



Roosa Kylmämetsä ja Elina Voutilainen

## Ulkoilu vastasyntyneen kanssa

Ohjevideo maahanmuuttajalle

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö (AMK)

Kätilötyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

24.4.2024

## Tiivistelmä

Tekijät:	Roosa Kylmämetsä ja Elina Voutilainen
Otsikko:	Ulkoilu vastasyntyneen kanssa – ohjevideo maahanmuuttajalle
Sivumäärä:	23 sivua + 2 liitettä
Aika:	24.4.2024
Tutkinto:	Kätilö (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Kätilötyön tutkinto-ohjelma
Ohjaaja(t):	Lehtori, Riitta Viikko

---

Suomen vaihtelevat sääolosuhteet aiheuttavat haasteita ulkoiluun ja pukeutumiseen. Lisäksi lisääntyvä maahanmuutto sekä kansainvälisyys lisäävät tarvetta uudenlaiselle ja saavutettavassa muodossa olevalle tiedolle, jota voidaan käyttää apuna sopeutumisessa uuteen asuinympäristöön samalla hyvinvointia lisäten.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa maahanmuuttajien keskuudessa liittyen ulkoiluun vastasyntyneiden kanssa Suomen sääolosuhteissa. Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä saavutettavissa olevaa tietoa, jonka pohjalta maahanmuuttajat voivat rohkeasti ulkoilla vastasyntyneiden kanssa ja siten lisätä vastasyntyneiden hyvinvointia. Opinnäytetyöllä ei ole varsinaista yhteistyökumppania, mutta aihe on saatu Metropolian kätilötyön tutkinto-ohjelmalta.

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä eli kehittämistyönä, jossa on käytetty tutkimuksellisen kehittämistyön menetelmiä. Tietoperustaa kerättiin sekä kotimaisista että kansainvälisistä tietokannoista, kuten ProQuest, PubMed, Medic, Duodecim Terveyskirjasto, MetCat Finna sekä Finna. Lisäksi käytettiin manuaalista hakua.

Tämän opinnäytetyön tuotos on 4 minuutin ja 54 sekunnin pituinen video. Videossa näytetään vaate kerrallaan, kuinka vastasyntynyt tulee pukea eri sääolosuhteissa. Osana vastasyntyneen vaatetusohjeistusta videolla käsitellään myös vastasyntyneen lämmön tarkistaminen ja pukeminen turvakaukaloon. Video on toteutettu etukäteen laaditun käsikirjoituksen pohjalta, josta kerättiin palautetta ohjaavalta opettajalta sekä opponointiryhmältä. Videon kuvaus toteutettiin älypuhelimella yksityisen taloyhtiön yhteiskäyttötiloissa. Video on editoitu Microsoft Clipchamp -ohjelmalla.

Nykypäivänä vallitsevan teknologia-aikakauden aikana tietoa haetaan paljon internetistä. Lisääntyvän maahanmuuton seurauksena tarvitaan myös enemmän selkokielistä ohjemateriaalia, jota maahanmuuttajat voivat helposti hyödyntää omassa käytössään. Videon arvioitiin olevan helposti saavutettavissa sekä helposti seurattavissa. Videota voitaisiin hyödyntää esimerkiksi neuvoloissa. Samalla formaatilla voidaan tehdä ohjevideoita myös monista muista aiheista.

Avainsanat:	Vastasyntynyt, ulkoilu vastasyntyneen kanssa, maahanmuuttaja, video
-------------	---

---

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

## Abstract

Authors: Roosa Kylmämetsä and Elina Voutilainen  
Title: Outing With a Newborn – a Video Guide to an Immigrant  
Number of Pages: 23 pages + 2 appendices  
Date: 24 April 2024

Degree: Bachelor Of Health Care  
Degree Programme: Midwifery  
Instructor(s): Lecturer, Riitta Vilkkö

---

The varying weather conditions in Finland present challenges for outdoor activities and dressing appropriately. In addition, increasing trends of immigration and globalization highlight the necessity for accessible and comprehensive information to help people adjust to new residential environments while increasing well-being.

The aim of the thesis is to increase knowledge among immigrants concerning the outdoor care of newborns amidst Finland's diverse weather conditions. The purpose of the thesis is to increase accessible information, empowering immigrants to confidently engage in outdoor activities with newborns, thereby promoting the well-being of newborns. While the thesis does not have a formal partner, the topic was obtained from Metropolia University of Applied Sciences' Midwifery degree program.

The thesis is carried out as a functional thesis, using a developmental approach utilizing research and development methods. Data for this study was collected from both domestic and international databases, including ProQuest, PubMed, Medic, Duodecim Health Library, MetCat Finna and Finna, complemented by manual searches.

The main outcome of this thesis is a 4-minute and 54-second video. The video guides viewers through the process of dressing newborns in various weather conditions. Additionally, the video imparts guidance on temperature monitoring and proper attire for securing newborns in car seats. The production of the video based on a pre-prepared script, from which feedback was obtained from the instructor and an opposition group. Filming took place with a smartphone in the shared facilities of a private housing cooperative, and editing was done using Microsoft Clipchamp software.

In the contemporary era dominated by technological advancements, people often turn to the internet for information. With increasing immigration, there's a growing need for more simplified instructional materials. Consequently, this video presentation was designed to be easy to understand and navigate, serving as a valuable resource, particularly within maternal healthcare settings. Furthermore, its adaptable format allows for the creation of instructional content on various topics.

Keywords: Newborn, outing with a newborn, immigrant, video

---

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön kehittämistehtävät, tarkoitus ja tavoitteet	2
3	Teoreettinen tietoperusta	2
3.1	Vastasyntynyt	2
3.2	Ulkoilu vastasyntyneen kanssa	3
3.3	Vastasyntyneen pukeminen	4
3.4	Maahanmuuttaja	5
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	6
4.1	Menetelmälliset lähtökohdat	6
4.2	Tiedonhaku	7
4.3	Toimintaympäristö, kohderyhmä, hyödynsaajat	9
4.4	Lähtötilanteen kartoitus	9
4.5	Toiminnan etenemisen työskentelyn kuvaus	10
5	Opinnäytetyön tuotos	11
5.1	Videon suunnittelu ja käsikirjoitus	11
5.2	Palautteen kerääminen ja käsikirjoituksen viimeistely	12
5.3	Videon toteuttaminen ja viimeistely	13
5.4	Videon arviointi ja julkaiseminen	13
6	Pohdinta	15
6.1	Tuotoksen tarkastelu	15
6.2	Luotettavuus	16
6.3	Eettisyys	17
6.4	Tuotoksen hyödyntäminen	18
6.5	Kehittämisehdotukset	18
	Lähteet	20
	Liitteet	
	Liite 1. Videon käsikirjoitus	
	Liite 2. Aineistohaun kuvaus	

# 1 Johdanto

Suomessa on 1920-luvulta asti suositeltu vauvojen ulos nukuttamista terveydellisistä syistä (Tourula 2011: 24). Ulkona nukkuminen on merkittävä suojaava tekijä tauteja vastaan. Ulkona nukkuminen edistää aivojen kehittymistä, muistia sekä oppimista. (Tourula & Isola & Hassi & Bloigu & Rintamäki 2010.) Vastasyntyneen ulos nukuttamisen voi aloittaa synnytyssairaalasta kotiutuessa tai seuraavien viikkojen aikana vuodenajan mukaan.

Suuri osa suomalaisista perheistä nukuttaa vauvansa ulkona vuoden ajasta riippumatta. Vauvojen ulos nukuttaminen varsinkaan ilman ollessa kylmä ei ole yleinen tapa maailmalla ja siksi monelle Suomeen muuttavalle maahanmuuttajalle vauvojen ulos nukuttaminen on vierasta, eikä heillä ole tietoa tarvittavista käytänteistä eikä vaatetuksesta. Puutteellinen tieto pukeutumisesta eri sääolosuhteisiin on yksi suuri syy miksi vauvaa ei nukuteta ulkona. (Tolonen & Heinonen 2019: 22.)

Aiheen käsittely ja ohjemateriaalin tuottaminen maahanmuuttajia tavoittavassa muodossa on ajankohtaista maahanmuuton lisääntyessä entisestään. Vastasyntyneen kanssa ulkoilusta tarvitsevat tietoa maahan vastasyntyneen kanssa muuttavat sekä Suomessa synnyttävät ensimmäisen polven maahanmuuttajat sekä heidän perheensä. Yhä useampi Suomessa tarvitsee ohjeistusta vastasyntyneen kanssa ulkoilusta. Maahanmuuttajien puutteellisen kielitaidon vuoksi on ohjemateriaalia tuotettava selkokielellä tai maahanmuuttajien äidinkielellä.

Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena kehittämistyönä. Toiminnallisen osuuden tarkoituksena on tuottaa ohjevideo maahanmuuttajille, jossa kerrotaan, mitä tulee huomioida vastasyntyneen vaatetuksessa ulkoillessa eri sääolosuhteissa tämänhetkisten suositusten mukaan. Visuaalinen ja selkokielisen ohjevideon arvioitiin välittävän tietoa parhaiten kohderyhmälle. Videota voivat hyödyntää terveyden edistämisen näkökulmasta kaikki selkokielistä sisältöä tarvitsevat sekä ohjevideon sisältöä tarvitsevat kuten, esimerkiksi vanhemmiksi tulevat, jotka kaipaavat ajankohtaista tietoa aiheesta. Maahanmuuttajat tarvitsevat saavutettavassa muodossa olevaa tietoa, jotta puutteellinen tieto pukeutumisesta ei olisi esteenä ulkoilulle.

Tässä kehittämistyössä termi ”vastasyntynyt” tarkoittaa tervettä ja täysiaikaisena syntynyttä vauvaa.

## 2 Opinnäytetyön kehittämistehtävät, tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön kehittämistehtävät ovat:

1. Oikeanlaisen tiedon saaminen maahanmuuttajille liittyen vastasyntyneen kanssa ulkoiluun.
2. Saavutettavassa muodossa olevan, maahanmuuttajille tarkoitetun tiedon lisääminen koskien vastasyntyneen kanssa ulkoilua.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa laadukas video, jossa kerrotaan, kuinka vastasyntyneen kanssa ulkoillaan eri sääolosuhteissa suositusten mukaan.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda tietoa maahanmuuttajille ulkoilusta vastasyntyneen kanssa. Tämän tiedon vaikutuksesta ulkoilu vastasyntyneen kanssa voi lisääntyä ja se toteutuu ajankohtaisten toimintatapojen mukaan. Tämän toiminnan kautta vastasyntyneiden hyvinvointi lisääntyy.

