältöä nousee jatkuvasti ruokatorveen. Tämä saattaa aiheuttaa närästystä, mahansisällön nousua suuhun sekä ummetusta ja turvotusta. (Mustajoki 2019.)

Vauvan virtsaamisesta ja ulostamisesta voidaan päätellä vauvan ravinnon- ja nesteensaantia. Vastasyntyneen tulisi kastella vaippa yhtä monta kertaa, kuin hänellä on ikää vuorokausina. Neljän päivän ikäisenä ja siitä eteenpäin pissavaippoja tulisi olla vähintään viisi vuorokaudessa. (Imetyksen tuki ry 2016e.) Pissavaippojen tulee olla selkeästi märkiä, minkä huomaa myös vaipan painosta (Rova ja Koskinen 2019).

Ensimmäisinä viikkoina vauvan tulisi ulostaa päivittäin. Ensipäivien jälkeen uloste muuttuu vaalean keltaiseksi, vellimäiseksi ja makeahkon hajuisiksi. Keltaisen värinen ja vetinen uloste kertoo, että maitoa on tullut runsaasti. (Rova ja Koskinen 2019.) Kuuden viikon jälkeen syntymästä vauvan virtsaaminen tai ulostaminen ei enää kerro yhtä luotettavasti maidon riittävydestä. Isommalla vauvalla pissaa saattaa tulla harvemmin, mutta enemmän kerrallaan. Lisäksi isommilla vauvoilla vatsa saattaa toimia monta kertaa päivässä, kerran viikossa tai sitäkin harvemmin. (Imetyksen tuki ry 2016e.)

Vauvat ovat jo pienestä pitäen yksilöitä, joilla on erilaisia rytmejä ja temperamentteja. Vauvan käytöksen perusteella ei voi siis luotettavasti arvioida maidon riittävyttä. Myöskään imetykseen kuuluva aika ei kerro maidon riittävydestä. Jotkut vauvat viihtyvät rinnalla pidempään nautiskellen, kun taas toiset vauvat ottavat rinnasta maidon vain nopeasti. Imetykserojen kesto ja väli saattavat vaihdella sekä eri imetykserrat voivat olla eri mittaisia. Vauva voi hyvin syödä kolme kertaa tunnissa, kolmen tunnin välein tai kolme tuntia kerrallaan. Tiuhaan rinnalla käyminen ei myöskään kerro, että vauva saisi maitoa tarpeisiinsa nähden liian vähän. Tiuhaan rinnalla käyminen voi viitata esimerkiksi tiheänimunkauteen, jolloin vauva tilaa lisää maitoa tarpeisiinsa. Vauvan kitinä, tyhjän tuntuiset rinnat tai se, ettei heru pumpulle eivät myöskään kerro riittämättömästä maitomäärästä. Sen sijaan nälkäisen ja avun tarpeessa olevan vauvan saattaa tunnistaa siitä, että vauva on hyvin unelias sekä imemiskertoja on erittäin harvoin. (Imetyksen tuki ry 2016e.)

### 2.3 Vauvantahtinen pulloruokinta

Vauvantahtisella pulloruokinnalla on tarkoitus jäljitellä luontaista imetystä. Se antaa vauvalle mahdollisuuden syödä rauhassa sen verran kuin haluaa ja samalla hän saa itse määrätä tahdin. (Hakulinen ym. 2017, 11.)

Vauvantahtisessa pulloruokinnassa vauva saa syödä silloin, kun hänellä itsellään on nälkä. Vauva viestii nälästä usein eri keinoin ja vanhemman tulee tarkasti seurata vauvan eleitä sekä muita nälästä viestiviä merkkejä. Vauvan ensimmäisiä merkkejään nälästä ovat levottomuus, hamuilu sekä nyrkin imeminen. Vauvan syöttäminen on hyvä aloittaa jo ensimmäisien merkkien ilmaantuessa, jotta vauva söisi mahdollisimman rauhallisesti. Itku on myöhäinen merkki vauvan nälästä. Myös merkit siitä, että vauva ei enää halua syödä on tärkeä oppia tuntemaan. Vauvan kylläisyyden merkkejä ovat esimerkiksi pään pois kääntäminen, pullon syrjään työntäminen sekä maidon valuttaminen suusta pois. (Väestöliitto 2018, 40.)

Vauvat saattavat tarvita muuta ruokintatapaa esimerkiksi imetyksen ongelmien vuoksi tai vauvan vähäisestä kasvusta, mikä voi kertoa riittämättömästä maidon saannista. Muita tilanteita ovat esimerkiksi, kun äiti palaa töihin tai kouluun. Lapsi saattaa hämmentyä saadessaan maitoa tuttipullosta. Hän saattaa nopeasti tottua siihen, että maidon saamiseen ei tarvitsekaan tehdä töitä toisin kuin rinnalla ollessa. Dee Kassing (2002) kehitti menetelmän, jolla lapsia voisi syöttää pullolla ilman lapsen hämmentämistä. Tätä syöttömenetelmää kutsutaan tahdistetuksi pulloruokinnaksi. Tahdistetussa pulloruokinnassa lapsi joutuu näkemään vaivaa maidon saamiseksi ja siinä jäljitellään rinnan imemistä. (Kassing 2002, 56-60.)

Tahdistetussa pulloruokinnassa lasta pidetään pystyasennossa. Päätä ja niskaa tuetaan kämmenellä niin, että vauva on kasvot syöttäjään päin. Tuttipullon tutilla hivellään vauvan huulia, jotta vauvan luontainen hamuamisrefleksi alkaa. Hamutessaan lapsi pyörittää päätään ja koittaa saada tuttipullon suuhunsa avaamalla suun isoksi. Ruokinnan alkuvaiheessa tuttipulloa kallistetaan niin vähän kuin mahdollista, että tuttiosassa ei ole ilmaa. Näin maito ei valu paineella lapsen suuhun. Pullon tyhjentyessä lapsi laitetaan enemmän makuuasentoon ja tuttipulloa kallistetaan enemmän. Syöttämisen aikana pidetään pieniä taukoja nostamalla pulloa sen verran, että maito häviää tuttiosasta. Tämä jäljittelee rintojen herumisyklejä. (Väestöliitto 2018, 19.)

Osittaisimetyksellä tarkoitetaan sitä, kun pelkkä äidinmaito ei enää riitä ainoaksi vauvan ravinnoksi. Silloin äidinmaidon lisäksi vauvalle aletaan antamaan joko kiinteitä ruokia tai

lisämaitoa eli korviketta tuttipullostsa. Mikäli lisämaitoa tarvitaan lapsen kasvun turvaamiseksi, saa perhe henkilökohtaiset ohjeet lisämaidon määrään neuvolasta. Lisämaito tulee antaa vauvalle aina ennen rintaa, sillä silloin vauva oppii yhdistämään kylläisyyden tunteen rintaan eikä tuttipulloon. Osittaisimetyksessä kannattaa hyödyntää tahdistettua pulloruokintaa, mikäli äidinmaidon lisäksi on aloitettu lisämaidon antaminen. Siinä vauva ei juo pakotusti vatsaansa liian täyteen ja siten hän haluaa useammin rinnalle. (Väestöliitto 2018, 17.)

### 3 SELKOKIELI

Suomen kieli jaetaan erikoiskieleen, yleiskieleen ja selkokieleen. Erikoiskieli on tarkoitettu asiantuntijoille. Siinä käytetään paljon käsitteitä, joiden ymmärtäminen vaatii asiantunte-  
musta. Yleiskielessä asiaa käsitellään yleisellä tasolla ja se on tarkoitettu kaikille suomalais-  
sille. Yleiskieli sisältää tuttua sanastoa ja yksinkertaisia virkkeitä. Erityissanastoon kuuluvat  
sanat selitetään yleiskielessä. Selkokieli on vielä yleiskieltäkin helpompaa kieltä, jossa ai-  
hetta käsitellään hyvin konkreettisella tasolla ja sanoja selitetään yleiskieltä herkemmin.  
Selkokieli on tarkoitettu lukijalle, jolla on kielellisiä vaikeuksia. (Selkokeskus 2015a.)

Selkokeskus on pieni selkokielen asiantuntijakeskus Suomessa. Se edistää selkokielen ase-  
maa ja toimii selkokielen kehittämiseksi. (Leskelä ja Kulkki-Nieminen 2015, 55.) Selkokes-  
kus on määritellyt selkokielen seuraavasti: ”*Selkokieli on suomen kielen muoto, joka on  
mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan yleiskieltä luettavammaksi ja ym-  
märrettävämmäksi. Se on suunnattu ihmisille, joilla on vaikeuksia lukea ja/tai ymmärtää  
yleiskieltä.*” (Virtanen 2009, 17.)