## 3 Teoreettinen tietoperusta

### 3.1 Vastasyntynyt

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan vastasyntynyt on vauva, joka on alle 28 vuorokauden ikäinen. Tätä aikaa syntymästä 28 vuorokauden ikään kutsutaan neonataalikaudeksi (Duodecim Terveyskirjasto 2016). Vastasyntyneen keskimääräinen pituus on 50 cm, päänympäryys 35 cm ja paino noin 3500 g (Storvik-Sydänmaa & Tervajärvi & Hammar 2019: 20). Täysiaikainen vastasyntynyt on 37–42 raskausviikoilla syntynyt ja painaa yli 2500 g. Ennenaikaisesti syntyneet eli keskoset ovat syntyneet alle 37 raskausviikolla ja painavat alle 2500 g. Hyvin ennenaikainen keskonen on syntynyt alle 32 raskausviikolla ja painaa alle 1500 g. Erittäin ennenaikainen keskonen on alle 28 raskausviikolla syntynyt ja painaa alle 1000 g. Keskoset vaativat usein tehohoitoa, jonka vaativuus riippuu siitä, kuinka pienenä ja millä raskausviikolla keskonen syntyy. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019: 272–273.)

Vastasyntyneen lämmönsäätely on vasta kehittymässä, ja siksi on erityisen tärkeää pitää huolta sopivasta lämpötilasta ulkoisten tekijöiden avulla. Lämmönsäätelykyky on yksi ihmisen tärkeimmistä biologisista ominaisuuksista, joten sen tukemista pidetään

tärkeänä osana vastasyntyneiden hoitoa. (Beykmirza ym. 2023: 2.) Vastasyntyneet ovat erityisen herkkiä lämmönsäätelyn ongelmille, sillä vastasyntyneiden keskimääräinen kehon pinta-ala on suurempi suhteessa kehon painoon verrattuna isompaan lapseen. Lämmönsäätelyyn vaikuttaa vielä kehitysvaiheessa oleva iho, joka haihduttaa enemmän lämpöä kuin valmiiksi kehittynyt iho. Vastasyntyneellä on myös vähemmän ihonalaista lämmön eristäjänä toimivaa rasvaa kuin isommalla lapsella. Lisäksi vastasyntyneellä on lihasheikkoutta sekä riittämätön kyky säädellä verenkiertoa. (Beykmirza ym. 2023: 2.)

Vauvan kehon lämpötila voi tippua neljä kertaa nopeammin kuin aikuisen ihmisen, ja vauvat ovat siksi suuremmassa riskissä hypotermialle (Stanford Medicine Children's Health). Hypotermia tarkoittaa normaalin ruumiinlämmön laskua (Halinen 2023). Vauva on myös altis kehon lämpötilan nousulle, eli hypertermialle. Sekä hypotermia että hypertermia voivat aiheuttaa monia negatiivisia vaikutuksia vauvalle, kuten yleistä heikkoutta ja uneliaisuutta, ongelmia painon kerryttämisessä, hengitysvaikeuksia sekä pahimmillaan kuolemaa. (Beykmirza ym. 2023: 2.)

### 3.2 Ulkoilu vastasyntyneen kanssa

Tyypillisesti ulkoilu vastasyntyneen kanssa aloitetaan vuodenajan mukaan sairaalasta kotiutuessa tai noin kahden viikon iässä (Storvik-Sydänmaa & Talvensaari & Kaisvuori & Uotila 2013: 23). Vastasyntyneet ulkoilevat vaunuissa nukkuen (Tourula 2011). Vastasyntyneen unen tarve vuorokaudessa on noin 14–16 tuntia. Vastasyntyneen unen rakenne sekä epäkypsä vuorokausirytmistö vaikeuttavat vauvan unessa pysymistä. (THL.) Unen jatkuvien häiriöiden on havaittu aiheuttavan joissakin tapauksissa merkittäviä pitkäaikaisia vaikutuksia kognitiiviseen suorituskäyttöön (Tourula ym. 2010). Tourulan (2011) väitöskirjassaan nousi esille ulkona nukkuvien lasten unenlaadun paremmuus sekä se, että he nukkuvat jopa kolme kertaa pidempään kuin sisällä päiväunia nukkuvat lapset.

Suomalaisista perheistä yli 95 % nukuttaa vauvansa ulkona vuodenajasta riippumatta (Keski-Rahkonen 2015: 22). Vauvojen ulkona nukkumisella on Suomessa pitkät perinteet. Jo 1920-luvulla arkkiaatri Arvo Ylppö suositteli vauvojen ulos nukuttamista terveyssyistä myös talvisin. (Tourula 2011: 24.) Suomessa on yleisesti ajateltu 1940-luvulta lähtien vauvan ulkona nukkumisen olevan merkittävä suojaava tekijä tauteja vastaan. Ulkona nukkuvien lasten unen laatu on parempaa, mikä edistää aivojen kehittymistä, muistia sekä oppimista. (Tourula ym. 2010.) Tourulan (2011: 81)

väitöstutkimuksessa nostettiin esille, että otollisin vauvan ulos nukkuttamislämpötila on noin -5 celsius astetta.

Vastasyntyneen kanssa ulkoilun voi aloittaa vaiheittain vuodenajan mukaan. Talvella syntyneen vauvan kanssa suositellaan ulkoilua aloitettavaksi noin kahden viikon iässä huomioiden lämpötila sekä tuulen ja kosteuden määrä (Storvik-Sydänmaa ym. 2013: 23). Alle kuukauden ikäisen vauvan kanssa ei suositella ulkoilua yli 10 asteen pakkasella. Ulkoilu on hyvä aloittaa noin 15–20 minuuttia kerrallaan vähitellen aikaa lisäten. (Tays.) Vastasyntynyt voi myöhemmin viettää kokonaisia ateriavälejä ulkona nukkuen. Kesällä vastasyntyneen kanssa voidaan ulkoilla pian syntymän jälkeen, mutta vastasyntynyt on suojattava auringonpaisteelta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013: 2.)

### 3.3 Vastasyntyneen pukeminen

Vastasyntynyt on tärkeää pitää lämpimänä hyvällä vaatetuksella, sillä vastasyntyneen lämmönsäätely on vasta kehittymässä. Vastasyntynyt puetaan olosuhteet ja yksilölliset tarpeet huomioiden. Suositeltavaa on käyttää kutistumattomia, värjäämättömiä, pehmeitä, joustavia sekä ilmavia vaatteita. Kerroksia lisätään tarpeen mukaan. Esimerkiksi talvella on hyvä käyttää villakerrosta. Vastasyntynyt tarvitsee myös päähineen, joskus sisätiloissakin. Myös auringonpaisteen suojaksi on suositeltavaa käyttää päähinettä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013: 23.) Suomessa jaettavan äitiyspakkauksen vaatevalikoimasta löytyy tarvittavat vaatteet vauvan kanssa ulkoiluun joka säälle. Pakkaus sisältää monipuolisen vaatevalikoiman, johon sisältyy ulkovaatteet ja -peitteet, bodyt, housut, myssyt, sukat ja lapaset (Kela b). Äitiyspakkauksen sisältämät talvivaatteet sekä makuupussi edesauttavat Suomessa syntyneiden vauvojen ulkona nukkumista (Tourula 2011: 26).

Vastasyntynyt puetaan sään mukaan. Yli 20 asteen säällä vaatetukseksi riittää kevyt sisävaatetus. Kymmenen asteen lämpötilassa suositellaan pitkähihaista vaatetusta, päällysvaatteita sekä päähinettä ja jalkineita. Nollan asteen lämpötilassa vastasyntyneelle tulisi pukea pitkähihaiset vaatteet, haalari, päähine, lapaset ja jalkineet. Kymmenen asteen pakkasäällä taas tulisi pukea edellä mainittujen lisäksi villakerros sekä kypärämyssy. Yli 20 pakkasasteen säällä tulee pukea kaikki edellä mainitut sekä ylimääräinen välihaalari. (Kela 2022.)

Vastasyntyneellä on riittävästi päällä, kun hän tuntuu lämpimältä (Storvik-Sydänmaa ym. 2013: 23). Otollisin paikka lämpötilan tarkistamiseen on niska, sillä vastasyntyneen kädet ja jalat tuntuvat usein viileiltä (Terveyskylä). Sää tulee huomioida myös vaunujen



käytössä: pakkasella vaunujen suuaukko tulee suojata. Kesällä vaunut tulisi suojata hyönteisverkolla. Lisäksi vaunut on hyvä suojata tuulelta sekä auringolta vuodenajasta riippumatta. (Tays.) Vaunut on hyvä sijoittaa niin, että ne eivät pääse liikkumaan tai kaatumaan (THL 2023: 72).

Käytettäessä turvakaukaloa on huolehdittava vauvan oikeanlaisesta pukemisesta. Yleisesti voidaan sanoa, että kun vauva on turvakaukalossa, ei päällä saisi olla paksuja talvivaatteita. Mahdollisen kolarin sattuessa paksun talvihaalarin pehmuste litistyy, jolloin turvakaukalon vöiden alle jää tyhjää tilaa. Tällöin vauva on vaarassa lentää turvakaukalosta. Suositeltavaa olisikin käyttää vain ohuita kerroksia, jotka eivät estä turvakaukalon vöiden riittävää kiristystä. Vauvalle voidaan pukea esimerkiksi leggingsit ja pitkähihainen body, jonka päälle voidaan pukea housut ja paksumpi paita, kuten villapusero. Sään ollessa kylmä, voidaan turvakaukalon vöiden päälle laittaa esimerkiksi peitto. (American Academy of Pediatrics.)

### 3.4 Maahanmuuttaja

Maahanmuuttajaksi määritellään henkilö, joka on syntynyt ulkomailla ja ei ole Suomen kansalainen, mutta asuu Suomessa ja on saanut oleskeluoikeuden (Työ- ja elinkeinoministeriö 2021: 27). Maahanmuuttajia ovat kaikki ulkomailta Suomeen muuttaneet siirtolaiset, pakolaiset ja EU-maista muuttaneet henkilöt. Lisäksi maahanmuuttajakäsitteellä voidaan kuvata paluumuuttajaa, jolla on Suomen kansalaisuuden, jos käsiteltävä aihe käsittelee laajempaa kokonaisuutta. Esimerkiksi silloin, kun kyseessä on joukko ulkomaalaistaustaisia ihmisiä, joiden kansalaisuutta ei tiedetä. (Suomen tietotoimisto.)