Selkokielliset tekstit ovat usein yleiskielestä mukautettuja eli yleiskielellä kirjoitettu teksti on  
käännetty selkokielelle. Mukauttajan tavoitteena on tuottaa alkuperäisestä tekstistä uusi  
selkokiellinen versio uudelle lukijakunnalle. Kirjoittaja voi myös kirjoittaa selkokiellisen teks-  
tin ilman lähtötekstiä eli suoraan selkokielelle. Tällöin kirjoittaja luo kokonaan uuden teks-  
tin, joka on kohdennettu selkolukijalle. Selkokielellä kirjoittamiseen tai mukauttamiseen on  
olemassa yleiset ohjeet, joissa kiinnitetään huomiota tekstiin kokonaisuutena, käytettäviin  
sanoihin, kielellisiin rakenteisiin sekä julkaisun ulkoasuun. (Leskelä ja Kulkki-Nieminen, 36,  
199, 200.) Selkokiellisen materiaalin kääntäminen ei ole helppoa. Kääntäminen vaatii har-  
joittelua. Kirjoittajan on tunnettava selkokielen ohjeet hyvin ja osattava käyttää näyttöön  
perustuvaa tietoa. (Volk 2019.)

Selkokiellisen julkaisun tunnistaa selkotunnuksesta. Selkokeskus myöntää selkotunnuksen  
erilaisille teksteille, videoille ja verkkosivuille, mikäli julkaisu täyttää selkokielen kriteerit si-  
sällön, kuvituksen ja ulkoasun osalta. Tunnusta ei saa käyttää julkaisuissa ilman selkokes-  
kuksen virallista lupaa. Selkotunnus on ulkonäöltään valkoinen S:n mallinen nuoli mustalla  
pohjalla, jonka alla lukee mustalla selko. (Selkokeskus 2015b.)

### 3.1 Selkokielen tekstilajit ja tasot

Selkokielessä käytetään pääsääntöisesti kolmea eri tekstilajia, joita ovat mediatekstit, informoivat tekstit ja kaunokirjalliset tekstit. Esimerkiksi uutiset sekä erilaiset tiedotteet ovat mediatekstejä. Selkokielistä mediatekstiä kirjoittaessa on tärkeä miettiä, kuinka paljon lukija tietää aiheesta jo etukäteen. Selkokielisen uutisen rakenne rakentuu tutulla uutisen tavalla, tärkeimmät tiedot ovat tekstin otsikossa tai heti alussa ja vähemmän tärkeät yksityiskohdat tai taustatiedot ovat uutisen lopussa. (Leskelä ja Kulkki-Nieminen 2015, 20, 95.)

Informoivia tekstejä on esimerkiksi lomakkeet, päätökset, lait ja esitteet. Viranomaiset käyttävät paljon informoivaa tekstilajia esim. ohjeissa, hakulomakkeissa ja päätöksissä. Kyseisen tekstityylin tehtävänä on antaa lukijalleen tietoa. Informoivalle tekstile on hyvin tärkeää, että tieto on tarkkaa, oikeaa ja ajankohtaista. Tarkan tiedon, oikeellisuuden sekä ajankohtaisuuden vuoksi informoivaa tekstiä voi olla vaikea kääntää selkokielelle, sillä toisinaan se on ristiriidassa selkokielentämisen periaatteiden kanssa, kuten aiheen rajaamisen ja ytimekkään ilmaisutavan kanssa. Selkokielelle kääntäessään kääntäjän tulee miettiä tarkasti mitä haluaa lukijan oppivan tekstistä ja sen mukaan tiivistää tekstiä, mutta jättää tekstiin lukijan kannalta tärkeät yksityiskohdat. (Leskelä ja Kulkki-Nieminen 2015, 98, 100.)

Kaunokirjallisia tekstejä ovat mm. romaanit, sadut, runot sekä komediat. Kaunokirjallisuuden kääntämiseksi selkokielelle ei ole tarkkoja ohjeita olemassa. On kuitenkin ohjeistettu kertomakirjallisuuden henkilömäärän rajaamisesta sekä kuinka kerrotaan vain juonen pääkohta ja muutoin tekstiä karsitaan sekä kerrontaa pelkistetään. Selkokaunokirjallisuudessa sisällön kirjoittaminen on hyvin haastavaa, sillä kaunokirjallisuus yleiskielessä on hyvin luovaa tekstiä, mikä on ristiriidassa selkokielen kanssa. Selkokielelle on tärkeää, että teksti on lukijalleen tuttua ja kieli on yksiselitteistä. (Leskelä ja Kulkki-Nieminen 2015, 134, 137-138.)

Selkokieleksi voidaan kirjoittaa kolmella eri tasolla. Nämä tasot ovat helppo, perus ja vaativa selkokieli. Helppo selkokieli on tarkoitettu lukijoille, joilla on hyvin pieni lukutaito tai ei ole lukutaitoa ollenkaan. Tekstissä voidaan käyttää kuvia apuna. Kirjoitettu teksti on hyvin yksinkertaista, lauseet ovat lyhyitä ja sanasto on kapeinta mahdollista. Kielelliset rakenteet ovat yksinkertaisia. Perusselkokieli on yleisimmin käytetty selkokielen muoto. Kieli on edelleen huomattavasti helpompaa kuin yleiskieli, mutta siinä käytetään selkokielen ohjeita tekstin sisällön, rakenteen ja sanaston osalta. Vaativa selkokieli muistuttaa yleiskieltä, mutta on hieman helpompaa luettavaa. Siinä tekstin kieliasua muokataan vain vähän ja sisältöä ei välttämättä muokata lainkaan. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018c.)

### 3.2 Selkokielen kohderyhmä

Selkokielestä hyötyy monet erityisryhmät. Se on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia yleiskielen ymmärtämisessä tai lukemisessa. (Selkokeskus 2015a.) Jokaisesta ikäryhmästä löytyy erityisryhmään kuuluvia selkokielen tarvitsijoita. Syy erityisryhmään kuulumiselle voidaan olla havaittu jo lapsuus- tai sikiöajan kehityksessä, aikuiselämässä tai vasta eläkeiässä. Heitä ei voida jakaa ryhmiin, sillä monet piirteet selkokielen tarvitsijoissa menevät useampaan ryhmään. Selkokielestä hyötyy ainakin osa seuraaviin väestöryhmiin kuuluvista henkilöistä: kielelliset vaikeudet (lukihäiriö), viivästynyt kehitys (kehitysvammaiset), ongelmat hahmottamisessa, keskittymisessä tai tarkkaavaisuudessa (ADHD), autismiset oppimisvaikeudet, aivoverenkiertohäiriöt (afasia), muistihäiriöt (dementia) ja iäkkäät. Lisäksi suuri ryhmä selkokielen tarvitsijoista koostuu maahanmuuttajista sekä muista, jotka eivät kuulu mihinkään aiemmin mainittuihin ryhmiin. Näitä ovat mm. syrjäytyneet, mielenterveyskuntoutujat sekä henkilöt, jotka kuuluvat kielelliseen tai etniseen vähemmistöön. (Virtanen 2009, 37-39.)

Selkokielistä tekstiä suunniteltaessa on hyvä miettiä, kenelle teksti on suunnattu. Teksti on hyvä mukauttaa tämän tietyn kohderyhmän tarpeiden mukaiseksi. Näin kaikki selkokieltä tarvitsevat hyötyvät tekstistä paremmin kuin yleiskielisestä tekstistä, mutta teksti ottaa kuitenkin erityisesti huomioon tämän tietyn kohderyhmän tarpeet ja haasteet. (Selkokeskus 2015c.)

### 3.3 Selkomittari

Selkokeskus on kehittänyt selkomittarin yhdessä Kotimaisten kielten keskuksen kanssa. Selkomittari julkaistiin 10.10.2018 ja sen avulla voidaan tulkita kirjoitetun tekstin selkokieli-syys. Selkomittariin on koottuna kaikki hyvää selkosuomea koskevat kriteerit. Mikäli teksti täyttää selkomittarin kriteerit, se on hyvää selkokieltä. (Selkokeskus 2018.)

Selkomittarissa on 106 eri kriteeriä selkokielelle. Kriteerit on jaotettu neljään osioon, joita ovat teksti kokonaisuutena, sanat, kielen rakenteet ja tekstin visuaalisuus. Teksti kokonaisuutena –osiossa arvioidaan tekstin sävyä ja vuorovaikutusta lukijan kanssa, tekstin jäsentelyä sekä tekstilajikriteereitä. Sanat -osiossa arvioidaan sanojen yleiskriteereitä, kuten onko sanasto yleistä ja kohderyhmälle tuttua sekä sanojen selittämistä, sanojen toistoa ja niihin viittaamista, kuvallista kieltä sekä lukuja ja lyhenteitä. Kielen rakenteissa arvioidaan myös yleiskriteereitä, kuten onko tekstissä käytetty helposti hahmottuvia kielen rakenteita sekä sanojen taivuttamista ja johtamista sekä lauseiden ja virkkeiden rakenteita. Tekstin visuaalisuudessa arvioidaan, että onko teksti visuaalisesti selkeä, mm. otsikot erottuvat sel-

keästi leipätekstistä ja kappalejaot on osoitettu selvästi. Rivillä saa olla enintään 60 merkkiä. Tekstin visuaalisuudessa tarkastellaan myös kirjaintyyppiä ja –kokoja sekä kuvia. (Selkokeskus 2018.)

Tekstin arvioija arvioi selkomittaria apuna käyttäen jokaisen selkomittarin kriteerin plus-salla, miinuksella tai nollalla. Jos selkokriteeri täyttyy tekstissä, merkitsee arvioija perään plus -merkin, jos kriteeri ei täyty, merkitsee hän miinus -merkin. Arvioija merkitsee kriteerin perään nollan, mikäli tämä kriteeri ei ole olennainen kyseisessä tekstissä. Jokainen osio arvioidaan erikseen. Osio saa kolme pistettä, jos suurin osa osion kriteereistä täyttää selkokriteerit ja kaksi pistettä, jos noin puolet kriteereistä täyttää selkokriteerit. Yksi piste kertoo siitä, että pääosa tekstistä ei täytä selkokriteereitä. Teksti luokitellaan hyväksi selkokieleksi, jos kaikkien neljän osion keskiarvo on  $>2,5$ . (Selkokeskus 2018.)



#### 4 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tarkoituksena oli tuottaa selkokielellä Imetyksen tuki ry:n verkkosivustolle ladattavaa ja tarvittaessa tulostettavaa tiivistä tietomateriaalia tietopisaroiden muodossa. Tietopisarat on tarkoitettu perheille vapaasti käytettäväksi. Aiheina tietopisaroiden ovat imetyksen ensihetket, vauvan riittävä maidonsaanti ja vauvantahtinen pulloruokinta. Kehittämistyön tavoitteena on mahdollistaa laadukas ja tietorikas imetysohjaus, joka voidaan antaa kaikille selkokieltä tarvitseville.

Kehittämistyön tilaajana toimi Imetyksen tuki ry. Imetyksen tuki ry:n tavoitteena on tukea imetystä ja edistää myönteisiä ajatuksia imetyksestä yhteiskunnassa. Imetyksen tuki ry:n imetystukipyynnöiden määrä on kasvanut voimakkaasti viime vuosina. (Imetyksen tuki ry s.a.) Lisäksi maahanmuuttajien määrä alkoi kasvaa 2000-luvulla ja viime vuosina suomeen on muuttanut vuosittain 30 000 henkilöä (Väestöliitto s.a). Tämä näkyi Imetyksen tuki ry:ssä siten, että työntekijät olivat huomanneet selkokielisten tietopisaroiden puuttumisen. Kehittämistyön tavoitteeksi asetettiin selkokieltä tarvitsevien maahanmuuttaja äitien imetysohjauksen laadun paraneminen ja lisäksi helpottaa maahanmuuttaja äitien tiedon saantia imetykseen liittyen. Kehittämistyön tuotoksen tavoitteena on siis kolmen tietopisaran valmistuminen selkokielellä.

## 5 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Kehittämistyön prosessi aloitetaan aiheen valitsemisella ja rajaamisella. Tämän jälkeen tehdään kehittämistyölle suunnitelma, minkä jälkeen aloitetaan kehittämistyön laatiminen. Lopuksi kehittämistyö esitetään seminaarissa ja julkaistaan Theseuksen verkkosivuilla. Lisäksi kehittämistyön toteutukseen kuuluu kypsyysnäytteen tekeminen kehittämistyön valmistamisen jälkeen. (Tuomi ja Latvala, s.a.)

Kaikkia kehittämistyön tekijöitä kiinnosti aiheena imetyks ja se koettiin hyödylliseksi aiheeksi terveydenhoitajaopintoja ajatellen. Kehittämistyön tilaajaksi haluttiin yhteistyökumppani, joka kaipaa kehittämistyötä itselleen. Yhteyttä otettiin Imetyksen tuki ry:hyn ja he ehdottivat aiheeksi kehittämistyölle heidän tietopisaroidensa kääntämistä selkokielelle. Tavoitteista ja tuotoksesta keskusteltiin Imetyksen tuki ry:n kanssa sähköpostin ja zoom -nimisen videonsovelluksen välityksellä kehittämistyön prosessin aikana. Lupahakemus allekirjoitettiin ja lähetettiin valmiin kehittämistyön suunnitelman kanssa Imetyksen tuki ry:lle luettavaksi ja allekirjoitettavaksi kesäkuussa 2019.

Aihekuvauksen aikana kehittämistyön aihe pyritään rajaamaan. Aiheen rajaamisen tavoitteena on pyrkiä pitämään kehittämistyö tiiviinä ja selkeänä. Esimerkiksi alun perin keskoset päädyttiin rajaamaan kokonaan pois kehittämistyöstä. Syynä tähän on se, että mukautetuissa tietopisaroissa ei käsitelty keskosia.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä yhteistyössä Imetyksen tuki ry:n kanssa. Yhdessä mietittiin mieluisia sekä samalla hyödyllisiä tietopisaroita käännettäviksi. Lopulliset aiheet tulivat Imetyksen tuki ry:ltä ja he toivoivat kehittämistyön tuotoksena tietopisaroiden aiheiksi imetyksen ensihetket, vauvantahtinen pulloruokinta ja vauvan riittävä maidon saanti. Kyseiset aiheet valittiin sen perusteella, että näistä aiheista kysytään eniten Imetyksen tuki ry:ltä.

Imetyksen tuki ry lähetti tekstit taittoon ja valmiit selkokieliset tietopisarot lähetettiin selkokeskukseen merkkitarkastukseen selkotunnuksen saamiseksi.

Selkokieliset tietopisarot julkaistaan Imetyksen tuki ry:n verkkosivustolla. Valmiiden materiaalien osalta Imetyksen tuki ry kustantaa mahdollisen taiton, mikäli he haluavat painattaa tietopisarot. Tietopisaroissa saatiin käyttää ilmaiseksi Imetyksen tuki ry:n omia piirrettyjä kuvia.

Kehittämistyössä käytettiin laajasti luotettavia tietolähteitä. Eniten kehittämistyössä käytettiin kirja- ja internet-lähteitä. Tieteellisyyttä voidaan pitää tutkimuksen luotettavuuden lähtökohtana. Lähteiden etsimisessä oltiin kehittämistyön aikana kriittisiä, minkä vuoksi lähteiden etsimiseen kului paljon aikaa. Imetyksestä on tehty paljon tutkimuksia ja siitä on kirjoitettu paljon teorian tietoa. Tämän vuoksi kehittämistyöhön pyrittiin etsimään mahdollisimman tuoreita lähteitä. Lähteiden ikäraja asetettiin enintään viisi vuotta, jotta tieto on mahdollisimman ajantasaista. Vanhempia lähteitä käytettiin vain hyvin perustelluista syistä. Lähdekriittisyys ja lähteiden ajantasaisuus koettiin tärkeäksi, jotta kehittämistyön tuotoksena synnyty ajankohtainen ja uusimpiin tutkimustuloksiin perustuva tuotos. Tutkimuksia valitessa kiinnitettiin huomiota siihen, että miten ne vastasivat kysymyksiimme ja toteutustapaan. Aiheeseen perehdyttiin ennen itse kehittämistyöprosessin aloitusta ja sen vuoksi hakusanojen keksiminen oli helpompaa.