Ensimmäisen polven ulkomaalaiset saivat vuonna 2022 Suomessa 6 600 lasta. Ensimmäisen polven ulkomaalaistaustaisia ovat äidit, jotka ovat syntyneet ulkomailla. Heidän saamansa lapset muodostavat noin 14,6 % osuuden kaikista vuoden aikana syntyneistä lapsista. Toisen polven ulkomaalaistaustaiset äidit taasen ovat syntyneet Suomessa ja heille syntyi noin 226 lasta vuonna 2022. Toisen polven ulkomaalaistaustaisten synnyttämien lasten määrä on vielä melko pieni. (Tilastokeskus.) Kuitenkin voidaan olettaa, että ulkomaalaistaustaisten synnyttäminen Suomessa tulee lisääntymään maahanmuuton kasvamisen seurauksena.

Suomeen muutettiin vuonna 2022 eniten naapurimaista sekä Intiasta ja Filippiineiltä (Tilastokeskus 2023). Suomen sääolosuhteet ovat vastaavat kuin naapurimailla, jotka kaikki kuuluvat pääasiassa kylmätalviseen ilmastoon. Ilmaston ollessa samanlainen tai

vastaava kuin Suomessa on heidän maahanmuuttonsa yhteydessä helppo ymmärtää ilmaston tuomat haasteet liittyen vastasyntyneiden ulkoiluun. Kylmätalvisen ilmastonhaasteet liittyvätkin juuri kylmän ilman kohtaamiseen ja riittävän lämpimästä vaatetuksen huolehtimiseen. (Smeds 2017: 42.) Trooppisesta ilmastosta Suomeen muuttuvan, esimerkiksi intialaisen kotimaassaan kohtaamat ilmastohaasteet ovat erilaiset kuin Suomessa. Trooppisissa ilmastoissa keskilämpötila on vuoden ympäri korkea ja haasteet vastasyntyneen kanssa liittyvät kuumun ilmaston sietämiseen ja vastasyntyneen riittävästä viileydestä huolehtimiseen. Vastasyntyneen lämmönsäätely ei ole yhtä kehittynyt kuin aikuisen, joten vanhemman tulee huomioida lämpötilavaihtelut vastasyntyntä hoitaessa (Beykmirza ym. 2023: 2).

## 4 Opinnäytetyön toteuttaminen

### 4.1 Menetelmälliset lähtökohdat

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tarkoituksena on ratkoa toiminnallista pulmaa tutkimusongelman sijaan (Airaksinen 2014). Toiminnallinen opinnäytetyö (practice-based thesis) on tutkimuksellinen kehittämistapa, johon kuuluu kaksi osaa: toiminnallinen osuus ja raportointi, jonka tarkoituksena on kuvata tuotoksen lähtökohtia, valintoja ja ratkaisuja. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on video. Tuotoksen toteuttamismuoto on valittu niin, että se palvelee valittua kohderyhmää, maahanmuuttajia ja toimintaympäristöä parhaiten. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä noudatetaan kehittämisprosessin periaatteita. Kehittämisprosessi alkaa suunnitteluvaiheella, josta edetään tutkivaan ja kehittävään toimintaan, jota arvioidaan ja vertaisarvioidaan. Arvioiden perusteella pohditaan tarvittavia muutoksia ja palataan työn pariin mahdollisesti uusien ideoiden kanssa. Reflektointivaiheessa vertaillaan tuotettua tuotosta ja tekstiä ja siirrytään viimeistelemään työtä hakemalla palautetta opponenteilta. Prosessin viimeisenä vaiheena tiedotetaan ja julkaistaan tuotos sekä prosessin mahdolliset tulokset. (Kostamo & Airaksinen & Vilkkä 2022: Luku 1.)

Toiminnallinen opinnäytetyö kehittää tekijöiden ammattitaitoa sekä ammattitekstitaitoja (Airaksinen 2014). Ammattitaito ei kehity vain tuotosta tehdessä, vaan tarkoituksena on kehittää ammattitaitoa kirjoittamalla auki kehittämistyön tuote ja toteuttamisprosessi akateemisen viestinnän keinoin (Kostamo ym. 2022: Luku 1). Pohja työlle koostuu alan teorioista ja tutkimustiedoista, joista muodostuu opinnäytetyön teoreettinen tietoperusta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä hyödynnetään tutkitun tiedon lisäksi

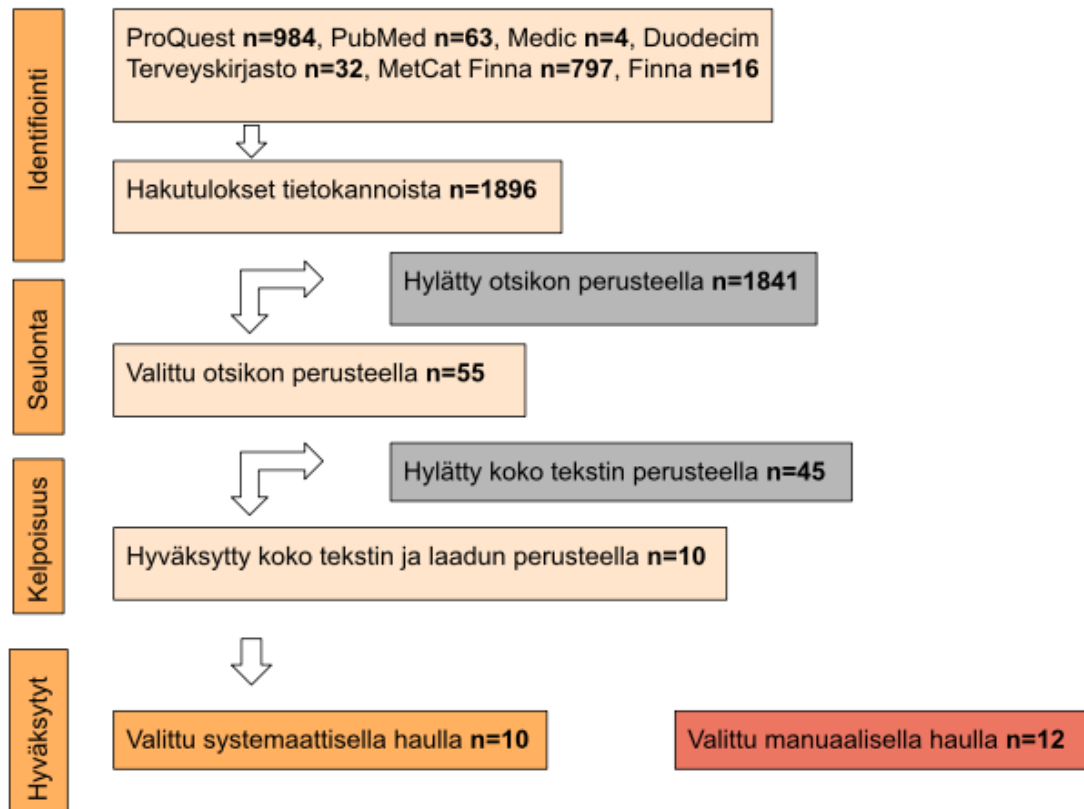
kokemuksellista tietoa. Opinnäytetyön raportissa kuvataan työskentelyn vaiheet ja ratkaisut, joilla päästiin haluttuun lopputulokseen. Raportti sisältää myös omaa pohdintaa ja arviointia omasta toiminnasta. (Airaksinen 2014.)

Tämä opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Valinta perustui tekijöiden mielenkiintoon tehdä opinnäytetyön tuotos videomuodossa. Toiminnallisen opinnäytetyön aihe tulee valita tekijöiden mielenkiinnon kohteen mukaan, jotta työn teko on mielekästä ja kiinnostus tekemiseen säilyy koko prosessin ajan (Vilkkä & Airaksinen 2003: 23). Opinnäytetyön aihe valikoitui tekijöiden kiinnostuksen pohjalta. Aiheessa yhdistyy kiinnostus toteuttaa videomuotoinen opinnäytetyö sekä kiinnostus vastasyntyneen hoitoa kohtaan.

Opinnäytetyön videomuotoinen toteutus perustuu videon kykyyn välittää saavutettavassa muodossa olevaa tietoa. Tiedon välittäjänä ohjevideon visuaalisuus auttaa tiedon ymmärtämisessä ja selventää ohjeita, kun ohjevideolla kuva yhdistyy ohjeistettaviin vastasyntyneen vaatteisiin ja ulkoilun käytänteisiin. Kun videon kohderyhmänä ovat maahanmuuttajat, on videon kuvan tehtävä helpottaa tekstin ymmärtämistä. (Katila & Ståhl & Välimäki & Leiviskä & Santala 2009: 19–20.) Kohderyhmän huomioiden on vastasyntyneen ulkoilun ohjeistuksen toteuttaminen videomuodossa perusteltua.

## 4.2 Tiedonhaku

Opinnäytetyötä varten aloitettiin tiedonhaku tammikuussa 2024. Tiedonhakua tehtiin kotimaisista sekä kansainvälisistä tietokannoista. Käytettyjä tietokantoja olivat ProQuest, PubMed, Medic, Duodecim Terveyskirjasto, MetCat Finna ja Finna. Lisäksi tehtiin manuaalisia hakuja. Tiedonhakua ja käytettyä aineistoa on kuvattu prisma-kaavion avulla (kuvio 1).



Kuvio 1. Aineisto prisma-kaaviossa.

Käytettyjä hakusanoja olivat "thermoregulation", "neonatal", "newborn", "neonatal care", "body temperature", "infants sleeping outdoors", "sleeping outdoor", "children", "hypothermia", "maahanmuuttaja perheet", "lapsen ja perheen hoitotyö" sekä "kotoutuminen". Täydentävässä manuaalisessa haussa käytettyjä hakusanoja olivat "Kela", "äitiysavustus", "neonataalikausi", "baby's temperature dropping fast", "medical", "health", "Stanford", "English", "maahanmuuttaja", "määritelmä", "ulkoilu vastasyntyneen kanssa", "vauva", "THL", "syntyvyys", "newborn", "how to dress a baby in a car seat", "vastasyntynyt", "lapsen talvivaatetus" sekä "nukkuminen". Sisäänottokriteerinä oli, että tekstin on oltava suomen- tai englanninkielinen, se on julkaistu vuosien 2010–2024 välillä sekä teksti on kokonaan saatavilla ilmaiseksi tai Metropolian lisenssillä. Lisäksi aineiston tuli vastata opinnäytetyön kehitystehtäviin. Esitely tarkemmin taulukossa 1.

Taulukko 1. Aineiston valintakriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaistu aikavälillä 2010–2024	Julkaistu ennen vuotta 2010
Aineiston kieli suomi tai englanti	Aineiston kieli ei ole suomi tai englanti
Koko teksti saatavilla	Koko teksti ei ole saatavilla
Aineisto vastaa kehitystehtävään	Aineisto ei vastaa kehitystehtävään

### 4.3 Toimintaympäristö, kohderyhmä, hyödynsaajat

Opinnäytetyön toimintaympäristönä toimii Suomi, sillä opinnäytetyö on suunnattu pääsääntöisesti Suomessa asuville maahanmuuttajille, jotka odottavat lasta tai ovat hiljattain saaneet lapsen. Usein maahanmuuttajien kulttuuriin kuuluu eläminen laajennetussa perheessä, jossa myös sukulaiset huolehtivat vauvasta, joten tuotettu video ja informaatio hyödyttävät myös heitä heidän hoitaessaan vauvaa (Ojanen & Ritmala & Sivén & Vihunen & Vilén 2013: 82). Lisäksi opinnäytetyö perustuu ulkoilusuositukseen ja -tottumuksiin Suomen ilmastossa. Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä toimii edellä mainitut, Suomessa asuvat maahanmuuttajavanhemmat.

Opinnäytetyössä syntyneen videon hyödynsaajat ovat maahanmuuttajavanhemmat ja heidän lapsensa Suomessa. Opinnäytetyössä syntynyttä kirjallista osuutta, erityisesti teoriaosuutta, voivat hyödyntää myös sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat ja ammattilaiset. Lisäksi opinnäytetyö hyödyttää myös muita aiheista kiinnostuneita, eli esimerkiksi keitä tahansa ensimmäistä kertaa vanhemmaksi tulevia tai uudelleen vanhemmaksi tulevia, jotka kaipaavat ajankohtaista tietoa aiheesta. Opinnäytetyöhön kerätystä tiedosta hyötyvät myös työn tehneet opiskelijat tulevaisuuden ammatissaan kätilötyössä.

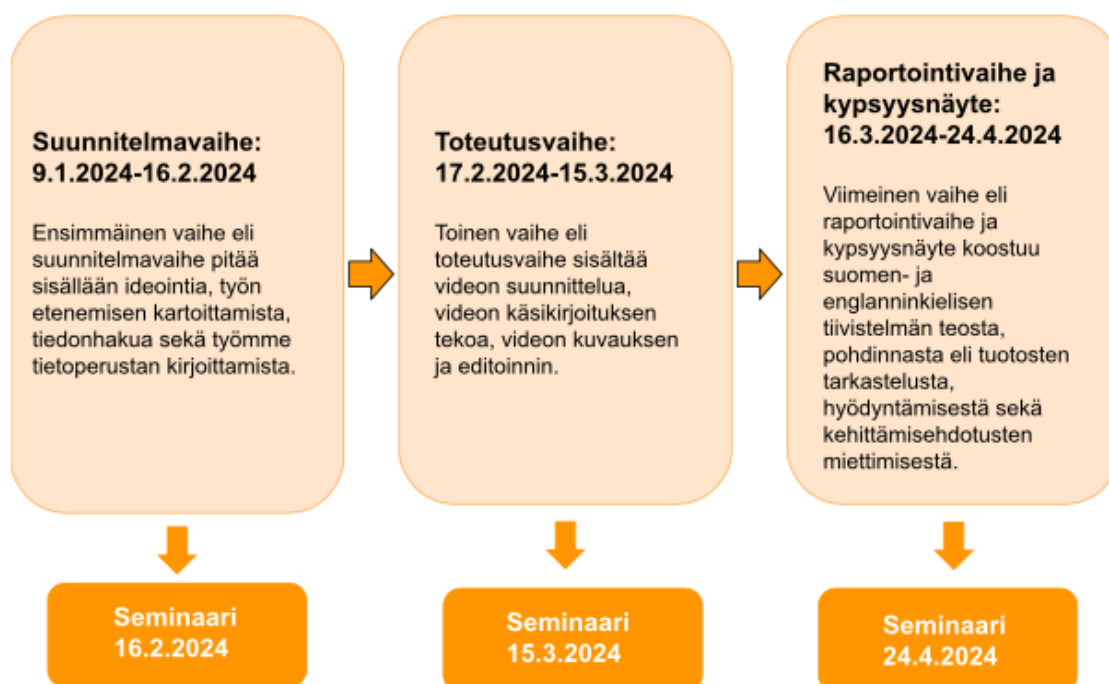
### 4.4 Lähtötilanteen kartoitus

Kulttuurien erot näkyvät vanhempien suhtautumisessa lapsien ulkoiluun. Kaikissa maahanmuuttajaperheissä ei tiedetä ulkoilun vaikutuksista ja merkityksestä. Ulkoilu voi rajoittua tapahtumaan vain hyväksi koetulla säällä. Esimerkiksi tuulinen sää voi olla esteenä ulkoilulle. Puutteellinen tieto pukeutumisesta eri sääolosuhteisiin on yksi syy ulkoilun välistä jättämiseen. (Tolonen & Heinonen 2019: 22.) Opinnäytetyön toiminnallisella osuudella, videolla, on pyritty tarjoamaan tietoa ulos pukeutumisesta eri

sääolosuhteisiin, jotta maahanmuuttajavanhemmat osaisivat pukea vastasyntyneensä oikein ulos eikä puutteellinen tieto pukeutumisesta olisi esteenä ulkoilulle.

#### 4.5 Toiminnan etenemisen työskentelyn kuvaus

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi marraskuussa 2023, kun kättilötyön tutkinto-ohjelma julkaisi aihe-ehdotuksia, joista valittiin mieluista vaihtoehto. Etukäteen oli sovittu, että opinnäytetyö olisi toiminallinen opinnäytetyö, mikä ohjasi aiheen valinnassa ja työn suunnittelussa. Varsinainen opinnäytetyön työstäminen alkoi tammikuussa 2024. Opinnäytetyöprosessi jaettiin kolmeen vaiheeseen: suunnitelmavaihe, toteutusvaihe sekä raportointivaihe (kuvio 2). Raportointivaiheeseen sisältyi myös kypsyysnäyte. Jokainen vaihe päättyi seminaariin, jossa esiteltiin opinnäytetyötä. Seminaareissa saatiin palautetta ohjaavalta opettajalta sekä opponointiparilta. Lisäksi ohjaava opettaja antoi palautetta ja ohjausta koko opinnäytetyöprosessin ajan.



Kuvio 2. Opinnäytetyön suunnitellut etenemisvaiheet.

Suunnitelmavaiheessa alettiin ideoimaan opinnäytetyötä ja suunnittelemaan työn etenemiselle aikataulua. Tässä vaiheessa tehtiin paljon tiedonhakuja, sillä opinnäytetyö aloitettiin etsimällä sille oikeaa ja luotettavaa tietoperustaa. Oikeanlaisen ja luotettavan tiedon löytäminen oli ajoittain haastavaa, sillä esimerkiksi varsinaista tutkimustietoa aiheesta ei ollut vielä paljoa. Opinnäytetyöhön saatiin lopulta yhdistettyä löydettyä tietoa ja siten saatiin aikaan hyvä teoreettinen tietoperusta. Toteutusvaihe alkoi työn

hienosäädöllä ja muokkauksella, josta jatkettiin videon suunnitteluun.

Toteutusvaiheessa suunniteltiin videon sisältö, jonka pohjalta luotiin käsikirjoitus videolle. Käsikirjoitusta hiottiin saadun palautteen perusteella. Videon materiaalit kuvattiin sekä nauhoitettiin ja video editoitiin vastamaan käsikirjoitusta. Videon toteutus on kuvattu vaiheittain pääluvussa 5 Opinnäytetyön tuotos.

Viimeinen vaihe eli raportointivaihe koostui opinnäytetyön viimeistelystä.

Raportointivaiheessa tehtiin muun muassa johdanto sekä suomen- ja englanninkieliset tiivistelmät. Lisäksi raportointivaihe sisälsi työn pohdintaa sekä luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelua ja perustelemista. Raportointivaihetta seurasi kypsyysnäyte. Kypsyysnäyte osoittaa perehtyneisyyden alaan sekä suomen kielen taitoa (Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy:n tutkintosääntö 2023: 29). Tuotoksen hyödyntäminen ja jakaminen muiden ihmisten käyttöön jää vielä avoimeksi, sillä kehittämisprosessin loppuessa ei ollut tietoa, kuinka ne tahot, joille ohjevideo toimitettiin, hyödynsivät sitä. Videon hyödyntämisen selvittämistä voi jatkaa esimerkiksi kättilövaiheen kehittämisprojektissa.

## 5 Opinnäytetyön tuotos

### 5.1 Videon suunnittelu ja käsikirjoitus

Ennen videon suunnittelua perehdyttiin vastasyntyneen kanssa ulkoiluun, sen haasteisiin Suomessa sekä ulkoiluun tarvittaviin varustuksiin. Aiheesta haettiin laajasti tietoa eri lähteistä. Tiedonhaussa hyödynnettiin Metropolia-lisenssin alla olevia tietokantoja sekä Myllypuron kampuksen kirjastoa. Lisäksi tutustuttiin aiheeseen manuaalisen haun tarjoamien aineistojen avulla. Aihe jäsenyi kokonaisuudeksi kootessa opinnäytetyön teoreettista tietoperustaa. Videon sisällöllinen suunnittelu aloitettiin listaamalla paperille tekijöiden mielestä oleellisia asioita vastasyntyneen kanssa ulkoilusta. Listausta käytiin yhdessä läpi ja pohdittiin, mitkä asiat ovat oleellisimmat ja tärkeimmät nostaa videoon.

Videon suunnitteluvaihe aloitettiin etsimällä tietoa siitä, millainen on hyvä ohjevideo ja kuinka hyvä ohjevideo toteutetaan. Videon suunnittelun sisällön pohjalta lähdettiin miettimään videolle premissiä. Premissi on positiivinen väitelause tai kysymys, joka kokoaa yhteen videon sisällön (Ailio 2015: 9). Videon premissiksi muodostui: Mitä tulee huomioida vastasyntyneen pukeutumisessa ulkoillessa Suomessa? Videolle määritelty premissi ohjasi käsikirjoituksen tekoa. Huolellisesti tehdyn käsikirjoituksen pohjalta voi

toteuttaa ohjevideon. Käsikirjoitusta lähdettiin rakentamaan prosessikuvauksen pohjalta. Prosessikuvauksessa luetteloidaan jokainen kohta omaksi kokonaisuudeksi, joka sisältää kaiken kohtauksen sisällön mukaan lukien videolla tapahtuvat asiat, juonnot sekä videossa olevat tekstit. Videon kohtaukset suunniteltiin yksitellen ja pohdittiin kohtausten loogista järjestystä. Prosessikuvauksessa katsojan on ymmärrettävä kerronnan hyppäykset ajassa, joten videolla päädyttiin siirtymään kohtauksesta toiseen kuvan ja tekstin avulla. (Ailio 2015: 10–15.)