## 6 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOKSET

Kehittämistyön tuotoksena tehtiin kolme selkokielistä tietopisaraa (liite 1-3) Imetyksen tuki ry:n verkkosivustolle. Heillä on käytössään oma taittaja ja kehittämistyöntekijät saivat hyödyntää hänen osaamistaan tietopisaroissa. Valmiit selkokielellä kirjoitetut tietopisarat lähetettiin Imetyksen tuki ry:n taittajalle ja hän kuvitti ne muiden tietopisaroiden tavoin.

Imetyksen ensihetket –tietopisarassa käsitellään tiivistetysti ensimmäisiä hetkiä synnytyksen jälkeen. Tietopisaran nimi jouduttiin muuttamaan selkokielisessä versiossa nimeen imetyksen synnytyksen jälkeen. Näin nimestä saatiin helpommin ymmärrettävä maahanmuuttaja-äideille. Tietopisarassa kerrotaan ihokontaktista äidin kanssa ja sen tärkeydestä vauvalle. Lisäksi tietopisarassa kerrotaan kolostriumista, mikä tarkoittaa ensimmäisiä maitopisaroita mitä äidin rinnoista tulee synnytyksen jälkeen. Mikäli äiti ei voi imettää vauvaa heti, tietopisarassa on ohjeistettu lypsämään kolostriumtipat talteen ja antamaan ne vauvalle myöhemmin. Tietopisarassa on lyhyesti kerrottuna myös oksitosiinin merkitys imetyksen ja synnytyksestä palautumisen kannalta. Lopussa on vielä listattuna asioita, mitä vauva osaa tehdä heti syntymän jälkeen.

Vauvan riittävä maidonsaanti –tietopisarassa kerrotaan lyhyesti mitä imetyksen on ja miksi vauvan on tärkeää saada riittävästi ravintoa eli maitoa. Vauva ei kasva ja kehity kunnolla, mikäli vauva ei saa tarpeeksi maitoa. Tietopisarassa on kerrottuna, että esimerkiksi poikkeuksellisen unelias vauva voi olla merkki riittämättömästä maidon saannista. Lisäksi tietopisarassa on lueteltu selkeästi asiat mitkä kertovat, että vauva saa tarpeeksi maitoa. Luotettavimmat merkit riittävästä maidon saannista ovat ne, että vauva kasvaa, pissaa ja kakkaa riittävästi. Tietopisaran lopussa ohjeistetaan vielä kysymään tarvittaessa lisää apua neuvolasta.

Vauvantahtinen pulloruokinta –tietopisarassa käsitellään pulloruokintatekniikkaa. Tekniikan tarkoituksena on syöttää vauvaa luonnollisella tavalla jäljitellen rintaruokintaa. Ruokinnan aikana seurataan vauvan viestejä ja pyritään syöttämään vauvalle oikea määrä maitoa hänen tarpeisiinsa vastaten. Ruokailu on näin lapselle mukavaa ja imetyksen sekä pulloruokinnan yhdistäminen on helpompaa. Ohjeissa on selkeät ja yksinkertaiset kuvaukset vaihe vaiheelta siitä, että kuinka tekniikka toteutetaan. Siinä kerrotaan mitä vauvan viestejä seurataan ja miten niitä tulkitaan. Tekstin apuna on imetyksen tuki ry:ltä saadut kuvat, jotka auttavat lukijaa ymmärtämään ohjeita.

Kehittämistyön tuotoksena julkaistut tietopisarat auttavat Imetyksen tuki ry:n tukiäitejä kommunikoimaan ja antamaan imetystukea selkokieltä tarvitseville. Maahanmuuttajien ja muiden selkokielen tarvitsijoiden määrä on suuri, joten selkokielisille imetyksen tietopisaraille on varmasti käyttöä ja monet henkilöt hyötyvät niistä. (Tilastokeskus 2018b.) Kehittämistyö antaa maahanmuuttajille mahdollisuuden saada tukea ja apua imetykseen. Selkokieliset tietopisarot auttavat imetykseen liittyvien ongelmien ratkaisemisessa ja antavat rohkaisua imetyksen toteuttamiseen. Mikäli imetys ei kuitenkaan jostain syystä onnistuisi, niin selkokielisten tietopisaroiden avulla on mahdollisuus saada tietoa myös vauvantahtisesta pulloruokinnasta.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Kehittämistyön tuotosten arviointi

Selkokielessä on tärkeää ottaa huomioon rivitys, selkeys ja erilaiset nostot tekstin välillä. Imetyksen tuki ry:n taittajalle laitettiin pienimuotoiset ohjeet selkokielestä, jotta tietopisararat ovat myös taiton jälkeen laadukasta selkokieltä myös visuaalisuuden osalta. Tietopisaroiden haluttiin olevan kattavat, mutta samalla tiiviit tietopaketit aiheista.

Selkokielisten tietopisaroiden kääntäminen koettiin haastavaksi, sillä kehittämistyöntekijöillä ei ollut aikaisempaa kokemusta selkokielellä kirjoittamisesta. Selkokieli asiakastyössä -kurssin aikana saatiin paljon luotettavaa teoretieto selkokielestä, mikä helpotti selkokielisten tietopisaroiden kirjoittamista. Kurssin aikana saatiin myös harjoitusta selkokielellä kirjoittamiseen useista selkokielistä harjoitustehtävistä, jotka tehtiin ennen lopullisten tietopisaroiden tekoa. Selkokieli asiakastyössä -kurssin opettaja auttoi muokkaamaan pohjatekstit ymmärrettävään ja selkeään muotoon. Selkokielistet tietopisararat annettiin myös kahden maahanmuuttajanluettavaksi. Luettuaan tietopisararat, he kertoivat, mitkä sanat olivat heistä vaikea ymmärtää. Nämä sanat vaihdettiin helpommin ymmärrettäviin suomen kielen sanoihin tai sanat selitettiin tarvittaessa paremmin auki.

Imetyksen tuki ry lähetti tekstit taittoon ja valmiit selkokielistet tietopisararat lähetettiin selkokeskukselle merkkitarkastukseen selkotunnuksen saamiseksi.

Selkokielistet tietopisararat julkaistaan Imetyksen tuki ry:n verkkosivustolla. Valmiiden materiaalien osalta Imetyksen tuki ry kustantaa mahdollisen taiton, mikäli he haluavat painattaa tietopisararat. Tietopisararoissa saatiin käyttää ilmaiseksi Imetyksen tuki ry:n omia piirrettyjä kuvia.

Selkokielisten tietopisaroiden pohjatekstinä käytettiin Imetyksen tuki ry:n valmiita tietopisararoita ja niiden avulla kirjoitettiin tietopisararat selkokieleksi. Selkokielellä kirjoitetut tietopisararat arvioidaan selkomittarin avulla ja tavoitteena on saada kaikkien neljän osion keskiarvoksi >2.5 mikä tarkoittaa, että tietopisararat ovat hyvää selkokieltä (Selkokeskus 2018). Selkokielisten tietopisaroiden on tarkoitus olla selkeät, mutta samalla kattavat tietopaketit selkokielen tarvisijoille. Ammattisanaston käyttö pyritään pitämään vähäisenä tai ne tulee avata kaikille ymmärrettävään muotoon. Myös tietopisaroiden ulkoasua mietitään tarkkaan, jotta pisarat ovat mahdollisimman selkeitä.

**Imetyksen ensihetket** –tietopisarasta tuli selkeä. Alkuperäisessä tekstissä oli selitetty monet asiat pitkästi ja siinä oli paljon vaikeasti ymmärrettäviä sanoja. Selkokielineen tietopisarasta onnistuttiin tiivistämään hyvin, jotta tekstistä ei tullut liian pitkä selkokielisille lukijoille. Joitain asioita jätettiin kokonaan pois selkokielisestä versiosta, sillä kaikkea ei koettu tarpeelliseksi. Alkuperäisessä yleiskielellä kirjoitetussa tietopisarassa on lopussa erillinen laatikko asioista missä kerrotaan, että mitä vauva osaa tehdä jo heti syntymän jälkeen. Kyseinen laatikko laitettiin myös selkokieliseen versioon. Laatikon asiat jaettiin kuitenkin useampaan eri osaan, mikä helpottaa lukemista. Lisäksi vaikeat sanat jätettiin tietopisarasta kokonaan pois, jotta tekstistä tuli sujuvampi ja ymmärrettävämpi lukea. (Liite 1.)