Videon suunnitteluvaiheessa otettiin huomioon kohderyhmä, maahanmuuttajat. Videon tavoitteena on tuoda tietoa maahanmuuttajille saavutettavassa muodossa, joten erityisesti kohderyhmää miettiessä pohdittiin videon kielellistä toteutusta. Kielellistä toteutuessa pohtiessa lähdettiin etsimään tietoa selkosuomenkielestä. Selkokieli on helposti ymmärrettävää suomen kieltä. Selkokielessä kieli on saavutettavassa muodossa. (Selkokeskus 2021a.) Selkokieltä tarvitsevat henkilöt, joiden kielitaidon puute vaikeuttaa heidän jokapäiväisiä toimintojansa. Heitä on yhteiskunnassa noin kymmenen prosenttia väestöstä. Maahanmuuttajat tarvitsevat selkosuomea mahdollisesti väliaikaisesti opetellessaan suomen kieltä. Maahanmuuton lisääntyessä on selkokielen tarve kasvanut. Videolla päädyttiin käyttämään selkokieltä, koska selkokieltä tulee käyttää aina, kun asia koskee erityisesti selkokieltä tarvitsevia. (Selkokeskus 2021b.) Käsikirjoitukseen suunnitellut tekstit ja juonnot mukautettiin selkosuomelle.

## 5.2 Palautteen kerääminen ja käsikirjoituksen viimeistely

Tehdystä videon käsikirjoituksesta saatiin palautetta opinnäytetyön ohjaajalta sekä raportointiseminaarissa opinnäytetyöryhmältä. Saatu palaute oli positiivista, mutta lisäksi saatiin muutamia kehitysehdotuksia lämpimällä säällä ulkoiluun liittyen. Käsikirjoitukseen kuului auringolta suojautuminen, mutta kehitysehdotukseksi saatiin lisätä videoon, ettei vastasyntyneille suositella aurinkorasvan laittoa ollenkaan. Vastasyntynyt tulee suojata auringolta, koska lapsen ihon suojaimekanismit eivät ole vielä kehittyneet ja jo varhaisessa vaiheessa ihon palaminen aiheuttaa soluvaurioita ja lisää riskiä sairastua ihosyöpään aikuisena. Vastasyntynyt suojataan auringolta pitkillä ja väljillä vaatteilla. Myös pään alueen suojaaminen on tärkeää. (Syöpäjärjestöt.) Toinen kehitysehdotus, joka saatiin lämpimän sään ulkoiluun, oli vaunujen lämpötilan mittaaminen lämpömittarilla. Vaunut kuumenevat helposti aurinkoisella säällä, joten on syytä kiinnittää huomiota siihen, ettei vastasyntyneelle tule liian kuuma vaunuissa ulkoillessaan.



Käsikirjoitus viimeisteltiin lisäämällä saadut kehitysehdotukset käsikirjoitukseen ja tarkistamalla käsikirjoituksesta selkokieliyys. Käsikirjoituksen viimeistelyvaiheessa suunniteltiin videon kuvauksen ajankohta ja paikka sekä sovittiin tarvittavista kuvauslainoista.

### 5.3 Videon toteuttaminen ja viimeistely

Videon kuvaus toteutettiin suunnitellun käsikirjoituksen pohjalta. Kuvausta varten oli saatu tarvittavia kuvauslainoja ammattikorkeakoululta sekä tuttavilta. Video kuvattiin yksityisen taloyhtiön yhteiskäyttötiloissa. Videon kuvaukseen oli varattu aikaa kolme tuntia, jonka aikana video saatiin kuvattu kokonaisuudessaan. Video kuvattiin ennakkoon suunniteltujen kuvakulmien mukaan. Video kuvattiin kronologisessa järjestyksessä kohtaus kerrallaan. Ennakkoon suunniteltujen kohtausten lisäksi kuvattiin kuvituskuva, jota on mahdollista hyödyntää videon editointivaiheessa. Video kuvattiin älypuhelimella.

Videon juonnot äänitettiin videon kuvauksen jälkeen. Juontojen äänittämiseen käytettiin Applen äänityssovellusta. Äänittämiseen käytettiin mikrofonia hyvän äänenlaadun varmistamiseksi. Juonnot äänitettiin kokonaisuudessaan suunnitellun käsikirjoituksen pohjalta vastaamaan kuvakerrontaa.

Videon materiaalin tuottamisen jälkeen aloitettiin videon kasaaminen ja editointi. Video editointiin Microsoft Clipchamp -ohjelmalla. Editointi toteutettiin videon käsikirjoituksen pohjalta. Kuvattua kuvituskuvaä käytettiin videon alussa. Editoinnin yhteydessä luotiin tarvittavat kuvat erottamaan videon osat toisistaan. Tämän jälkeen liitettiin videota vastaava äänite ja tekstitys oikeaan videopätkään ja kasattiin video kokonaisuudeksi. Videon alkuun ja loppuun lisättiin taustamusiikiksi Background short light guitar music for video vlog -White\_Records. Lopuksi videoon lisättiin tekijä- ja taustatiedot sekä ammattikorkeakoulun logo videon alkuun sekä loppuun. Videon kestoksi oli suunniteltu noin viisi minuuttia. Lopullinen video editoitiin neljän minuutin ja 54 sekunnin mittaiseksi.

### 5.4 Videon arviointi ja julkaiseminen

Valmiista videosta pyydettiin palautetta kevään 2024 Synnytyksen jälkeinen kätilötyö -toteutuksen opiskelijoilta sekä opettajilta. Kysely toteutettiin nimettömästi ryhmän oppitunnin aikana. Palaute videosta kerättiin Office Forms -kyselylomakkeen avulla. Kyselyn kysymykset käsittelivät videon informatiivisuutta, selkeyttä, kieltä sekä

äänellistä toteuttamista, laadukkuutta, kohderyhmän huomioimista ja hyödyntämistä. Lisäksi kyselyssä pystyi antamaan vapaamuotoista palautetta. Palautekyselyn kysymykset avattu taulukossa 2.

Taulukko 2. Taulukossa lueteltu palautekyselyn kysymykset sekä vastausvaihtoehdot.

Kysymykset	Vastausvaihtoehdot
1. Oliko videossa tarpeeksi ohjeistuksia vastasyntyneen kanssa ulkoiluun eri lämpötiloissa?	Kyllä/Ei*/En osaa sanoa* *Vastausten kohdalla jatkokysymys: Mitä ohjeistuksia puuttui? Avoin vastaus.
2. Oliko video selkeä ja helposti seurattavissa huomioiden kohderyhmän (maahanmuuttajat)?	Kyllä/Ei*/En osaa sanoa* *Vastausten kohdalla jatkokysymys: Mikä videossa oli epäselvää? Avoin vastaus.
3. Puuttuuko videosta jotain? Kerro mitä.	Avoin vastaus.
4. Oliko videon kieli selkeää huomioiden kohderyhmän (maahanmuuttajat)?	Kyllä/Ei/En osaa sanoa.
5. Oliko video mielestäsi laadukas?	Kyllä/Ei/En osaa sanoa
6. Oliko videon äänet selkeät ja ymmärrettävät?	Kyllä/Ei/En osaa sanoa
7. Miten/missä videota voisi mielestäsi hyödyntää?	Avoin vastaus.
8. Onko video mielestäsi hyödynnettävissä maahanmuuttajien keskuudessa? Miten?	Avoin vastaus.
9. Vapaamuotoinen palaute	Avoin vastaus.

Kyselyn vastaajien määrä oli suhteellisen pieni, joten ohjevideon arviointi jäi suppeaksi. Palaute oli suurimmalta osin positiivista ja ohjevideon arvioitiin vastaavan kehitystehtäviä. Ohjevideon kehitysehdotukset koskivat samoja asioita, joita oli pohdittu jo ohjevideon tekovaiheessa. Ohjevideon informatiivisuuden arvioitiin olevan riittävää eikä videosta puuttunut oleellisia ohjeistuksia. Videon arvioitiin olevan selkeä ja helposti seurattavissa, mutta kohderyhmän, maahanmuuttajat, huomioiden vastaajat arvioivat erikielisten tekstitysten voivan helpottaa videon seuraamista.

Yleisesti videon arvioitiin olevan selkeä kohderyhmä huomioiden, mutta englanninkielisen tekstityksen puuttuminen koettiin vaikuttavan videon selkeyteen. Videon arvioitiin olevan laadukas. Lisäksi videon äänet koettiin selkeäksi ja ymmärrettäväksi. Videon arvioitiin olevan laajasti hyödynnettävissä eri lapsiperheiden palveluissa, kuten esimerkiksi perhevalmennuksissa sekä neuvoloissa. Visuaalisen havainnollistamisen arvioitiin helpottavan videon seuraamista maahanmuuttajien näkökulmasta. Kokonaisuudessaan videon arvioitiin vastaavan videon suunniteltua käyttötarkoitusta.

Video julkaistiin Googlen YouTube -videopalvelussa, jotta video olisi katsottavissa mahdollisimman laajasti. Videon julkaisua varten luotiin YouTube-kanava nimellä Opinnäytetyö 2024 Metropolia. YouTube -videopalvelu mahdollistaa videon katsomisen tietokoneilla sekä eri mobiililaitteilla. Video nimettiin vastaamaan videon sisältöä ja mahdollistamaan videon löytämisen yleisimmillä hakusanoilla: Ulkoilu vastasyntyneen kanssa - Mitä pukea vastasyntyneelle eri sääoloissa? Videon kuvaukseen avattiin videon sisältö sekä liitettiin tiedot opinnäytetyöstä.

Tällä videolla kerrotaan ulkoilusta vastasyntyneen kanssa. Videolla kerrotaan, mitä vastasyntyneelle puetaan erilaisissa sääoloissa. Ohjeet on tarkoitettu ulkoiluun Suomessa. Lisäksi videolla kerrotaan vastasyntyneen vaatetuksesta, kun häntä kuljetetaan turvakaukalossa. Video on toteutettu osana opinnäytetyötä Ulkoilu vastasyntyneen kanssa -ohjevideo maahanmuuttajalle. Linkki opinnäytetyöhön: (lisätään opinnäytetyön julkaisun yhteydessä).

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tuotoksen tarkastelu

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi selkokielineen ohjevideo vastasyntyneen kanssa ulkoilusta maahanmuuttajille. Ohjevideo on rajattu kuvaamaan terveen vastasyntyneen kanssa ulkoilua Suomessa. Videon sisältö on sovellettavissa vastaavissa sääolosuhteissa ulkoiluun myös muualla pohjoismaissa. Ohjeet ovat videon kuvausajankohdan suositusten mukaisia. Ohjevideo on toteutettu saavutettavassa muodossa. Ohjevideossa selkokielellä puhutut juonnot sekä selkokielliset tekstit tukevat videon ohjeiden ymmärrettävyyttä.

Ohjevideon käsikirjoitusvaiheessa ohjevideo rajattiin käsittelemään vastasyntyneen kanssa ulkoilua keskittyen vastasyntyneen vaatetukseen. Rajaus tehtiin, kun havaittiin, että pukeutuminen oli maahanmuuttajaperheissä suurimpia haasteita liittyen

vastasyntyneiden ja lasten ulkoiluun. Riittävästä ja oikeanlaisesta pukeutumisesta on tuotettu vain vähän saavutettavassa muodossa olevaa materiaalia. Internetistä ei löydy vastaavanlaisia tuotoksia, joissa kuvattaisiin vastasyntyneen vaatetus sekä vaatetuksessa huomioitavat asiat saavutettavassa muodossa. Osana vastasyntyneen vaatetusohjeistusta videolla käsitellään myös vastasyntyneen lämmön tarkistaminen ja pukeminen turvakaukaloon.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa saavutettavassa muodossa oleva laadukas video vastasyntyneen kanssa ulkoilusta maahanmuuttajille. Selkokielen käyttö ohjevideolla oli tarpeen maahanmuuttajien heikon kielitaidon takia. Ohjevideo toimii maahanmuuttajien tukena vastasyntyneen kanssa ulkoillessa. Selkokielineen ohjevideo on tarpeellinen maahanmuuton lisääntyessä Suomessa. Ohjevideon kohderyhmänä ovat maahanmuuttajat, mutta videota voivat hyödyntää terveyden edistämisen näkökulmasta kaikki selkokielistä sisältöä tarvitsevat sekä ohjevideon sisältöä tarvitsevat, kuten esimerkiksi ensimmäistä kertaa vanhemmaksi tulevat tai uudelleen vanhemmaksi tulevat, jotka kaipaavat ajankohtaista tietoa aiheesta.

Ohjevideon tekijöinä ja julkaisijana toivomme, että videon katselemisen jälkeen katsojat osaavat pukea vastasyntyneen oikein ja suositusten mukaisesti eri säätiloihin sekä tietävät, kuinka vastasyntyneen lämpö tarkistetaan. Tiedon ja ajankohtaisten ohjeiden myötä vastasyntyneen kanssa ulkoilun kynnyks saattaisi madaltua, mikä osaltaan edistäisi vastasyntyneiden kanssa ulkoilua myös maahanmuuttajaperheissä ja mahdollistaisi vastasyntyneiden laajemman terveyden edistämisen.

## 6.2 Luotettavuus

Koko opinnäytetyöprosessin ajan pyritään huolehtimaan työn luotettavuudesta. Siihen kuuluu muun muassa käytettyjen lähteiden perustuminen tutkittuun tietoon sekä huolehtiminen lähteiden ajantasaisuudesta. Toiminnallisen opinnäytetyön eli kehittämistyön luotettavuus perustuu ennen kaikkea käyttökelpoisuuteen (Toikko & Rantanen 2009: 121). Kehittämistyössä käytetyn tiedon ja sen tuotoksen tulee siis olla sekä totuudenmukaista että hyödyllistä käyttäjälleen. Kuitenkin työn luotettavuuden perustana voidaan käyttää myös reliabiliteettia eli luotettavuutta sekä validiteettia eli pätevyyttä. Validiteetissa tärkeää on käsitteiden ja tehtyjen tulkintojen johdonmukaisuus. Lisäksi tehtyjen tulkintojen tulee vastata aineistoa. Kehittämistyön luotettavuuteen kohdistuu myös ongelmia. Esimerkiksi kehittämistyön aineisto saattaa olla tietyltä osin suppeaa, joka saattaa vaikuttaa luotettavuuteen. (Toikko & Rantanen 2009: 122–123.)

Luotettavuuteen heikentävästi vaikuttaa se, että työ ei saavuttanut ainakaan työstämisvaiheessaan sen kohderyhmää tai ammattilaisia, kuten neuvolan terveydenhoitajia, jotka olisivat voineet arvioida kehittämistyön hyödyllisyyttä ja tarpeellisuutta kohderyhmän näkökulmasta. Tämän ei aikataulutuksen eikä työmäärän vuoksi arvioitu olevan mahdollista. Kuitenkin tekijät saattavat olettaa aiheen olevan tarpeellinen ja ajankohtainen lisääntyvän maahanmuuton seurauksena. Videomuotoisen tuotoksen arvioidaan olevan kohderyhmän näkökulmasta helpoin ja saavutettavin tuotos.

Tiedonhakuja tehdessä arvioidaan käytettävän tiedon ajankohtaisuutta ja luotettavuutta. Työn teoreettinen tietoperusta kuvataan aineistohaun kuvaus -taulukossa (liite 2). Taulukossa kuvataan opinnäytetyön teoreettisen tietoperustan lähteet. Taulukossa kuvattujen hakujen lisäksi tehtiin paljon niin sanottuja nollahakuja, eli hakuja, joiden tulokset eivät olleet tämän opinnäytetyön kannalta oleellisia. Tiedonhaku on rajattu vuosien 2010–2024 välillä julkaistuihin sekä suomen- ja englanninkielisiin teksteihin. Lisäksi käytetyssä aineistossa tulee olla koko teksti saatavilla ja sen tulee vastata kehitystehtävään.

Tämän kehittämistyön tuotoksen, eli videon, kuvaaminen on molemmille tekijöille uutta. Tästä syystä tuotoksen ja koko kehittämistyön jokainen vaihe pyritään kuvaamaan mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Tällä pyritään lisäämään työn luotettavuutta, sillä lukija voi siten helposti seurata työn etenemistä ja sitä, kuinka tässä raportissa kuvattu lopputulos saavutettiin.

### 6.3 Eettisyys

Tässä opinnäytetyössä sitoudutaan noudattamaan hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteita. Hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteisiin kuuluu luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto, jotka perustuvat eurooppalaiseen tutkimuseettiseen ohjeistukseen. Tekijät noudattavat opinnäytetyötä suunnitellessa, dokumentoidessa ja toteuttaessa avoimen tieteen periaatteita sekä ottavat työssä huomioon aiemman tutkimustiedon. Lisäksi opinnäytetyössä kunnioitetaan muiden työtä asianmukaisilla viitteillä ja lähdeluettelolla. Samalla lisäntyy työn tieteellisen tiedon läpinäkyvyys ja luotettavuus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Tätä opinnäytetyötä tehdessä noudatetaan kehittämistyön tavoitteiden eettisiä sääntöjä eli korkeaa moraalialia sekä rehellistä, huolellista ja tarkkaa työtä. Eettisyys varmistetaan

myös tiedonhaussa sekä arviointimenetelmissä. Lisäksi kehittämistyön seurausten tulee olla käytäntöä hyödyttäviä. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2014: 48–49.)

Opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa huomioidaan vastuullisen opinnäytetyön piirteet sekä perehdytään lainsäädäntöön ja kansainvälisiin tutkimuseettisiin ohjauksiin (Näreaho & Kettunen & Kärki & Päällysaho 2020). Lisäksi opinnäytetyöprosessin aikana huolehditaan, että tarvittavat luvat ja sopimukset ovat kunnossa. Tekijät toimittivat opinnäytetyösopimuksen ohjaavalle opettajalle sekä tutkintovastaavalle. Opinnäytetyö palautetaan prosessin aikana myös Turnitin plagiaatintunnistusjärjestelmään, joka myös varmistaa osaltaan työn eettisyyden.

## 6.4 Tuotoksen hyödyntäminen

Toteutettua ohjevideota on mahdollista jatkossa hyödyntää monissa yhteyksissä. Jotta ohjevideota on mahdollista hyödyntää mahdollisimman paljon eri yhteyksissä, julkaistiin ohjevideo YouTube -videopalvelussa. Ohjevideon julkaisun yhteydessä video nimettiin vastaamaan videon sisältöä ja kuvaukseen avattiin videon sisältö, jotta ohjevideon sisältämää tietoa etsivä löytäisi videon mahdollisimman helposti.

Opinnäytetyöllä ei ollut yhteistyökumppani, joka olisi ottanut ohjevideon käyttöönsä ja hyödyntänyt sitä toiminnassaan. Ohjevideon linkki sekä esittely opinnäytetyöstä lähetettiin Helsingin kaupungin sosiaali-, terveys- ja pelastustoimialan neuvolalle ja lapsiperheiden kotipalvelulle sekä Ensi- ja turvakotien liiton vaativasta vauvatyöstä vastaaville, jotta he voisivat halutessaan hyödyntää toteutettua ohjevideota toiminnassaan.

## 6.5 Kehittämisehdotukset

Ohjevideon laajempi jakaminen mahdollistaisi ulkoiluun liittyvän tiedon määrän kasvamisen ja vastasyntyneiden laajemman terveyden edistämisen. Ohjevideon laajempaa jakamista voisi toteuttaa esimerkiksi ohjevideon mainosjulistilla neuvoloissa, lapsiperheille kohdistuvissa tiedotteissa sekä videoon ohjaavien QR-koodien avulla. Suomessa tarjotaan äitiysavustusta tai äitiyspakkausta kaikille Suomessa vakinaisesti asuville sekä työperäisille maahanmuuttajille sekä heidän perheenjäsenillensä, jos he kuuluvat Suomen sosiaaliturvaan (Kela a). Äitiyspakkauksessa olevalla videoon ohjaavalla QR-koodilla tavoitettaisiin laaja yleisö.