**Vauvan riittävä maidonsaanti** -tietopisarassa myös tekstiä selkeytettiin lyhentämällä tekstiä sekä muuttamalla teksti helpompaan muotoon. Virkkeitä lyhennettiin ja vaikeat sanat jätettiin kokonaan pois. Teksti rivitettiin niin, että yhdelle riville jäi pääsääntöisesti yksi lause. Toisin kuin muissa tietopisararoissa, tässä selkokielisestä tietopisarasta jätettiin kokonaan yksi osio pois. Alkuperäisessä pisarassa oli myös erillisessä laatikossa maidonnostatuksen niksit. Tämä jätettiin selkokielisestä tietopisarasta kokonaan pois. Ajatuksena on, että maidonnostatuksen niksit lukija pystyy itse kysymään neuvolasta. Tietopisaraan maidonnostatuksen ohjeet olisivat tuoneet liikaa haastetta lukijalle. Lisäksi vauvan riittävä maidonsaanti -tietopisaran loppuun lisättiin ohje, että lukija kysyy tarvittaessa lisää neuvoa neuvolasta. Näin tekstistä saatiin selkeä ja tiivis tietopaketti lukijalleen. (Liite 2.)

**Vauvantahtinen pulloruokinta** -tietopisarasta tuli helposti luettava maahanmuuttajalle. Selkokieltä tarvitsevan on helppo ymmärtää tekstiä, sillä teksti on tarpeeksi lyhyttä ja siinä ei ole vaikeita termejä. Kuvat tukevat tekstin ymmärtämistä. Tietopisaraa näytettiin maahanmuuttajalle, joka on asunut Suomessa kymmenen vuotta. Hänen mielestään tekstiä ymmärtää hyvin ja se on sujuvaa luettavaa. Tekstin kääntäminen oli välillä hyvin haasteellista, sillä kaikille termeille ei meinannut löytyä yksinkertaista sanaa. Sanoja piti sen takia selittää auki. Pisan ulkonäkö pysyy loppupeleissä aika samanlaisena, mutta tekstin rivitys ja muoto muuttuu selkokielen kriteereiden mukaiseksi. Tekstin rivitykset ovat lyhyitä, jotta lukijan on helpompi pysyä asiassa kiinni. (Liite 3.)

Kehittämistyön loppupuolella Imetyksen tuki ry:ltä pyydettiin vapaamuotoista palautetta kehittämistyön tuotoksista sähköpostilla. He olivat tyytyväisiä kehittämistyöntekijöiden työskentelyyn ja huolellisuuteen prosessin aikana. Selkokielisten tietopisaroiden taittamisessa oli ollut haasteita Imetyksen tuki ry:n taittajalla. Savonia Ammattikorkeakoulun selkokielen opettaja antoi kuitenkin aikaa ja osaamistaan Imetyksen tuki ry:n taittajan avuksi, jotta valmiista selkokielisistä tietopisararoista onnistuttiin saamaan toivotunlaisia. Tästä

avusta Imetyksen tuki ry oli kiitollinen. Tämän lisäksi Imetyksen tuki ry olisi toivonut tiheämpää tiedottamista kehittämistyön etenemisestä. He olisivat mielellään ottaneet luetta-  
vakseen kehittämistyön keskeneräisen tuotoksen muutamaan otteeseen kehittämistyön  
prosessin aikana. Kehittämistyön pohdintaosassa esitetyt jatkotutkimusaiheet olivat Ime-  
tyksen tuki ry:n mielestä kaikki sellaisia, että he voisivat mielellään jatkaa yhteistyötä nii-  
den tiimoilta. Imetyksen tuki ry oli tyytyväinen valmiiseen kehittämistyöhön ja kertoi, että  
selkokielliset tietopisarat tulevat todella tarpeeseen.

## 7.2 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyön aikana tutustuttiin terveydenhoitajaliiton eettisiin suosituksiin. Erilaiset lait,  
suositukset, normit ja asetukset ohjaavat terveys- ja sosiaalialan ammattilaisia työssään.  
Eettisiin suosituksiin perehtyminen kuuluu osaksi terveydenhoitajan ammatillista osaamista  
ja kehittymistä. Ne toimivat terveydenhoitajan päätösten perustana ja samalla turvaavat  
työn laadun. (Terveydenhoitajaliitto 2016.) Kehittämistyön avulla pyrittiin siihen, että maa-  
hanmuuttajat saisivat tarpeellista tietoa imetyksestä ja ettei imetyks loppuisi ennen suosi-  
tuksia ainakaan liian alhaisen tiedonpuutteen vuoksi. Kehittämistyö mukailee siis tervey-  
denhoitajien eettisiä suosituksia, koska sillä pyritään edistämään terveyttä.

Kehittämistyö voi olla eettisesti hyväksyttävä ja luotettava vain, jos siinä toteutuvat hyvät  
tieteelliset tavat. Jokainen kehittämistyöhön tekijä on vastannut itse tieteellisen käytännön  
noudattamisesta ja siihen tutustumisesta. Kehittämistyön aikana perehdyttiin lähdeviittei-  
den merkitsemiseen, jotta kaikki lähdeviitteet pystyttiin merkitsemään työhön oikein. Siten  
kunnioitettiin alkuperäisiä tekijöitä ja heidän arvokasta tutkimustyötään. Ennen kehittä-  
mistyön aloittamista hoidettiin ohjaus- ja hankkeistamissopimukset kuntoon. Lisäksi kehittä-  
mistyötä varten tehtiin lupahakemus ja kaikki kehittämistyöhön osallistuvat allekirjoittivat  
sen. Samalla Imetyksen tuki ry:n nimeämille vastuuhenkilöille luovutettiin kehittämistyön  
tuotoksen päivitys- ja käyttöoikeudet. Lupahakemuksessa kehittämistyön tekijät lupautuivat  
samalla noudattamaan Imetyksen tuki ry:n yleisiä sääntöjä ja ohjeita sekä salassapito- ja  
vaitiolovelvollisuutta. Valmis kehittämistyö lupauduttiin lähettämään Imetyksen tuki ry:lle.  
(Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, s. 6-7.)

Selkokielliset tietopisarat käytettiin selkokeskuksella merkkitarkastuksessa. Sen avulla tieto-  
pisaroihin saatiin selkomerkki, mikä tuo lisää luotettavuutta. Näin selkokieltä tarvitsijoiden  
on helpompi löytää heti heille sopivat tekstit jo kyseisen merkin avulla.



### 7.3 Kehittämistyön prosessi ja ammatillinen kasvu

Kehittämistyön prosessin alussa terveydenhoitajan ammattiopinnot olivat vasta alkamassa. Kehittämistyön tekijöillä ei siis ollut ennestään paljoa tietoa aiheesta, mutta halua ja intoa löytyi. Kehittämistyöstä saatiin paljon hyödyllistä teoretietoa käytännönharjoitteluihin ja terveydenhoitajan opintoihin. Harjoitteluissa on päästy hyödyntämään kehittämistyön myötä saamaa teoretietoa käytännössä. Kehittämistyön prosessin loppupuolella pohdittiin kehittämistyön kokonaisuutta: omat oppimiskokemukset ja mitä olisimme tehneet toisin. Lopussa mietittiin myös ammatillista kasvua ja pohdittiin, miten kehittämistyöstä hyödytään tulevaa ammattia ajatellen.

Kehittämistyön tulee lisätä opiskelijoiden työelämäntaitoja, asiantuntijuutta ja varmistaa ammatillinen kehittyminen (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene Oy s.a, 5). Kehittämistyön prosessista on saatu paljon hyödyllistä tietoa, mistä hyödytään työelämässä terveydenhoitajana. Selkokieli oli kaikille kehittämistyön tekijöille uutta. Selkokieli asiakastyössä -kurssista hyödyttiin paljon kehittämistyötä ajatellen ja sen avulla osataan tulevaisuudessa kommunikoida paremmin maahanmuuttajien ja muiden selkokielen tarvitsijoiden kanssa. Tulevaisuudessa imetysohjauksessa voidaan hyödyntää myös kehittämistyöntuotoksena syntyneitä selkokielisiä tietopisaroita, sillä ne ovat kaikkien vapaassa käytössä Imetyksen tuki ry:n verkkosivustolla. Kehittämistyön jälkeen osataan ohjata maahanmuuttaja äitejä paremmin imetysasioissa sekä osataan ohjata äitejä menemään Imetyksen tuki ry:n verkkosivustolle, sillä kehittämistyön aikana kehittämistyön tekijät ovat lukeneet sivustoa paljon. Imetyksen ohjaaminen asiakkaalle ymmärrettävällä tavalla on ensiarvoisen tärkeää, sillä ilman tietoa ja asianmukaista ohjausta moni täysimetys loppuu ennen aikojaan. Maailmanlaajuisesti vain alle 40% vauvoista saa ravinnokseen ainoastaan rintamaitoa alle puolen vuoden iässä (WHO 2017). Selkokieli asiakastyössä -kurssin aikana huomattiin, että monet ohjeet ja tekstit ovat myös yleiskieltä käyttäville hankalia. Yleiskieltä käyttävät myös mielellään lukevat ja katsovat ohjeita selkokielellä.