Ohjevideon saavutettavuutta pystyttäisiin lisäämään tekemällä videosta verisoita eri kielillä. Videon muokkaaminen eri kielille on mahdollista, koska video on kuvattu kokonaisuudessaan ilman ääntä. Kuvatun ja kootun videon päälle on mahdollista lisätä juonnot ja tekstitys eri kielillä. Eri kielillä ohjevideota toteuttaessa videon saavutettavuus kasvaisi entisestään ja ohjevideo tavoittaisi myös ne maahanmuuttajat, joiden kielitaito ei riitä selkosuomenkielisen ohjevideon seuraamiseen.

Maahanmuuttajalle saavutettavassa muodossa olevia ohjevideoita vastasyntyneen hoidosta on vain vähän katsottavissa internetissä. Vastaavilla videoille, kuin toteutettu video vastasyntyneen kanssa ulkoilusta, voisi olla tarve myös muista vastasyntyneiden hoitoon liittyvistä tilanteista. Videoita voisi toteuttaa esimerkiksi vastasyntyneen nukkumisesta sekä syömisestä.

Maahanmuuttajaperheiden ulkoiluun liittyvien haasteiden kohdistuessa pukeutumiseen voisi vastaavia ohjevideoita pukeutumisesta toteuttaa myös vanhemmille lapsille, kuten esimerkiksi taaperoille ja leikki-ikäisille lapsille, jotta tietämättömyys riittävästä pukeutumisesta ei olisi esteenä isompienkaan lapsien ulkoilulle.

## Lähteet

Ailio, Johanna 2015. Vähän parempi video - Opas laadukkaaseen videon suunnitteluun ja toteutukseen. Turun ammattikorkeakoulu.

<<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165831.pdf>>. Viitattu 21.3.2024.

Airaksinen, Tiina 2014. Toiminnallinen opinnäytetyö kehittää ammattitaitoa ja ammattitaitoja.

<[https://issuu.com/tiinu/docs/toiminnallinen\\_opinn\\_\\_ytety\\_\\_\\_kehit](https://issuu.com/tiinu/docs/toiminnallinen_opinn__ytety___kehit)>. Viitattu 27.2.2024.

American Academy of Pediatrics. Winter Car Seat Safety Tips: Keeping Kids Safe & Warm. Healthy children. Päivitetty 21.11.2023.

<<https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/Pages/Winter-Car-Seat-Safety-Tips.aspx>>. Viitattu 7.2.2024

Beykmirza, Raziye & Mehrabani, Elahe Rastkar & Hashemi, Maryam & Mahdizade Shahri, Maryam & Negarandeh, Reza & Varzeshnejad, Maryam 2023. Development, implementation, and evaluation of neonatal thermoregulation decision support web application. BMC Medical informatics and Decision Making 23 (1). 2-11.

<<https://www.proquest.com/central/docview/2890057620/fulltextPDF/FD0193C899584429PQ/6?accountid=11363&sourcetype=Scholarly%20Journals>>. Viitattu 17.1.2024.

Duodecim Terveyskirjasto 2016. Neonataalikausi. Lääketieteen sanasto.

<<https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02269/neonataalikausi>>. Viitattu 17.1.2024.

Halinen, Minna 2023. Hypotermia (ruumiinlämmön lasku). Lääkärikirja Duodecim.

<<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00223>>. Viitattu 30.1.2024.

Katila, Marika & Ståhl, Sari & Välimäki, Kati & Leiviskä, Seppo & Santala, Esa 2009. Vieraskielisen oppijan huomioiminen opetuksessa. Kehittämishanke. Pori: Tampereen ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu.

<[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8034/Katila.Marika\\_Leiviskä%3FSeppo\\_Santala.Esa\\_Ståhl.Sari\\_Välimäki.Kati.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/8034/Katila.Marika_Leiviskä%3FSeppo_Santala.Esa_Ståhl.Sari_Välimäki.Kati.pdf?sequence=2)>. Viitattu 14.3.2024.

Kela= Kansaneläkelaitos.

Kela a. Äitiysavustus. Päivitetty 28.9.2023. <<https://www.kela.fi/aitiysavustus#yhden-vanhemman-perhe>>. Viitattu 23.1.2024.

Kela b. Äitiyspakkaus 2023. Päivitetty 27.9.2023. <<https://www.kela.fi/aitiyspakkaus-2023>>. Viitattu 23.1.2024.

Kela 2022. Mitä pukisin lapselle? Äitiyspakkauksen 2022 ohjevihko.

Keski-Rahkonen, Anna 2015. Vauva nukkuu. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Helsinki: Hämeen Kirjapaino Oy. 21–22.



Kostamo, Pipsa & Airaksinen, Tiina & Vilkka, Hanna 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-kirja. Helsinki: Art House Oy. Luku 1.

Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy:n tutkintosääntö 2023. Opinnäytetyö ja kypsyysnäyte. Metropolia.  
<<https://www.metropolia.fi/sites/default/files/documents/Tietoa%20opiskelusta/Ohjeet%20ja%20säännöt/metropolia-tutkintosaanto-01012024.pdf>>. Viitattu 27.2.2024

Näreaho, Susanna & Kettunen, Jyrki & Kärki, Anne & Päällysaho, Seliina 2020. Vastuullinen opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulujen opinnäytteiden eettiset suositukset Arene, 2020. <<https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/Arenen%20ONT%20eettiset%20ohjeet%20esitysmateriaali%202020.pdf?t=1578486373>>. Viitattu 29.2.2024.

Ojanen, Tuija & Ritmala, Marjo & Sivén, Tuula & Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2013. Lapsen aika. 12.–15. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Selkokeskus 2021a. Selkokieli. <<https://selkokeskus.fi/selkokieli/>>. Viitattu 5.4.2024.

Selkokeskus 2021b. Selkokielen tarve. <<https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielen-tarve/>>. Viitattu 5.4.2024.

Smeds, Vanamo 2017. Lapset kylmässä: Lasten talvivaatetus arktisissa olosuhteissa. Pro Gradu tutkielma. Lapin yliopisto. Taiteiden tiedekunta: vaatetusalan koulutusohjelma.  
<[https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62993/Vanamo%20Smeds\\_pro%20gradu.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62993/Vanamo%20Smeds_pro%20gradu.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Viitattu 26.2.2024

Stanford Medicine Children's Health. Keeping Your Baby Warm.  
<<https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=warmth-and-temperature-regulation-90-P02425>>. Viitattu 31.1.2024.

Storvik-Sydänmaa, Stiina & Talvensaari, Helena & Kaisvuori, Terhi & Uotila, Niina 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. 2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Storvik-Sydänmaa, Stiina & Tervajärvi, Lasse & Hammar, Anne-Marja 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Suomen tietotoimisto. Maahanmuutto, pakolaisuus, siirtolaisuus.  
<<https://stt.fi/tyylikirja/sanastot/juridisia-termeja/maahanmuutto-pakolaisuus-siirtolaisuus/?highlight=maahanmuuttaja>>. Viitattu 16.1.2024.

Syöpäjärjestöt. Lapsen iho on herkkä auringon säteilylle -kolme kysymystä.  
<<https://www.ilmansyopaa.fi/suojaa-lapsen-iho-auringon-sateilylta/>>. Viitattu 5.4.2024.

Tays = Tampereen yliopistollinen sairaala.

Tays. Vastasyntyneen perushoidon ohjeita. Päivitetty 5.10.2020. <[https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Raskaus\\_ ja\\_synnytys/Vastasyntyneen\\_perushoidon\\_ohjeita\(9799\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Raskaus_ ja_synnytys/Vastasyntyneen_perushoidon_ohjeita(9799))>. Viitattu 16.1.2024.

Terveyskylä. Vastasyntyneen perushoito. <[https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen-jälkeen/vastasyntynyt/vastasyntyneen-perushoito](https://www.terveyskyla.fi/naistalo/synnytyksen_jälkeen/vastasyntynyt/vastasyntyneen-perushoito)>. Viitattu 16.1.2024.

THL= Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

THL. Vauvan uni 0–6 kuukauden iässä. Päivitetty 7.12.2023. <<https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/vauvan-uni-0-6-kuukauden-iassa>>. Viitattu 6.2.2024

THL 2023. Meille tulee vauva: Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. 3. uudistetun painoksen lisäpainos. Vantaa: PunaMusta Oy.

Tilastokeskus. Syntyvyys. <<https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/perheet/syntyvyys.html>>. Viitattu 23.1.2024.

Tilastokeskus 2023. Maahanmuuttoja lähes 50 000 vuonna 2022. Tiedote. <<https://www.stat.fi/julkaisu/cl8n2djzw3b360cvz35t3up2r>>. Viitattu 16.1.2024.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. 121–123.

Tolonen, Jenni & Heinonen, Johanna 2019. Opetuskotien kokemuksia MARJAT-hankkeen terveysneuvonnasta. Teoksessa Puodinketo-Wahlsten, Anu & Laaksonen-Heikkilä, Ritva (toim.). Terveys ja hyvinvointi maahanmuuttajien kotoutumisen edistämässä: MARJAT-hankkeen satoa. Turku: PunaMusta. 21–24.

Tourula, Marjo 2011. The childcare practice of children's daytime sleeping outdoors in the context of northern finnish winter. Akateeminen väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. <<https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/36136/isbn978-951-42-9667-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Viitattu 7.2.2024.

Tourula, Marjo & Isola, Arja & Hassi, Juhani & Bloigu, Risto & Rintamäki, Hannu 2010. Infants sleeping outdoors in a northern winter climate: skin temperature and duration of sleep. *Acta Paediatrica*. 99 (9). 1411–1417. <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1651-2227.2010.01814.x>>. Viitattu 7.2.2024.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. Päivitetty 16.10.2023. <[https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)>. Viitattu 29.2.2024.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2021. Kotouttamisen sanasto: 1.laitos. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Kotouttaminen: 2021:54.  
<[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163545/TEM\\_2021\\_54.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163545/TEM_2021_54.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Viitattu 16.1.2024.

Vilka, Hanna & Airaksinen Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

WHO= World Health Organization.

WHO. Newborn health in the Western Pacific.  
<<https://www.who.int/westernpacific/health-topics/newborn-health>>. Viitattu 17.1.2024.

## Videon käsikirjoitus

Ulkoilu vastasyntyneen kanssa ohjevideo – käsikirjoitus

Mitä tulee huomioida vastasyntyneen pukeutumisessa ulkoillessa Suomessa?

TEKSTIT RUUDULLA

Metropolia logo

Ulkoilu vastasyntyneen kanssa

Opinnäytetyö 2024

### 1.Aloitus

Vastasyntyneen kanssa mennään ulos säähän sopivassa vaatetuksessa.