Kehittämistyö antoi tekijöilleen paljon tietoa imetyksestä sekä tahdistetusta pulloruokinasta. Kehittämistyön jälkeen tekijät ymmärtävät, mitä selkokieli tarkoittaa ja miten se eroaa normaalista kirjoitetusta suomen kielestä. Terveydenhoitajan tutkintoon sisältyy varhaisen vuorovaikutuksen tukeminen ja imetysohjaajakoulutus sekä lasta odottavan perheen hoitotyö. Kehittämistyö täydentää näiden kurssien sisältöä. Kehittämistyötä ja sen antamaa teoretietoa voidaan hyödyntää tulevassa terveydenhoitajan ammatissa.

Kehittämistyön aikana huomattiin, että yhteisiä tapaamisia oli hankala toteuttaa aikatauluisista. Heti alussa olisi voitu sopia tapaamisia jo pidemmälle aikavälille, jotta tapaamiset

olisi ollut helpompi toteuttaa. Muutamia tapaamisia saatiin kuitenkin sovittua kehittämistyön projektin aikana, vaikka pääsääntöisesti kommunikointi tapahtui viestien ja sähköpostien välityksellä. Muutamia välitavoitteita olisi ollut hyvä sopia tapaamisiimme, jolloin kehittämistyö olisi varmasti edennyt nopeammin. Kehittämistyön aikana jäätin muutaman keran jumiin, eikä kehittämistyö tuntunut etenevän yhtään. Tämän vuoksi aikataulu venyi puolella vuodella. Myös aiheen rajaamista jouduttiin miettimään uudelleen muutaman keran, mutta lopputulokseen ollaan tyytyväisiä. Aihe onnistuttiin pitämään suhteellisen tiiviinä ja selkeänä.

Kehittämistyön aikana opittiin käyttämään eri tietokantoja. Terveystieteilijän tulee osata perustella päätöksentekonsa parhaaseen mahdolliseen näyttöön perustuen (Savonia-ammattikorkeakoulu 2019). Kehittämistyön raporttia tehdessä jokaiselle väitteelle etsittiin kunnolliset ja luotettavat lähteet. Lähteiden etsiminen vei paljon aikaa, mutta jokaisesta lähteestä opittiin jotain uutta. Tiedon etsimisen taito kehittyi kehittämistyön aikana runsaasti. Kehittämistyön aikana opittiin käyttämään erilaisia hakusanoja ja muotoja. Hakutulosten seasta opittiin haravoimaan luotettavat lähteet ja valitsemaan sopivimmat aiheeseen liittyen.

Ammatillisena tavoitteena oli oppia imeväisikäisen ravitsemuksesta imetyksen ja pulloruokinnan avulla sekä kehittyä siinä ammattilaisiksi. Ammatillisena tavoitteena oli myös oppia selkokielen perusperiaatteet, sillä selkokieltä voidaan hyödyntää tulevassa ammatissa tarvittaessa. Selkokieli asiakastyössä -kurssin aikana päästiin harjoittelemaan selkokielellä keskustelua zoomin välityksellä maahanmuuttajien kanssa. Tämä antaa rohkeutta käyttää kurssilla opittua selkokieltä myös tositilanteissa ja jatkossa voidaan kommunikoida maahanmuuttajien kanssa paremmin myös työelämässä. Kehittämistyön avulla saatiin tietoa alle vuoden ikäisen vauvan ravitsemuksesta. Lisäksi varmuutta saatiin lisää vanhempien imetysohjaukseen ja vauvantahtiseen pulloruokintaan.

#### 7.4 Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Kehittämistyötä tehdessä kiinnitettiin huomiota siihen, että Imetyksen tuki ry:n verkkosivustolla on yhteensä 11 tietopisaraa suomeksi, joista kehittämistyön aikana käännettiin selkokielelle vain kolme tietopisaraa. Myöhemmin Imetyksen tuki ry voi harkita myös muiden tietopisaroiden kääntämistä selkokielelle, mikäli tarvetta ilmenee maahanmuuttajien puolelta. Lisäksi myöhemmin voitaisiin tutkia, miten selkokielisten tietopisarot ovat auttaneet maahanmuuttajia saamaan laadukasta imetysohjausta. Näin ollen maahanmuuttajien imetysohjausta voidaan entisestään parantaa ja samalla edesauttaa imetyksen onnistumista. Valmiiden selkokielisten tietopisaroiden tarpeellisuus ja hyödyllisyys saadaan selville vasta pidemmän ajan päästä, kun nähdään, että ovatko selkokielisten tietopisarot olleet hyödyllisiä Imetyksen tuki ry:lle.

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

ALZAHEB Riyadh A. 2016. Factors associated with the initiation of breastfeeding within the first 48 hours of life in Tabuk, Saudi Arabia. *International Breastfeeding Journal* 11:21.

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene Oy s.a. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. [asiakirja]. [Viitattu 2019-07-04.] Saatavissa:

[http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene\\_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?\\_t=1526903222](http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?_t=1526903222)

BECKER G., SMITH H. 2016. Early additional food and fluids for healthy breastfed full-term infants. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-07-03.] Saatavissa:

[https://www.cochrane.org/CD006462/PREG\\_early-additional-food-and-fluids-healthy-breastfed-full-term-infants](https://www.cochrane.org/CD006462/PREG_early-additional-food-and-fluids-healthy-breastfed-full-term-infants)

DUODECIM 2017. Lääketieteen sanasto. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-05-19.] Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=Ilt01293](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Ilt01293)

Etelä-Pohjanmaan Sairaanhoidopiiri s.a. Imetyssuositukset perheille. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2018-12-04.] Saatavissa: [http://www.epshp.fi/files/9026/Imetyssuositukset\\_perhevalmennukseen\\_\(2\).pptx](http://www.epshp.fi/files/9026/Imetyssuositukset_perhevalmennukseen_(2).pptx)

HAKULINEN, Tuovi, OTONEN, Kirsi ja KURONEN, Maria (toim.) 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018-2022. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2018-12-01.]

Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135535/Ohjauksen%202017%20netti%2020.3.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Imetyksen tuki Ry 2016a. Apua imetykseen. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-02-02.] Saatavissa: <https://imetyks.fi/apua-imetykseen/>

Imetyksen tuki Ry 2016b. Ihokontaktissa. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-02-20.] Saatavissa: <https://imetyks.fi/odottajan-opas/ensimmaiset-paivat/ihokontaktissa/>

Imetyksen tuki Ry 2016c. Vauvan matka syntymästä rinnalle. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-02-20.] Saatavissa: <https://imetyks.fi/odottajan-opas/ensimmainen-imetyshetki/vauvan-matka-syntymasta-rinnalle/>

Imetyksen tuki Ry 2016d. Miten paljon vastasyntynyt syö? [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-02-20.] Saatavissa: <https://imetys.fi/odottajan-opas/ensimmaiset-paivat/miten-paljon-vas-tasyntynyt-syo/>

Imetyksen tuki ry 2016e. Saako vauva tarpeeksi maitoa? [verkkajulkaisu]. [Viitattu: 2018-11-27.] Saatavissa: <https://imetys.fi/odottajan-opas/vauvan-kanssa-kotona/saako-vauva-tarpeeksi-maitoa/>

Imetyksen tuki ry s.a. Tietoa yhdistyksestä. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-08-31.] Saatavissa: <https://imetys.fi/tietoa-yhdistyksesta/>

JONES, Hannah, SANTAMARIA, Nick 2017. Physiological benefits to parents from undertaking skin-to-skin contact with their neonate, in a neonatal intensive special care unit. [verkkootikkeli]. [Viitattu: 2018-12-01.] Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/ehost/detail/detail?vid=4&sid=43d77349-b653-41fb-9d17-4f26ec7f0bdc%40pdc-v-sessmgr06&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlLHNoaWImbGFuZz1maSZzaXRI-PWVob3N0LWxpdmU%3d#AN=131976732&db=ccm>

KASSING, Dee 2002. Insights in paractice. Bottle-feeding as a tool to reinforcebreastfeeding. 2/2002. Journal of Human Lactation.