*JUONTO*

*Hei! Tällä videolla kerrotaan ulkoilusta vastasyntyneen kanssa.*

*Videolla kerrotaan mitä vastasyntyneelle puetaan erilaisissa säätiloissa.*

*Ohjeet ovat tarkoitettu ulkoiluun Suomessa.*

*Lisäksi videolla kerrotaan vastasyntyneen vaatetuksesta, kun häntä kuljetetaan turvakaukalossa.*

TEKSTIT RUUDULLA

Hei! Tällä videolla kerrotaan ulkoilusta vastasyntyneen kanssa.

Videolla kerrotaan mitä vastasyntyneelle puetaan erilaisissa säätiloissa.

Ohjeet ovat tarkoitettu ulkoiluun Suomessa.

Lisäksi videolla kerrotaan vastasyntyneen vaatetuksesta, kun häntä kuljetetaan turvakaukalossa.

### 2.Pukeutuminen –10 astetta

Kuva: -10 °C

Näytetään vastasyntyneen vaatetus vaate kerrallaan: pitkähihainen body, housut, sukat, pitkähihainen välipaita, kypärämyssy, villahaalari, pipo, käsineet, töppöset ja toppahaalari.

Nostetaan puettu vastasyntynyt vaunuihin.

Suojataan vaunun suuaukko harsolla.

*JUONTO*

*Vastasyntyneelle puetaan 10 asteen pakkaseen:*

*Pitkähihainen body*

*Housut*

*Sukat*

*Pitkähihainen välipaita*

*Villahaalari*

*Kypärämyssy*

*Päähine*

*Käsineet*

*Töppöset*

*Toppahaalari*

*Vastasyntyneen voi suojata pakkaselta ja viimalta harsolla,  
joka asetetaan vaunun suuaukkoon.*

*Vastasyntyneen kanssa ei suositella ulkoilua, kun pakkasta on yli 10 astetta.*

#### TEKSTIT RUUDULLA

Pitkähihainen body

Housut

Sukat

Pitkähihainen välipaita

Kypärämyssy

Villahaalari

Päähine

Käsineet

Töppöset

Toppahaalari

Vastasyntyneen voi suojata pakkaselta ja viimalta harsolla,  
joka asetetaan vaunun suuaukkoon.

Vastasyntyneen kanssa ei suositella ulkoilua, kun pakkasta on yli 10 astetta.

#### 3.Pukeutuminen 0 astetta

Kuva: 0°C

Näytetään vastasyntyneen vaatetus vaate kerrallaan: pitkähihainen body, housut, sukat, pitkähihainen välipaita, päähine, käsineet, töppöset, sekä toppahaalari.

Nostetaan puettu vauva vaunuihin.

Suojataa vaunun suuaukko harsolla.

#### *JUONTO*

*Vastasyntyneelle puetaan 0 asteeseen:*

*Pitkähihainen body*

*Housut*

*Sukat*

*Pitkähihainen välipaita*

*Päähine*

*Käsineet*

*Töppöset*

*Toppahaalari*

*Vastasyntyneen voi suojata tuulelta harsolla, joka asetetaan vaunun suuaukkoon.*

#### TEKSTIT RUUDULLA

Pitkähihainen body

Housut

Sukat

Pitkähihainen välipaita

Päähine

Käsineet

Töppöset

Toppahaalari

Vastasyntyneen voi suojata tuulelta harsolla, joka asetetaan vaunun suuaukkoon.

#### 4.Pukeutuminen +10 astetta

Kuva: +10°C

Näytetään vastasyntyneen vaatetus vaate kerrallaan: pitkähihainen body, housut, sukat, haalari sekä päähine

Nostetaan puettu vauva vaunuihin.

Laitetaan vaunuihin hyttysverkko.

*JUONTO*

*Vastasyntyneelle puetaan +10 asteen lämpöön:*

*Pitkähihainen body*

*Housut*

*Sukat*

*Päähine*

*Haalari*

*Vastasyntynyt on suojattava hyönteisiltä hyttysverkolla.*

TEKSTIT RUUDULLA

Pitkähihainen body

Housut

Sukat

Päähine

Haalari

Vastasyntynyt on suojattava hyönteisiltä hyttysverkolla.

5.Pukeutuminen >+20 astetta

Kuva: +20°C

Näytetään vastasyntyneen pukeminen vaate kerrallaan: body housut ja sukat. Puetaan myös hattu.

Nostetaan puettu vauva vaunuihin.

Laitetaan vaunujen suuaukolle harso.

*JUONTO*

*Vastasyntyneelle puetaan yli 20 asteen lämpöön:*

*Pitkähihainen body*

*Housut*

*Sukat*

*Hattu*

*Vastasyntynyt on aina suojattava auringolta.*

*Huomioithan, että vastasyntyneelle ei saa laittaa aurinkorasvaa.*

*Auringon paisteessa vaunujen suuaukko peitetään harsolla.*

*Vaunut kuumenevat helposti. Tarkista vaunujen lämpötila mittarilla.*

TEKSTIT RUUDULLA

Pitkähihainen body

Housut

Sukat

Hattu

Vastasyntynyt on aina suojattava auringolta.

Huomioithan, että vastasyntyneelle ei saa laittaa aurinkorasvaa.

Auringon paisteessa vaunujen suuaukko peitetään harsolla.

Vaunut kuumenevat helposti. Tarkista vaunujen lämpötila mittarilla.

### 6.Lämmön tarkistaminen

Kuva: Lämmön tarkistaminen

Tarkistetaan vastasyntyneen lämpötila niskasta. Vastasyntynyt on vaunuissa, kokeillaan kädellä vauvan niskaa. Vaunuissa lisäksi lämpömittari.

#### *JUONTO*

*Vastasyntyneen lämmön tarkistaminen*

*Vastasyntyneen lämmön tarkistaminen on tärkeää.*

*Lämpötila tarkistetaan vastasyntyneen niskasta.*

*Lämpötila on sopiva, kun vauva tuntuu lämpimältä.*

#### TEKSTIT RUUDULLA

Vastasyntyneen lämmön tarkistaminen on tärkeää.

Lämpötila tarkistetaan vastasyntyneen niskasta.

Lämpötila on sopiva, kun vauva tuntuu lämpimältä.

### 7.Turvakaukaloon käyttö

Kuva: Turvakaukalon käyttö

Vastasyntynyt laitetaan turvakaukaloon. Vastasyntyneellä on päällä ohuet, pitkähihaiset vaatteet. Laitetaan turvavyöt kiinni ja varmistetaan vöiden riittävä kiristys. Lopuksi vauvan päälle laitetaan peitto.

#### *JUONTO*

*Turvakaukalon käyttö*

*Turvakaukaloa tulee käyttää autolla liikkeessä.*

*Vastasyntynyt matkustaa turvallisesti, kun hänet on puettu oikein turvakaukaloon.*

*Vastasyntyneelle ei saa pukea paksuja vaatteita turvakaukaloon.*



*Paksut vaatteet estävät turvavöiden riittävän kiristämisen.*

*Turvavöiden on oltava tarpeeksi kireällä, jotta ne suojaavat kolarin sattuessa.*

*Kylmällä säällä vauvan päälle voidaan laittaa peitto.*

#### TEKSTIT RUUDULLA

Turvakaukaloa tulee käyttää autolla liikuessa.

Vastasyntynyt matkustaa turvallisesti, kun hänet on puettu oikein turvakaukalo.

Vastasyntyneelle ei saa pukea paksuja vaatteita turvakaukalo.

Paksut vaatteet estävät turvavöiden riittävän kiristämisen.

Turvavöiden on oltava tarpeeksi kireällä, jotta ne suojaavat kolarin sattuessa.

Kylmällä säällä vauvan päälle voidaan laittaa peitto.

#### 8.Lopetus

Videon tekijätiedot

Metropolian logo

#### TEKSTIT RUUDULLA

Opinnäytetyö 2024, Metropolia AMK, kättilöyöntutkinto

Tekijät: Roosa Kylmämetsä ja Elina Voutilainen

**Aineistohaun kuvaus**

<b>Tietokanta</b>	<b>Hakusanat</b>	<b>Rajaukset</b>	<b>Tulokset</b>	<b>Valittu otsikon perusteella</b>	<b>Valittu koko tekstin perusteella</b>
ProQuest	thermoregulation, neonatal, newborn, neonatal care, body temperature	Full text, peer reviewed, scholarly journal Kieli: englanti Haettu: 23.1.2024	984	10	1
PubMed	infants sleeping outdoors	Full text Kieli: englanti Haettu: 23.1.2024	63	10	1
Medic	sleeping outdoor, children	Kieli: englanti Haettu 5.2.2024	4	2	1
Manuaalinen haku	kela, äitiysavustus	Haettu: 23.1.2024	3970	4	2
	neonataalikausi	Kieli: suomi Haettu: 17.1.2024	24	5	1

## Liite 2

2 (3)

	baby's temperature dropping fast, medical, health,standford, english	Kieli: englanti Haettu: 30.1.2024	1,8 milj	2	1
	maahanmuuttaja, määritelmä	Kieli: suomi Haettu: 16.1.2024	15 800	9	1
	ulkoilu vastasyntyneen kanssa	Kieli: suomi Haettu: 16.1.2024	9630	8	2
	vauva, thl	Kieli: suomi Haettu: 30.1.2024	109 000	4	1
	syntyvyys	Kieli: suomi Haettu: 23.1.2024	424	5	1
	newborn	Kieli: englanti Haettu: 17.1.2024	300	20	1
	how to dress baby in a car seat	Aikaväli: 2023-2024 Haettu: 7.2.2024	22,9 milj.	10	1
	vastasyntynyt nukkuminen	Haettu: 6.2.2024	16 200	8	1
Duodecim Terveyskirjasto	hypotermia	Haettu: 30.1.2024	32	1	1
MetCat Finna	maahanmuuttaja perheet	Kieli: suomi	155	8	1

## Liite 2

3 (3)

		Aineistotyyppi: kirja Haettu: 30.1.2024			
	lapsen kasvu	Kieli: suomi Aineistotyyppi: kirja Haettu: 25.1.2024	381	7	2
	lapsen ja perheen hoitotyö	perheet Kieli: suomi Aineistotyyppi: kirja Haettu: 30.1.2024	120	7	1
	kotoutuminen	maahanmuuttajat Kieli: suomi Aineistotyyppi: kirja Haettu: 16.1.2024	141	7	1
Finna	lapsen talvivaatetus	opinnäyte Kieli: suomi Haettu: 30.1.2024	16	3	1