Kehitysvammaliitto s.a. Selkokieli [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2018-10-14.] Saatavissa: <https://www.kehitysvammaliitto.fi/selkokieli/>

Kiintymysvanhemmuusperheet ry 2016. Imetys. [verkkajulkaisu]. [Viitattu: 2019-02-23.] Saatavissa: <http://kiintymysvanhemmuus.fi/imetys/>

LESKELÄ, Leelaura ja KULKKI-NIEMINEN, Auli 2015. Selkokirjoittajan tekstilajit. Julkaisu: Kehitysvammaliitto ry ja Oppimateriaalikeskus Opik

MUSTAJOKI, Pertti 2019. Refluksitauti (mahan sisällön nousu ruokatorveen). [verkkajulkaisu]. Duodecim terveyskirjasto. [Viitattu: 2019-08-23.] Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00072](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00072)

OMOTOMILOLA, A., WHYTE, B., CHALMERS, J., TAPPIN, D., WOFSON, L., FLEMING, M., MACDONALD, A., WOOD, R. & STOCKTON, L. 2015. Breastfeeding is associated with reduced childhood hospitalization: evidence from a Scottish birth cohort (1997-

2009). The journal of pediatrics. Vol 166(3).

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri 2017. Tietoa imetyksestä. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2018-11-15.] Saatavissa:

<https://www.ppsHP.fi/dokumentit/Ohjeet%20potilaalle%20sisltyyppi/Tietoa%20imetyksestä%202017.pdf>

ROVA, Meri ja KOSKINEN, Katja 2019. Maidon riittävyyden arviointi. [verkkajulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu: 2019-01-22.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/las-tenneuvolakasikirja/tietopaketit/imetys/maidon-riittavyden-arviointi>

SARIOLA, Anna-Paula, NUUTILA, Mika, SAINIO, Susanna, SAISTO, Terhi ja TIITINEN Aila (toim.) 2014. Odottavan äidin käsikirja. 1. painos. Kustannus: Oy Duodecim ja tekijät.

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2019. Opetussuunnitelmat. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-07-06.] Saatavissa: <http://portal.savonia.fi/amk/fi/opiskelijalle/opetussuunnitelmat?yks=KS&krtid=1041&tab=2>

Selkokeskus 2015a. Selkokieli. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2018-11-15.] Saatavissa: <https://selkokeskus.fi/selkokieli/maaritelma/>

Selkokeskus 2015b. Selkotunnuksen hakeminen. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-07-22.] Saatavissa: <https://selkokeskus.fi/palvelut/selkotunnuksen-hakeminen/>

Selkokeskus 2015c. Kohderyhmät. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-09-25.] Saatavissa: <https://selkokeskus.fi/selkokieli/kohderyhmat/>

Selkokeskus 2018. Selkokielen mittari. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-05-14.] Saatavissa: <https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielen-mittari/>

Selkokeskus 2019. Selkokielen tarve. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-02-23.] Saatavissa: <http://selkokeskus.fi/selkokieli/tarvearvio/>

Terveydenhoitajaliitto 2016. Eettiset suositukset. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-07-02.] Saatavissa: [https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan\\_eettiset\\_suosituks\\_21.6.2017.pdf](https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan_eettiset_suosituks_21.6.2017.pdf)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018a. D-vitamiini. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2018-12-04.]

Saatavissa:

<https://thl.fi/fi/web/lastenneurolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/metodit/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/ruokatottumukset/d-vitamiinilisa>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018b. Imetyssuositukset. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2018-

12-03.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lastenneurolakasikirja/tietopaketti/imetus/imetyssuosituks>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2018c. Selkokieli. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-07-12.]

Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/asiakasprosessi/neuvonta-ja-ohjaus/selkokieli>

Terveyskylä.fi s.a. Mistä tiedän, että maito riittää? [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2018-12-8.]

Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/imetus/mist%C3%A4-tied%C3%A4n-ett%C3%A4-maito-riitt%C3%A4>

Tilastokeskus 2018a. Suomen kansalaisuuden saaneiden määrää uuteen ennätykseen vuonna 2017. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2018-11-24.] Saatavissa:

[http://www.stat.fi/til/kans/2017/kans\\_2017\\_2018-06-14\\_tie\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/kans/2017/kans_2017_2018-06-14_tie_001_fi.html)

Tilastokeskus 2018b. Nuorten määrä uhkaa vähentyä huomattavasti syntyvyyden laskusta johtuen. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-01-07.] Saatavissa:

[http://www.tilastokeskus.fi/til/vaenn/2018/vaenn\\_2018\\_2018-11-16\\_tie\\_001\\_fi.html?ad=notify](http://www.tilastokeskus.fi/til/vaenn/2018/vaenn_2018_2018-11-16_tie_001_fi.html?ad=notify)

TUOMI, Sirpa, LATVALA, Eila s.a. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. [verkkajulkaisu].

jamk.fi. [Viitattu:2019-10-18.] Saatavissa: <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/opinnaytetyo-prosessina/>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely suomessa. [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2019-07-03.] Saatavissa:

[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Unicef 2015. Breastfeeding. [verkkojulkaisu.] [Viitattu 2019-07-04.] Saatavissa:

[https://www.unicef.org/nutrition/index\\_24824.html](https://www.unicef.org/nutrition/index_24824.html)

VIRTANEN, Hannu 2009. Selkokielen käsikirja. Kustannus Esa Print Oy.

VOLK, Ruti 2019. Plain Language is not for Dummies! [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019-07-

28.] Saatavissa: [http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/ehost/detail/de-](http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/ehost/detail/detail?vid=6&sid=9317144f-6ee7-4133-b6a9-e63a66aa5876%40session-mgr4007&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlwLHNNoaWImbGFuZz1maSZzaXRI-PWVob3N0LWxpdmU%3d#AN=137425151&db=ccm)

[tail?vid=6&sid=9317144f-6ee7-4133-b6a9-e63a66aa5876%40session-](http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/ehost/detail/detail?vid=6&sid=9317144f-6ee7-4133-b6a9-e63a66aa5876%40session-mgr4007&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlwLHNNoaWImbGFuZz1maSZzaXRI-PWVob3N0LWxpdmU%3d#AN=137425151&db=ccm)

[mgr4007&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlwLHNNoaWImbGFuZz1maSZzaXRI-](http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/ehost/detail/detail?vid=6&sid=9317144f-6ee7-4133-b6a9-e63a66aa5876%40session-mgr4007&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlwLHNNoaWImbGFuZz1maSZzaXRI-PWVob3N0LWxpdmU%3d#AN=137425151&db=ccm)

[PWVob3N0LWxpdmU%3d#AN=137425151&db=ccm](http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.savonia.fi/ehost/detail/detail?vid=6&sid=9317144f-6ee7-4133-b6a9-e63a66aa5876%40session-mgr4007&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlwLHNNoaWImbGFuZz1maSZzaXRI-PWVob3N0LWxpdmU%3d#AN=137425151&db=ccm)

Väestöliitto 2014. Imetyksen ensihetket. [verkkoartikkeli]. [Viitattu 2018-11-14.] Saata-

vissa: <http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/?x208942=3724787>

Väestöliitto s.a. Maahanmuuttajien määrä. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019-02-23.] saata-

vissa: [http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahan-](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/)

[muuttajat/maahanmuuttajien-maara/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/)

Väestöliitto 2018. Pullonpyörittäjien opas. [verkkojulkaisu]. [viitattu 2019-10-18.] Saata-

vissa: [http://vaestoliitto-fi-bin.di-](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/3494f3ea76aea56541e8785efafe7325/1571411025/application/pdf/9022424/Pullonpy%C3%B6ritt%C3%A4jien%20opas%202018.pdf)

[recto.fi/@Bin/3494f3ea76aea56541e8785efafe7325/1571411025/applica-](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/3494f3ea76aea56541e8785efafe7325/1571411025/application/pdf/9022424/Pullonpy%C3%B6ritt%C3%A4jien%20opas%202018.pdf)

[tion/pdf/9022424/Pullonpy%C3%B6ritt%C3%A4jien%20opas%202018.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/3494f3ea76aea56541e8785efafe7325/1571411025/application/pdf/9022424/Pullonpy%C3%B6ritt%C3%A4jien%20opas%202018.pdf)

WILSON-CLAY, Barbara ja HOOVER, Kay 2017. The Breastfeeding Atlas. Sixth Edition.

Kustannus LactNews Press.

World Health Organization s.a. Breastfeeding. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019-07-28.] Saa-

tavissa: <https://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>

World Health Organization 2017. 10 facts on breastfeeding. [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019-

07-10.] Saatavissa: <https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/>

## LIITE 1: TIETOPISARA 1

Imetyksen tietopisaroita selkokielellä

nro 1

# Imetys synnytyksen jälkeen

## Ihokontakti

Ihokontakti tarkoittaa sitä, että vauvan iho ja äidin iho koskettavat toisiaan.

Ihokontaktissa äidin vartalo pitää vauvan lämpimänä. Ihokontakti pitää vauvan hengityksen ja verenkierron tasaisena. Äidin iholta vauva saa hyviä bakteereita. Bakteerien avulla vauva pysyy terveenä. Äidin katse, ääni ja iho ovat turvallisia vauvalle. Ihokontaktissa vauva imee rintaa usein. Äidinmaito lisääntyy nopeasti, kun vauva imee usein.

## Ensimmäinen imetys

Ensimmäinen imetys on tärkeä. Ihokontaktissa vauva etsii nänнин suuhunsa itse. Vauvalla on hyvä ote äidin rinnasta kun imetys ei satu. Äidinmaito valuu rinnasta ja vauva nielee maitoa.

Ensimmäiset tipat äidinmaitoa ovat kolostrumia eli ensimmäistä. Jo yksi tippa kolostrumia on tärkeää vauvalle. Kolostrum suojaa vauvaa sairauksilta. Äidin on hyvä ottaa kolostrum talteen, jos vauva ei voi imeä äidin rintaa heti. Äiti lypsää eli puristaa sormilla kolostrumin rinnoistaan ja antaa sen vauvalle.

On tärkeää, että vauvalla on hyvä ote rinnasta. Silloin vauva imee tehokkaasti ja saa tarpeeksi maitoa. Hyvä imuote pitää myös äidin rinnat ehjinä.

## Myöhempi imetys

Vauva ei voi aina imeä äidin rintaa heti syntymän jälkeen. Äiti voi imettää vauvaa myöhemmin. Äidin kannattaa lypsää maitoa rinnoistaan kahdeksan kertaa vuorokaudessa.

Vauva osaa ottaa itse rinnanpään suuhunsa, kun pääsee ihokontaktiin äidin kanssa. Vauvaa kannattaa pitää paljon ihokontaktissa, vaikka imetys ei onnistu. Vauva voi olla ihokontaktissa myös muiden aikuisten kanssa.

## Hormonit

Oksitosiinia eli hyvän mielen hormonia erittyy, kun ihminen nauttii kosketuksesta tai rakastuu. Oksitosiini saa äidinmaidon valumaan äidin rinnoista. Oksitosiini myös vähentää verenvuotoa synnytyksen jälkeen ja pienentää kohtua. 🍀



Kuva: Riikka Käkelä-Rantalainen

## Vauva osaa

Vauva osaa imeä heti synnytyksen jälkeen.

- Vauva lepää äidin rinnan päällä.
- Vauva katsoo äitiä silmiin.
- Vauva tutustuu rintaan katsomalla ja koskettamalla.
- Vauva pääsee itse rinnalle.
- Vauva nuolee rintaa ja valmistautuu imemään.
- Vauva ottaa rinnan suuhunsa ja aloittaa imemisen.
- Vauva imee yleensä ensimmäisen kerran tunnin vanhana.

Selkokielinen käännös:  
Emilia Jokinen, Noora Miettinen, Annemari Valo, Savonia-ammattikorkeakoulu



# Saako vauva tarpeeksi maitoa?

Vauva syö maitoa.

Vauva saa maitoa äidin rinnoista.

Vauva imee äidin nänniä,

ja nännistä tulee maitoa vauvan suuhun.

Vauvan on tärkeää saada tarpeeksi maitoa.

Jos vauva ei saa tarpeeksi maitoa,  
vauva ei kasva ja kehity hyvin.

Vauva on unelias,

jos hän ei ole saanut tarpeeksi maitoa.

## Tästä tiedät, että vauva saa tarpeeksi maitoa:

- Vauva syö 8–12 kertaa vuorokaudessa.
- Vauva imee tehokkaasti.
- Vauva nielee maitoa.
- Vauva pissaa vähintään 5 kertaa vuorokaudessa.
- Ensimmäinen kakka tulee,  
kun vauva on kaksi päivää vanha.  
Kakka on tummaa.  
Muutaman päivän jälkeen kakka muuttuu vaaleammaksi.  
Vaalea kakka tarkoittaa,  
että vauva on saanut maitoa.
- Vauva kakkaa joka päivä.
- Vauvan paino laskee vähän syntymän jälkeen.  
Se on normaalia.  
Sitten vauvan paino nousee 150 grammaa viikossa.

Soita neuvolaan,

jos et tiedä, saako vauvasi tarpeeksi maitoa.

Neuvola antaa lisää ohjeita,

miten saat vauvan syömään tarpeeksi. ♦



Kuva: Dreamstime

Selkokielen käännös: Emilia Jokinen, Noora Miettinen, Annemari Valo, Savonia-ammattikorkeakoulu

## LIITE 3: TIETOPISARA 3



## Vauvantahtinen pulloruokinta

Vauvantahtinen pulloruokinta on vauvalle turvallinen ja mukava tapa syödä.

Vauvantahtisen pulloruokinnan aikana aikuinen seuraa vauvan merkkejä ja vastaa niihin.

Se vähentää vauvan stressiä ja auttaa häntä syömään sopivan määrän.

Vauva ilmoittaa nälästään hamuilemalla: hän kääntelee päätään, aukoo suutaan, työntää kielen ulos ja vie käsiään suuhun. Itku on vauvan suurin merkki nälästä.

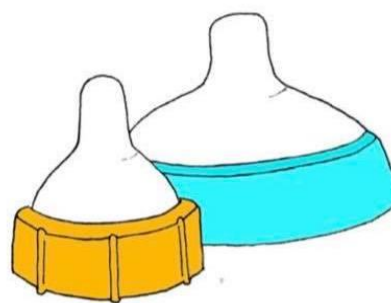
Kun vauva itkee, hän ei pysty syömään. Rauhoita itkävä vauva ennen syöttämistä.

Syötä vauva aina sylissä. Vauva voi olla pystyssä aikuisen käsivarrella tai kyljellään aikuisen jalkojen päällä.

Syötä vauvaa vuorotellen oikealla ja vasemmalla kädellä. Puolen vaihtaminen tukee vauvan kehitystä.



Vauva voi olla pystyssä aikuisen käsivarrella tai kyljellään aikuisen jalkojen päällä.



Hyvä pullotutti on pehmeä, suora ja siitä tulee maitoa hitaasti.

Selkokielen käännös: Emilia Jokinen, Noora Miettinen, Annemari Valo, Savonia-ammattikorkeakoulu



## Näin syötät vauvaa:

### 1



Kosketa tuttipullon kärjellä varovasti vauvan huulia. Älä työnnä pulloa vauvan suuhun. Odota, että vauva ottaa pullon itse suuhunsa.

### 2



Pidä pulloa niin, että tuttiin ei tule vielä maitoa. Anna vauvan imeä tyhjää tuttiesaa minuutti.



Kallista pulloa niin, että tuttiin tulee maitoa. Vauva imee ja syö maitoa omaan rytmiinsä ja pitää välillä lyhyitä taukoja.

### 4



Keskity vauvaan koko ruokailun ajan. Vauva osoittaa ilmeillä ja eleillä, jos syöminen ei suju:

- Vauva kurtistaa kulmakarvat ja näyttää huolestuneelta.
- Vauva suoristaa sormet tai varpaat.
- Vauvan suusta valuu maitoa.
- Vauva nielee maitoa nopeasti ja siitä kuuluu voimakas ääni.
- Vauva haukkaa henkeä.
- Vauva yrittää kääntää päätä pois tai työntää pulloa pois.

### 5



Kun syöminen ei suju, kallista pullo niin, että tuttiesa tyhjenee eikä se kosketa vauvan kitalakea.

Jos vauva haluaa vielä syödä, hän aloittaa imemisen kohta uudestaan.

Kun vauva on kylläinen, hän ei enää hamuile tai jatka imemistä.